

# КОМАНДА РОССИИ

02 (10) 2022



ИЛЬГАР МАМЕДОВ

ЕВГЕНИЙ РЫЛОВ

МАРГАРИТА МАМУН

КОНСТАНТИН ИВЛЕВ

*Анна Щербакова*

ОЛИМПИЙСКАЯ  
ЧЕМПИОНКА



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ



## Дорогие друзья!

Два года назад, примерно в это же самое время, все мы пережили период неопределенности с проведением Олимпиады в Токио и Олимпийских зимних игр в Пекине. Пандемия коронавируса существенно изменила наш мир, заставила по-другому взглянуть на многие привычные вещи.

Сегодня же имена спортивных героев, завоевавших медали в Японии и Китае в составе нашей Олимпийской команды, стали частью новейшей истории России, еще одним подтверждением высочайшего уровня отечественного спорта, который в очередной раз за последнее время столкнулся с серьезными вызовами глобального характера.

По сугубо политическим причинам российских спортсменов лишили права принимать участие в международных соревнованиях. Необоснованно, незаконно, нарушая базовые принципы Олимпийской хартии в угоду оголтелой русофобии, которую возвращают наши недобросовестные конкуренты.

Без россиян выигрывать, безусловно, проще. Одним фаворитом меньше. Ну а то, что страдает целостность, зрелищность и привлекательность соревнований, – это сейчас мало заботит адептов отстранения наших спортсменов. Отстранения по национальному принципу. Что не только полностью девальвирует правовые основы мирового спорта, но и создает крайне опасный для будущего всего олимпийского сообщества прецедент.

Безусловно, юридические последствия нынешней ситуации будут очень серьезными. Ну а наша общая задача – руководства российского спорта, Общероссийских спортивных федераций, тренеров и специалистов – приложить все усилия для того, чтобы сохранять уровень мастерства и степень готовности спортсменов на максимально возможном уровне.

Период раскола рано или поздно завершится. В этот момент наши атлеты должны вернуться на международные турниры успешными и конкурентоспособными. Для этого сегодня всем нам предстоит много работы: реализация новых программ и, самое важное, внимательное, бережное отношение к нуждам, потребностям и мотивации спортсменов, которые оказались в эпицентре событий и нуждаются в поддержке – как соревновательной, так и моральной. Олимпийский комитет России готов и будет ее оказывать. Уверен, что нас впереди ждет еще немало новых ярких побед, рекордов и искренней радости от успехов под флагом Российской Федерации.

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. Фоторедактор: 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 17.06.2022 г. Тираж 3 000 экземпляров. Цена свободная.

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

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

04

## ЕВГЕНИЙ РЫЛОВ: «МЕНЯ ТРЕНИРУЕТ МОЯ ДЕВУШКА. И Я ХОЧУ ПОБИТЬ МИРОВОЙ РЕКОРД»

ДВУКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ГЕРОВ ИГР В ТОКИО, НЕСМОТРА НА ОТСУТСТВИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАРТОВ, ПРОДОЛЖАЕТ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ПО ПОЛНОЙ ПРОГРАММЕ И РАССЧИТЫВАЕТ ПОКАЗАТЬ ТОП-РЕЗУЛЬТАТ.



04

10

## НАША СТРАНА. НАША КОМАНДА. НАШ ФЛАГ

С ДНЕМ РОССИИ!

18

## АЛТАЙ — ЗОЛОТОЕ СЕРДЦЕ РОССИИ

УНИКАЛЬНОЕ МЕСТО НА ПЛАНЕТЕ, ОВЕЯННОЕ ЛЕГЕНДАМИ И ИСТОРИЯМИ, ГДЕ МОЖНО СОВМЕСТИТЬ ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ С ГОРНОЛЫЖНЫМ, АЛЬПИНИЗМ С ПОСЕЩЕНИЕМ МУЗЕЕВ, РАФТИНГ С ГАСТРОТУРОМ.

26

## ZOOM

ДЕВУШКА, КОТОРАЯ ПОДЧИНЯЕТ СЕБЕ ГРАВИТАЦИЮ.

28

## ПРЕЗИДЕНТ: ИЛЬГАР МАМЕДОВ

БЕЗ МАЛОГО 10 ЛЕТ ОН СТОИТ У РУЛЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ ПО ФЕХТОВАНИЮ, И НА ДВУХ ПОДРЯД ОЛИМПИАДАХ — В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО И ТОКИО — РОССИЙСКИЕ СПОРТСМЕНЫ В ЭТОМ ВИДЕ СПОРТА С БОЛЬШИМ ОТРЫВОМ ПОБЕЖДАЛИ В МЕДАЛЬНОМ ЗАЧЕТЕ. В ДЕКАБРЕ 2021 ГОДА МАМЕДОВ БЫЛ ИЗБРАН ПРЕЗИДЕНТОМ ФЕДЕРАЦИИ ФЕХТОВАНИЯ РОССИИ.



28

36

## ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

ВСЕ — О ШЕСТИ РОССИЙСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТАХ. ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

38

## ПЕРСОНА НОМЕРА: АННА ЩЕРБАКОВА «СВОЙ СТИЛЬ Я ЕЩЕ НЕ НАШЛА. МНЕ НРАВИТСЯ ЭКСПЕРИМЕНТИ- РОВАТЬ»

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА В ЖЕНСКОМ ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ — О ЖИЗНИ ПОСЛЕ ПОБЕДЫ В ПЕКИНЕ, СВОБОДНОМ ГРАФИКЕ И ПУТЕШЕСТВИЯХ.



38

46

## ДАЙДЖЕСТ

ИНТЕРЕСНЫЕ СОБЫТИЯ В ЖИЗНИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ.

48

## РАРИТЕТЫ. ЭВМ

ВСПОМИНАЕМ, КАК ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫЕ МАШИНЫ ВОРВАЛИСЬ В НАШУ ЖИЗНЬ И СТРЕМИТЕЛЬНО МЕНЯЛИСЬ — ОТ МНОГОТОННЫХ ИСПОЛИНОВ ДО УНИКАЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ, УМЕЩАЮЩИХСЯ НА ЛАДОНИ.

54

## ГОЛОС СПОРТА: МАРГАРИТА МАМУН

НА ИГРАХ В ТОКИО ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА БЛИСТАТЕЛЬНО ОТРАБОТАЛА В КАЧЕСТВЕ ЭКСПЕРТА НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СВОЕМУ ВИДУ СПОРТА, А В ПЕКИНЕ ПОКОРИЛА И ВЗЫСКАТЕЛЬНЫХ БОЛЕЛЬЩИКОВ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ.

60

## ВЕРОНИКА СТЕПАНОВА: «ИННОВАЦИОН- НЫЙ ЦЕНТР ОКР — ОДИН ИЗ САМЫХ СОВРЕМЕННЫХ В МИРЕ»

О ТОМ, КАК ТЕХНОЛОГИИ ПОМОГАЮТ ДОБИВАТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ.

64

## ЛЕТНИЕ. ЮБИЛЕЙНЫЕ

НЕЗАБЫВАЕМЫЕ МОМЕНТЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ХЕЛЬСИНКИ, МЮНХЕНЕ, БАРСЕЛОНЕ И ЛОНДОНЕ. ВСПОМИНАЕМ ВМЕСТЕ!



54

70

## КОНСТАНТИН ИВЛЕВ: «ШЕФ- ПОВАР И ТРЕНЕР ВО МНОГОМ ПОХОЖИ...»

ЗНАМЕНИТЫЙ ШЕФ И ОБЛАДАТЕЛЬ ТЭФИ РАССКАЗАЛ О СВОИХ ПРОЕКТАХ, ЛЮБВИ К СПОРТУ И ОТНОШЕНИИ К ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ. А ТАКЖЕ ПОДЕЛИЛСЯ СЕКРЕТОМ — КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ, КОГДА В СУТКАХ ВСЕГО 24 ЧАСА.

76

## ДОБРАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ТРАДИЦИЯ

1 И 2 ИЮНЯ В МОСКВЕ ПРОШЕЛ ТРАДИЦИОННЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ ЮНЫХ ОЛИМПИЙЦЕВ.



70

80

## ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

“А прикиньте, как прикольно, когда приходишь домой и тебя встречает шесть котов? Или когда лежишь, а рядом — три-четыре? Это прекрасно!

« **МЕНЯ ТРЕНИРУЕТ МОЯ ДЕВУШКА.  
И Я ХОЧУ ПОБИТЬ МИРОВОЙ РЕКОРД** »

# Евгений Рылов

Двукратный Олимпийский чемпион Евгений Рылов стал, наверное, главным российским героем на Играх в Токио. Ровно четверть века у нашей страны не было олимпийских побед в плавании, а 25-летний спортсмен прошлым летом выиграл сразу 100 и 200 м на спине, плюс взял серебро в составе эстафеты 4x200 м. Увы, нынешний международный сезон Евгений, как и вся российская сборная, пропускает. Тем не менее, Рылов продолжает тренироваться по полной программе и рассчитывает показать топ-результат на внутренних стартах.

— Уже почти год прошел после Токио. Сейчас, когда все улеглось, точно сможете ответить: каково быть Олимпийским чемпионом?

— А вот не знаю. Ну, приглашать на мероприятия стали чаще. Но куда больше внимания было после поста, когда я написал, что пропущу чемпионат мира. Очень много разговоров началось после отстранения со стороны FINA и разрыва контракта с техническим спонсором. По ажиотажу это все перевесило даже два олимпийских золота.

— Не обидно?

— А ведь это взаимосвязано. Если бы я не стал двукратным Олимпийским чемпионом, не было бы и такого внимания. Теперь же на любое мое действие приходит быстрая реакция. Это объяснимо. Вот выиграл я — ну поздравили. Сложно представить, чтобы это вызвало массовый фурор. Но теперь последующие мои действия для многих интереснее.



ФОТО: АНДРЕЙ ПОПОВАНОВ/СЕРГЕЙ КУВРИН

## ПОРТРЕТ НА ФОНЕ

— Эта дорога к олимпийскому золоту — она стоила того?

— Одна из главных спортивных целей достигнута. Но осталась еще одна.

— Мировой рекорд?

— Именно.

— В Токио вы говорили, что для мирового рекорда нужно сконцентрироваться на одной дистанции. Уже определились, на чем сделаете акцент: 100 или 200 м?

— Пусть это останется сюрпризом. Не хочу пока раскрывать все карты.

— Насколько тяжелее побить рекорд на внутреннем старте, чем на большом турнире?

— Это возможно. В конце лета у нас соревнования — посмотрим. Зарекаться не буду. Реализация часто отличается от теории, поэтому время покажет.

— Вы как-то говорили, что впечатлены лыжником Большуновым.

— Меня удивляет его работоспособность — она у Александра на голову выше, чем у меня. Вот он закончил тренировку — и хочет идти работать дальше. Мне сейчас так тяжело.

— Это особенности видов спорта или просто у вас разные организмы?

— Может быть, и то, и другое.

— После Олимпиады, где он выиграл пять медалей, Большунов сразу же отправился на Кубок мира, а когда россиян отстранили, приехал на «Деминский марафон» — и в субботу победил на 50 км. Потом 3 ч фоткался со всеми, а на следующий день стал первым на 25 км. После чего снова была многочасовая встреча с болельщиками.

## ПОРТРЕТ НА ФОНЕ

Когда я его, безумного уставшего, спросил, чего ему хочется прямо сейчас, Александр усмехнулся: «Еще бы гоночку пробежать»...

— В моем виде спорта такое сложно представить. Мне точно было бы слишком тяжело. Если максимально реализуюсь — потом все. Вот вспомним даже Олимпиаду: после трех дистанций меня выключило, и последнюю эстафету я нормально отработать не смог. Сильно просел в результате. Вес улетел очень серьезно. Я даже на 200 м на спине, где выиграл, уже не показывал пиковых возможностей — последний полтинник был откровенно плох. А про комбинированную эстафету вообще молчу.

Возможно, это действительно разная специфика видов спорта. Наверное, у нас сильнее идет мышечное выжигание. Но на 100 процентов утверждать не возьмусь, поскольку с уверенностью могу говорить только о процессах и анатомии в плавании.

— Вам после больших турниров сколько времени нужно на восстановление?

— Чтобы снова выйти на пик формы? Четыре-шесть месяцев.

— Бывает такое, что не хочется тренироваться?

— Конечно!

— И как быть?

— Идти и тренироваться.

— Так не хочется же.

— Когда я повзрослел, стало проще. Просто иду — и все. Секрета нет. У каждого свой рецепт. Условно, Арнольд Шварценеггер может рассказать, что это делает вас сильнее, у кого-то может быть другая мотивация. Я просто знаю, что мне это надо. Плохо? Да, плохо. И легче не станет. Но надо идти и делать.



ФОТО: АЛЕКСАНДР ФЕДОРОВ

— Разговоры о спорте с Вашей девушкой у вас заканчиваются на выходе из бассейна? Или как это работает?

— Тяжело объяснить. Какой-то четкой формулы нет. Понятно, что происходящее на тренировках переносится на дом. Все-таки мы близкие люди. Я бываю излишне эмоциональным, и, когда надо, она вставляет мне мозги на место. Так и живем.



ФОТО: @EVEESHRYLOV2396



— Нужно всегда делать запланированное от и до или все же обращать внимание на самочувствие?

— В детстве я полностью выполнял план, а с возрастом Андрей Геннадьевич (Шишин — личный тренер — прим. Ред.) делал его все гибче. Он говорил, что понимал мое состояние по мимике лица и, исходя из этого, менял что-то. Иногда я сам говорил, что какую-то работу лучше перенести. Тут дело в том, что просто отпахать — мало. Нужно показывать время. Иначе работа бесполезна. Вот в лыжах 50 км в спокойном темпе, возможно, могут принести пользу. Если же я просто проплыву 10 км — это не даст ничего.

— Тренер после Олимпиады стал давать вам больше свободы?

— Настолько, что я с ним практически не тренируюсь. С января занимаюсь у своей девушки Оксаны Логвиновой. Тренер иногда приезжает, подсказывает. Но глобально он психологически больше не может выдерживать это давление. И я его понимаю. Эмоциональная нагрузка на него была раз в пять-шесть больше, чем на меня.

— Чего больше всего хочется прямо сейчас?

— Поспать после тренировок

— А глобально?

— Побить рекорд мира.



ФОТО: BETTY IMAGES / CLIVE ROSE



— От одного интервью к другому у вас все увеличивается количество котов. Обновите, пожалуйста, информацию — сколько их у вас сейчас?

— Котов стало 11.

— 11?!

— Ага. Три девчонки и восемь парней. Но на этом пока остановлюсь.

— Хотя бы одного назвали в честь своей победы на Олимпийских играх?

— Зевса.

— В том смысле, что это главный бог на Олимпе?

— По греческой мифологии, можно интерпретировать так. Но я отталкивался от другого. В дни побед в Токио шел дождь, были тучи, гром, молния — все это связано с Зевсом.

— Как народ реагирует, когда приходит в гости?

— Очень многие удивляются. Все боялись больших мейн-кунов. Кто-то прямо говорил: «Это что за такая здоровая скотина»? Некоторые реально опасались, как будто коты их съедят.

— Как они между собой уживаются?

— Да нормально. Единственное, белая кошка мейн-кун тяжело воспринимает черных мейн-кунов. Побаивается. Они начинают с ней играть, а она недовольна. Выпендривается. Причем с теми, кто поменьше, сама дерется с удовольствием.

— Хорошо знаю ощущения, когда лежишь, а к тебе приходит кот. Гладишь его, боишься перевернуться, чтобы не разбудить.

— А прикиньте, как прикольно, когда приходишь домой и тебя встречает шесть котов? Или когда лежишь, а рядом — три-четыре? Это прекрасно! Как вместо одного золота Олимпиады — сразу несколько.

— Не бывает такого, что они начинают сходить с ума всей оравой?

— Еще как бывает! Знаменитый котовский «тыдыдык». Один из новых котов — Акула — регулярно начинает устраивать догонялки в 1:30 ночи. Иногда приходится принимать воспитательные меры, закрывать его в туалете. Еще они постоянно дерутся с вислухим Джорджем. Веселье! ♦



ФОТО: @EVEESHRYLOV2396

**Павел Дацюк**  
ХОККЕЙ

ФОТО: ЮРИЙ КУЗЬМИН



**Мадина Таймазова**  
ДЗЮДО

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



**Марина Голядкина**

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

**Никита Нагорный**

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

**Анжелика Сидорова**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



**Илья Буров**  
ФРИСТАЙЛ

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



**София Позднякова**  
ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



**Роман Власов**  
ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

**Татьяна Иванова**

САННЫЙ СПОРТ



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

**Владислав Ларин**

ТХЭКВОНДО

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



**Ангелина Мельникова**

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



# АЛТАЙ

## ЗОЛОТОЕ СЕРДЦЕ РОССИИ

В России найдется мало мест, где у каждой речушки, озера, долины, горы, да что там горы – камня есть своя удивительная история. Алтай – одно из таких. Само его появление связано с легендой, которую не без гордости обязательно рассказывают всем гостям региона.

Якобы однажды Бог решил создать самое прекрасное место на земле и на его поиски послал Кедр, Сокола и Оленя. Те отправились по свету, пока не сошлись в одном горном крае, где и создан был Алтай.

И действительно, получилось уникальное туристическое место, где можно совместить пляжный отдых с горнолыжным, альпинизм с посещением музеев, рафтинг с гастротуром. И успеть все это в рамках одного отпуска, посмотрев все достопримечательности.

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА БЛАГОДАРИТ  
ПРЕСС-СЛУЖБУ ГЛАВЫ РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ  
ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1

### ЧУЙСКИЙ ТРАКТ

У этой федеральной трассы есть и официальное название – Р-256 (известное некогда как М52). Проходит она через Новосибирскую область, Алтайский край и всю Республику Алтай до границы с Монголией.

В этом году Чуйский тракт празднует 100-летие со дня придания дороге статуса государственного значения. Но упоминания о нем встречаются еще в китайских летописях трехтысячелетней давности, считается, что он был ответвлением Великого шелкового пути.

По версии National Geographic, дорога входит в пятерку красивейших

в мире. Для современного туриста Чуйский тракт интересен еще и тем, что связывает большую часть достопримечательностей Горного Алтая.

Впрочем, и сама дорога – местная достопримечательность. Еще в годы СССР была написана песня про Кольку Снегирева – водителя, колесившего по Чуйскому тракту на своем АМО и безответно любившего коллегу Раю, которая ездила на «Форде».

Девушка как-то шутя сказала парню, что если он обгонит ее на трассе, то завоюет ее. Однажды, увидев впереди на дороге раечкин «Форд», Снегирев стал гнать изо всех сил и, не совладав

с управлением, упал в пропасть... Интересно, что у прототипа героя этой песни – Николая Ковалева – судьба сложилась намного удачнее: его жена в войну дважды получала похоронки, а он вернулся живым и долго еще шоферил по Чуйскому.

Сегодня на Чуйском тракте установлен памятник Кольке Снегиреву, он посвящается всем водителям этой легендарной дороги.

Легенды и были Чуйского тракта можно узнать в музее, посвященном уникальной трассе, который находится в Бийске – в соседнем Алтайском крае.





## 2 «ГОЛУБЫЕ ГЛАЗА» КАТУНИ

Голубые озера, которые еще называют «глазами» Катуня, расположены на территории Чемальского района, недалеко от села Аскат. Это два или три (в зависимости от уровня воды в Катуня) небольших по площади, но достаточно глубоких озера. Вода в них изумительного бирюзового цвета, она замерзает только в очень холодные зимы. Когда уровень воды с приближением лета повышается, озера исчезают, и на их месте течет река. Считается, что озера появились около 25 тысяч лет назад.



## 4 «РАССКАЖИ ТЫ МНЕ, ДРУЖОК, ЧТО ТАКОЕ МАНЖЕРОК»

Если в популярном шлагере Советского Союза в исполнении Эдиты Пьехи пелось про неведомый Манжерок, то сегодня Манжерок знают все.

Самый современный, экологичный курорт для всех поколений «Манжерок» находится в живописном месте Горного Алтая – на 470 км Чуйского тракта в 380 метрах над уровнем моря у подножия горы Малая Синюха.

Зимний сезон здесь интересен как начинающим спортсменам, так и профессионалам сноуборда и лыж. Для них подготовлены 32 километра трасс различной категории сложности. Три самых современных подъемника за считанные минуты поднимут любителя горных лыж на самую вершину горы. Летний же сезон увлекателен для всех. Любители экстремальных видов спорта на велотрассах остаются наедине с природой и собственным



адреналином. Самые маленькие гости могут освоить массу практических навыков катания. А пешие тропы разной сложности, окутанные мифами и легендами, перенесут гостя в древний Алтай, где богатыри оживают, а границы миров размываются.

Для поклонников гастрономического туризма на курорте Манжерок работает один из лучших ресторанов. Философия ресторана Горный – экологичность. В основе меню только натуральные фермерские продукты.

И, наконец, «Манжерок» уже в ближайшее время станет главным курортом России. В декабре 2022 года здесь откроется пятизвездочный гостиничный комплекс на 304 номера со SPA, бассейном и конференц-залом. Также гостям будет представлен комплекс из 12 премиальных вилл, не имеющих аналогов в мире.



#02 (10) 2022

## 5 ПЕТРОГЛИФЫ АЛТАЯ – КАЛБАК-ТАШ

Знаете ли вы, что в урочище Калбак-Таш (в переводе с алтайского – «плоский камень») на территории Онгудайского района Республики Алтай находится одно из крупнейших в Сибири собраний петроглифов.

Археологический комплекс находится на 723-м километре Чуйского тракта, на правом берегу реки Чуя, в 10 километрах от места слияния Чуи и Катуня, которое также считается местом силы.

На скалах показана вся жизнь древних людей, начиная от мифологии и заканчивая насущными бытовыми проблемами. Это свыше трех тысяч наскальных изображений

от эпохи неолита (VI – IV века до нашей эры) до древнетюркской эпохи (VII – X века нашей эры).

Здесь можно встретить не только бытовые сцены или моменты охоты древних людей, но и изображения, напоминающие космические корабли, людей в скафандрах, «инопланетян» с необычным строением тела, фантастических животных.

Исследователи отмечают, что подобные рисунки фантастических зверей были найдены по всей центральной Азии, в Пакистане, Монголии. Вероятно, это связано с общим мировоззрением древних людей, схожей религией.





6

## СЛИЯНИЕ ЧУИ И КАТУНИ

Реки для жителей Горного Алтая священны. А такие места, как слияние крупнейших рек региона — Чуи и Катунь издавна считаются местами силы. Увидеть это слияние можно на 712-м километре Чуйского тракта, через 11 километров после села Иня. Смотровая площадка расположена в нескольких метрах от трассы на широкой Катунской террасе.

Перед глазами развернется захватывающее дух зрелище — воды двух рек встречаются практически под прямым углом. Из-за разницы в цвете четко прослеживается граница слияния. Этот вид, обрамленный горами, можно наблюдать с высоты птичьего полета. Также можно спуститься на машине ближе к месту слияния двух рек, если повернуть направо от тракта после смотровой площадки, пешком можно проследовать до самой воды.

Интересно, что Чуйский тракт в районе слияния Чуи и Катунь насыщен историческими и археологическими памятниками, связанными с передвижением по Алтаю древних народов. Так после поселка Иня можно увидеть Ининские стелы и комплекс курганов. Через три километра после места слияния рек, если направляться по трассе в сторону Монголии, находится парк Чуй-Оозы с комплексом курганов и наскальных рисунков, а еще дальше, на 729-м километре Чуйского тракта — комплекс наскальных рисунков Калбак-Таш, о котором мы говорили чуть раньше.



7

## ГОРА БЕЛУХА

Самая высокая точка Сибири — гора Белуха (высота 4506 метров) — расположена на границе России и Казахстана, в центре Евразии. Объект Всемирного наследия ЮНЕСКО. Любопытно, что расстояние от нее до четырех океанов, омывающих континент, одинаково.

Белуха у алтайцев считается священной, гора даже есть на гербе Республики Алтай. Покорена вершина была относительно недавно, в 1914 году. Кроме того, бытует легенда, что именно на Белухе расположены врата в легендарную благословенную страну — Шамбалу.

Сегодня на гору приезжают сотни альпинистов каждый год, ведь она ничуть не уступает другим российским вершинам по уровню сложности. Летом работает сезонный спасательный пост. Туристам, желающим побывать на Белухе, рекомендуют взять паспорт — все-таки это приграничное место.

А еще необходимо помнить, что даже самые простые для восхождения маршруты могут быть опасны для жизни, ежегодно под лавинами и в расщелинах ледников погибают туристы. Тела многих не удается обнаружить даже годы спустя.



8

## КАМЕННЫЕ ГРИБЫ

Урочище Аккурум с каменными грибами — одно из чудес России, находится на склоне горы в ущелье Карусу в Улаганском районе.

Вот что пишет про грибы П. А. Чихачев в своей книге «Путешествие в Восточный Алтай» — «Мы обнаружили слои удивительного конгломерата. Среди почти горизонтальных пластов песка и мергеля возвышается целый ряд песчаных конусов, подобных глетчерам. На их вершинах, точно по волшебству, держаться глыбы.»

Каменные грибы образовались в результате вымывания неоднородных горных пород — мягкая порода постепенно размывалась осадками и образовывала тонкие «стебельки». При этом прочная порода оставалась на месте и превращалась в «шляпку». Высота грибов достигает 7 метров, диаметр «шляпки» — 2 метра, а ее толщина — 0,5 метра. Толщина «ножки» при этом

составляет — 1-1,5 метра в поперечнике. Есть «грибочки» и поменьше — 1-2 метра высотой.

Туристы, которые оказываются в урочище Аккурум, отмечают его мистическую атмосферу. Отчасти она создается за счет красивейшего вида на горы, реку Чулышман и, конечно, благодаря каменным грибам, в реальность которых сознание отказывается верить.

Удивление вызывает и тот факт, что грибы «растут» до сих пор. Дело в том, что ландшафт с «грибницами» постепенно меняется и это можно наблюдать, если приехать в урочище дважды с перерывом в несколько лет. Одни грибы разрушаются, другие появляются, а те, что остаются, становятся выше. Это объясняется тем, что почва здесь состоит из глины и щебня. Во время дождей она вымывается. А каменные плиты, из которых формируются «ножки» грибов — более прочные. Они остаются и постепенно выходят на поверхность.



9

## МАРСИАНСКИЕ ХРОНИКИ ЧАГАН-УЗУНА

В Республике Алтай многие точки считаются местами силы. Любителям научной фантастики здесь действительно есть на что посмотреть. Например, в горах Кызыл-Чина, недалеко от границы с Монголией, легко почувствовать себя героем фильма «Марсианин». Разве что скафандр для того, чтобы насладиться пейзажами Красной планеты и сфотографироваться на их фоне, не потребуется.

«Алтайский Марс» — достопримечательность, которая появилась на туристической карте Республики Алтай относительно недавно, по причине вирусного распространения необычных «марсианских» фотографий в Интернете. Сильно поспособствовали популярности Марсов их близкая и легкая доступность от Чуйского тракта.

«Алтайский Марс» — это местность, где на поверхность волнистыми полосками выходит красная глина, а также различные полиметаллические руды. В итоге создается неоднородный и фантастический окрас гор. Есть в урочище Чаган-Узун и целебный источник, вода которого богата кальцием и похожа на знаменитые «Ессентуки».



10

## ВЕЛИЧЕСТВЕННАЯ КАТУНЬ

Путешественник П. Чихачев писал: «Жители Горного Алтая связывают название Катунь со словом кадын — хозяйка, царица, ханша». Катунь — главная река Горного Алтая. Она берет свое начало с ледника Геблера на Белухе. Река питается за счет атмосферных осадков, воды от таяния снега и ледников в горах и подземных вод.

В разное время года ее цвет изменяется. Так, весной и летом в Катунь больше всего воды поступает за счет дождей, а также таяния снега и ледников. Эта вода делает реку серой, мутной. Бирюза слабо проглядывает. Осенью и зимой снег и ледники не тают, а осадков выпадает значительно меньше, основной объем поступает за счет чистейших подземных вод. Именно поэтому осенью вода в Катунь становится насыщенно бирюзовой из-за зелено-каменных включений от песчаников в верхнем и среднем участках. Такой цвет воды не встречается больше практически нигде в России.

Длина реки — 665 км, в ее бассейне насчитывается около 7000 водопадов и порогов, более 800 ледников общей площадью 625 тыс. кв. км.

Про Катунь сложено немало легенд. По одной из них: «когда-то давным-давно не было на Алтае ни высоких гор, ни больших рек. Жил на большой равнине богатый хан Алтай, и была у него дочка, красавица Катунь. Влюбилась Катунь в бедного пастуха Бия и отказывала всем сватавшимся к ней богатым женихам. Когда хан Алтай узнал об этом, то в гневе решил выдать дочь по своему усмотрению.

Но в ту же ночь красавица Катунь убежала из родительского дома на встречу своему возлюбленному Бию. Хан Алтай отправил в погоню за непокорной дочерью своих слуг и сказал, что тот, кто поймает беглянку, тот и возьмет ее в жены.

Бросились слуги вдогонку и быстрее всех был богатырь Бабырган. Увидев, что погоня уже близко, Катунь превратилась в стремительную реку. Бий тоже стал рекой и помчался на встречу любимой. Две реки — Катунь и Бия встретились и потекли одним потоком, образовав великую сибирскую реку Обь. Хан Алтай в гневе превратил своих слуг в горы. Богатырь Бабырган, убежавший дальше всех, встречает теперь туристов первой большой горой на Алтае, которая так и называется — гора Бабырган. Сам хан Алтай, окаменев, стал самой большой горой Алтая — Белухой. Так и появилась горная страна — Алтай!



11

## НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ АЛТАЯ

Горный Алтай ежегодно посещает почти 2 миллиона туристов, приезжающих из разных уголков мира не только за красивой природой, но и за национальным колоритом. А это, в первую очередь, традиционная пища алтайских кочевников, которую невозможно попробовать больше нигде. Эксперты и бывалые путешественники рассказали о тысячелетнем сыре, похлебке от похмелья, закуске из бараньих кишок, молочной водке, а также о местах, где это и многое другое подают на стол.

Традиционно перед едой почетным гостям в пиалах подают кисломолочный напиток — чеген. Он напоминает некий синтез айрана и кефира, но имеет более мягкий на вкус.

Перед началом трапезы к столу подают хлеб. Он у алтайцев особенный — как россыпь крошечных обжаренных в масле золотистых шариков, их называют боорсок. Едят его просто так или обмакивают в мед. Этим хлебом на Алтае не только встречают дорогих гостей, предлагая наряду с чегенем, как у русских встречают хлебом-солью. Боорсок используется и в обряде Поклонения огню, во время которого старейшина «подкармливает» огонь молоком и хлебом, испрашивая благословения духов.

Мясо — это неотъемлемая часть кухни Горного Алтая. Среди его разновидностей наибольшим спросом пользуется баранина. Так, чтобы приготовить суп кочо, местные жители делают наваристый бульон из внушительных размеров мясных кусков на кости, добавляя в него ячневую крупу. Получившееся жирное блюдо разливают по пиалам и подают с луком и зеленью.

Одно из популярнейших блюд — баранина, которую несколько часов тушат в собственном соку на огне в большом казане без добавления растительного жира. В итоге получается нежнейшее мясо, которое буквально тает во рту.

На столе непременно присутствует дьоргом — это блюдо в виде «косички», приготовленное из внутренностей барана. В ход идут желудок, кишки, нутряное сало. Все очень тщательно промывают, очищают, разделяют на ленты и, заплетая, варят несколько часов. После чего нарезают и подают горячим с зеленью и луком.

Одним из самых известных мясных блюд алтайской кухни является кан — кровяная колбаса. В процессе ее приготовления смешивают разбавленную водой или молоком кровь с луком, перцем и солью и заправляют полученной смесью кишку барана. После отваривания кан подают на стол в горячем виде. Несмотря на необычные ингредиенты, по словам туристов, блюдо получается очень вкусным.

Гастрономическим гурманам, ищущим, что попробовать на Алтае из местных блюд, рекомендуем местный деликатес — каазы. Он представляет собой отварную лошадиную кишку с добавлением специй.

Популярен Алтай национальными сырами — курутом. Твердый, копченый курут может храниться очень долго, именно его нашли в кургане знаменитой «принцессы Укока». Ученые рассказывали, что даже спустя 2,5 тысячи лет он был вполне съедобен. А вот быштак — более мягкий, с менее острым вкусом и хранится сравнительно недолго.

Одно из древнейших блюд — это талкан. Многие по незнанию считают, что это чай, однако это не так. Талкан — своеобразный «полуфабрикат» из обжаренных, перетертых в мелкую муку зерен ячменя. Его добавляют в чай с солью и топленным маслом. Таким образом, чай получается очень сытным.

Так просто, с наску найти в Республике Алтай необычные блюда не получится — их обязательно нужно заказывать заранее в немногочисленных кафе, где готовят национальную пищу, либо на турбазах, которые с такими кафе сотрудничают. В Горно-Алтайске — единственном городе региона, национальные блюда можно попробовать в ресторане «Типография» — победителе многочисленных гастроконкурсов, в том числе и всероссийского уровня. ♦

Алтай — это страна, где грани и вершины гор как пирамиды, истоки рек блестят серебром, аржаны кипят и бурлят, добавляя народу своему здоровье и дыхание. Алтай — это величавое место, где оживает сказка. Алтай — это храм мудрости, где каждый цветок и источник умножает энергию мысли. Если вы, путешествуя, приезжаете на Алтай и стараетесь сделать добро, то вы поступите мудро. Уезжая, вы будете чувствовать радость и благословение...

# ZOOM

Неземное притяжение.

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ / СЕРГЕЙ КИВРИН



ФОТО: ЕЛЕНА МАГДА / ANNE LYN

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



# ИЛЬГАР МАМЕДОВ:

«ПОСЛЕ ТОКИО МНЕ УЖЕ ГОВОРИЛИ:  
«ВСЕ, НУЖНО «НА ОСТРИЕ-2» СНИМАТЬ...»

О себе он говорит: «Прошел от значка ГТО до Олимпийской медали». Рапирист Ильгар Мамедов свое первое олимпийское золото завоевал в составе сборной СССР на Играх в Сеуле, а затем победил на Олимпиаде в Атланта в 1996-м под российским флагом. Уже без малого 10 лет он стоит у руля национальной команды по фехтованию, и на двух подряд Олимпиадах – в Рио-де-Жанейро и Токио – российские спортсмены в этом виде спорта с большим отрывом побеждали в медальном зачете. В декабре 2021 года Мамедов был избран президентом Федерации фехтования России. При этом Ильгар Яшарович не перестает с душой заниматься и тренерской работой. О том, где черпает силы, как трудится и как отдыхает он рассказал в интервью журналу «Команда России».

— С того момента, как Вы официально стали президентом Федерации фехтования России, незаметно пролетело больше полугода. Что для Вас изменилось с этим назначением, кроме того, что свободного времени стало еще меньше?

— Возможно, времени действительно стало бы меньше, если бы остался тот привычный ритм с международными соревнованиями. Но их сейчас нет, мы от всего отстранены. Работаем по своему расписанию: готовимся на сборах, проводим внутренние турниры, разъезжаемся – через какое-то время опять собираемся и так далее. Это в части тренерской работы.

Что касается федерации, мне все равно приходилось решать многие вопросы как первому вице-президенту, хочешь не хочешь, определенный опыт накопился, поэтому нового или непривычного для меня немного.

Так что, возможно, сейчас даже больше свободного времени, чем хотелось бы.

— Что занимает больше времени – работа в качестве личного тренера, главного тренера или работа президента?

— Точно не президента. Тем более еще Александр Юрьевич Михайлов (глава ФФР с 2009 по 2021 г. – прим. Ред.) подготовил новую редакцию устава, согласно которой практически всей работой федерации будет заниматься исполнительная дирекция. И если наш попечитель (Алишер Бурханович Усманов – прим. Ред.) одобрит проект документа, то, скорее всего, поменяем устав, к тому же нам давно рекомендуют это сделать.

Также много организационной работы лежит на начальниках команд – у нас их четверо. Они создают коммуникацию между базами, федерацией, Минспортом. Раньше тренеры сами должны были заниматься бумагами, отчетами, ездить и получать валюту перед соревнованиями, затем сдавать остаток...



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПИХАЙЛЕНКО

— Когда Вы заканчивали карьеру, рассматривали другие варианты, кроме тренерской работы?

— После окончания карьеры я уехал в США. В те годы была не совсем нормальная обстановка в нашей федерации: дрязги, склоки, скандалы. Да и в целом меня никто на работу сюда не приглашал. Зато предложили контракт в Государственном университете штата Огайо (The Ohio State University – прим. Ред.), и я подумал: «А что? Подтяну английский. Обычно за изучение языка надо платить, а тут мне оплатят и обучение, и занятие любимым делом, заодно страну посмотрю».

Студенты очень хорошо ко мне относились — как к старшему товарищу. Я для них был и наставником, и спарринг-партнером, и старшим другом. В этом плане мне все давалось легко, ведь, по сути, еще вчера я был спортсменом.

Через некоторое время понял, что Америка хороша как туристическое место, а для постоянной жизни, даже со всеми ее возможностями, эта страна — не для меня. Я уже много лет к тому моменту провёл в Москве, там жила семья, а уехать из столицы тяжело, она...

— Затягивает...

— Да. Москва — красивый город, можно сказать, самый красивый в мире. Хотя дело даже не в этом. Я был и в Париже, и в Венеции — красота есть везде. Но в Москве она своя, родная. И, что тоже немаловажно, менталитет и дух, которые есть у нашего народа, этого больше нет ни у кого.

— Получается, выполняли много работы, не связанной напрямую со спортом...

— Да. Поэтому, когда в 2012 году мне предложили занять должность главного тренера, я сразу сказал, что необходимо реорганизовать этот процесс. Тренер — это не кабинетная должность, он должен быть в зале со спортсменами. Давайте на секунду представим: длина боевой дорожки — 14 метров, человек работает со своим учеником (а чаще всего — с несколькими) и все время перемещается туда-сюда, оцениваете объем нагрузки? Естественно, тренер устает. Получается, между первой и второй не менее тяжелой тренировкой он должен съездить в федерацию или в министерство? В каком состоянии он будет после этого? Как сможет вести занятие?

Собственно, 10 лет назад мы схему работы изменили. Поэтому, возвращаясь к вопросу о распределении времени, с таким хорошим и сплоченным коллективом, который есть в федерации, я могу сосредоточиться на своей основной деятельности — руководстве сборной. Ведь, по сути, вся система должна работать на то, чтобы обеспечивать качественное функционирование сборных команд. Разумеется, федерация занимается развитием спорта в регионах и другими важными вопросами, но все это снова и снова нацелено на успешное выступление на главных соревнованиях — Олимпийских играх.

— Судя по всему, у Вас душа лежит больше к работе в зале, нежели к работе в кабинете?

— В принципе, да. Хотя я поработал в фехтовании в разном качестве. В советское время говорили: «прошел от значка ГТО до Олимпийской медали». Я преодолел весь путь с самого начала, закончил карьеру в 35 лет, стал работать тренером, потом совмещал тренерство с судейством. Как арбитр был на всех крупных соревнованиях — Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, также работал в судейской комиссии Международной Федерации фехтования 8 лет. И в итоге стал главным тренером.

После того, как меня выбрали президентом федерации, я предложил нашему попечителю рассмотреть вариант моего ухода с поста главного тренера, чтобы власть не была

сосредоточена в одних руках. Но поскольку был конец 2021 года, и оставалось менее трех лет до следующей Олимпиады, Алишер Бурханович сказал, что нет смысла сейчас менять главного тренера, нужно до Парижа довести команду, а потом будем думать. Сейчас случились непредвиденные обстоятельства, поэтому пока все осталось на местах.

— А сколько времени Вы тогда проработали тренером в Университете в США?

— Вернулся через год и два месяца. К тому времени в федерацию пришел Алишер Бурханович Усманов, и фехтование почти сразу стало видоизменяться. ФФР получила новый импульс, возможности, финансы и, естественно, потихонечку начала расти. Но это не значит, что я приехал — и мне все принесли на блюдечке. Нужно было много работать.

— Спортсмены, которые заканчивают карьеру сейчас, остаются работать в качестве тренеров? Ведь выбор у них огромный: телевидение, бизнес, другие проекты.

— В мое время не было тенденции приглашения молодых специалистов. Видимо, боялись, что мы придем и заменим прежних. И чтобы не вставали поперек горла, от нас избавлялись. Хотя мы могли привнести новые знания, и такие наставники, какими были наши уважаемые тренеры, направили бы нас. Ведь от эволюции все равно никуда не уйдешь, нужно, чтобы она проходила плавно с передачей навыков и опыта. Поэтому я, наоборот, сейчас с радостью всех приглашаю: не успевают кто-то закончить — уже зову человека в сборную. И горжусь, что на данный момент в команде как молодые специалисты работают наши прославленные фехтовальщики, победители и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы: Артур Ахматхузин, Алексей Якименко, Сергей Ходос, Яна Рузавина, Антон Авдеев, Дмитрий Жеребченко, Артем Седов, Алексей Тихомиров, и уже добиваются высоких результатов со своими учениками.

Вот, скажем, Артур Ахматхузин — олимпийский чемпион, герой финала в Рио-2016. Он вышел на предпоследний бой, выиграл 10:3 и все перевернул. До этого мы проигрывали французам 35:30, а тут повели — 40:38. Помните?



ФОТО: ЯШЕР УСМАНОВ / ТАСС

Азербайджанская ССР. 1 февраля 1989 г. Фехтовальщик Ильгар Мамедов с семьей во время занятия музыкой.

— Конечно!

— А ведь немногие знают, что у него от природы проблемы с бедрами. Благодаря Алишеру Бурхановичу удалось отправить Артура в Нью-Йорк, где ему сделали сложнейшую операцию на оба бедра. После этого на московском чемпионате мира в 2015-м он взял бронзу в личных соревнованиях и серебро в команде, а уже через год стал олимпийским чемпионом.

— Фантастика!

— После Рио начали было с ним работать, но по закону компенсации стали беспокоить уже колени, тогда приняли решение не усугублять ситуацию, и Артуру пришлось заканчивать. Было очень обидно, ведь такой молодой и талантливый спортсмен... Но! Я его сразу пригласил в сборную: «Артур, ты так много делал общефизической подготовки — и общей, и индивидуальной, работал с нашим итальянским специалистом, давай, ты будешь работать в сборной тренером по ОФП». Он согласился, а через два года сам предложил: «Может, в специализацию теперь?» — Отвечаю: «Как? Это ведь снова необходимо в стойке сидеть, а твои бедра?». Он говорит: «Потихонечку». Так первой ученицей Артура стала Марта Мартьянова, которая в Токио выиграла золото в командной рапире. Финал

с ее участием помнят сейчас все! Также Олимпийскими чемпионками в этой команде стали Лариса Коробейникова и Аделина Загидулина — ученицы еще одного нашего молодого тренера Артема Седова, а Яна Рузавина помогла готовить к Олимпийским играм Владислава Мыльникова, который в составе команды завоевал в Токио серебро.

Сергей Ходос закончил карьеру серебром Олимпийских игр и сейчас стал старшим тренером мужской сборной по фехтованию на шпагах по резерву. Коллектив надо создавать, и тогда в нем будет идти работа на благо федерации и всей сборной.

После того, как меня выбрали президентом федерации, я предложил нашему попечителю рассмотреть вариант моего ухода с поста главного тренера.

— Раньше в команде были иностранные специалисты, сейчас — только россияне. Для Вас как для главного тренера есть различия в работе?

— Все зависит от конкретного специалиста. Возьмем, Стефано Чериони, двукратного Олимпийского чемпиона, чемпиона мира — он был настоящим лидером. Когда я стал



главным тренером, посчитал, что новая кровь и новый импульс крайне необходимы нашей рапириной команде, и был очень рад, что мою идею поддержал наш попечитель. Это серьезные затраты, которые не могли быть покрыты за счет системы Минспорта — только из личных средств. К счастью, появилась программа ОКР, которая компенсировала часть расходов на оплату иностранных специалистов.

Они внесли свой вклад в подготовку к Рио-2016. Хотели остаться и дольше, но я уже видел все плюсы и минусы сотрудничества, и мы решили контракты с итальянцами не продлевать. К сожалению, иностранцы часто думают, что в России легко зарабатывать, но можно мало трудиться.

— В чем ключевые отличия работы в Италии и в России?

— Во-первых, итальянский тренер у себя на родине никогда в жизни такие зарплаты и премии получать не будет. И к слову, не только итальянский — любой. В том числе и французский, который работал здесь более 9 лет. Большие зарплаты, премии, машины, таунхаусы рядом с базой — нигде в мире нет таких условий работы. В какой-то момент я понял, что фокус внимания сместился с работы на сам факт получения зарплаты. Меня такое положение вещей не устраивало, поэтому пришлось прощаться.

— С кем расстаться было сложнее всего?

— С французом (тренер сборной команды по сабле Кристиан Бауэр — прим. Ред.). Он пытался остаться, но в итоге все равно было принято решение прекратить сотрудничество. Тем более, что от его стиля работы стали уставать и спортсмены, и другие тренеры. Решение сэкономило нам серьезные средства, тем более, что вскоре началась пандемия. Результат при этом не пострадал — в Токио у нас снова был женский финал в сабле и золото в командных соревнованиях в этом виде.

— Легко ли найти язык с молодыми спортсменами? Есть ли разница менталитетов? Приходится ли прилагать дополнительные усилия, чтобы быть с ними на одной волне?

— Разделил бы ответ на две части — спорт и жизнь. Возьмем моих рапиристов: они видят, что я не только тренер, который дает им уроки фехтования — мы играем в баскетбол, в волейбол, в футбол. И часто мы в команде с Русланом Насибуллиным (старший тренер мужской сборной по рапире — прим. Ред.) еще побеждаем. Ребята видят, что мы не какие-то старики из спортивного прошлого, а вполне боеспособные единицы (смеется). Кроме этого, стараемся их немножко направить в правильное русло и в общечеловеческом смысле. Это уже касается второй части — жизненной. Сейчас засилье всех этих социальных сетей...

— А вы против?

— На мой взгляд, социальные сети в основном предназначены для демонстрации негативных качеств человека: хвастовство, нарциссизм, самолюбование. У нас воспитанные и образованные спортсмены, но от этой моды никуда не деться. Когда человека кто-то красиво сфотографировал в каком-то городе или на соревнованиях, и он этим снимком поделился — это понятная история. А бесконечные селфи или какие-то провокационные фотографии я понять не могу. Для чего это? Да и просто если пролистать ленту — сплошное повсеместное выпячивание себя любимого.

— Что вам отвечают спортсмены?

— Говорят: «Ну вы понимаете...». А я не понимаю! Яна Егорян вообще меня заблокировала, чтобы я не видел, что она выкладывает (смеется). Я в ответ на это только улыбнулся: «Думаешь, я за тобой слежу?»

Я вообще ни за кем не слежу, но мне присылают скриншоты со словами: «Слушай, что там у тебя в фехтовании творится?» Естественно, я должен как-то реагировать. Поэтому за полгода до Олимпийских игр просто закрываю команду, чтобы спортсмены не растрчивали себя на всякие ненужные вещи.

— На ваш взгляд, не портят ли спортсменов хорошие премии, которые они получают за свои высокие результаты? И может ли это сказаться на мотивации?

— Это зависит от человека. Например, Инна Дериглазова, София Позднякова или Софья

ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ



Великая в финансовом плане хорошо обеспечены, но это не значит, что они работают меньше остальных, наоборот, — больше. И уж точно не думают об этом, приходя в зал на тренировку или выходя на дорожку на соревнованиях. А есть спортсмены, на мотивацию которых достаток все-таки оказывает воздействие.

— А вы понимаете, что мотивирует Софью Великую? Чем она все еще заряжается, чтобы продолжать работать?

— Из Токио она вернулась с двумя медалями, снова с серебром в личном турнире, и продолжение — это такая красивая история. Как фильм, который никогда не заканчивается:

**На мой взгляд, социальные сети в основном предназначены для демонстрации негативных качеств человека: хвастовство, нарциссизм, самолюбование.**

опять есть надежда на следующей Олимпиаде взять личное золото. Значит, четвертая серия впереди. Сейчас Великая форму поддерживает, заняла на чемпионате России второе место, проиграла только Соне Поздняковой.

— Тренеру сложно, когда у спортсменки есть семья, дети? Это в любом случае требует определенной подстройки графика. Не возникает мысли: может, все-таки они остановятся?





swatch TIMING

02:50

33 34

— Рано или поздно это в любом случае произойдет — и семья, и дети, и окончание карьеры. Всему свое время. Когда началась пандемия, ко мне подошла Яна Егорян: «Можно, я рожу? Может, Олимпийские игры не состоятся?». Я отвечаю: «Я разве могу запретить тебе рожать? Это твоя жизнь. И даже предсказать невозможно, состоится ли Олимпиада. Если бы мы это знали — наверное, по-другому как-то жили». Она стала мамой в мае и, естественно, в Токио поехать не смогла.

— Виолетта Колобова тоже родила весной...

— Виолетта родила в начале марта, но так и не успела набрать оптимальную форму к Олимпийским играм. Она выиграла в мае турнир сильнейших в Смоленске, а на Олимпиаде ничего не получилось. Международных стартов до Игр у нас не было, ориентировались на результаты внутренних соревнований. С одной стороны, обидно приехать и не показать своего уровня, а с другой, — Виолетта навсегда останется участником Токио-2020. Для спортсмена это тоже заметное достижение.

В сабле мы никаких экспериментов не ставили, там команда была сформирована: Соня Позднякова, Соня Великая и Оля Никитина. Яна могла претендовать только на четвертое место в команде, но времени на подготовку у нее не было, и эту позицию заняла Света Шевелева.

— Насколько в целом проблема смены поколений актуальна в фехтовании?

— Актуальна. После Олимпиады девочки стараются почти сразу уйти, чтобы родить ребенка, восстановиться и вернуться на следующий Олимпийский цикл. У кого-то получается, у кого-то — нет. Кто-то задумывается о завершении карьеры. К примеру, после Рио команда обновилась на 65 процентов. И несмотря на это, мы взяли три золота в Лейпциге на чемпионате мира 2017 года, заняли второе общекомандное место. До последнего дня лидировали, но итальянцы в последний день нас обошли. Тем не менее, это был большой успех.

— Вы как главный тренер заинтересованы в том, чтобы все виды оружия развивались успешно. Такое в принципе бывает?

— Конечно, это мечта. На последнюю Олимпиаду у нас четыре команды отобрались до пандемии, а две — мужская сабля и мужская шпага — запрыгнули в последний вагон. Говорит ли это о том, что один вид развивается лучше, чем другой? Давайте посмотрим на результат: женская шпага, которая намного раньше решила вопрос лицензии на Олимпийские игры, вернулась из Токио ни с чем, а мужская команда в этом виде — с серебром.

— В данном случае свои коррективы внесла пандемия COVID-19. Было сложно понять: в какой форме мы сами и в какой — соперники.

— Эта Олимпиада в целом «темный лес». Например, в шпаге четыре сильнейшие команды мира проиграли первую встречу. Представляете: ни Франция, ни Швейцария, ни Италия, ни Украина не прошли в полуфинал?! В каком еще виде спорта такое возможно?!

— Сейчас лето, время отпусков. Идеальный отдых по Вашему рецепту — это...

— Я не люблю лежать и просто загорать — должна обязательно быть какая-то активность. У моего хорошего друга есть лодка, и для меня один из любимейших видов отдыха — курсировать и смотреть красивые места. К примеру, Сардиния или Хорватия — это невероятное удовольствие. Вода удивительного лазурного цвета, и прямо с лодки можно увидеть дно. Потрясающе!

В любое время можно запросто нырнуть, поплавать, вылезти, что-то поделать на лодке, почитать, позагорать — снова нырнуть. Такой вариант отдыха мне по душе.

— То есть, Вы не из тех туристов, кто любит длительные прогулки по достопримечательностям?

— Не скажу, что я большой любитель музеев. Особенно, когда речь идет о современном искусстве. Может, я сам недостаточно современен... Ну, не понимаю я его! Были однажды в Барселоне с детьми, пошли в Museu d'Art Contemporani, смотрю на разные произведения и пытаюсь понять: «Это действительно красиво?». Отдаю себе отчет, что у каждого свой вкус, но...

— ... предпочитаете классическое искусство?

— Однозначно. Когда красота понятна и очевидна, а ни когда необходимы дополнительные пояснения и восторги: «О! Это невероятно! Это стоит много миллионов!». Мое мнение как зрителя — настоящее искусство должно быть понятно всем и не требовать десятка суперэкспертов, которые объяснят, почему это произведение — шедевр.

— Тогда еще один вопрос из области искусства в заключение. Вы смотрели фильм «На острие»? И понравился ли он вам?

— Смотрел, конечно. Даже если не брать фехтование и другие профессиональные спортивные моменты, мне понравились эмоции, ко-

Из Токио Софья Великая вернулась с двумя медалями, снова с серебром в личном турнире, и продолжение — это такая красивая история. Как фильм, который никогда не заканчивается...

торые герои смогли передать через опущенную маску — то напряжение и азарт, которые происходят в спорте. Именно это Михаил Дегтярь и его команда смогли показать. Признаюсь честно, когда сидел в зрительном зале на премьере в финале, у меня даже слеза пробежала. Пришлось быстро спрятать мокрые глаза — рядом была Соня Великая. Но потом и Михайлов тоже сказал, что прослезился. Тогда понял, что я не один такой и фильм удался.

— А вообще вам нравится кино о спорте?

— Естественно. И считаю его очень нужным. Какие-то моменты в нашей памяти есть, а другим людям они неизвестны. Об этом важно рассказывать. Конечно, на всякий фильм у нас появляется много критиков. Про «Движение вверх» писали, мол, там одно не соответствует действительности, другое было совершенно не так. Но так ли это важно, когда речь идет о художественном фильме? Разве это ключевой момент? Критиковать можно все. Предела совершенству нет. После Токио Миша Дегтярь мне звонил: «Все, Ильгар, нужно «На острие-2» снимать...». На мой взгляд, чем больше фильмов про наш вид спорта, тем больше его популярность. ♦



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

## ВСЕ О 6 РОССИЙСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТАХ

ЛЕТО В РАЗГАРЕ, ПОЭТОМУ В НАШЕЙ ТРАДИЦИОННОЙ РУБРИКЕ «ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?» – ПРЕДСТАВИТЕЛИ «КОРОЛЕВЫ СПОРТА». ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ПЯТЬ ФАКТОВ О ЛИДЕРАХ РОССИЙСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ. ВОТ ТОЛЬКО ОДИН ИЗ НИХ – НЕПРАВДИВЫЙ. НАЙДЕТЕ?

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ НА ПОСЛЕДНЕЙ СТРАНИЦЕ ЖУРНАЛА

### Тимур Моргунов

ВИЦЕ-ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ ПО ПРЫЖКАМ С ШЕСТОМ

- 1 Серебро чемпионата Европы завоевал с шестом, с которым один из своих мировых рекордов установила Елена Исинбаева.
- 2 Друзья в шутку называют его Алладином – говорят, что похож.
- 3 На своем первом взрослом международном старте в Марокко порвал спортивные трусы.
- 4 В 18 лет завязал с прыжками и планировал идти работать на завод.
- 5 Рекордсмен мира и один из самых известных современных легкоатлетов Арманд Дюплантис писал Тимуру, что скучает, когда тот не мог выступать на международных стартах из-за отсутствия допуска со стороны World Athletics.



### Мария Ласицкене

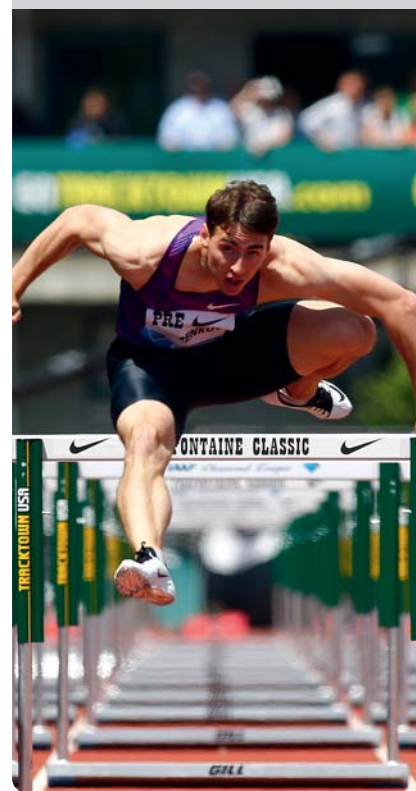
ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА ПО ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ

- 1 Мария выиграла все чемпионаты мира со своим учителем физкультуры, который после школы стал ее личным тренером.
- 2 Нашумевший сериал «Чики» снимали на стадионе, где Ласицкене училась прыгать.
- 3 Олимпийская чемпионка практически не пропускает концерты Валерия Меладзе и Леонида Агутина.
- 4 За пару месяцев до начала пандемии неделю провела в Ухани – городе, с которого все и началось.
- 5 На все важные соревнования обязательно берет с собой пирог, который готовит ее мама.

### Сергей Шубенков

ЧЕМПИОН МИРА В БЕГЕ НА 110 М С БАРЬЕРАМИ

- 1 Снимался обнаженным для журнала.
- 2 Однажды крепко получил по голове во время слэма на рок-концерте женской японской группы.
- 3 В детстве, убегая от злой собаки, перемахнул через двухметровый забор и не останавливался, пока не добежал до дома. Тот случай, когда барьерные навыки реально пригодились.
- 4 Убежден, что его родной Барнаул лучше для жизни, чем Монако или Брюссель.
- 5 После победы на ЧМ-2015 отпраздновал день рождения в корейской казарме, в которой с ним вместе жили девять человек.



### Полина Миллер

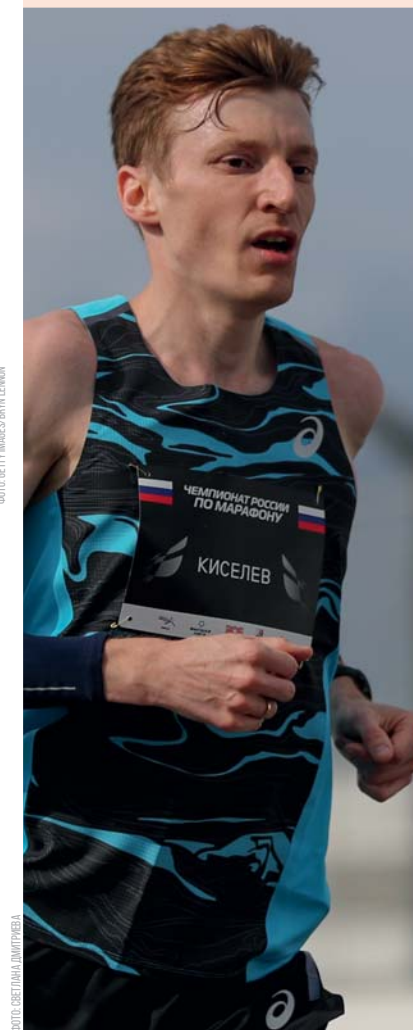
МНОГОКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ В БЕГЕ НА 400 М

- 1 Ни разу в жизни не выступала на соревнованиях под российским флагом.
- 2 Учится на стоматолога.
- 3 Перед стартом может по 1,5 ч тратить на прическу и макияж, из-за чего ругается с тренером.
- 4 Когда-то стеснялась взять автограф у Сергея Шубенкова.
- 5 Производитель пива Miller предлагал Полине стать рекламным лицом, но спортсменка отказалась, не желая, чтобы ее ассоциировали с алкоголем.

### Степан Киселев

ЧЕМПИОН РОССИИ В МАРАФОНЕ

- 1 Круто рисует и после школы планировал поступать в архитектурно-художественную академию.
- 2 Не смог пробежать свой первый марафон, потому что старт отменили – в Техасском Далласе впервые за 50 лет пошел снег.
- 3 Он из Киселевска. Город получил название в честь прадеда Степана, основавшего его в 1917-м году.
- 4 Киселева в детстве записывали во все секции подряд, чтобы не было свободного времени и он не попал в плохую компанию.
- 5 Киселев на сборах в Кении поража л местный жителей своей неприхотливостью – жил с ними в доме без унитаза, а во время сезона дождей в нем протекала крыша, и они по очереди вытирали лужи.



### Дарья Клишина

ВИЦЕ-ЧЕМПИОНКА МИРА

- 1 После чемпионата мира-2013 в Москве встречалась с Евгением Малкиным, из-за чего и переехала в США.
- 2 Самый популярный человек мира в соцсетях Криштиану Роналду подписан на Дарью.
- 3 Убеждена, что каждая девушка должна уметь готовить.
- 4 В 15 лет набила татуировку на ягодицах и очень боялась показывать ее родителям.
- 5 Ужинала с Марией Шараповой.

# Анна Щербакова

*Свой стиль я еще не нашла.  
Мне нравится экспериментировать*

С момента завершения Олимпийских игр Анна Щербакова успела отпраздновать 18-летие, отдохнуть, снова вернуться на лед, сдать выпускные экзамены. Мы поговорили с чемпионкой о жизни после победы, свободном графике и путешествиях, а начали с самого насущного...



ФОТО: АЛЕКСАНДР САФОНОВ

— Анна, насколько тяжело Вам давались экзамены? Что проще — прыгнуть четверной или сдать ЕГЭ?

— Мне однозначно проще выполнить прыжок. В этом году фигурному катанию я уделяла намного больше времени, чем учебе, хотя старалась находить правильный баланс между спортом и школой. Родители всегда подчеркива-

ли, что учиться очень важно, но в Олимпийском сезоне вошли в положение и меня поддержали. На первом месте стоял все же спортивный результат. Так уж получилось, что самый важный момент в карьере совпал с окончанием школы и экзаменами. Это очень тяжело давалось, потому что усиленно заниматься я начала в самый последний момент.

— Какой предмет наиболее сложный?  
— Биология.

— А самый любимый?  
— Русский. В принципе, математика неплохо дается.

— Продолжая тему учебы и заучивания, как вы запоминаете последовательность элементов в программе? Есть ли для этого какие-то специальные лайфхаки?

— Возможно, со стороны это кажется сложным, а на самом деле, когда ставят программу, даже не требуется особых усилий для запоминания. По крайней мере, у меня никогда сложностей с этим не было. Разве что на самой первой постановке, когда только



ФОТО: BETTY IMAGES/SARAFISTER

показали программу. А уже на следующий день все в голове улеглось, и все знаешь.

— Артисты театра говорят, что один из их ночных кошмаров — это забытые слова во время спектакля. А есть такой сон у фигуриста: катаешь программу и не знаешь, какой дальше элемент выполнять?

— Зависит от самого спортсмена. Когда была помладше, искала свой подход к выступлениям — их два, кардинально отличающихся друг от друга. Некоторые на соревнованиях полностью отключаются, и делают все, скажем так, на автомате — едут на каких-то уже отработанных ощущениях, а мышцы при этом помнят, что надо делать. Иногда раньше я так и делала: просто начинала программу, и головой была где-то далеко. В таких ситуациях у меня действительно бывало всякое: я забывала шаги, а однажды упустила целый прыжок — закончила кататься на 30 секунд раньше положенного. Причем произошло это не в детском возрасте, а уже на финале Кубка России, в юниорский период.

Наверное, после этого поняла, что надо что-то менять. И это как раз мой второй вариант — максимальная концентрация на всем происходящем в программе. Мне нельзя отключаться ни на секунду. С таким подходом не может случиться, что ты вдруг что-то упустил в программе, которую накатываешь ежедневно. Собственно, во взрослых турнирах у меня уже никогда подобных проблем не возникало.

— Помните тот момент, когда прозвучали финальные аккорды произвольной программы на Олимпийских играх и вы радостно вскинули руку вверх?

— Конечно, помню. Мысли в тот момент приходили довольно простые. На льду у меня была конкретная цель — прокатать без единой помарки. Я ее достигла и очень обрадовалась этому.

— Все так просто?

— Наверное, сейчас максимально сухо говорю, а в тот момент все было гораздо эмоциональнее. Но это правда. Было ощущение, что наконец-то случилось то, к чему мы так долго шли, ради чего так долго работали, и что свою задачу выполнила на 100 процентов.

— После этого Ваш режим и график стали легче?

— Честно говоря, график стал более непонятным и непредсказуемым: в этот день — съездить на мероприятие, в другой — подготовиться к экзамену, в третий — с кем-то встретиться. Получается, что дел много, все в разное время, при этом они часто совершенно не связаны между собой. Для меня это очень непривычно. Намного проще, когда изо дня в день все по расписанию: проснулась, поехала на каток: разминка, лед, потом отдых. Да-да, даже отдыхаешь по расписанию.

— Вы себя как-то наградили за олимпийскую победу? Может быть, что-то купили, куда-то сходили или съездили?

— Нет, ничего такого. Просто после Олимпийских игр, наверное, стала чуть спокойнее жить и чуть меньше себя ограничивать... Не скажу, что я себе до этого все запрещала и расстраивалась из-за этого. Просто настолько стремилась к своей главной цели, что сама старалась забыть обо всем ненужном и весь год делать только то, что позволяло быть максимально продуктивной в тренировках. Мне самой этого хотелось, заставлять не нужно было. Ну а когда все наконец-то случилось, постаралась сама себя убедить в том, что главный результат достигнут и теперь можно чуточку расслабиться.

— Какое ограничение давалось Вам сложнее всего: в питании, в свободном времени, может, еще в чем-то?

— Мне ничто из этого тяжело не давалось. Потому что был такой максимализм, который понятен, наверное, только спортсменам. Он граничит с сумасшествием — когда даже ночью тебя посещают мысли: «А что еще можно было такого сделать, чтобы на тренировках быть еще продуктивнее, чтобы завтра еще больше сделать?». И ты себя накручиваешь-накручиваешь... Если вдруг что-то приносит результат, ты этому очень радуешься.

— Сколько времени будете отдыхать? Если можно назвать отдыхом подготовку к экзаменам

— Подготовка к экзаменам с тренировками никак не связана (улыбается). На этот раз нам



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАЧЕВ

## ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

— А свое совершеннолетие Вы праздновали?

— В поезде (улыбается). 27 марта закончился Кубок Первого канала, и в ночь на 28-е мы ехали из Саранска в Москву. Вначале с ребятами немного посидели под стук колес, а когда приехала, уже с семьей отпраздновала в узком кругу. Так что этот день рождения запомнился.

Я не очень люблю как-то масштабно отмечать. Возможно, это связано со спортивным режимом. В течение сезона вся концентрация была на соревнованиях, день рождения последние два года выпадал на окончание сезона и как будто каждый раз заставал врасплох. Все мысли о турнирах, фигурном катании и тут: ой, завтра ДР, а я о нем как-то и не думала даже.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАЧЕВ

дали намного больше времени, чем обычно: как правило, у нас ровно три недели отпуска — от последней тренировки до первой. В прошлом году я даже посреди отдыха выходила на каток, собирала все тройные прыжки, каскады, чтобы легче потом восстанавливаться. Сейчас же была возможность полностью восстановиться.

— Неужели настолько быстро тело забывает прыжки?

— И здесь все сильно зависит от человека. У нас в группе есть девочки, которые могут вернуться из трехнедельного отпуска, где осо-

не потерять навыки. Даже при этом восстановление четверных у меня обычно занимает несколько месяцев. В какой-то момент я поняла, что это особенность моего организма. Возможно, поэтому начало сезона получается часто скомканным.

— Какой у Вас любимый вид отдыха? Что предпочитаете делать?

— Не знаю даже... Назову сон. Мне очень часто его не хватает, и, кажется, могу спать целые сутки (смеется).

— Путешествовать любите?

— Да, очень. К счастью, благодаря моей профессии, это получается делать достаточно часто. Соревнования проходят в совершенно разных местах, я видела много стран. В этом плане мне очень повезло, ведь далеко не у каждого человека есть возможность столько всего посмотреть.

— Самая интересная страна из тех, где вам довелось побывать?

— Назову две, которые произвели наибольшее впечатление, потому что там совершенно другая культура — это Япония и Китай.

Пока планирую учиться на тренера. На мой взгляд, на данный момент это будет самым правильным решением.

бо не тренировались, и на первой же тренировке исполнить четверной. К сожалению, я не из их числа (улыбается). У меня впервые был отдых, где я почти не занималась, а лет с 11-ти, как правило, даже в отпуске ежедневно несколько часов проводила в зале, чтобы



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАЧЕВ

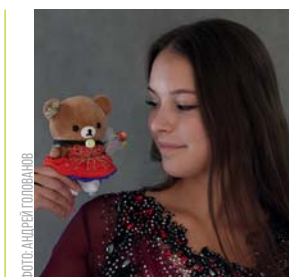


ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАЧЕВ

**СТИЛЬ**

— Не могу не спросить про ваши прекрасные волосы. Сколько времени уделяете уходу?

— Я с детства мечтала о длинных волосах и с более или менее осознанного возраста начала их отращивать. Сейчас просто поддерживаю комфортную длину и, конечно, использую разные средства для ухода.

На тренировки всегда убираю волосы в хвост или пучок, поэтому когда есть возможность и повод, нравится их красиво уложить, сделать прическу.

— В Японии еще и обожают фигурное катание...

— На соревнованиях я там была лишь один раз — в прошлом году на командном чемпионате мира, когда были очень жесткие ковидные ограничения. Нам вообще нельзя было выходить на улицу, мы все видели только из окна автобуса. Зрителей на трибунах было около 50 процентов, но даже несмотря на это, чувствовалась невероятная любовь к фигурному катанию, к спортсменам. А самые яркие воспоминания от Японии у меня от первой поездки — еще до того, как начала участвовать в международных соревнованиях. Поехала туда с шоу. Я была тогда еще, можно сказать, ребенком, который по большому счету нигде на высоком уровне не выступал, — и сразу Япония, где заваливают подарками, специально сделанными своими руками, узнают на улицах...

— В Москве, к слову, узнают?

— Да, конечно.

— Это приятно или, скорее, смущает?

— Очень приятно. Это не происходит в таких масштабах, чтобы сильно мешало мне

жить. Если просят, я с удовольствием со всеми фотографируюсь.

— С планами относительно фигурного катания все более или менее понятно. А какое будущее видите для себя в плане образования?

— Пока планирую учиться на тренера. На мой взгляд, сейчас это будет самым правильным решением. Во-первых, данная сфера мне интересна, и я хочу, чтобы у меня была возможность тренировать, а, во-вторых, пока я буду учиться, будет время подумать над тем, что еще мне интересно.

— У человека, который большую часть времени проводит на тренировках, самый ходовой стиль одежды — спортивный. А кроме него какие образы Вам нравятся?

— В последнее время все чаще, когда надо пойти на какое-то мероприятие, выбираю более женственные образы, элегантные. Мне нравится экспериментировать, пробовать разное. Наверное, потому что какой-то один свой стиль еще не нашла. Хотя по-прежнему в кроссовках ощущаю себя максимально комфортно.



“У меня была конкретная цель. И я ее достигла!”

PHOTO: BETTY IMAGES/DAVID HAMIS

На каблуках пока очень тяжело долго ходить, поэтому для меня идеально, когда подбирается красивый женственный образ, но при этом со спортивной обувью. К счастью, сейчас это в моде, просто спасение для меня (смеется).

— Вообще любите ходить на мероприятия, съемки, давать интервью? Нет волнения?

— Когда была младше, сильно волновалась, а сейчас, наверное, привыкла — бывает, что вообще не переживаю. Еще многое зависит от настроения.. Поняла, что не люблю готовить и часто, когда заранее присылают вопросы, я их даже не читаю, потому что сходу, порой, у меня лучше получается ответить, чем произвести заготовленный текст.

— Волнение перед прокатом как обычно проявляется? Это мысли или какие-то ощущения в теле?

— Да, волнение сказывается именно на чувствительности тела — когда немного потрясывает... Помню, как раз в моменты, когда я не справлялась с волнением на юниорских стартах, ощущалось,

как будто тело тебя не слушается и ты не можешь совладать с собой. И даже если очень хочешь это сделать, получается только хуже.

Сейчас волнение, безусловно, есть, но я с ним, как мне кажется, полностью справляюсь. Я так же, как и все, очень сильно переживаю, но нахожу способы контролировать себя, чтобы это не повлияло на прокат.

— Давайте попробуем дать совет начинающему фигуристу: как справиться с волнением? Что бы вы посоветовали?

— Какого-то четкого совета нет, потому что на всех по-разному сказывается волнение. Кому-то даже учиться ничему не надо — есть спортсмены, кто с детства на соревнованиях выходит и показывает свой максимум. Я это осваивала постепенно.

Но общий совет может звучать так: научиться не бояться соревнований, а воспринимать их как прекрасную возможность показать себя. Это что-то очень простое, как будто даже очевидное, но важно выходить на лед, не боясь, не пытаясь, как будто оттянуть начало проката, а, наоборот, ждать его с удовольствием. ♦



ОЛИМПИЙСКИЙ  
КОМИТЕТ  
РОССИИ

ZASPORT®

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

КОМАНДА РОССИИ  
**ВМЕСТЕ  
МЫ СИЛА!**

**София Позднякова**

Фехтовальщица на саблях,  
двукратная чемпионка  
Олимпийских игр в Токио,  
двукратная чемпионка мира



 zasport\_company  
[WWW.ZASPORT.COM](http://WWW.ZASPORT.COM)



ФОТО: BETTY IMAGES/TENNIS PHOTO NETWORK

### СНОВА ПЕРВАЯ РАКЕТКА

Российский теннисист Даниил Медведев 13 июня возглавил рейтинг Ассоциации теннисистов-профессионалов (АТР). Это стало возможным после того, как испанец Рафаэль Надаль победил представителя Германии Александра Зверева в полуфинале «Ролан Гаррос».

У предыдущего лидера мирового рейтинга Новака Джоковича сгорели очки за победу на прошлогоднем французском «мэйджоре», поскольку на этот раз серб уступил в четвертьфинале все тому же Надалью. Зверев также мог возглавить рейтинг в случае победы на турнире, но не смог завершить свой матч с испанцем из-за травмы.

Медведев уже был в статусе первой ракетки мира с 28 февраля по 21 марта 2022 года. На Roland Garros россиянин обидно уступил хорвату Марину Чиличу в четвертом круге.

Ежедневно в спортивном мире происходят десятки событий с участием российских звезд – уследить за всеми крайне сложно. Поэтому мы выбрали самые яркие и запоминающиеся и отвели им отдельную рубрику.

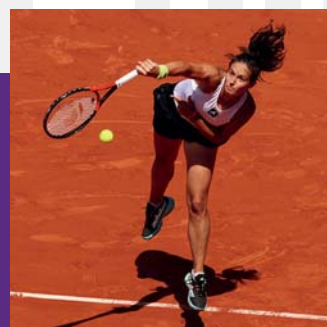


ФОТО: BETTY IMAGES/ADAM PRETTY

### ПЕРВЫЙ ПОЛУФИНАЛ

Дарья Касаткина впервые в карьере дошла до полуфинала «Ролан Гаррос». По ходу турнира российская теннисистка обыграла словачку Ребекку Шрамкову, мексиканку Фернанду Контрерас Гомес, американку Шелби Роджерс и свою соотечественницу Веронику Кудерметову.

В полуфинале Касаткина уступила первой ракетке мира Иге Свентек, но, несмотря на это, осталась очень довольна своим выступлением.

«Это был один из лучших турниров в моей жизни, — поделилась спортсменка. — Я впервые дошла до полуфинала — и это мой лучший результат на «Больших шлемах». Несмотря на поражение от главного фаворита турнира, я очень довольна своим уровнем и всем, что происходило в эти две недели.



ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ/СЕРГЕЙ КИВВИН

### «ВЕЗИНА ТРОФИ» ДЛЯ ШЕСТЕРКИНА?

Российский голкипер «Рейнджерс» Игорь Шестеркин стал претендентом на приз «Везина Трофи» — награду, которую ежегодно вручают лучшему вратарю Национальной хоккейной лиги, сыгравшему в регулярном чемпионате не менее 25 матчей. Также в список финалистов попали Юусе Сарос из «Нэшвилла» и Якоб Маркстрем из «Калгари».

В нынешнем сезоне наш 26-летний голкипер провел 53 матча в регулярном чемпионате НХЛ, одержал 36 побед, пропуская в среднем 2,07 шайбы и отражая 93,5 процента бросков.

Также Шестеркин вошел в список из трех претендентов на «Харт Трофи». Это приз, который вручают хоккеисту, внесшему наибольший вклад в успехи своей команды в регулярном чемпионате. Здесь помимо Шестеркина на награду претендуют такие гиганты как Остон Мэттьюс («Торонто») и Коннор Макдэвид («Эдмонтон»).



ФОТО: АНТОН ГАЛИЦИН

### ЮБИЛЕЙ ЛОНДОНСКОГО ЗОЛОТА

В этом году исполняется 10 лет победе наших гребцов-байдарочников на Олимпийских играх в Лондоне. Именно этой дате будут посвящены крупнейшие международные соревнования по гребле на байдарках и каноэ АААСUP.

Турнир пройдет в августе уже в 22-ой раз и в 6-ой раз на Олимпийском гребном канале «Москва» в Крылатском. АААСUP — это соревнования в абсолютно новом формате, которые объединяют спортсменов со всего мира, признаются международным праздником гребли и по праву могут быть отнесены к крупнейшим стартам. В течение трех соревновательных дней будет проведено порядка 80 финальных заездов. Такой разнообразной программы соревнований не встретишь даже на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

«Именно в Крылатском в 2012 году после победы на Чемпионате России стало ясно, что именно мы поедem защищать честь нашей страны на Олимпиаду в Лондон, — вспоминает Постригай. — Это место — кузница потрясающих гребцов. Летом и зимой мы собираем выдающихся спортсменов со всех стран мира, молодых ребят, у которых большие победы только впереди, спортсменов-любителей и всех, кто неравнодушен к нашему спорту. Каждый Кубок мы стараемся превзойти себя, и потому путь к большим стартам, мировым рекордам и истинной любви к гребле проходит через АААСUP. И для меня как для организатора большая честь наблюдать за подрастающими чемпионами.

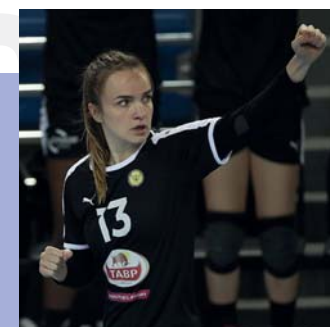


ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

### ВОЗВРАЩЕНИЕ «ГАНДБОЛЬНОГО МЕССИ»

После перерыва в семь месяцев в большой гандбол вернулась Анна Вяхирева! В первом же матче за «Ростов-Дон» она забросила 11 мячей, сделала 3 голевые передачи и заработала для своего клуба 3 пенальти. А следом отправилась в расположение сборной России, с которой выиграла OLMPIBET Кубок дружбы.

При этом одна из лучших гандболистов мира отметила, что и дальше планирует получать удовольствие от спорта, но пока дальнейших своих планов не знает и на долгий срок ничего не загадывает.

«Испытываю максимально положительные эмоции от пребывания здесь, в Новогорске, от тренировок, атмосферы и общения. Обстановка в сборной сильно отличается от клубной, я ее просто обожаю. Выступать за свою страну — это всегда особенные ощущения. Да, за время моего отсутствия какие-то нюансы поменялись, но в целом такое чувство, что я никуда и не уходила, — рассказала журналистам Вяхирева.

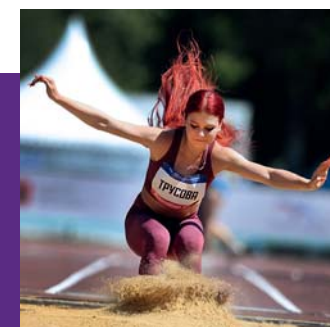


ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВАНОВ

### АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА ПОПРОБОВАЛА СЕБЯ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Серебряный призер Олимпийских игр в Пекине Александра Трусова выступила на Неделе легкой атлетики в Москве. Первопроходец в женских четверных и на этих соревнованиях решила прыгать — правда, в длину. Всего Александра сделала четыре попытки, шаг за шагом улучшая свой результат: 3,80 — 3,94 — 4,10 — 4,19. Вот, что значит спортивный характер!

«На четыре метра прыгать сложнее, чем исполнять четверной лутц, — рассказала фигуристка журналистам. — Люблю пробовать что-то новое. Мне показали, как что делать, и я рада, что ни разу не заступила, все сделала по правилам».

Также в рамках мероприятия прошел звездный забег Golden Race. Сменить амплуа и попробовать свои силы в 100-метровке рискнули Олимпийские чемпионы Алексей Ягудин, Александр Легков, Вик Уайлд и Никита Нагорный, футболист Денис Глушаков, баскетболист Алексей Саврасенко и телеведущий Дмитрий Губерниев. Привычно себя чувствовал только победитель Афин-2004 на 800 м Юрий Борзаковский. Он и финишировал первым, показав, что находится в прекрасной форме — 12,38 секунды. Вторым стал Нагорный (12,53), третье место занял Легков (13,32).

## МЕЖДУ КАЛЬКУЛЯТОРОМ И КОМПЬЮТЕРОМ

Историки ведут родословную компьютеров чуть ли не от Рождества Христова. Например, к далекой древней родственнице современного ПК французской Паскалине — механической вычислительной машине Блеза Паскаля. Этот деревянный ящик, придуманный и собранный в 1642 году, содержал в себе большое количество шестеренок и умел складывать и вычитать. Механическое устройство Лейбница, появившееся в 1673 году, уже умножало, делило и даже считало квадратный корень.

Но эти аппараты, конечно, не выходили за рамки калькуляторов. А вот появившаяся в 1832 году дифференциальная машина английского математика Чарльза Беббиджа уже в полной мере может претендовать на звание прообраза современного компьютера. Правда, она тоже оставалась всего лишь «вычислителем», который умел считать с точностью до шестого знака после запятой. По массивности агрегат не уступал первым ЭВМ и весил три тонны.

Не отставали от зарубежных коллег и в России. Наш механик Пафнутий Чебышев придумал и собрал в 1881 году суммирующий аппарат и приставку к нему, которая умножала и делила. Все действия в аппарате Чебышева были автоматизированы. Придуманная российским самородком принцип непрерывной передачи десятков потом использовался в различных вычислительных машинах.



Счётная машина Паскаля

Сегодня аббревиатурой ЭВМ мы почти не пользуемся, зато компьютер настолько прочно вошел в нашу жизнь, что без него мы ее себе даже не представляем.

Вообще изначально лучшие умы человечества бились над тем, как упростить работу математикам, инженерам, астрономам, военным.

Но, как это часто бывает, от ученых компьютеры быстро мигрировали к обычным людям, для которых сегодня это и рабочий инструмент, и развлечение, дающее невообразимое количество способов разнообразить свой досуг: от просмотра фильмов до виртуального путешествия на другие планеты.

Мы предлагаем вспомнить, как вычислительные машины ворвались в нашу жизнь и стремительно менялись — от раритетных многотонных исполинов до уникальных устройств, уместящихся на ладони.



Восстановленный Colossus в The National Museum of Computing, Bletchley Park

## БУМАЖНЫЙ ДРАКОН

Рождением первой ЭВМ принято считать первую половину 40-х годов XX века, но почти за десятилетие до этого момента в Кембридже молодой ученый Алан Тьюринг придумал «умную машину», работающую по заданному алгоритму. Благодаря этому ее можно было применять в различных целях.

У первого, по сути, компьютера имелся лишь один существенный недостаток — он существовал только на бумаге. Позже схемы Тьюринга легли в основу разработок программируемого устройства, последовательно выполняющего заданные команды.

## «ХАКЕР» ДЛЯ ENIGMA

В 1943 году английские спецы наконец-то добились поставленной перед ними цели — расшифровать закодированные прибором ENIGMA немецкие военные радиogramмы. Задача, с которой в итоге справились COLOSSUS, была настолько сложной, что в Англии создали секретную лабораторию, куда пригласили того самого Алана Тьюринга, еще до начала Второй мировой войны придумавшего компьютер. Позже о нем и о работе над первым электронным цифровым компьютером снимут фильм «Игра в имитацию», в котором Тьюринга блестяще сыграет Бенедикт Камбербэтч.

А вот свою роль в развитии компьютерной техники COLOSSUS сыграть не сможет. Проект был засекречен, и 30 лет правительство Великобритании хранило его как военную тайну. История не терпит сослагательного наклонения, но, не займись аналогичными разработками ученые в других странах — не видать бы нам сейчас ни ПК, ни гаджетов.

## ПЕРВЫЙ С ПАМЯТЬЮ

В США также в первой половине 1940-х разрабатывали ЭВМ для военных нужд. Американцы стремились упростить баллистические расчеты для артиллерии и работали над проектом, как водится с заливчатским названием — Electronic Numeric Integrator, Analyzer and Computer. Масштабы у компьютера ENIAC были внушительными — весил он около 30 тонн, занимал более 1000 квадратных метров, содержал в себе 18 тысяч ламп и 1,5 тысячи реле. К тому же машина оказалась весьма прожорливой — потребляла до 140 кВт электроэнергии.

Здоровенный ENIAC, можно сказать, стал жертвой демобилизации — в 1946 году, когда он был запущен, в артиллерийских расчетах острой нужды уже не было, а на что-то другое, он не годился.

Вообще создателям ENIAC — Джону Моушли и его студенту Дж. Пресперу Экерту — не везло. После закрытия проекта, они занялись разработкой EDVAC (Electronic Discrete Variable Computer), но и тут их ждала неудача. И даже когда Экерт и Моушли попытались запатентовать изобретение цифровой вычислительной машины, у них ничего не получилось.

Отчасти причины неудач Моушли и Экерта нашел еще один участник проекта — Джон Фон Нейман. Он предположил, что у компьютеров с переключателями и реле, использующих десятичную арифметику, нет будущего. Программа должна храниться в памяти машины, а арифметика нужна бинарная. Именно Нейман создал EDSAC — первый компьютер с памятью, в которой хранились программы. Позже Моушли и Экерт создадут машину UNIVAC, которая почти захватит американский рынок,



РОЖДЕННЫЕ В СССР

В 50-х годах прошлого века советские компьютерные разработки практически не уступали западным. ЭВМ в СССР начали создавать в 1948 году по инициативе инженера и изобретателя Сергея Лебедева. Именно он стал одним из разработчиков малой электронно-счетной машины — МЭСМ, которая появилась на свет в 1950-ом, а год спустя была принята в эксплуатацию.

МЭСМ состояла из 6 тысяч вакуумных ламп-проводников, при этом электричество потребляла в гораздо меньших объемах, чем ее зарубежные «сестры» — в районе 25 кВт. Информацию она читала с перфокарт и магнитных лент, а занимала всего 60 квадратных метров, то есть по тем временам была весьма компактной.

В 1953 году на базе Института точной механики и вычислительной техники Сергей Лебедев вместе со студентами-дипломниками создал Большую электронно-счетную машину БЭСМ, возможности которой ни в чем не уступали ЭВМ из США, а в Европе БЭСМ и вовсе была самой мощной. Выполняла она 10 тысяч операций в секунду.

Позже на базе этой ЭВМ были созданы серии советских компьютеров — «Минск», «Урал», «Днепр», «МИР». Выпущенный в 1964 году «Днепр» стал первым в СССР полупроводниковым компьютером штаба общего назначения. На его базе началось серийное производство вычислительной техники в стране. А появившаяся в 1965 году «МИР» (машина инженерных расчетов) предвосхитила придуманные позже в США пользовательские интерфейсы. Она использовала «человеческий» язык программирования АЛМИР-65 (поздние версии — язык «Аналитик»), команды давались как латинскими, так и кириллическими символами, компьютер поддерживал режим редактирования. Машина оказалась настолько прорывной, что в 1967 году несколько штук советских «МИР-1» прибора на технической выставке в Лондоне IBM.



Возможности играть в Spacewar массово тогда еще не было – в США с мониторами были только компьютеры, работавшие в исследовательских лабораториях.

Именно среди их сотрудников и распространилась игра, которая стала настолько популярной, что в октябре 1972 года состоялся первый киберчемпионат. Он прошел в Лаборатории искусственного интеллекта Стэнфордского университета при участии 20 игроков.

## РАРИТЕТЫ

технологическом институте. К «мини-компьютеру» прилагался полноценный монитор и телетайп.

Среди тех, кому в институте было поручено продемонстрировать возможности новинки, оказались три любителя космических романов – Стив Рассел, Мартин Грец и Уэйн Виитанен. Они то и разработали игру Spacewar, где джойстиком нужно было «убить» космический корабль противника, уклоняясь при этом от ответных выстрелов, столкновений со звездами и соперником.

## КОНСТРУКТОР ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Настоящей революцией в истории компьютеров можно считать 1981 год, когда компания IBM выпустила первый персональный компьютер. Стоил он немало – 3 тысячи долларов США. Но очень скоро цена на ПК стала снижаться и уже к середине 1990-х оказалась приемлемой для многих пользователей, в том числе и в России.

В отличие от машин конкурентов, «начинку» системного блока IBM PC можно было модернизировать, повышая мощность и возможности машины. В те времена ПК даже стали называть конструктором для взрослых.

Персональные или бытовые компьютеры в 1980-х появились и в СССР, причем собственного производства. Стоила советская «Электроника

## РАРИТЕТЫ

поскольку продемонстрировали, что любой технически грамотный человек способен собрать настоящий компьютер.

## ВМЕСТО МАГНИТОФОНА И ТЕЛЕВИЗОРА

Не успев приучить к себе пользователей, ПК стал забирать работу у других популярных устройств. Меломаны моргнуть не успели, как компьютер взял на себя функции и магнитофона, и проигрывателя пластинок. Помогло ему в этом развитие носителей информации, которые тоже не стояли на месте. Если первые ЭВМ работали на перфокартах, то в UNIVAC, например, использовалась уже магнитная лента, в IBM с начала 1970-х стала использовать в своих компьютерах диски.

Параллельно создавались оптические носители информации – сначала лазерные диски, а затем и формата Compact Disc (CD), Первые CD, разработкой которой занимались компании Sony и Philips, появились в продаже в 1982 году и предназначались для цифровых аудиозаписей, но впоследствии на компакт-диски стало возможным записывать любые файлы. Следом появились CD-приводы, потом DVD. Посягнул компьютер даже на «главное украшение стола», как шутил герой советского мультфильма



БК-0010.01 с механической клавиатурой

БК-0010», например, как отечественные «Жигули», работала на 16-битном процессоре, а носителем информации были компакт-кассеты.

«Электроника» появилась в продаже в 1985 году, а двумя годами раньше случился настоящий бум компьютеров любительской сборки. Дело в том, что в 1983 году журнал «Радио» опубликовал схему и инструкцию по сборке компьютера «Микро-80».

Авторы статьи – сотрудники Московского института электроники и математики – стали настоящими героями радиолобителей в СССР,



## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЭЛЕКТРОННО-ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ МАШИНЫ

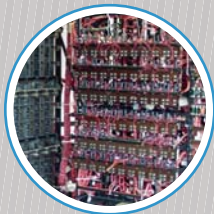
1642

Паскалина, первая механическая вычислительная машина французского математика Блеза Паскаля. Ящик с шестернями выполнял сложение и вычитание, цифры от 0 до 9 вводились поворотом наборных колес.



1881

Суммирующий аппарат русского механика Пафнутия Чебышева. В машине все арифметические действия были автоматизированы. Чебышев также создал приставку к аппарату, которая выполняла умножение и деление.



1943

Colossus. Первый компьютер был создан англичанами для расшифровки немецких военных радиogramмы закодированных с помощью прибора ENIGMA. Работал на 1800 лампах.



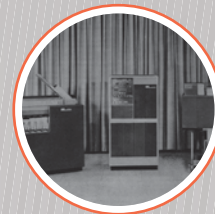
1949

EDSAC. Создан в США. Первый компьютер, в памяти которого хранились программы. По меркам того времени был весьма небольшим – 12 узких металлических шкафов.



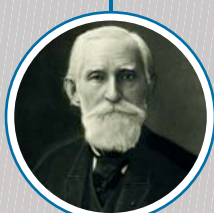
1958

БЭСМ-2 запущена в серийное производство в СССР. Первая советская многофункциональная ЭВМ, предназначенная для научных и производственных целей. С нее началась разработка военных компьютеров для управления ПВО.



1673

Калькулятор Лейбница. Создан Готфридом Вильгельмом Лейбницем. Помимо сложения и вычитания механическое устройство умножало, делило и вычисляло квадратный корень. Прототип арифмометров.



1936

Компьютер Алана Тьюринга. Действовала по заданному алгоритму, в зависимости от которого могла использоваться для различных целей. Аппарат ученого из Кембриджа существовал только на бумаге, но стал прототипом программируемого компьютера.



1946

ENIAC. Дитяще американцев создавалось для артиллерийских расчетов, весило 30 тонн и занимало почти 1000 квадратных метров. Считался первым компьютером до момента, когда были рассекречены документы.



1951

Малая электронная счётная машина (МЭСМ), разработанная группой ученых во главе с Сергеем Лебедевым, принята в эксплуатацию в СССР.



1961

Корпорация IBM создает первый маленький компьютер, который носит цифровое название «1401» и становится очень популярным.



Относительно массовым портативным компьютером стал выпущенный в 1981 году Osborne-1 весом почти 11 кг и стоимостью 1795 долларов США.



Epson HX-20

«Простоквашино» – телевизор, после того, как в 1991 году Интернет стал общедоступным, в 1993 году появился первый веб-браузер NCSA Mosaic, а вслед за ними стали развиваться видеохостинги. Но неожиданно в начале 2010-х сам ПК начал постепенно превращаться в раритет.

### КОНЕЦ ЭПОХИ

Первые поползновения скинуть персональные компьютеры с пьедестала появились у разработчиков еще в 1970-х. Именно тогда началась разработка ноутбуков, первый из которых появился в 1976 году в калифорнийском центре PARC. NoteTaker весил 22 кг и до стадии производства так и не дожид.

Годом позже компания Epson придумала как облегчить ноутбук – свою модель Epson HX-20 она оснастила жидкокристаллическим дисплеем, подложив мину замедленного действия под царствовавший на рынке ПК.

В 2000-м масла в огонь подлил Бил Гейтс, который представил публике Tablet PC – первый планшет. Он, правда, особого интереса у публики не вызвал, а вот презентация iPad в 2010 году произвела фурор и начала эру планшетов. Ноутбуки к тому времени уже отвоевали у классического ПК почти половину рынка.

К тому же развитие интернета и связанных с ним технологий превратило почти все бытовые приборы в компьютеры. Вернул свои

### РАРИТЕТЫ



позиции в доме телевизор, который с появлением облачных технологий стал способен легко заменить компьютер. Сегодня смарт-ТВ – это не только телевидение, но и видео и аудиопроигрыватель. С него можно выходить в интернет, играть к компьютерные игры, а главное – стоимость такого телевизора на много демократичнее многих ПК.

А если добавить к этому смартфоны – по сути, мини-компьютеры, то будущее старых добрых персональных компьютеров остается незавидным – место им в музее раритетов. Хотя... ♦



Tennis For Two

### ИГРАЮЩИЕ ФИЗИКИ И КОМПЬЮТЕРНЫЕ ЛИРИКИ

Использовать громоздкие и дорогостоящие компьютеры (шутка ли – первый мини-компьютер, выпущенный компанией DEC в 1965 году, стоил больше 10 тысяч долларов и был размером с холодильник) начали еще на заре развития ЭВМ. В 1950 году, например, австралийский CSIRAC впервые в мире стал «автором» музыки.

А в СССР в 1965 году на грозном БЭСМ-4, производившем расчеты космических полетов и моделировавшем запуски и поведение атомных бомб, «нарисовали» мультфильм «Кошечка» – первый в истории компьютерной анимации.

Первую компьютерную игру (особо отметим – спортивную) создал Уильям Хиггинботэм. Сначала он был главой отдела

электроники военного проекта «Манхэттен», а затем возглавил движение ученых за нераспространение ядерного оружия и работал над мирным использованием атомной энергии.

В 1958 году американский физик вместе с коллегами в Брукхейвенской национальной лаборатории буквально за пару недель из чистого любопытства создал первый теннисный симулятор, на котором могли играть два человека.

В Tennis For Two не было ракеток и границ поля, по мячу невозможно было промахнуться или выбить его в аут. Джойстиком игроки задавали лишь угол и силу удара. За пределы Брукхейвенской национальной лаборатории эта забава не вышла, но пальма первенства в создании видеоигр, безусловно, за ней.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЭЛЕКТРОННО-ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ МАШИНЫ

1964

ЭВМ «Днепр». Первый в СССР полупроводниковый компьютер общего назначения. На базе «Днепра» началось серийное производство вычислительной техники в стране.



1973

Xerox Alto. Первый ПК с графической системой. В продаже не появился, но вдохновил Билла Гейтса и Стива Джобса на создание компьютеров Windows и Macintosh.



1982

Epson HX-20. Первый ноутбук с ЖК-монитором.



1984

Macintosh. Первая машина серии компьютеров Apple. Весил 7 кг с размерами 35 на 24 на 28 см.



1998

iMac G3. По сути первый моноблок, состоявший из монитора и системного блока в одном корпусе. Клавиатура прилагалась отдельно.



1964

IBM выпускает первое семейство компьютеров с названием «360».



1981

IBM PC. Появление этого компьютера начало эпоху персональных компьютеров. Стоил 3 тысячи долларов США.



1983

«Микро-80». Советский компьютер-конструктор. Его собирали радиолюбители по опубликованной в журнале «Радио» инструкции.



1993

Newton корпорации Apple становится первым карманным ПК.



2000

Tablet PC. Первый планшет, представленный публике Билом Гейтсом. Модель широкого распространения не получила, приобреталась, в основном, для медицинских учреждений.



# МАРГАРИТА МАМУН:

## «УВИДЕТЬ ОЛИМПИЙСКИЙ КОВЕР, НА КОТОРОМ НЕ НУЖНО ВЫСТУПАТЬ, — ЭТО НЕВЕРОЯТНОЕ ОЩУЩЕНИЕ»

Новой героиней рубрики «Голос спорта» стала олимпийская чемпионка по художественной гимнастике Маргарита Мамун. На Играх в Токио она блистательно отработала в качестве эксперта на соревнованиях по своему виду, а в Пекине покорила и взыскательных болельщиков фигурного катания. Мы поговорили со знаменитой спортсменкой о ее проектах, отдыхе и важных социальных вопросах. А начали с самой приятной темы — лета.

— Наверное, у каждого из нас есть особенные воспоминания о лете — те, что родом из детства. У Вас какие?

— Я себя хорошо помню уже в том возрасте, когда начала тренироваться, поэтому лето у меня в основном связано со сборами. Это сейчас их проводят в каждые каникулы, а тогда все самые интенсивные и сложные тренировки были как раз в летний период.

Если говорить о самом раннем детстве, то это было ожидание чего-то классного — от пуска с родителями.

— А из взрослых воспоминаний: какое лето стало для Вас особенным, если не брать в расчет олимпийский 2016-й год?

— На самом деле, каждое из них было по-своему ярким. На следующий год после Олимпийских игр была подготовка к свадьбе, в 2018 году я ездила с мастер-классами в Мексику и Китай, лето 2019-го провела, будучи беременной — тоже необычный период, а теперь в роли мамы каждый год по-своему интересен.

— У вашего сына Льва уже есть какие-то летние традиции: поездки к бабушкам или на море?

— Ему только два с половиной года, поэтому пока в основном есть родительское желание съездить погреться на море, а из четких планов

разве что походы в открытый бассейн. Сыну очень нравится плавать.

— На радость папе (Александр Сухоруков, российский пловец, серебряный призер Пекина-2008. — прим. Ред.)...

— Папа, наоборот, оберегает его детство и говорит, что сын еще успеет наплаваться и не надо пока отдавать его на занятия. Хотя ребят и более младшего возраста тренеры берут на индивидуальные уроки. Но против ген в любом случае не пойдешь — плавает Лева с большим удовольствием.

— Год назад Вы поехали на Олимпийские игры в качестве комментатора. Можете вспомнить свое ощущение, когда впервые увидели олимпийский ковер, на который не нужно выходить, чтобы выступить?

— Очень сложные были ощущения... Вроде бы и пять лет прошло, но все-таки Олимпийские игры — это особые соревнования, и олимпийский ковер — это и правда другой ковер, он заставляет сердце биться чаще. В 2017 году я ездила в роли гостя на чемпионат мира — первый без моего участия, но это все равно было другое. В Токио у меня аж перехватило дыхание! Я была рада, что мне не нужно выступать, при этом все равно присутствовала





ФОТО: АНДРЕЙ ГОЛОВИЧЕВ / СЕРГЕЙ КИВЕРИН

## ГОЛОС СПОРТА

звонила тренерам, своим друзьям из разных стран — словом, собирала информацию по крупицам, чтобы зрителям было интересно. Я понимала, что прошло пять лет, за это время поменялись правила, появились новые спортсменки. Хотелось побольше рассказать про ту или иную участницу: тренировалась ли она у нас в Новогорске, кто шьет ей купальники, какие у нее были победы. И, конечно, очень приятно, что по итогам Игр мою работу оценили коллеги — вручили Премию «Новый голос спорта» от Ассоциации спортивных комментаторов на ежегодной церемонии. Это ценно.

— В этом плане на фигурном катании работать оказалось проще? В Пекине вы были в роли ведущей и болельщицы Команды ОКР.

— Да, в Пекине соревнования комментировали профессионалы своего дела и титулованные фигуристы. Я была в студии в роли ведущей, спортсменки, которая знает всю внутреннюю спортивную кухню, понимает, через что прошли ребята, чтобы попасть на Игры, какие ощущения они испытывают. Прыжки я, разумеется, не оценивала. Хотя по ходу, уже погрузившись немного в тему фигурного катания, начала замечать некоторые ошибки — все-таки наши виды спорта в чем-то похожи.

— До того, как прийти в гимнастику, вы немного занимались фигурным катанием. И все же за время Олимпийских игр было в этом виде спорта что-то, что вас удивило?

— Я постоянно удивлялась. Да, я действительно занималась фигурным катанием, но совсем немного и, конечно, не на профессиональном уровне. В Пекине постоянно задавала Алине и Жене вопросы, которые для профессиональных фигуристок, возможно, могли показаться глупыми. Но мне, как обывателю, было очень интересно. Понимаю, что они про художественную гимнастику, наверное, тоже спрашивали бы о каких-то совершенно очевидных для меня вещах.

Например, я подметила, что у большинства фигуристов лезвия коньков серебряные, а у Нейтана Чена — черные. Мне интересно было узнать про костюмы, композиции и постановки, разные правила и регламенты.

такая тревога, как будто мне сейчас выходить, а я совершенно не в форме... Такие смешанные чувства и определенная ностальгия по тем ощущениям и эмоциям, которые не повторить.

Когда я приехала на Игры в Китай, с доброй улыбкой наблюдала за Алиной Загитовой и Женей Медведевой, которые так же смотрели на олимпийский лед. Очень хорошо понимала, что они чувствуют в этот момент. Мы говорили об этом, и оказалось, что впечатления во многом схожи: вот эти новые Игры, без тебя, хотя вроде свои были, как будто вчера — и так странно, что не нужно выступать.

— Чтобы комментировать свой вид спорта, нужна специальная подготовка к репортажу? В Токио вы что-то изучали перед эфирами?

— Я человек очень ответственный, максималистка, поэтому готовилась серьезно. И очень сильно переживала, что буду чего-то не знать. Отсматривала все выступления участниц,

## ГОЛОС СПОРТА

— С кем-то из коллег по олимпийским эфирам поддерживаете общение?

— Да. Общаюсь с девчонками постоянно, переписываемся. Очень хочу позвать в гости, немного воссоздать атмосферу Пекина (улыбается). Но пока из-за нехватки времени, к сожалению, не получается.

— В фигурном катании много разнообразных шоу, которые проходят практически круглый год. Гимнастика в этом смысле тоже начала прибавлять. С точки зрения постановок, интереса зрительского вам это нравится?

— В гимнастике отдельные шоу существуют давно — мероприятия Алексея Номова, Светланы Хоркиной. Ключевое отличие в том, что сейчас появилось больше гастролей, больше возможностей, чтобы яркую, захватывающую гимнастику увидели вживую в городах и регионах. И это здорово, я радуюсь, что мой вид спорта становится все более популярным. Когда только заканчивала карьеру, очень хотела делать шоу именно в виде спектакля, а не просто набора показательных номеров. В 2017 году у нас это получилось, и, судя по отзывам, здорово.

К сожалению, художественная гимнастика не позволяет выступать так долго, как фигурное катание. Леша Ягудин, Татьяна Тотьмянина, другие ребята — все очень заслуженные и титулованные, но могут выходить на лед и в 30, и в 40 лет. Это выглядит красиво, эффектно. В гимнастике же это почти невозможно.

В прошлом году у нас было совместное шоу «Лед и пламень», в котором выступали гимнастки вместе с фигуристами. Наверху — площадка, внизу — лед. Я там участвовала и понимаю, что когда ты не в форме, не в весе, уже не такая гибкая, то даже номер на полторы минуты не получается красивым. Возможно, это снова мой перфекционизм... Но не зря же нам в гимнастике больше недели отдыха никогда не давали, когда мы были в форме.

Отсутствие гибкости и травмы не позволяют выступать в шоу. Из-за этого мне и пришлось свернуть весь тур в конце 2017 года. Продюсеры готовы были продолжать, но проблемы со стопой и спиной не позволили этого сделать.



ФОТО: ИЗ Личного архива Маргариты Манной

— Постепенно уходит гибкость?

— Да. Есть стереотип, раз ты спортсменка, значит, у тебя пожизненно крутая физическая форма — это неправда. Связки и мышцы постоянно нужно тренировать. Плюс в гимнастике очень специфичные движения тела — гиперпластичные. С возрастом все это, естественно, уходит. Я поддерживаю форму, но в любом случае привычной амплитуды движений быть не может.

— При этом если попросить вас выполнить какой-то элемент с предметом — вы сделаете все, что угодно? Эта координация, наверное, как езда на велосипеде — навсегда остается.

— На мастер-классах я делаю с девчонками все — начиная от разминки и заканчивая какими-то олимпийскими элементами и связками — по мере сил и возможностей, конечно (улыбается). Какие-то слишком «загубучие» вещи, как свою концовку олимпийского упражнения

проблем со стопой в итоге пришлось отказаться, но было интересно попробовать.

Вообще я считаю себя консервативным и очень осторожным человеком. При этом все же согласилась после комментирования в Токио поехать в Челябинск на контрольные прокаты по фигурному катанию с Первым каналом. Помню, что не спала всю ночь, готовилась, читала про участников: кто у кого тренируется, кто с кем в парах стоит с какого года, у кого какие программы были на прошедшем чемпионате мира.

— А что-то совсем неожиданное, скажем, спеть?

— Нет, на такое не решилась бы. Я все-таки строго и трезво оцениваю свои возможности, стараюсь серьезно относиться к себе, к своему имиджу. Эпатаж — это совсем не мое. Хотя многие действительно пытаются бросить себе вызов, поставить такую интересную задачу.

— После прокатов в Челябинске читали отзывы? Ожидали, что будет так много позитива — причем и от людей из профессии, и от болельщиков, которые в фигурном катании, мягко говоря, очень строгие?

— Не ожидала. Я знала, что в мире фигурного очень эмоциональные лагеря фанатов — они все классные, но иногда чересчур агрессивно защищают свою сторону. Поэтому действительно переживала, но не столько за их реакцию, а что, в принципе, что-то будет не так, ведь это прямой эфир... И мне было действительно невероятно приятно, что было много классных комментариев и что зрителям это «зашло».

— Если продолжить тему проектов, какие сферы в целом вам интересны?

— Сейчас я уже не только спортсменка, но и жена, мама, поэтому меня волнуют и социальные темы. С самого детства была такой ответственной девчонкой. Даже сочинение на ЕГЭ по русскому языку писала на тему «Загрязнение планеты». И мне действительно очень важно и близко все, что касается осознанности людей по отношению к нашей планете. Меня так воспитывали родители.

Социальные темы, права человека для меня действительно не пустые слова. Со многими



Возвращаясь к нашему разговору, я не хочу пока сосредотачиваться на каком-то одном направлении — мне многое интересно. Наверное, потому что я занималась только одной узкой профессией всю свою жизнь, а теперь появилась возможность смотреть по сторонам, и во мне многое находит живой отклик.

— Супруг вас в этих вопросах поддерживает? У мужчин часто противоречивое отношение к теме феминизма.

— В целом он меня поддерживает. Хотя, конечно, по многим вопросам у него своя точка зрения — мы обсуждаем, каждый приводит свои аргументы. Бывает, что и спорим, но как раз в таких моментах и рождается истина.

Иногда задумываешься о том, что сложно вообще говорить о сортировке мусора или его переработке, если у людей нет газа и света. А в Африке у детей нет чистой воды, в некоторых регионах и еды. Понятно, что в этих условиях одни люди будут думать о том, как искать жизнь на других планетах, другие — о том, как в принципе найти пропитание.

Я очень люблю наши с Сашей разговоры, он часто дополняет мои размышления, помогает посмотреть на вещи под другим углом.

— Завершим беседу также легкой темой. Какой у вас любимый вид отдыха?

— Для меня самое главное — это смена обстановки. Я могу уехать на три дня в Санкт-Петербург, походить по музеям, просто погулять, открыть для себя новые места. С не меньшим удовольствием окажусь и у моря.

Когда тренировалась, для меня существовал единственный вид отдыха — только лежать на пляже, никакой активности. Сейчас гораздо меньше интенсивных физических нагрузок, поэтому появилось разнообразие. Я могу отдыхать и с семьей, и одна. Одиночество меня совершенно не пугает — даже нравится провести так один-два дня. ♦



— Пекин стал пятой Олимпийской столицей, в которой вы побывали. Какая вас впечатлила больше всего?

— Да, получается я была в Лондоне, Рио, Пхенчхане, Токио и Пекине. Города абсолютно разные, да и роли мои на каждой из Олимпиад отличались. Самые первые Олимпийские игры в Лондоне произвели неизгладимое впечатление. Я была маленькой девочкой, мы с тренером другими юными спортсменками сами ездили до огромной арены, были в роли зрителей, смотрели, болели. Все это выглядело грандиозно. Когда выступаешь, ты абстрагирован ото всего и не можешь почувствовать весь масштаб.

Потом был Рио... Одно из самых ярких воспоминаний в моей жизни и одно из самых счастливых! Правда, там как раз и не удалось увидеть, почувствовать всю атмосферу, поскольку художественная гимнастика — один из последних видов программы. Получилось, что мы выступили, на следующий день были соревнования в групповом упражнении, церемония закрытия — и все, улетели домой. Я даже говорила мужу: «И это все?!» Осознание всего масштаба пришло гораздо позже.

На последующих Играх все было по-другому. В Пхенчхане мы снимали что-то вроде спортивного подбора программы «Орел и Решка», в Токио я работала комментатором, а в Пекине — уже ведущей. Причем в прямом эфире Первого канала! Хотя даже в этих вопросах я — за профессионализм: у меня нет соответствующего образования, поэтому не могу назвать себя ни журналистом, ни комментатором, ни телеведущей. В таких случаях говорю, что работаю Олимпийской чемпионкой.

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА МАРИНЫ МАМОН

с мячом, естественно, сейчас уже не повторю — это напополам мне надо сложиться.

Но в целом работа с предметом, действительно, как езда на велосипеде. Да, иногда нужно собраться координационно или напрячь по сильнее мышцы, если что-то больно и сложно, но это остается.

— Если вам предложат участие в проекте, связанном с чем-то, что вы никогда не делали, насколько легко согласитесь? Вы в этом плане осторожный человек, будете взвешивать все «за» и «против»?

— В прошлом году я начала принимать участие в шоу «Ледниковый период», хотя это действительно очень непривычный для меня формат. К сожалению, опять же из-за

# Вероника Степанова:

## «Инновационный центр ОКР – один из самых современных в мире»

На Олимпийских играх в Пекине Вероника Степанова вместе с Юлией Ступак, Натальей Непряевой и Татьяной Сориной завоевала золото в женской эстафете. Перед заключительным этапом россиянки уступали команде Германии 5 секунд, но самая юная наша лыжница сначала сумела отыграть отставание, а затем на финише просто улетела от соперницы и принесла команде победу. Воспитанница камчатской лыжной школы стала самой молодой чемпионкой Олимпийских игр в лыжных гонках — 21 год и 39 дней, превзойдя рекорд Юлии Чепаловой, которая выиграла золотые медали в Нагано-1998 в возрасте 21 года 60 дней. Тем не менее к своим результатам Вероника относится со всей строгостью — как и должна настоящая чемпионка.

— Как оцените свое выступление в прошедшем сезоне? Для вас Игры в Пекине стали первыми в карьере.

— Это в целом был мой первый «взрослый» сезон после юниорской сборной. И свой дебют в мировой элите лыжных гонок я оцениваю как относительно удачный. Что-то получилось, какие-то огрехи стали более очевидны. А вот пути борьбы с ними пока не очевидны — предстоит попробовать разные подходы. Именно поэтому так важны спортивные лаборатории, обустроенные по последнему слову техники — то, что по-английски называется state-of-the-art. Инновационный центр ОКР как раз один из таких.

— Что было самым сложным в подготовке к Олимпийским играм?

— В нашей подготовке все было настолько продумано, что никаких сложностей не возникло. Я говорю и об организации тренировочного процесса, и о тренерских методиках, и о моей самоорганизации. Я готовилась к конкретным гонкам, и сомнений в успехе не было.

Отдаю себе отчет в том, что не все так относятся к важным соревнованиям. Возможно, в этом некоторое мое преимущество перед соперницами — я всегда бегу так, как готова, без волнений, переживаний и мыслей о сложностях подготовки. Некоторую нервозность внес омикрон в январе, непосредственно перед отъездом в Пекин, но и здесь моментально были предприняты все разумные меры предосторожности, мы и к этому оказались готовы. На Игры я ехала побеждать и свои 15 минут в эстафете отработала, как и планировала.

— В конце этого сезона вы были первой из спортсменок основной сборной, кто опробовал тредбан в Инновационном центре ОКР. Вы тренировались на других тредбанах ранее? Можете сравнить ваши впечатления от них и от российского?

— Инновационный центр ОКР, безусловно, один из самых современных центров такого рода в мире, он буквально «нашпигован» самой



“Мне 21 год, и пока еще ничего толком не достигнуто. Ни в спорте, ни в обычной жизни. Мои амбиции гораздо выше, чем нынешние успехи.”



современной аппаратурой. Есть привычные вещи – тредбан Rodby 3500, например, это такой «золотой стандарт» для лыжников. Подобные стоят в Финляндии, Австрии, Швейцарии, где мне доводилось тренироваться. Есть вещи, которые я раньше не видела, скажем, гипоксическое оборудование, очень продвинутые mo-sar камеры Qualisys. Мне кажется, когда тренеры выведут свои авторские алгоритмы использования всех технических достижений в комплексе, это должно дать спортсмену существенный толчок в развитии, улучшении конкретных показателей.

— Какие функциональные способности, на ваш взгляд, может помочь развить тредбан?

— Тредбан, действительно, очень важная вещь, не зря все больше он используется не только для тестирования, но и тренировок. Олимпийский чемпион Пекина Иво Нисканен, например, проводит на нем функциональные тренировки, готовится к стартам осенью в определенный период. Финну и его тренерам кажется это более правильным, чем кататься на лыжероллерах по мокрым



ФОТО: КРИСТИАН ПИРИ

и скользким осенним дорогам. А поскольку днем тредбан в Вуокатти занят на тестированиях, то он тренируется рано утром или поздно вечером. Как видите, такой подход помог в борьбе за золото Игр!

Некоторые зарубежные сборные – финны, шведы – применяют условное моделирование трасс будущих стартов. Тот же Нисканен

не просто часами ехал в одном ритме – угол наклона полотна и скорость тредбана моделировали подъемы будущей олимпийской трассы. К сожалению, спуски моделировать пока нельзя – лишь подъемы и прямые.

Разумеется, тредбан очень важен для работы над техникой – редкий тренер успеет в крутой подъем за Большуновым, а там надо видеть нюансы каждого движения. Впрочем у Большунова сейчас филигранная техника и без всего этого!

— Считается, что важно уметь не только готовиться к сезону, но и выступать. Что такое идеальный отдых по рецепту Вероники Степановой?

— Мне 21 год, и пока еще ничего толком не достигнуто. Ни в спорте, ни в обычной жизни. Мои амбиции гораздо выше, чем нынешние успехи.

Отдых в привычном понимании мне не интересен – доставляет удовольствие, удовлетворение побеждать и идти вперед. А отдыхать, как говорится в известной присказке лыжных тренеров, будем на пенсии. ♦

## Инновационный центр ОКР

В 2014 году при Олимпийском комитете России был создан Инновационный центр, оснащенный современным оборудованием и укомплектованный обученным персоналом для проведения комплексных обследований спортсменов – членов сборных команд страны и спортивного резерва, что позволяет ОКР оказывать содействие в научно-методическом обеспечении спортивной подготовки.

В рамках соглашения с Минспорта России, ОКР создал обособленные подразделения Инновационного центра на федеральных базах «Юг Спорт» в Кисловодске и Сочи. Ввод в строй этих подразделений позволяет Инновационному центру круглогодично оказывать научно-методическую поддержку более 1000 спортсменам, представителям свыше 20 общероссийских спортивных федераций, а как следствие повышать эффективность тренировочного процесса за счет организации мероприятий, направленных на получение информации об уровне развития различных сторон подготовленности спортсменов в конкретный период времени.

Кроме всего, на базе центра регулярно проходит апробация наиболее современных научных разработок в области физической культуры и спорта с целью выявления возможностей их применения в тренировочном процессе.



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПИКАЦЕНКО



ФОТО: НАТАЛЬЯ ПИКАЦЕНКО

## РЕТРО РЕКОРДЫ

Текущий 2022-й год богат на круглые даты – 70 лет с момента проведения Олимпийских игр в Хельсинки, полувековой юбилей Мюнхена-72, 30-летие Игр в Барселоне, и уже целых 10 лет прошло с, казалось бы, совсем недавнего Лондона-2012. При этом каждая Олимпиада – это уникальное событие со своей историей, сюжетом и незабываемыми моментами.

# Металлические Юбилейные



ФОТО: BETTY IMAGES/GETTY IMAGES

## ХЕЛЬСИНКИ-1952



ФОТО: BETTY IMAGES/GETTY IMAGES

Первые послевоенные Игры состоялись в 1948-м в Лондоне, следом были ОИ-1952 в Хельсинки – получилось, что Европа провела вторую летнюю Олимпиаду подряд. На сегодняшний день это последний подобный случай – теперь крупнейшие соревнования в мире Старый свет принимает раз в 8, а то и в 12 лет!

14 лет ждала своего часа главная арена Игр – Олимпийский стадион в Хельсинки на 70 тысяч зрителей был построен летом 1938-го. До открытия соревнований его успели дважды отремонтировать. К нашему времени арена была реконструирована еще девять раз, ее вместимость уменьшилась вдвое – сейчас здесь проводятся домашние матчи сборной Финляндии по футболу, а также легкоатлетические старты.



ФОТО: М.С. МАКОВИЧ/БОТШЕВ

Главными героями тех Игр стали гимнасты, одержавшие девять побед, при этом на счету Виктора Чукарина – четыре золота и два серебра, Мария Гороховская также выиграла шесть медалей, только у нее золота было два, а серебра четыре. Двукратным чемпионом стал Грант Шагинян. Шесть золотых медалей принесли борцы – два вольника (Арсен Мекокишвили и Давид Цимакурдзе) и четыре классика (Борис Гуревич, Яков Пункин, Шазам Сафин и Йоханнес Коткас).

Советская делегация оказалась самой большой на Играх – 295 спортсменов. Следом по численности шли сборные США (286), Финляндии (258), Великобритании (257) и Франции (245).

ФОТО: BETTY IMAGES/GETTY IMAGES



В сборной СССР было немало спортсменов, на себе ощутивших ужасы войны. Тот же Чукарин раненым попал в плен, прошел через 17 концлагерей, в том числе Бухенвальд, и при освобождении весил всего 40 кг... А уже через четыре года был лидером советской гимнастики и величиной мирового уровня.

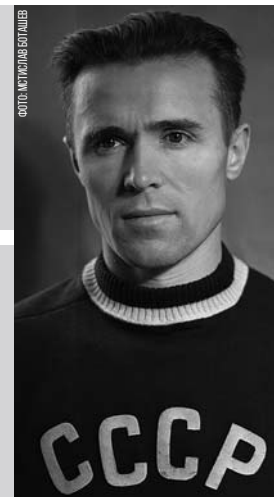


ФОТО: М.С. МАКОВИЧ/БОТШЕВ



ФОТО: BETTY IMAGES/GETTY IMAGES

Первое олимпийское золото в истории советского спорта выиграла метательница диска Нина Ромашкова – 20 июля, во второй день Игр. Всего же наши спортсмены поднимались на пьедестал в девяти видах спорта, в том числе в шести – на высшую ступень. Сборная СССР завоевала 22 золотых, 30 серебряных и 19 бронзовых наград и заняла второе место в медальном зачете после американцев.



ФОТО: BETTY IMAGES/GETTY IMAGES

## РЕТРО РЕКОРДЫ



ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY

Игры XX летней Олимпиады были вторыми, которые состоялись в Германии. Ранее соревнования принимал Берлин в 1936 году. Таким образом, Германия стала одной из всего лишь трех стран в мире, принимавших летние Игры как минимум в двух разных городах – другими являются США (Сент-Луис, Лос-Анджелес, Атланта) и Австралия (Мельбурн, Сидней).

ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY

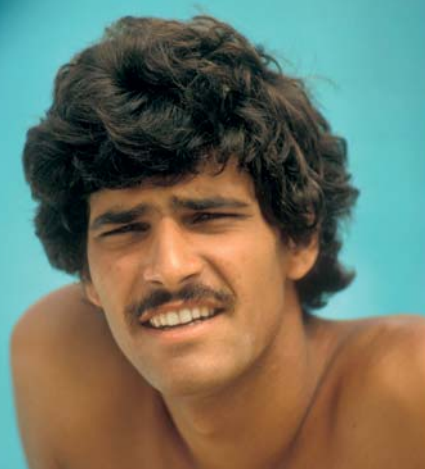


ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY

Игры в главном городе Каталонии прошли на рубеже эпох, а потому могут считаться первой Олимпиадой новейшего времени (после окончания холодной войны) или последней – уходящей эры, когда летние и зимние Игры проводились в один год. Также этот турнир был по-настоящему особенным для многолетнего главы МОК Хуана Антонио Самаранча, ведь Барселона – его родной город.

## РЕТРО РЕКОРДЫ



ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY

# МЮНХЕН-1972

На этот турнир пришлось и одна из самых трагических страниц в истории олимпийского движения. Палестинские радикалы из группировки «Черный сентябрь» прямо в ходе Игр захватили один из домов олимпийской деревни, где жили представители Израиля, взяли заложников. В результате террористической атаки погибли 11 членов израильской делегации, в том числе четверо спортсменов. Старты были остановлены больше чем на сутки, но в итоге глава МОК Эйвери Брандедж принял решение продолжить соревнования. В 2005-м эту чудовищную историю экранизировал знаменитый режиссер Стивен Спилберг.

ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY



ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY

Советские спортсмены выиграли 99 наград (50 золотых, 27 серебряных и 22 бронзовых) и стали первыми в медальном зачете. У американцев из 33 наград высшей пробы семь выиграл один спортсмен – знаменитый пловец Марк Спитц. Более того, каждую из побед он одержал с мировыми рекордами.



ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY



# БАРСЕЛОНА-1992

Олимпиада в Барселоне была лебединой песней всего советского спорта. Сборная, формировавшаяся еще под советским флагом, в итоге выступила под олимпийским. Это не помешало команде завоевать 112 наград (45 золотых, 38 серебряных и 29 бронзовых) и стать первой в медальном зачете, обогнав американцев. Уже через четыре года в Атланта многие из этих атлетов соперничали друг с другом в составе разных сборных.

Особо стоит отметить успех баскетболисток – команда под руководством Евгения Гомельского начала в Барселоне с поражения от Кубы, заняла в группе второе место и уже в полуфинале попала на США. Однако сумела нанести грозным соперницам третье в их истории поражение в рамках Олимпиад. Дальше обыграть в финале Китай было уже делом техники. А США с тех пор вот уже семь олимпийских турниров подряд не знают поражений.

Впервые после долгого перерыва на Играх выступили единая команда Германии (предыдущий раз спортсмены этой страны были представлены не как сборные ФРГ и ГДР в 1964-м в Токио) и ЮАР, у которой закончился более чем 30-летний период отстранения от международных стартов.



ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY

Мюнхенские Игры установили рекорд по количеству спортсменов (7134 атлета), который был превзойден только через 16 лет. По разным причинам такого представительства не добились ни Монреаль-1976, ни Москва-1980, ни Лос-Анджелес-1984 – достижение пало только в Сеуле в 1988-м.

ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY



Получивший пять номинаций на премию «Оскар» «Мюнхен» – не единственный фильм, описывающий события той Олимпиады. В конце 2017-го в российский кинопрокат вышла спортивная драма «Движение вверх» о победе мужской сборной СССР по баскетболу на Играх-1972. Основа сюжета – знаменитые 3 секунды в концовке финального матча, которые принесли команде Владимира Кондрашина исторический успех. Фильм стал самым кассовым в российской истории на момент релиза.

В сборной СССР наибольшее количество наград завоевали не гимнасты или борцы, как нередко случалось, а легкоатлеты. Спринтер Валерий Борзов стал двукратным чемпионом, выиграв забеги на 100 и 200 метров. Интересно, что главные фавориты стометровки, американцы Эдди Харт и Рей Робинсон, перепутали время старта и смотрели квалификацию по телевизору, не понимая, что это прямой эфир.

Проявили себя и представители спортивной гимнастики – 17-летняя Ольга Корбут завоевала три золота и стала любимицей публики, но при этом уступила в многоборье своей извечной и более опытной сопернице Людмиле Турищевой.



ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY

Уникальный рекорд установил прославленный борец Иван Ярыгин, выиграв в весе до 100 кг все семь поединков досрочно. В сумме он провел на ковре меньше времени, чем занимает одна полная схватка.

ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY

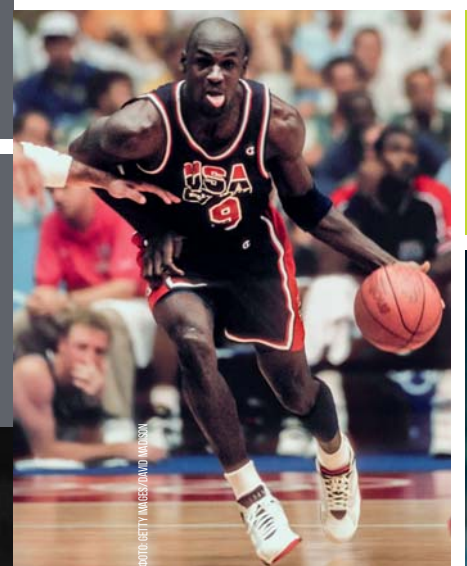


ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY

Одним из главных событий Игр в Барселоне стал приезд знаменитых американских профессиональных баскетболистов. Игроки клубов НБА, собранные в легендарный «Дрим Тим» во главе с Майклом Джорданом, Мэджиком Джонсоном и Ларри Бердом, уверенно выиграли все матчи и взяли золото.



ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY

Шикарное выступление наших пловцов – шесть побед и девять призовых мест. В плавании вольным стилем у мужчин взошла звезда Александра Попова, ставшего королем спринта. Два личных золота и еще одно эстафетное взял Евгений Садовый, для которого этот турнир был самым ярким моментом карьеры.

Самым титулованным спортсменом всего турнира стал гимнаст Виталий Щербо, выигравший шесть золотых медалей. Причем четыре – на отдельных снарядах – в один день! У девушек по два золота взяли Татьяна Гуцу и Татьяна Лысенко.

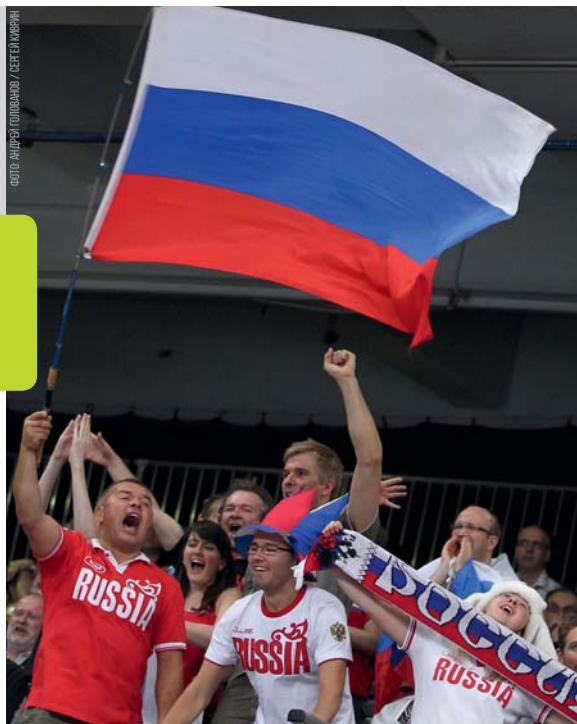


ФОТО: GETTY IMAGES/AGF/ALAMY

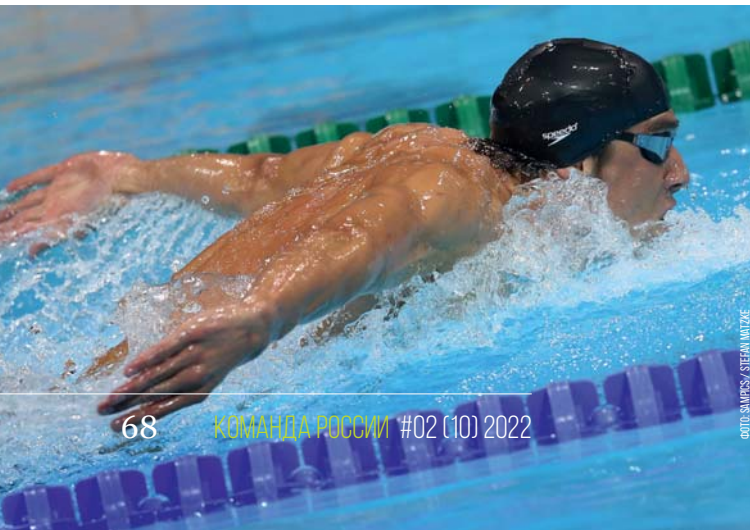


Столица Великобритании стала первым городом в истории, принявшим сразу три Олимпиады. Ранее Лондон уже был олимпийской столицей в 1908 и 1948 годах. В ближайшие годы к нему присоединятся Париж (1904, 1924 и 2024) и Лос-Анджелес (1932, 1984 и 2028).

# ЛОНДОН-2012



В качестве кандидата на прошедших в 2005 году выборах выдвигалась и Москва. Принять Игры было давней и заветной мечтой Юрия Лужкова, долгие годы управлявшего российской столицей. Но воплотиться ей не было суждено. Зато через два года зимней олимпийской столицей стал Сочи.



Во второй раз подряд одним из главных героев Игр стал американский пловец Майкл Фелпс. За четыре года до этого в Пекине он побил достижение Марка Спитца, выиграв восемь золотых наград. Теперь же спортсмен по прозвищу «Балтиморская пуля» нацелился на исторический рекорд Ларисы Латыниной, на счету которой было 18 медалей Олимпиад. Этот результат Фелпс превзошел на глазах самой Латыниной 31 июля, когда стал победителем эстафеты 4x200 м вольным стилем. Всего же в Лондоне американец взял четыре золота и два серебра.



Также в Лондоне продолжилась блестящая серия побед Усэйна Болта. Быстрейший человек планеты до Олимпиады проиграл на национальном чемпионате обе коронные дистанции, 100 и 200 м, но на главном старте года взял убедительный реванш у Йохана Блэйка. Стометровку Болт промчался со вторым временем в истории (9,63), затем защитил титул и на 200-метровке, а третье золото завоевал в эстафете 4x100 м.



Российские болельщики лондонскую Олимпиаду помнят, в первую очередь, благодаря волейбольному триумфу мужчин. Команда Владимира Алекно перед Играми столкнулась с чередой травм и кадровых проблем. На групповом этапе россияне уступили Бразилии и на тай-брейке вырвали победу у США. Но это осталось в памяти только у специалистов и настоящих знатоков волейбола. У подавляющего большинства перед глазами финал с теми же бразильцами, где Россия уступала 0:2 по партиям, спасла третий сет и затем победила на тай-брейке. А рокировка Максима Михайлова с Дмитрием Мусэрским, поставившая в тупик всю сборную Бразилии, давно ушла в спортивный фольклор.

Это была и первая в истории отечественного спорта Олимпиада, где флаг страны на церемонии открытия доверили нести девушке. Марии Шараловой. Пятикратная победительница турниров «Большого шлема» и по Олимпийскому стадиону красиво прошла, и на легендарных кортах Уимблдона выступила неплохо. Шаралова дошла до финала, где уступила своей извечной сопернице Серене Уильямс.



А еще это были Игры, где наши болельщики как никогда раньше следили за соревнованиями по дзюдо. Первое в российской истории золото Арсена Галстяна в весе до 60 кг стало первым и для всей сборной на Олимпиаде. Более того, на протяжении всей первой недели Олимпиады награды высшей пробы для страны выигрывали только дзюдоисты – вслед за Галстяном чемпионами стали Мансур Исаев и Тагир Хайбулаев. Все остальные победы россияне собрали во второй половине соревнований.





# КОНСТАНТИН ИВЛЕВ:

*«Шеф-повар и тренер во многом похожи...»*

Знаменитый chef, автор кулинарных книг, телеведущий и обладатель ТЭФИ, ресторатор — лишь малая часть того, чем знаменит Константин Ивлев. А еще он запускает медиа проекты, занимается спортом, ходит на стадион болеть за столичное «Динамо». Мы попытались разузнать, как шефу всея Руси хватает на все 24 часов в сутках.

— Мы беседуем с Вами в 8:00 утра, поэтому не могу не спросить: с чего начинается Ваш день и есть ли четкий распорядок?

— Единого стандарта нет, и мне это нравится. Часто бывает, что я встаю в 6-7 утра и приезжаю на площадку уже к 8:00.

— И сколько длится рабочий день?

— От 14 до 18 часов в среднем. Раньше 10 вечера я, как правило, домой не возвращаюсь.

— На сон время остается?

— Учитывая то, что наша дочь еще совсем малышка, то вопрос риторический (смеется). Скажем, сегодня я просыпался трижды: в 2:00, в 5:00 и в 6:30. Сейчас она у нас беспокойная.

— Где же берете силы?

— Во-первых, меня заряжают люди, во-вторых, — сами проекты, которые мне безумно нравятся. Я занимаюсь любимым делом и получаю за это правильные деньги. При этом результат нравится людям, а это самое главное. Что может быть лучше? Все это очень мощный движок.

— А как Вы для себя определяете, «зашел» проект или «не зашел»?

— Если говорить о телепроектах, то это цифры. Бывает так, что они падают, тогда мы начинаем анализировать: что произошло? Пересматриваем программы, думаем.

Если брать социальные сети, то здесь как раз важны не цифры и не количество подписчиков, а то, насколько круто и интересно ты что-то сделал. Если люди благодарят за рецепты или за что-то еще — это дорогого стоит.

— В таком количестве работы удается заниматься спортом?

— Я в прошлом пловец, поэтому с большим удовольствием плаваю. Или езжу на велосипеде. Гири тягать, в фитнес-центре заниматься — это вообще не мое, бегать — тоже, я умру где-то по дороге. Люблю, что называется, ленивые виды спорта. В плавании работают все группы мышц, как и при езде на велосипеде. Но велосипед — сезонный, а плавание — круглогодично.

— Вы запустили совместный проект с «Динамо» под названием «Шеф, вырчай!», в котором не просто готовите, но и разговариваете с футболистами



## Люблю красивый, страстный футбол

— А ведь Вы еще частый гость на «ВТБ Арене»...

— Футбол — одна из моих любимых игр. Я даже сам немного умею, хотя никогда не занимался ни любительски, ни тем более профессионально. Много-много лет назад, еще в детском саду, познакомился с Сашей Точилиным. Когда в 90-х годах он перешел в «Динамо», вытащил меня на стадион, и мне безумно понравилась эта атмосфера.

Признаться честно, я довольно «лайтовый» болельщик — знаю не так много фамилий игроков, но мне интересен сам праздник спорта, батали, энергетика. Хожу на футбол как в кино или в театр — получить удовольствие и зарядиться. И да, с «точилинских» времен искренне болею за «Динамо».

— Вы спокойный болельщик или тот, кто постоянно кричит: «Куда бежишь?! Куда бьешь?!»

— Когда я первый раз попал на футбол, поразился — оказалось, что я на трибуне один нормальный, а вокруг меня одни тренеры (смеется). Все «пихают»: «Куда побежал? Кривоногий, кривоногий!». Даже мой сын Матвей. Мы приходим на стадион, и я удивляюсь — откуда у него вот этот весь нервяк? Волею судьбы я смотрю футбол из VIP-ложи, и большинство людей вокруг на месте усидеть не могут. А я спокойно наслаждаюсь. Даже люблю, потому что такие эмоции мало где еще увидишь.

— В вопросах футбола Вы гурман? Качество игры для Вас имеет значение?

— Да! Люблю красивый, страстный футбол. С удовольствием смотрю, как играет «Манчестер Юнайтед», «Бавария», «Челси», «Ливерпуль». Другое дело, что я не назову конкретных игроков команд. Конечно, знаю Роналду, Месси, но в большей степени мне нравится сама игра и эмоции, которые она дает: сумасшедшие голы, вратарские спасения, судьи. Это же так круто!

— За границей, если речь идет о стране с футбольными традициями, любите зайти на стадион?

— Конечно! Я был на арене «Челси», ходил на матчи в Испании и Италии. Если там, где отдыхаю, есть возможность попасть на игру, с большим удовольствием хожу. Мне интересно посмотреть, чем мы отличаемся от них. Чаще всего оказывается, что, по большому счету, ничем. Разве что за границей большее количество людей вовлечено в эту индустрию.

— Под какое блюдо лучше всего смотреть футбол?

— Таких миллион — чего я только ни готовил. Был «Корн дог» — это сосиски в специальном кляре, разнообразные сэндвичи, фондю.

— А с чем смотрите Вы сами?

— «Бутеры» либо что-то такое жиденькое в стиле тефтелечек для того, чтобы потом туда еще хлебушком помакать. У меня все намного проще.



на самые разнообразные темы. Вам кто-то пишет вопросы для интервью, помогает с информацией?

— Нет, все сам. Дело в том, что со многими ребятами знаком лично, я вхож в Новогорск. Скажем, первого героя, Антона Шунина знаю всю его карьеру в «Динамо». Поэтому какой-то специальной подготовки нет, за исключением, наверное, случаев, когда мы снимаем с иностранцами-легионерами, которых знаю хуже. Идея проекта «Шеф, выручай!» заключается в том, чтобы показать футболистов с другой стороны. Все думают о том, что это богатенькие парнишки, думающие только о шмотках и машинах. А на самом деле они очень классные парни, семейные ребята с правильными жизненными ценностями.

К слову, многие из них сидят на диете, но при этом очень любят поесть. Знаете, они кулинарные программы смотрят, как другие смотрят фильмы с пометкой «18+» — просто смотрят на еду и получают удовольствие. В процессе готовки я стараюсь через кулинарию чуть больше рассказать о них, потому что болельщикам это тоже интересно.

— К вам не обращались с просьбой составить меню для какой-нибудь спортивной команды, может быть, как раз для «Динамо»?

— Как ни смешно, именно «Динамо» с такой просьбой не обращалось, а другие клубы — да. Но я отказывался. Причем не из-за того, что я поклонник бело-голубых, а из-за того, что это очень большая сложная работа и, если быть открытым, она мне в этой части не очень нравится. Но если бы обратилось «Динамо», я бы, конечно, помог.

— Есть ощущение, что сейчас в целом в обществе есть запрос на более здоровую еду...

— Я Вас разочарую, хотите?

— Давайте.

— Не существует здоровой еды.

— Как?! Но все же ее хотят!

— Люди не понимают, что такое здоровая еда и что такое правильное питание, а средства массовой информации «запудрили» мозг, что сахар, соль — это зло, и хлеб — тоже.

На самом деле здорового питания не существует, потому что у всего есть хорошая сторона и плохая. Возьмем холестерин — он обязательно нужен, потому что от этого зависит работа организма. Аналогично с углеводами. Но переедать плохо, причем не важно, что именно есть в избытке — будь то сливочное масло, фрукты или что угодно.

Я сижу на правильном питании, исключил полностью углеводы, но при этом у меня есть некоторые проблемы с почками. В итоге врач прописал большое количество фруктов и ягод, каши. И вот как быть? Чтобы вес держать, это нельзя есть, а чтобы вылечить почки — нужно.

Получается, что каждый человек должен подобрать к себе ключи и тот рацион, который даст ему комфорт и здоровье. Он сам может выбирать, что ему есть — хумус или паштет из утки, творожный сыр или плавленый сыр.

— Как Вы адаптировали свою диету?

— Уменьшил калораж, то есть, скажем так, выход в граммах.

Если раньше я вообще ничего не ел, сейчас я возьму, например, 10 ягод черешни или одно мороженое в неделю. Потому что надо. Тут ведь еще важно, что кто-то получит удовольствие от 100 граммов жареной картошки, а кому-то нужно съесть полкило. А жадность, как я люблю говорить, порождает бедность, то есть, в нашем случае — порождает жир.

— Похоже, что Вы человек с железной силой воли.

— У меня она очень мощная, это да.

— Вы рассказывали, что занимались в детстве разными видами спорта.

— Как и любой советский ребенок — плаванием, баскетболом, а еще даже бейсболом пробовал — в 1989 году перед армией. Но мыслей о профессиональном спорте никогда не было. Скажу больше: сын в четыре года начал заниматься карате и стал показывать сумасшедшие результаты, но когда надо было принимать решение о переходе на более серьезный уровень, я не разрешил. У отца было много друзей-спортсменов, и я понимаю, что жить в таком графике с постоянными ограничениями — это невероятно сложно.

— Ваш график, возможно, жестче, чем у некоторых спортсменов.

— Я свободолюбивый человек. Если становиться профессиональным спортсменом, не всегда можно себе что-то позволить. Нужно садиться на сборы, никуда не выходить, а тут захотел — в кино, захотел — в театр, ресторан, зоопарк.

— Любите ли Вы смотреть какие-то другие виды спорта, не футбол?

— Конечно. Обожаю хоккей. Когда-то очень любил бокс, но перестал им интересоваться после ухода великих: Тайсона, Льюиса, Кости Цзю, Оскара де ла Хойя. Баскетбол безумно любил — в те времена, когда блистали «Чикаго Буллс» и вильнюсский «Жальгирис», ЦСКА. Мне вообще многие виды нравились до начала всего этого безумия, когда наших стали отстранять, заставлять выступать без флага и гимна. Я гражданин своей страны и хочу болеть за свою национальную команду, получать от этого удовольствие.

— Профессия шеф-повара, чем-то похожа на профессию тренера.

— Да. Главное сходство в том, что и тренер, и шеф должны быть лидерами, монолитными людьми, жокаками, которые ведут за собой людей. Если на этом месте будет мяля или слабак, то, соответственно, за ним никогда никто не последует. Надо слышать и слушать людей. Если тренер мощный, пусть жесткий, но справедливый, его уважают.

Есть еще одно сходство. Как показывает практика, необязательно быть футболистом, для того чтобы стать тренером. Так и в кулинарии, необязательно учиться на повара, дабы достичь результатов шефа.

— То, что Вы делаете в проекте «Битва шефов», чем-то похоже как раз на тренерскую работу.

— Мы разглядываем людей. И я, и Ренат (Агзамов, ведущий программы «Битва шефов, известный кондитер — прим. Ред.) стараемся почувствовать участников и берем в команду, тех, кто, как нам кажется, может привести к победе. Это в большей степени стратегия...

— Так это же тоже тренерский функционал — собрать команду под себя, под определенную стратегию.

— Абсолютно верно. Так и шефы собирают. Бывает, что допускаем ошибки... Знаете, как тренеры любят говорить, когда команда проигрывает? «Команда не выполнила установку на матч». То есть сам тренер вроде как красавчик: «Я говорил им, а они меня не послушали». Вот здесь почти то же самое (смеется).

— Продолжая аналогию, какой Вы тренер? Более демократичный или...

— Анатолий Тарасов (смеется). Я очень жесткий, перфекционист. В первую очередь, потому что из-за одного барана может пострадать целый коллектив. Если нет дисциплины, все превращается



в анархию, а она исторически ни к чему хорошему никогда не приводила. Только дисциплина, как в спорте, может дать какой-то результат. Но при этом надо быть справедливым — слышать и слушать. Люди это ценят и принимают. На самом деле всегда намного комфортнее и удобнее быть за человеком, как за каменной стеной, если к нему есть доверие и понимание, что он разберется во всем. Зато в жизни я — лапушка.

— Тренерская работа — это еще и поиск талантов. Когда Вы видите молодых поваров, можете оценить — этот человек действительно одарен, а этот просто умеет технично шинковать овощи?

— К большому сожалению, нет. Уникальность поварского искусства заключается в том, что ему можно научиться и можно в себе развить чувство вкуса. За последние 10 лет в нашем

Я гражданин своей страны и хочу болеть за свою национальную команду, получать от этого удовольствие.

бизнесе появилось довольно много людей без профильного образования. У человека есть желание, есть вкус, и он начинает готовить. Так же, как есть люди без музыкального образования, которые очень неплохо поют.

— Получается многое зависит от образования?

— Наша профессия — это про учиться, учиться и еще раз учиться. Шеф, как красное вино — чем старше, тем дороже, тем выше цена. Ведь он живет, ездит по миру, пробует, учится. У правильного повара голова — это библиотека вкусов. Мастерство в нашей профессии надо нарабатывать. Многие приходят и сразу хотят быть шефами. Отращивают себе бороду, набивают татуировки и думают, что теперь стали крутыми. Но так не бывает.

И молодежь, к большому сожалению, не всегда добивается того, что хочет. Ребята быстро взлетают, а потом резко падают. Поэтому разглядеть талант мало.

Мой сын с 10 лет ходил ко мне в ресторан, был помощником. В 18 лет понял, что ему это нравится, и захотел дальше этим заниматься. Пошел на стажировку к моему ученику Илье Захарову в ресторан «Брунелло» в Сочи, а через три месяца вернулся. До отъезда он находился всегда в той атмосфере, где был сыном шефа Ивлева, а у Захарова стал просто поваром. Мне Илья в самом начале позвонил: «А как мне с ним общаться, он же твой сын?». Я говорю: «Так же, как я с тобой». Он говорит: «А что, так можно?».

После возвращения Матвей честно сказал: «Пап, ты меня извини, но я поваром не буду. Вы какие-то железные монстры — шарашите по 15 часов, полночи пьете-гуляете, а потом в 6 часов утра, как ни в чем ни бывало, идете накрывать завтрак. Я не могу так».

— Не расстроил Вас этот факт?

— Нет. Во-первых, у меня две девочки еще (смеется). Хотя я на самом деле не хотел бы, чтобы они росли поварами.

Я всегда к сыну относился как к самостоятельной личности, это не маленькая копия Ивлева. Если он захочет стать художником или музыкантом — я не буду препятствовать. Он не обязан становиться продолжателем династии.

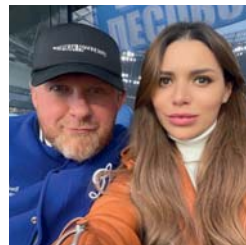
К примеру, у меня в роду не было поваров. Отец служил в КГБ, дед в НКВД и так далее — все работали на благо Отечества. И только я стал поваром.

Матвей, к слову, остался в индустрии — работает у меня в компании, занимается креативными делами, придумывает мерч. У него вкус, получается, пошел не в блюда, а в такие интересные штуки.

— Вы сами продолжаете учиться?

— Конечно. Каждый день. Когда я еду куда-то, всегда хожу по рынкам, по ресторанам, общаюсь с коллегами, узнаю новое. И абсолютно не стесняюсь этого. Чем замечательна профессия повара? У нас нет потолка. Открывая новые страны, регионы, мы узнаем новые вкусы. Я благодарен родителям и Богу, что выбрал этот путь, и иду по нему, потому что каждый день могу узнавать что-то новое.

Я был простым поваром, шефом, гранд-шефом, экзекьютив-шефом, ресторатором. Много лет уже работаю на телевидении, отошел,



— Вы не раз говорили, что дома готовите только сами. Возможна ли ситуация, когда ваша супруга предложит заказать на ужин пиццу или любую другую еду с доставкой?

— Да, мы довольно часто заказываем еду домой, ведь не всегда есть время приготовить. Я очень спокойно к этому отношусь. Я выбрал свою женщину, и факт, что она не умеет готовить, меня вообще никак не напрягает. Я сам люблю это делать.

— Профессиональной ревности не возникает в таком случае?

— Да вы что! Бывают моменты, когда устаешь, нет времени или нет нужного продукта — для этого, собственно, и существует ресторанный бизнес и доставка. Я к этому очень хорошо отношусь, а учитывая, какое количество у меня друзей и людей, которые меня уважают, мне это даже приятно делать. Чувствую очень трепетное отношение, когда известно, что везут еду для шефа. Это, наоборот, дает дополнительные бонусы качества (улыбается).

как говорится, от станка, но при этом все равно популяризирую кулинарию, нахожусь в своей профессии. Мне безумно нравится, что я сам создаю свою историю.

— А телевизионному искусству, умению держаться перед камерой Вы как-то учились?

— Нет. Все получилось само собой. Наверное, единственное, чему меня учил известный шеф-редактор и режиссер Денис Морозов, — это правильно ставить ударения. Ведь в школе я был двоечником, как говорится, букварь скурил еще в первом классе.

А что касается работы в кадре, я никогда не стеснялся. Отец всегда учил тому, что говорить надо настолько, насколько ты вешишь, а вешу я 117 килограммов.

— В какой момент Вы поняли, что по-настоящему популярны?

— Лет 15 тому назад остановил сотрудник ГИБДД. Я опускаю стекло, даю права, он задает мне какой-то вопрос, начинаю отвечать, и тут он внимательно смотрит на меня и говорит: «О, так ты же повар с телека!»

— А на футболе узнают фанаты других команд? Из «Спартака», «Зенита»?

— Конечно. Я хоть и болельщик, у меня нет никаких враждебных чувств — уважаю всех, потому что каждый имеет право на свои пристрастия. Меня узнают, мне это приятно. При этом все видят, какого я размера, чувствуют мою энергетику, поэтому никогда не сталкивался с нецензурной бранью или еще какими-то выпадами в свой адрес. Видимо, люди сразу понимают, что, если что, я «двоечку» сразу же пропишу (смеется). Я вырос в советском дворе — очень быстро завожусь, если начинается какая-то заваруха.

— А с вами вообще опасно спорить на кулинарные темы? Насколько рискованно сказать, что ваше блюдо, к примеру, не понравилось?

— Про споры скажу сразу: я пока не проиграл ни одного в своей жизни. А в остальном я очень правильно отношусь к критике — понимаю, что не могу быть любимым для всех. У меня есть и поклонники, и хейтеры, которые пишут, что я рыжий, жирный и вообще нехороший человек.



Но белого больше, чем черного. Мир так устроен, что у каждого есть свое мнение и свой вкус. Кому-то нравятся чебуреки, а кому-то — самса, одному — бургер, а другому — чизбургер.

Если мне кто-то говорит, что я приготовил невкусно, я попрошу аргументировать, чтобы на будущее знать, что именно не понравилось. В следующий раз постараюсь сделать так, как человек захочет, потому что это профессиональная тема, уважение к гостю, даже если ему что-то не понравилось. Это не значит, что он стал моим врагом. У него другой вкус, а если я профессионал и хочу его переманить на свою сторону — значит, сделаю так, как он хочет.

В телевизионных проектах эмоций больше. Особенно, когда вижу, что люди занимаются мракобесием, не уважают ни свой труд, ни философию поваров. Я часто повторяю, что Богом дано людям лечить, кормить и учить. Поэтому когда люди относятся неуважительно к своему гостю, к продукту, к команде — я их готов стереть в порошок.

— На мой взгляд, есть две кухни, где даже имени-тому шефу не всегда удастся превзойти хозяйку — это кухня мамы и кухня тещи.

— У мамы я готовил, и вообще мамина кухня для меня стоит на первом месте, я ее просто обожаю. Я был покорным сыном и всегда с большим удовольствием и трепетом ел все, что она готовила. К сожалению, в декабре мамы не стало...

Остались кое-какие ее закрутки, консервация. Бывает сейчас ем это с огромным удовольствием. Маму каждый день вспоминаю. А что касается тещи — здесь мне повезло еще больше. Она живет в Тамани, оттуда родом и моя супруга Лера.

И когда мы приезжаем в гости, я с большим удовольствием ем все, что приготовлено. Это региональная кухня, своя специфика. И Ирина — моя теща — безумно вкусно готовит, обалденно жарит рыбу. Я в быту-то очень простой человек.

— Есть мнение, что готовить нужно обязательно в хорошем настроении, потому что еде негатив передается. Это миф или правда?

— Ерунда! Это только может передаться тесту. Если пекарь болеет, у него плохое настроение — это всегда переходит на хлеб, на тесто. Что касается остального — рецепт простой: надо уважать себя и того человека, кому ты готовишь. Если нет

Я очень правильно отношусь к критике — понимаю, что не могу быть любимым для всех.

настроения, лучше не браться. В народе, говорят, что повар — это добрый человек, а большой повар — это добряк. Поэтому, как правило, все повара — это очень добрые люди с хорошим настроением. Мы готовим, а люди поедят — и улыбаются, ведь еда может изменить не только настроение, но и мир.

Согласитесь, бывает так, что у тебя настроение хорошее, но ты съел какую-нибудь гадость — и все испортилось. И, наоборот, настроение плохое, чем-то вкусным себя порадовал — и все вокруг расцвело. ♦



## СОБЫТИЕ

1 и 2 июня в Москве прошел Международный Форум юных олимпийцев. Четыре года назад инициатором нового для нашего спорта события стал президент ОКР Станислав Поздняков, с тех пор мероприятие проводится ежегодно и с каждым разом собирает все больше гостей, участников и официальных лиц.

Гуманитарно-просветительская миссия Форума, который с самого начала активно поддерживали Международный Олимпийский комитет и ВАДА, в текущих условиях приобрела дополнительное значение. Дружба, взаимопонимание, уважение, общность интересов – ценности, о которых многие в мире, кажется, забыли, на встрече юных спортсменов в Москве вновь вышли на первый план. Как и должно быть в Олимпийской семье. ОКР здесь в очередной раз подал пример того, как спорт может и должен вести мир к единству и прогрессу.

В этом году в торжественной церемонии открытия вместе с главой ОКР приняли участие Заместитель Председателя Правительства РФ Дмитрий Чернышенко, Помощник Президента РФ, первый вице-президент ОКР Игорь Левитин, Министр

# ДОБРАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ТРАДИЦИЯ В ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ



## Станислав Поздняков

Президент Олимпийского комитета России

«Для нас уже стало доброй традицией проводить Форум юных олимпийцев в Международный день защиты детей, – отметил президент Олимпийского комитета России Станислав Поздняков. – Изначально идея этого мероприятия заключалась в том, чтобы дать юным спортсменам максимум знаний в области антидопинга и тем самым предостеречь их от возможных ошибок, ломающих порой очень успешную карьеру. Но к четвертому Форуму мы уже вышли далеко за рамки отдельно взятой тематики.

При поддержке Правительства страны и спортивной общественности в рамках Форума мы стараемся развивать должное отношение к базовым олимпийским ценностям – дружбе, уважению к партнерам и соперникам, стремлению к совершенству. Эти передающиеся из поколения в поколение олимпийские постулаты особенно актуальны сегодня, когда наши спортсмены лишены возможности участвовать в международных соревнованиях.

Атлета можно не допустить на старт, но забрать у него мотивацию становится лучше и сильнее невозможно. Те, кто сейчас находится в этом зале, в будущем составят костяк Олимпийских команд своих стран. Вам предстоит соревноваться, стремиться к максимальным результатам, радовать болельщиков и делать наш мир ярче. Я надеюсь, что участие в Форуме юных олимпийцев станет для каждого из вас запоминающимся событием, новым импульсом для будущих свершений.

## СОБЫТИЕ

спорта РФ Олег Матыцин, президент Всероссийской Федерации художественной гимнастики Ирина Винер-Усманова, Генеральный директор РУСАДА Вероника Логинова, представители МИД и Комиссии спортсменов ОКР.

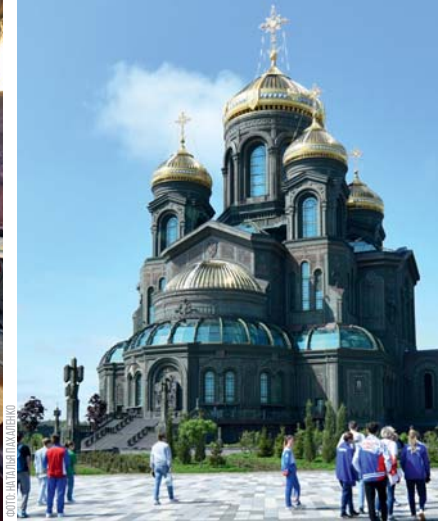
Нынешний Форум собрал более 350 молодых спортсменов и официальных лиц из 71 региона Российской Федерации, а также Армении, Узбекистана, Республики Беларусь и Китая.

Молодые спортсмены получили прекрасную возможность пообщаться друг с другом и с уже состоявшимися звездами спорта, среди которых: биатлонист Карим Халили, гимнастка Виктория Листунова, конькобежка Ангелина Голикова, а также титулованные белорусские спортсмены: биатлонистка Елена Зубрилова, гимнастка Екатерина Галкина.

Для участников Форума были организованы мастер-классы, работали различные технологические площадки. К примеру, все желающие могли пройти тестирование показателей физической готовности на тренажерах и высокоточных приборах Инновационного центра ОКР. А еще поиграть в мини-гольф, квадрофнг, попробовать свои силы в киберспорте и многое другое.

Отдельный блок был посвящен антидопинговой культуре – теме, которая изначально была заложена в основу проведения Форумов юных олимпийцев под эгидой ОКР. Специалисты РУСАДА рассказали молодым спортсменам об основных правилах и особенностях процедуры допинг-контроля, правах и обязанностях спортсменов, негативных последствиях применения допинга, в том числе





СОБЫТИЕ



о репутационных рисках. Также в рамках Форума был подписан План образовательных мероприятий по антидопинговой тематике между Олимпийским комитетом России и РУСАДА с участием президента ОКР Станислава Позднякова и генерального директора РУСАДА Вероники Логиновой.

*— Мы проводим форум и для того, чтобы юные спортсмены знали антидопинговые правила. Мы не хотим, чтобы блестящие карьеры были омрачены проблемами с допингом. Поэтому сегодня подписываем соглашение о взаимопонимании в вопросах антидопинга с РУСАДА. Когда наших спортсменов отстраняют, то их не могут лишить одного — стремления к самосовершенствованию», — сказал Станислав Поздняков.*

Завершился день драйвовым концертом Вани Дмитриенко, а 2 июня организаторы подготовили для участников Форума интересную экскурсионную программу. Поездка в расположенный рядом с подмосковным городом Кубинка «Парк Патриот» общей площадью 5500 га включала посещение сразу четырех объектов — музейного комплекса, посвященного Великой Отечественной войне, главного храма Вооруженных сил РФ, военно-исторического комплекса «Партизанская деревня» и Технического центра. ♦

Не секрет, что детско-юношеский спорт является фундаментом и здоровой нации, и больших побед на профессиональных аренах. И в любые времена именно он нуждается в поддержке государства. О мерах, которые принимаются в этом направлении, рассказал Заместитель Председателя Правительства РФ Дмитрий Чернышенко.

*« По поручению Президента страны Правительство создает все условия для того, чтобы дети могли заниматься спортом. Только в этом году в рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни» будет введено в эксплуатацию еще 110 ФОКов, бассейнов, крытых катков и площадок, которые вместе с ранее построенными 52 тысячами спортивных сооружений создадут необходимую инфраструктуру для тренировок. И мы видим результат. Только за прошлый год в нашу дружную семью юных спортсменов влилось еще 10 тысяч человек. И сейчас профессионально занимаются спортом около 2 миллионов ребят, из которых вырастут новые чемпионы. Три четверти из них занимаются олимпийскими видами спорта, — рассказал Чернышенко.*

Помощник Президента РФ, Первый вице-президент ОКР Игорь Левитин, в свою очередь, напомнил о славных традициях отечественного спорта.

*« Участники этого форума — юные олимпийцы — выбрали нелегкую дорогу, профессиональный спорт. В нем не все так просто, как кажется, ведь сегодня это в основном политика. Казалось бы, сегодня день защиты детей — прекрасный праздник, но в этот день мы защищаем наших детей, спортсменов, которые выбрали этот путь. Президент России, Правительство сделают все, чтобы вы не ощущали проблем.*

*В этом году мы также отмечаем 70-летие с начала выступления наших советских спортсменов на Олимпийских играх в 1952 году. У нас есть великие традиции, именитые спортсмены и ветераны, которые ждут от юного поколения новых побед, — подчеркнул Левитин.*

**АЭРОФЛОТ**  
Российские авиалинии



# Летайте с Аэрофлотом

Широкая география полетов по России и забота о каждом пассажире.



aeroflot.ru

Реклама. Сертификат эксплуатанта № 1 от 30.07.2019.



### Тимур Моргунов

- #1 Конечно, это ложь. Мужские шесты гораздо жестче женских.
- #2 Правда. И Тимур как-то развеселил всех, попросил диджея на прыжках под музыку поставить «Арабскую ночь» из мультфильма про Алладина.
- #3 Так и было. Перелетев планку, Моргунов спортивными трусами зацепился за не успевший упасть шест. Выглядело жутко, но все обошлось. Разве что трусы потом пришлось поменять. Тем не менее, на том этапе «Бриллиантовой лиги» он занял второе место.
- #4 Жена Тимура была в положении, а он сам еще не был звездой, и заработка у него не было. Тогда Моргунов решил оставить спорт и вернулся, когда тренер договорился о том, чтобы он получал зарплату. Спустя три года спортсмен прыгнул на 6 м.
- #5 Это так. Шестовики вообще очень дружный народ. И Моргунова, несмотря на языковой барьер, приняли хорошо. Дюплантис вообще очень тепло относится к Тимуру.



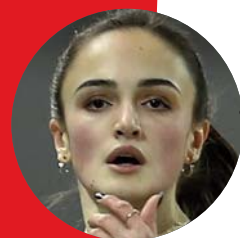
### Мария Ласицкене

- #1 Невероятно, но это так. Мария в легкую атлетику попала благодаря Геннадию Габрилян – школьному учителю. Он тренирует ее с 10 лет. Специально под свою ученицу разработал уникальную методику, по которой никто в мире больше не занимается.
- #2 «Чики» не просто снимались на тот самом стадионе – в сериале задействованы и обычные жители Прохладного, которых Ласицкене знает лично. Поэтому для нее этот сериал имеет особое значение.
- #3 Ласицкене обожает петь, а Меладзе с Агутиным – одни из ее любимых исполнителей. Она неоднократно бывала на их концертах. А вот Диму Билана, еще одного выходца из ее родного Прохладного, Маша слушает не так часто.
- #4 Тут та же разгадка, что и у Шубенкова с днем рождения в казарме. Осенью 2019-го Ласицкене после победы на третьем чемпионате мира отправилась на Всемирные военные игры. По случайному совпадению проходили они в Ухани. Где вскоре и началась вспышка, поразившая весь мир.
- #5 А эту традицию выдумали мы – это неправда.



### Сергей Шубенков

- #1 Такое было. Для журнала Vogue в 2013 году. Интересно, что фотосессия вышла в номере перед чемпионатом мира в Москве. Там Сергей завоевал бронзовую медаль и съемка стала одной из главных тем.
- #2 И это правда. Шубенков – фанат рока. Может сорваться в другой город ради концерта. Пару лет в Москве выступала BABYMETAL — японская вокально-танцевальная каваяи-метал-группа. Спортсмен в порыве эмоций даже нырнул в зону для слэма, но, получив локтем по голове, быстро ретировался, опасаясь травмироваться перед сезоном.
- #3 Выдумка от первого и до последнего слова.
- #4 «Сейчас активно работаю над тем, чтобы потом позволить себе никуда не уезжать из Барнаула». Сергей действительно любит свой родной город, а, например, бельгийская столица кажется ему грязной.
- #5 Все так. Вскоре после тримфа в Пекине Шубенков отправился на Всемирные военные игры в Корею. Условия там были довольно жесткие, все жили в казарме. Сергей выиграл. А между делом 4 октября отметил 25-летний день рождения.



### Полина Миллер

- #1 В 17 лет Миллер отобралась на юниорский чемпионат Европы, но на тот момент ВФЛА была дисквалифицирована, и Полина, как и все россияне, выходила под нейтральным флагом. Хочется верить, что эта горькая традиция в скором времени прервется.
- #2 У семьи Миллер большие врачебные традиции. У ее отца своя стоматологическая клиника в Барнауле.
- #3 Это не шутки. Но Полина говорит, что ей придает сил, когда она знает, что выглядит хорошо.
- #4 Она из того же города, что и Шубенков – из Барнаула. Когда была маленькой и к ним на мастер-класс приезжал двукратный чемпион мира Колин Джексон, решила подойти к нему и Сергею за автографами. А спустя пару лет она поехала уже в одной команде с Шубенковым на взрослый чемпионат Европы.
- #5 Было бы забавно, но такого не было.



### Степан Киселев

- #1 Да. Если бы его в последний момент не переманили на спортивную сторону, вполне возможно, сейчас Степан был бы известен в другой области.
- #2 Невероятное везение. Первую поездку в США и первый марафон Киселев запомнит на всю жизнь.
- #3 Вы серьезно в это поверили? Зря!
- #4 Такое было. И в интервью Киселев неоднократно рассказывал, что это реально его спасло. Приезжая домой, он часто встречает ровесников, ставших, увы, наркоманами.
- #5 Это шок для местных. Белье бегуны, как правило, живут в более или менее комфортных условиях, с охраной. Степан же стал там по-настоящему своим.

ПРАВДА  
ИЛИ  
ЛОЖЬ?

ПРАВИЛЬНЫЕ  
ОТВЕТЫ



### Дарья Клишина

- #1 Малкин и Клишина действительно попали в объективы, вместе наблюдая за одной из вечерних программ московского чемпионата мира на стадионе. Но романа между ними не было, и в Америку Дарья полетела совсем по другим причинам.
- #2 А это правда. В соцсетях звезды футбола есть доказательство.
- #3 «Может, это исконно русское или мое наивное убеждение, но я действительно так считаю», – сказала Дарья в одном из интервью.
- #4 Такое было, но, к облегчению Клишиной, мама отреагировала очень спокойно. А про эту татуировку никто, кроме самых близких, не знал много лет.
- #5 Когда Дарья тренировалась во Флориде, она действительно было приглашена Марией на ужин.

# ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ ПРЕЗИДЕНТА ОКР



АКТУАЛЬНЫЕ КОММЕНТАРИИ  
ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



# СВИДЕТЕЛЬСТВО МИРОВОГО ПРИЗНАНИЯ

Аэрофлот — единственная авиакомпания России, удостоенная  
4-х звезд Skytrax\*