

RUSSIA

мужской журнал

02 / 2018



16+



143,6 тыс. км ЛЭП
946 подстанций

77 регионов России
22 тыс. сотрудников



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы держите в руках журнал Федерации регби России «RUGBY», посвященный лучшей в мире игре с мячом. Нашей главной ценностью всегда были и остаются люди! Именно они в центре внимания – игроки, тренеры, судьи, болельщики, руководители команд и федераций, ветераны. Без них нет и не может быть наших побед, наших успехов на чемпионатах и турнирах. Без них нет самого главного – игры в регби.

Мы рассказываем, как меняется жизнь людей, когда в ней однажды появляется регби. Уверен, если бы много лет назад, будучи студентом ЛГУ, не стал бы играть с овальным мячом, то во многом моя политическая и административная деятельность сложилась бы иначе. Закономерно и то, что регби вновь вернулось в мою жизнь.

Ценности и принципы регби за двести лет его существования остаются неизменными. Менялись правила, но сохранились командный дух, взаимовыручка, уважение к товарищам и соперникам, достойное поведение, страсть в игре. По сравнению с остальным миром российское регби – достаточно молодой вид спорта: через пять лет мы отметим столетний юбилей. У нас есть свои традиции, свои легендарные спортсмены и уникальные победы. И здесь вновь надо сказать о людях, которые в условиях запретов, безденежья, негативного отношения, без поддержки государства сохраняли верность игре и развивали её.

Сейчас мы стараемся открыть для регби новые возможности. Происходят кардинальные изменения, направленные на повышение популярности игры, увеличение финансирования, создание новой инфраструктуры, подготовку тренеров и молодых спортсменов.



В регби усиливается профессионализм, повышается спортивное мастерство команд, вводятся стандарты, соответствующие требованиям времени. Мы активно присутствуем на европейских и мировых площадках, увеличиваем количество международных соревнований в стране, возвращаемся в армию и силовые структуры, в университеты.

В новом году и в новом сезоне нас ждут не только очередные изменения, но и главное событие четырёхлетия – Кубок мира – 2019, где наша сборная открывает турнир игрой с хозяевами чемпионата – Японией.

Смело идём навстречу переменам!

С уважением, Игорь Артемьев,
председатель Высшего совета
Федерации регби России

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ ЖУРНАЛА «RUGBY»:

Артемьев Игорь Юрьевич,
председатель Высшего совета Федерации регби России

Морозов Дмитрий Валентинович,
председатель Попечительского совета Федерации регби России

Артамонова Елена Евгеньевна,
генеральный директор – председатель Правления, член Высшего совета Федерации регби России

Артемьев Василий Григорьевич,
капитан Национальной сборной команды России по регби-15, игрок РК «Красный Яр»

Бабкин Глеб Всеволодович,
директор АНО «Национальная регбийная лига»

Бугров Павел Михайлович,
член Правления, директор по маркетингу и связям с общественностью, главный редактор журнала

Дружинин Станислав Владимирович,
член Правления, директор по организационной работе

Марков Сергей Сергеевич,
член Правления, спортивный директор Федерации регби России

Михальцова Алена Дмитриевна,
капитан Национальной женской сборной России по регби-7, капитан женского РК «Енисей-СТМ»

Муравьева Ирина Николаевна,
Председатель Комитета по развитию женского регби, член Высшего совета Федерации регби России

Нечувилин Сергей Борисович,
директор АНО «Академия регби Центр»

Сигаев Юрий Борисович,
Почетный президент Национальной регбийной лиги, член Высшего совета Федерации регби России

СОДЕРЖАНИЕ:

06

В ОЖИДАНИИ УДАРА
ЮРИЯ КУШНАРЁВА

20

ЧТО ТАКОЕ ЭНТУЗИАЗМ
АЛЕКСАНДРА ПЕРВУХИНА
И МОЖНО ЛИ С НИМ БОРОТЬСЯ?

34

ЖЕНСКАЯ СБОРНАЯ ПО РЕГБИ-7
– ПЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ



48

КАК ТРУДОЛЮБИЕ И ТЕРПЕНИЕ
НИКОЛАЯ НЕРУША ИЗМЕНИЛО
РОССИЙСКОЕ РЕГБИ



60

КИРИЛЛ КОШАРИН
О ВЫБОРЕ ПУТИ, АРМЕЙСКОМ РЕГБИ,
ТРЕНЕРСКОЙ ДОЛЕ, СИЛЬНЫХ
ЭМОЦИЯХ И КОМАНДЕ ЦСКА

74

ЛИНИЯ ЖИЗНИ СЕРГЕЯ МОЛЧАНОВА

84

СТРАСТЬ И ФИЛОСОФИЯ САМАРСКОГО
РЕГБИ

94

ЮРИЙ БОРИСОВИЧ СИГАЕВ И СЫНОВЬЯ
НА СТАДИОНЕ И ДОМА

112

ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ
КРИСТИНЫ КОКОРИНОЙ

130

ЗИМНЕЕ РЕГБИ: КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ
И ИГРАТЬ БЕЗ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

136

САЛАТ «ОЛИВЬЕ» И ВОСТОЧНЫЕ
БЛЮДА НА ОДНОМ СТОЛЕ

140

СТИЛЬНАЯ ЗИМА 2018/2019



Тест-матч Россия–Япония — **32**

Новости Федерации — **46**

Отчёт с Мировой серии по регби-7 — **70**

Анонсы предстоящих матчей — **90**

Взгляд на чемпионат России – 2018 с прицелом на сезон 2019 — **104**

Тест-матчи сборной Японии — **120**

Схватка – это схватка — **126**

An advertisement for Aeroflot featuring a flight attendant in a red uniform and an Airbus A321 aircraft. The background is a blue sky with the aircraft's tail fin visible. The text is in Russian and English.

АЭРОФЛОТ
Российские авиалинии

более **300**
более направлений
60
стран мира*

* Включая собственные регулярные рейсы ИАО «Аэрофлот», рейсы дочерних авиакомпаний и авиакомпаний-партнёров по «код шерингу»

лучший
БИЗНЕС-КЛАСС
в Европе в 2018 году

aeroflot.ru

Аэрофлот. Сторонние источники: WFP от 17.11.2017

ПЕРВАЯ «ДЕСЯТКА» РОССИИ

В ОЖИДАНИИ УДАРА ЮРИЯ КУШНАРЁВА

103

матча и 739 очков.
Для отечественного
регби – это

абсолютный рекорд. И принадлежат эти показатели одному игроку. Полузащитнику сборной России по регби и «Енисея-СТМ» Юрию Кушнарёву. И если по количеству сыгранных матчей с Кушнарёвым конкурирует Виктор Гресев (у него 101 игра за национальную команду страны), то по набранным очкам равных № 10 «русских медведей» нет, и в ближайшее десятилетие вряд ли такие найдутся. Но дело не только в высоких статистических показателях: Юра занимает на поле ключевую позицию. По сути, 9-й и 10-й номера в регби – это мозговой центр любой команды. Люди, от которых зависит результат если не на 100 процентов, то на 80 – точно. В сборной России основной плеймейкер уже долгие годы именно Кушнарёв.

АНТОН ХАЛИЗОВ



КУШНАРЁВ ЮРИЙ ВИКТОРОВИЧ

РОДИЛСЯ:	6 июня 1985 года в Москве
РОСТ:	182 см
ВЕС:	95 кг
АМПЛУА В ИГРЕ:	полузащитник
ПЕРВЫЙ ТРЕНЕР:	Андрей Таранов
ОБРАЗОВАНИЕ:	Российский государственный университет туризма и сервиса (РГУТиС)
ВОСПИТАННИК	РК «ВВА-Подмосковье»
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	Жена Наталья. Дети: Анна и Георгий
КЛУБНАЯ КАРЬЕРА:	<ul style="list-style-type: none"> • 2003–2013 – «ВВА-Подмосковье» (Московская область, Монино) • 2013 – «Кубань» (Краснодар) • 2014 – н. вр. – «Енисей-СТМ» (Красноярск)
СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:	<ul style="list-style-type: none"> • 10-кратный чемпион России по регби (2004, 2006–2010, 2014, 2016–2018) • 7-кратный обладатель Кубка России по регби (2004, 2005, 2007, 2010, 2014, 2016, 2017) • 2-кратный обладатель европейского кубка «Континентальный щит» (2017, 2018) • «Лучший регбист России 2010 года» • Абсолютный рекордсмен по количеству очков за национальную сборную России (739 очков)
ИГРЫ ЗА НАЦИОНАЛЬНУЮ СБОРНУЮ РОССИИ:	<ul style="list-style-type: none"> • 103 матча, 739 очков • Дебютировал в национальной команде 12 ноября 2005 года • Участник Кубка мира по регби в Новой Зеландии (2011). Автор первых очков сборной России в истории Кубка мира (стартовый матч со сборной США) • Серебряный (2008, 2010, 2018) и бронзовый призёр (2014, 2016) чемпионата Европы по регби

КУБОК МИРА

Наш разговор состоялся за день до игры сборной России с Намибией в Краснодаре. И начали мы его, конечно, с темы Кубка мира, который менее чем через год пройдёт в Японии. Но перед этим логично было вспомнить Кубок мира 2011 года в Новой Зеландии. Юрий Кушнарёв был в составе «медведей» на том историческом, первом для нашей сборной мировом форуме.

– Прекрасно помню всё, что происходило в Новой Зеландии 7 лет назад, – говорит Кушнарёв. – Нам тогда казалось, что мы попали на другую планету, настолько всё было в новинку. Нас встречали как очень дорогих гостей (улыбается). Уже в аэропорту почувствовали, что попали совсем в другой мир. Конечно, не обошлось без танцев маори, знаменитой хаки, которую для нас ставили уже в аэропорту. К сборной России был огромный интерес. В свободное время мы ездили по школам, проводили мастер-классы, встречались с интересными людьми. Это было незабываемо! Ещё одним ярким впечатлением, помимо спортивной составляющей, была костюмированная вечеринка, которую в сборной устроили перед последним матчем со сборной Австралии. После трёх матчей накопилась такая усталость, что руководство команды, понимая это, дало возможность команде разрядиться. Было очень весело!

Мечта любого регбиста в России – сыграть на Кубке мира. И нам, кто выступал за сборную на том форуме, такая честь выпала.

На Кубке мира – 2011 года сборная России была дебютантом, но отнюдь не выглядела таковым, хотя и проиграла все свои матчи. «Медведи» стали первой командой-новичком Кубка, которая в четырёх матчах смогла совершить восемь попыток. Однако сам Кушнарёв свою игру в Новой Зеландии оценивает критически.

– Надлом произошёл в первой игре против американцев, – вздыхает Юрий. – Не сложилось у меня в тот день, много нервничал, ошибался. И как следствие – потерял доверие тренеров, а вместе с ним и место в стартовом составе. В дальнейшем играл мало, в некоторых матчах на поле вообще

не вышел. Мои ожидания не оправдались, а я не оправдал надежд людей, которые в меня верили.

Матч против сборной США был главным для россиян на этом турнире. Рассчитывать на победу в играх против Италии, Ирландии и Австралии особо не приходилось, тягаться с ними пока было явно не под силу, а вот «орлы» на тот момент были вполне по зубам. Игру, на которую, кстати, «медведи» вышли в траурных повязках в память о хоккейной команде «Локомотив», которая разбилась в авиакатастрофе за неделю до этого, наши начали за здравие. «Медведи» повели 3:0 после точного удара Кушнарёва, но дальше что-то не пошло. Юра не забил ещё два стандарта, и россияне уступили 6:13. Разочарование было велико. Говорили, что некоторые игроки рыдали в раздевалке, не сумев скрыть эмоций.

– Если честно, не помню я таких подробностей, – снова возвращается на 7 лет назад Кушнарёв. – Да, было обидно и неприятно, но до слёз, насколько я помню, не дошло. Хотя, возможно, я просто не видел.

На Кубке мира Кушнарёв сыграл. Но, как мы видим, остался категорически недоволен своей игрой. Через год в Японии сборной России нужен будет уверенный в себе 10-й номер, который сможет организовать игру и направить её в нужное русло. За 7 лет Юрий «заматерел», стал устойчивее психологически, а главное – приобрёл солидный игровой опыт. А тогда, сразу после Новой Зеландии, Кушнарёв на время перебрался в Австралию.

«МЕЛЬБУРН»

После Кубка мира несколько игроков сборной России обратили на себя внимание европейских клубов. Василий Артемьев, Владислав Коршунов и Виктор Гресев уехали играть в Английскую премьер-лигу, а вот Юрия Кушнарёва ждала куда более дальняя дорога.

– В Новой Зеландии за нас играл Адам Бернс, который на тот момент выступал за австралийский клуб «Мельбурн Ребелс», – рассказывает Кушнарёв. – С его помощью у меня появилась возможность

потренироваться в этой команде. Все расходы на поездку я взял на себя, а жил у Адама дома. Это был фантастический опыт! Огромная удача – поработать в таком клубе. Несколько дней я тренировался с одной из команд структуры «Мельбурна», а затем меня вернули в главную команду. Просыпался в 5:20, первая тренировка начиналась в 7:15, потом завтрак – и вторая тренировка в 10:30. Не скажу, что физически местные ребята меня чем-то удивили, они не превосходили нас, русских, тут проблема в голове, в психологии. Ещё один большой плюс, что я подтянул свой английский, в этом плане Австралия тоже была очень важна.

Потом у меня было 2–3 предложения от команд чуть ниже уровнем, мог остаться в Австралии и поиграть там, но я принял решение вернуться в Россию, в «ВВА-Подмосковье». Ещё не был готов так круто менять свою жизнь, хотя, возможно, и стоило так сделать. Будь я постарше, наверно, поступил бы иначе, но тогда было много сомнений. В общем, выбрал синицу в руках.

«КУБАНЬ»

В 2013 году Юрий Кушнарёв покинул «ВВА-Подмосковье», команду, в которой начал заниматься в регби и где дебютировал в команде мастеров, откуда пришёл в национальную сборную.

Краснодарцы того времени практически не участвовали в турнирах по классическому регби: все их усилия были сосредоточены на регби-7, в котором они выступали успешно. Когда представилась возможность заявиться по-настоящему в «классике», стало понятно, что нужно серьёзно усиливаться – главным трансфером того межсезонья в России стал переход Юрия Кушнарёва из «ВВА-Подмосковья» в «Кубань».

– Для кубанцев в первый полноценный год участия в чемпионате России по регби было много сложного, но интересного, – рассказывает Кушнарёв. – Ребятам пришлось перестраиваться с «семёрки» на «пятнашку». Я помогал, учитывая, что к тому времени накопил определённый опыт. На тренировках с трёхчетвертными разбирали досконально каждый игровой момент. Бывало, что водил партнёров

**Нам тогда
казалось,
что мы попали
на другую планету,
настолько всё было
в новинку**





Я помогал, учитывая, что к тому времени накопил определённый опыт

за руку и показывал, как в том или ином моменте надо действовать. В общем, выполнял роль одного из тренеров. Но я получал удовольствие от этого процесса. Зато когда в игре у нас получались какие-то игровые комбинации – это было классно. Это же радость и гордость – когда удаётся воплотить задуманное в жизнь. Очень хорошее время!

Первые полгода складывались хорошо. «Кубань» ворвалась в регбийную российскую элиту и не выглядела калифом на час, давая «прикурить» не только середнякам, но и фаворитам турнира. Но сказка длилась недолго. В середине сезона у клуба начались финансовые проблемы. К сожалению, стандартная ситуация для игровых видов спорта в России. Было неприятно и обидно, ведь амбиции и возможности у команды были большие. Грустно. Это сейчас в «Кубани» финансовая ситуация стабилизировалась, а тогда команда вновь покинула высший эшелон чемпионата России по регби.

«ЕНИСЕЙ-СТМ»

– Уйдя из «Кубани», стал заниматься поисками нового клуба, был реальный вариант уехать играть за рубеж, – говорит Кушнарёв. – Мог оказаться во Франции в одном из клубов Федераль 1. В этот момент позвонил Дмитрий Анатольевич Афиногенов, долгое время работавший в Федерации регби России, и сказал об интересе ко мне со стороны «Енисея-СТМ», который как раз искал 10-го номера. Следом связался главный тренер «Енисея» Александр Юрьевич Первухин, и уже в апреле я вместе с командой готовился к сезону на сборе в Ирландии.

Для меня переход в «Енисей-СТМ» был крайне важен. В первую очередь потому, что появилась возможность играть в европейских клубных турнирах. Об этом, думаю, мечтают все российские регбисты. В конце 2014 года мы дебютировали в розыгрыше Кубка вызова. С этого времени «Енисей-СТМ» там постоянный участник.

Какое-то время понадобилось, чтобы влиться в коллектив. Всё-таки тут были другие требования, своя схема игры, тактика, отработанная годами. Не скрою, поначалу было сложно, приходилось перестраиваться, добавлять в некоторых компонентах. Например, в защите или контактных моментах. Кроме того, у Александра Юрьевича очень структурированная игра, которая требует от 10-го номера выполнять огромный объём работы по управлению командными действиями на поле. Для меня это было новым вызовом.

С «Енисеем-СТМ» Юрий Кушнарёв четыре раза становился чемпионом России, трижды обладателем Кубка России, дважды выигрывал в титульном европейском турнире «Континентальный щит». И практически во всех решающих матчах его команда играла с «Красным Яром». Каждый матч между этими командами – огромное событие не только в масштабах Сибири, но и всей России. Но есть матчи, которые остаются в памяти на долгие годы.

– Самый запоминающийся матч против «Красного Яра»?

– За 5 лет я сыграл много игр против «Яра», но самое яркое воспоминание – второй финальный матч чемпионата России 2016 года. Первую финальную игру мы проиграли с разницей в 7 очков. В конце второй встречи выигрывали 15:9, но для общей победы нам не хватало ещё двух очков! И в последней атаке прорывается Денис

Симпликевич, и Дмитрий Герасимов делает решающий занос! Фантастические эмоции! Тогда мы действительно вырвали, да даже не вырвали, а выгрызли «золото» у «Яра»!

Помимо новой команды Кушнарёв и его семью – жену Наталью, детей Анну и Георгия – ждал и новый город. Красноярск – это всё же не подмосковное Монино и тем более не Краснодар, где тепло даже зимой. У Сибири свои законы.

– Нам понравилось жить в большом городе. Конечно, к сибирским морозам сложно привыкнуть, но дети, например, адаптировались быстро и полюбили зиму. Вот экология города – самый большой минус. А так, конечно, Сибирь прекрасна.

«ВВА-ПОДМОСКОВЬЕ»

«Кубань» и «Енисей-СТМ» – клубы, в которые Юрий Кушнарёв приходил уже состоявшимся игроком. Но главной командой своей жизни он по-прежнему считает «ВВА-Подмосковье», воспитанником которой является. Альтернативы у юного Юры, наверное, и не было. Во-первых, Монино – маленький городок, где регби – основа всей спортивной жизни. Во-вторых, мужчины семьи Кушнарёвых всю свою сознательную жизнь – в регби. И отец Виктор Кириллович, и старший брат Кирилл.

– Моим первым тренером был Андрей Таранов, который сейчас работает в детской

ПЕРЕОБУТЬСЯ ЗА ДЕНЬ

– Однажды играли в Румынии один из матчей чемпионата Европы, и за день до игры ночью у всей команды в гостинице украли из коридора бутсы! Пришлось срочно бежать в магазин и покупать новые. Эта кража доставила нам много хлопот. Выходить на игру в абсолютно новых бутсах, ни разу ранее их не опробовав, страшно дискомфортно и неприятно. Наверное, это была такая диверсия румынских болельщиков!



«НЕ НОЙ, ДЕВКА!»

– Забавное знакомство у нас получилось с Андреем Остриковым. Мы до сих пор смеёмся, когда вспоминаем этот случай. Играли со сборной Германии. Я его же не знал – он ещё с молодёжки играет в европейских клубах. И вот во время игры Андрей встаёт между девятым номером и мной. Я долго пытался до него докричаться, чтобы убраться в сторону, но, когда он повернулся и так выразительно сказал: «Не ной, девка!», понял, что лучше дать ему самому решать, что делать с мячом (смеётся).



школе города Ногинска Московской области. Уже в более взрослом возрасте, когда меня стали подпускать к основной команде, нас тренировал Александр Александрович Алексеенко. Интересно, что я тогда играл на позиции 9-го номера. Когда вернулся с Кубка мира для игроков до 19 лет, меня перевели на место 10-го. Поначалу играл достаточно мало. Но со временем занял место основного 10-го номера. В 2005 году двадцатилетним дебютировал уже в составе национальной сборной. Это был матч против сборной Чехии.

С 2006 по 2010 года «ВВА-Подмосковье» пять раз подряд становился чемпионом России. Это были «звёздные» годы подмосковной команды. Провоцирую Кушнарёва, мол кто сильнее: «ВВА-Подмосковье» образца 2006–2010 годов или нынешний «Енисей-СТМ»?

– Когда «Енисей» сможет повторить такую «пяtilетку», можно будет и сравнить, – отшучивается Юрий.

**Главной командой
своей жизни
он по-прежнему
считает
«ВВА-Подмосковье»**

ТРЕНЕРСТВО

В 2010 году Юрий Кушнарёв был признан лучшим игроком России. Тогда в интервью он впервые сказал, что планирует по завершении карьеры игрока попробовать себя в роли тренера.

– Да, я чувствую в себе тренерский потенциал и хочу передавать накопленный опыт. За свою пока недолгую карьеру я поработал со многими тренерами, которые были и в детской школе, и в национальной команде, – так говорил Кушнарёв восемь лет назад.

Задаю вопрос о тренерской карьере в ноябре 2018 года и понимаю, что за прошедшее время он только утвердился в своём желании:

– Планы такие есть, и я очень хочу попробовать себя на тренерском поприще. Я поработал со многими прекрасными специалистами. Уверенность в своих силах тоже есть, а это главное. Единственное, признаюсь, что вижу себя тренером во взрослой команде.

– Если бы сейчас назначили главным тренером одной из команд Российской премьер-лиги, кто вошёл бы в ваш тренерский штаб?

– Нет, сначала хотелось бы поучиться у успешных тренеров, побывать в их штабах, набраться опыта. Для меня нет лучшего или худшего тренера. Для меня хороший – тот, кто выбирает меня каждую игру в состав (смеётся).

Семья

Тыл, надежда, опора Юрия Кушнарёва – это его семья. Жена Наталья, дети Аня и Георгий. Юрий очень тепло отзывается о своей любимой женщине и говорит, что она полностью поддержала его, когда в «Кубани», за которую Кушнарёв выступал, перестали платить деньги.

– Наверное, впервые в жизни я оказался в подобной ситуации, – признаётся Юра. – Поначалу всё было хорошо, а потом в клубе перестали давать даже зарплату. И всё. С семейным бюджетом, как понимаешь, тоже начались проблемы. Ценно, что в той ситуации я получил полную поддержку и понимание от своей семьи. В такие моменты и проявляются люди. Мне очень повезло с женой. Тогда я в этом убедился ещё раз.

Дети Юры и Наташи занимаются спортом. Но не регби. Их сердца сегодня принадлежат теннису. Сам Кушнарёв признаётся, что не может спокойно смотреть, когда играют его дети. Нервничает.

– Когда Аня и Георгий на корте, я очень переживаю. В этот момент мне нельзя находиться в зале. Не получается совладать с эмоциями.

Не стоит забывать, что в регби известен и другой Кушнарёв. Брат Кирилл играет в Момино. Говоря о своём брате, Кушнарёв-младший подчёркивает, что по характеру они разные, но оба эмоциональные – и в игре, и в жизни.

– У отца с Кириллом взгляд на игру другой, – рассказывает Юрий Кушнарёв. – У них периодически возникают разногласия, так как они – игроки одной позиции и у каждого есть своя точка зрения. Наверное, это связано с тем, что они играли в разное время. Но свои спортивные разногласия мы в жизнь не переносим. Брат всегда был для меня примером, помогал, морально поддерживал. В детстве он присматривал за мной, если надо было, заступался, защищал. У нас прекрасные отношения. Мы братья в полном смысле этого слова!

**«Мы можем быть, как они, и даже лучше!»
Нам объяснили, что научат всему:
«Главное – ваше желание!»**



Новая сборная

Я не планировал созваниваться с Юрием Кушнарёвым после возвращения сборной России из Великобритании, где она сыграла два матча. Один – с будущим соперником в игре-открытии Кубка мира – 2019 – со сборной Японии. Игра, которую наша команда показала в этом матче (разгром Намибии уже воспринимается как само собой разумеющееся), ошарашила всех! Включая самих японцев. По слухам, наши соперники были

настроены стереть «медведей» с лица земли, а капитан «храбрых цветов» Майкл Летч пообещал победу с разницей в 70 очков. Конечно, с такими заявлениями Летч погорячился, но прогнозы большинства специалистов сводились к победе сборной Японии с разницей в 25–30 очков. На фоне успешной игры японцев против сборной Англии и двух разгромов сборной России в последних двух матчах с «храбрыми цветами» это, наверное, было логично. Но «цветы» наткнулись на русский камень. Конечно, наши соперники не ринулись делать себе харакири после случайно вырванной победы 32:27, но их состояние было близко к шоковому. По крайней мере, на традиционном послематчевом «третьем тайме» японцы в полном составе не появились. Видимо, хорошо наши ребята проехали по их самолюбию. Но меня, конечно, больше волновала сборная России. Что такого неординарного за месяц смог сделать «Лин Джонс и Ко», что наша сборная заиграла так смело, бесшабашно и с огромной уверенностью в себе и своих силах?

– Ребята поверили тренерскому штабу Лина Джонса, с нами работают профессионалы так же, как работают во всём мире, – раскрывает секрет успеха мой собеседник. – В нас начали вселять уверенность, сравнивать с лучшими командами и игроками мира: «Мы можем быть, как они, и даже лучше!» Нам объяснили, что научат всему: «Главное – ваше желание!» Мы действительно стали больше уделять внимание собственному развитию и собственному росту – как в физической подготовке, так и в технике, в понимании регби.

Скажу честно, давно не слышал от игроков сборной России таких слов о тренерском штабе. Особенно учитывая, что Лин Джонс работает с командой чуть больше месяца. Не хочу говорить громких слов, но то, что наша команда начала меняться в лучшую сторону за столь короткий промежуток времени, – факт. И слова Кушнарёва только подтверждают это.

УДАР... И РЕАЛИЗАЦИЯ!

Тот, кому кажется, что бить по овальному мячу просто, может попробовать. Тут даже спорить не надо: всё равно дыня ни разу не полетит в заданном направлении (если вообще полетит). Это, на самом деле, целая наука. Траектория полёта регбийного мяча после штрафного удара или при реализации требует сложного моделирования и серьёзных математических расчётов. С футболом и сравнивать нельзя: во-первых, мяч овальный, а не круглый, да и весит легче футбольного. А во-вторых, расстояние до ворот каждый раз может быть разное, а не стандартное – 11 метров. Здесь надо учитывать множество факторов: место удара по мячу, силу удара, направление ветра и положение солнца, состояние поля, длину разбега, – всего и не перечислить. Сплошная математика. Или мастерство, помноженное на тысячи тренировок? Иногда складывается впечатление, что мяч выбирает траекторию полёта по какому-то своему замыслу. Но не у Юрия Кушнарёва. Статистика показывает: результативность его ударов на уровне 87%. Иными словами – 9 из 10! Так что, обязательно нужно добавить интуицию и даже «чуйку»? Когда-то Юрий отшутился, что до сих пор удивляется, как это у него мяч попадает в створ ворот!

Смотреть, как Кушнарёв готовится пробить, как ставит мяч, – по-своему захватывающее зрелище. Подходит, поправляет мяч, разговаривает с ним, практически уговаривает вести себя хорошо: какими словами – большая тайна. Вот разбегается и... За последние годы болельщики настолько привыкли к тому, что он всё равно забьёт, что после реализации могут просто лениво хлопнуть, когда надо бы взрываться овациями! Они же стали свидетелями результативного удара самого Кушнарёва! Но сенсацией как раз является, если он промахнулся.

Реализация и штрафные – это его преимущество... и его крест. Любой соперник понимает, что Кушнарёв не уйдёт с поля без очков. Так, в ноябрьском тест-матче со сборной Японии у него 1 реализация, 3 штрафных и предписание медиков о 10 днях покоя: такова цена 11 очков, внесённых Кушнарёвым в копилку сборной.

В отличие от Франции и Англии или той же Японии, где регбисты постоянно «светятся» в модных журналах, календарях, на телепрограммах и радиоэфирах, нашим игрокам внимание непривычно. Не говоря про группы фанатов, особенно болельщиц. Тем более что после игры того же Кушнарёва просто никто не узнаёт: молодой человек спортивного телосложения, с застенчивой улыбкой и в тоненьких очках: вид чисто интеллигентский. Какой же это brutальный регбист? И не рассказывайте про 100 матчей за национальную сборную, 700 очков и 10-кратные (!) победы в чемпионатах России!

Звёзды регби сторонятся стычек в кафе с ломанием стульев или необоснованных прыжков через сетку – им с их недюжинной силой и достоинством это совсем не нужно. Ведь можно спокойно подойти к мячу, аккуратно поставить его и... ударить! И получить результат в 9 случаях из 10. Во славу победы команды, на радость болельщикам и зависть соперникам. Потом переодеться на «третий тайм» – и пусть все думают, что это кто-то из приглашённых гостей.

А. Кожев



ВРЕМЯ КРАСНОЯРСКА

ЧТО ТАКОЕ ЭНТУЗИАЗМ АЛЕКСАНДРА ПЕРВУХИНА И МОЖНО ЛИ С НИМ БОРОТЬСЯ?

АЛЕКСАНДР ШЕСТЕРИКОВ

Фото: Анастасия Осипова
Архив РК «Енисей-СТМ»



О чём мечтает знаменитый шеф клуба «Енисей-СТМ»? Почему такой матерый человек старается брать себя в руки? Что Первухин пел в министерстве? Кем пугает строителей? Что общего у «Енисея» и «Бирюсы»? Как Александр Юрьевич стал тренером сборной и почему

он бросил на землю зонтик? Что для него значит уважение и как он относится к деньгам? А теперь обо всём по порядку.

Александр Юрьевич Первухин

родился 25 декабря 1958 года.

Мастер спорта СССР, чемпион СССР, серебряный и бронзовый призёр чемпионата СССР по регби, заслуженный работник физической культуры и спорта Красноярского края (2012).

Под его руководством клуб «Енисей-СТМ» становился чемпионом России шесть раз, обладателем Кубка России по регби – четыре раза, серебряным призёром чемпионата России – восемь раз, три раза – бронзовым призёром чемпионата России.

Главный тренер сборной России с 2003 по 2004 и с 2015 по 2018 годы.

Председатель тренерского совета, спортивный директор РК «Енисей-СТМ».

ЗАПЕВАЛА

Советский Союз, Якутия, 60-е годы. В коридорах средней школы города Алдан тихо: идут занятия. Но скоро на уроке художественной самодеятельности звонкий голос затянет: «А у меня портфель в руке с огромной двойкой в дневнике». Это ученик первого класса Саша Первухин. А потом грянет мощный хор взрослых школьников, словно ждавший сигнала: «А все шагают належке». И вот уже все вместе, дружно! И голос мальчика сливается с правильной и светлой песней.

С тех пор прошли многие годы. Пение, понятно, не стало главным делом жизни Александра Первухина. (Хотя иногда, бывает, тянет что-нибудь исполнить, но об этом позже). Но важно, что он и дальше остался запевалой во многих важных делах! Словно на руду написано – быть первым. Это потом, когда мальчик станет настоящим мужчиной, он будет выводить команду в чемпионы, создаст почти с нуля регбийный суперклуб, станет одним из драйверов развития регби в стране и будет строить крупнейший регбийный центр.

ДОРОГИ, КОТОРЫЕ ОН ВЫБИРАЕТ

Это всё гармоничное советское образование. И, конечно, – семья. Благодаря всему этому для Саши Первухина музыка была далеко не единственным увлечением. В семье спорт занимал заметное место, парень хорошо играл в футбол и, разумеется, в хоккей. Отец был по специальности горный инженер, техническая интеллигенция. И яростный болельщик в придачу. Он болел за «Динамо» так, что мог разбудить среди ночи сыновей, потому что шёл смотреть матч, вернее слушать. Напомню, Якутия, разница во времени, ну а о телевизорах в то время и речи не было. Так что детям предстояло слушать репортаж по радио. Милые воспоминания... Но эти посиделки под радио «Маяк», эти споры с братом, который вдруг оказался за ЦСКА, всё это осталось в Александре Первухине, остался азарт и сплочённость игровых видов. Еще в нём от отца остался принцип: взялся за дело – делай хорошо! При этом он не терпит фанатизма. Хороший коллектив – это не сборище бессребренников.

АЛДАНСКИЙ САМОРОДОК

Не считая досадной отметки «хорошо» по русскому, Первухин окончил школу отличником, поехал учиться на экономиста в ленинградский вуз. Для поступления абитуриенту Первухину не хватило единственного балла, но в деканате пошли навстречу: хорошие спортсмены институту всегда нужны. Можно было остаться в статусе кандидата, но тут вести из Алдана – заболела его любимая девушка. Как это похоже на того эмоционального Александра Юрьевича, которого мы знаем теперь. Первухин нашёл деньги, оставил мысли про вуз и помчался в Якутию. Решил – как отрезал. Однако конец одной истории часто является началом другой, и цепочка последствий привела Александра Первухина в красноярский Политех, куда на год раньше поступил его друг.

Итак, ты красноярский студент. Да ещё и спортсмен. Неизбежным было в один прекрасный день оказаться на регбийном матче. Команда «Политехник» играла в первой лиге, смотреть на их игры ходило пол-института. Поначалу Александр Первухин сразу вошёл в хоккейную команду, уже зимой первого курса он тренировался и с хоккеистами, и с регбистами. В хоккее нужно было ещё ждать целый год, пока отбудут пятикурсники и в команде появится место, хотя именно к конькам и шайбе тяготел поначалу Первухин.

Зато в регбийном «Политехнике» перспективного первокурсника не только быстро заметили в группе подготовки, а сразу предложили поехать на сборы. Потом он признается, что, ещё даже не разобравшись толком в правилах игры, уже играл в официальных матчах. С самородком из Алдана заключили контракт, путь в профессиональный спорт был открыт. Впереди 12 сезонов с «Политехником», который менял название, пока не стал знаменитым ныне «Красным Яром».

**Порядочность.
Мужественность. Интеллект.
Это всё то, за что Александр
Первухин любит регби, которое
сначала показалось ему
грубым и сложным**



ПАС ОТ ПАССИОНАРИЯ

Окончание спортивной карьеры Александра Первухина почти совпало с развалом страны под названием Советский Союз. 1991-й год, самое лихолетье переходного периода от «перестройки» неизвестно куда. Спортсмен стоял на распутье, ведь семью нужно на что-то содержать. Подаваться в бизнес, как тогда делали многие? Или удержаться в спорте?

Во многом определяющими стали слова президента «Красного Яра» Сергея Чупрова. В ответ на инициативу Первухина поработать в спортивной школе, готовить детей для клуба, ему предложили поискать спонсоров и организовать что-нибудь самому. Первухин был и рад остаться в «Яре», но раз так... Скоро он расстался с клубом, да ещё в тот момент, когда «Красный Яр» был на подъёме. Александр Первухин пошёл своим путем, регби не оставил, более того, стал поднимать ещё одну команду.

Не приходилось сомневаться: из бюджета на вторую в городе команду никто средств не даст. Но Первухин собрал воспитанников юношеской спортивной школы, получилась хорошая команда, да и с родителями спортсменов выстроились прекрасные отношения. Все вместе поставили цель – стать чемпионами России. Это было рождение новой команды – «Сибтяжмаш».

Мало кто хотел идти работать и тренировать к Первухину, ведь был признанный лидер и обласканный всеми «Яр». А «Сибтяжмаш»? Что-то непонятное. «В нас почти никто не верил», – вспоминает Александр Первухин. Приходилось всё делать самому: тренировки, физика, штанга – во всё вникать, постигать методику, читать литературу. Книга Тарасова по функциональной подготовке стала настольной. Довелось бывать в Киеве на семинаре Игоря Турчина, гандбольного тренера. Ещё большее влияние на Первухина оказали лекции заслуженного тренера СССР, кандидата педагогических наук Анатолия Евтушенко.

При этом нужно было на что-то жить и идти к заветной цели. Вместе с младшим братом Сергеем создали фирму «Форт Нокс», которая до сих пор ключевой спонсор клуба. А тогда начинали с классического «Сникерса», который возили из Новосибирска. В другой раз по хорошим ценам от производителя закупили три вагона холодильников «Бирюса». Они отправились в знакомую с детства Якутию, может, там и холодно, но холодильники нужны везде.

У клуба стали появляться и другие партнёры, помогал даже Сибирский завод тяжёлого машиностроения («Сибтяжмаш», СТМ), имя которого продолжает носить клуб, переживший обанкротившегося промышленного гиганта и сохранивший имя вопреки всем попыткам извне..

Мы — чемпионы!

Получить бюджетное финансирование не удалось, но в этом оказались и свои плюсы. Клуб сохранил независимость. В какой-то момент спортивные чиновники собрались выстроить стройную систему, в которой «Красный Яр» был бы базовым клубом, фан-клуб – «СТМ» и детская спортшкола. Тогда удалось отстоять свою независимость, потому что целиком существовали за счёт внебюджетных средств.

Клуб шёл к успеху, а российская экономика — к дефолту. В августе 1998 года случился кризис. Это было реально жёсткое испытание. В те времена работали по такому принципу: со спонсором есть договор, но деньги нужны в первые месяцы сезона, а они ещё не поступили. Поэтому Первухин брал в банке кредиты – дорога ложка к обеду. Ложка оказалась слишком дорогой, когда грянул дефолт. Фирмам сразу стало не до регби, а платить по счетам банкирам пришлось Александру Юрьевичу.

Экономический кризис стал и психологическим, личностным кризисом для Первухина, временем пересмотра ценностей в жизни. Но никуда он со своей дороги не свернул, «Тяжёлая машина» ехала намеченным курсом.

«Сибтяжмаш» вступил в новый сезон, завод помогал с авиаперелётами, фирма брата и его партнёры – с зарплатой для игроков. На следующий год после кризиса регбийный клуб с тренером Александром Первухиным выиграл чемпионат Российской Федерации. Дерзкая задача, поставленная вместе с тогдашними юниорами, была выполнена. В результате в 2000 году клуб получил финансирование из краевого бюджета и был переименован в «Енисей-СТМ».

Понимал ли Александр Юрьевич, что «Енисей» пришёл надолго, что это не разовый успех? Об этом не думали, была только радость: «Из ничего мы стали всем!» Сразу возникла следующая забота – сохранить лидерство. С 1999 года, почти 20 лет, команда «Енисей-СТМ» ни разу не выпала из первой тройки. Бронза была всего два раза.

За прошедшие годы Первухин воспитал несколько поколений игроков, и, что самое ценное, часть из них была воспитана с самого юного возраста. Выращена и тренерская команда, набирают силу преемники, в которых выросли игроки. Например, Вакиль Валеев, нынешний главный тренер «Енисея», объехал полмира для накопления опыта, Первухин посылал его в самые лучшие клубы.

Стадион-мечта

«Завтра придут регбисты с палками, и вы никуда отсюда не уйдёте, пока не достроите», – это топовая фраза, которую Первухину приходится в последнее время произносить слишком часто. Это шутка, конечно, но в каждой шутке есть доля истины. Самому Александру Юрьевичу в этом плане не до смеха. Сегодня его головной болью является завершение реконструкции стадиона «Авангард» в Красноярске, который станет федеральным регбийным центром. Это его мечта, амбициозный проект, реализация которого слишком затянулась. Один только проект пришлось проталкивать пять лет! К сожалению, без непрерывного личного контроля ничего не получается. Выяснилось, что еженедельных штабов недостаточно. В восемь утра он уже на стадионе, на планёрке со строителями, и в пять вечера – снова на стадионе.

Стараниями и связями Александра Первухина старенький уже «Авангард», домашний стадион «Енисея», вошёл в федеральную целевую программу «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы», его включили в перечень региональных спортивно-тренировочных центров для подготовки спортсменов сборных России, а также резервов национальных команд. За плечами уже семь лет непрерывной битвы за «Авангард», а впереди следующая цель – вторая очередь. Александр Юрьевич мечтает о том, что видел в европейских странах: комплекс с гостиницами, залами, полями, бассейном, восстановительным центром. Впервые в регионе у сборных появится возможность заселяться и иметь всё необходимое для подготовки в пределах одного периметра. При этом там будет и Центр выходного дня, куда можно будет заселяться, например, на выходные дни, жить там и заниматься спортом.

Экономический кризис стал и психологическим, личностным кризисом для Первухина, временем пересмотра ценностей в жизни



«РЕГБИ – ЭТО НА ВОДЕ?»

Александр Первухин помнит те времена, когда в Красноярске некоторые путали «регби» и «греблю» – в результате сходства по звучанию.

- Чем занимаешься?
- Регби.
- Это на воде?!

На вопрос, кто превратил Красноярск из такой «регбийной глухомани» в один из форпостов отечественной игры в овальный мяч, Александр Юрьевич называет имена Леонида Тихоновича Сабинина, основателя, тренера и игрока первой в Красноярском крае регбийной команды, именно он завёз игру, которую никто не знал в городе на Енисее; Владимира Александровича Грачёва, возглавлявшего студенческую команду «Политехник» и сумевшего перевести её на профессиональные рельсы; Сергея Ивановича Чупрова, президента клуба «Красный Яр», который прошёл путь от второй лиги чемпионата СССР до золотых медалей первенства Советского Союза и России, спас в годы развала Союза «Яр», флагман краевого регби.

Нужно сказать об Александре Первухине то, что сам он о себе сказать не мог: он тоже из тех, кто сделал свой весомый вклад в строительство «столицы регби».

Кстати, к утверждению «Красноярск – столица российского регби» Александр Юрьевич парадоксальным образом прибавляет фразу «К сожалению». Почему? Да потому что сегодня, к сожалению, во многом ситуацию определяют люди. Всё держится на человеческом факторе, на личностях, а не на системе, не на нерушимых правилах. А люди не вечны, им свойственно уезжать или, к сожалению, уходить.

Александр Первухин огорчён тем, что перед матчами в Красноярске больше не спрашивают лишнего билета. Всем приелось, что в финале чемпионата нет интриги: или «Енисей-СТМ», или «Красный Яр». Как бы странно это ни звучало, Первухин ждёт конкурентов, которые бы подхлестнули сегодняшних лидеров, добавили изюминку в чемпионат. «В конечном итоге, хорошо будет для всего регби, если кто-то из красноярских клубов не сыграет в финале, а может, даже и никто из красноярцев», – говорит наставник «Енисея». Он уверен, что подвижки будут, и в ближайшее время мы можем ожидать несколько сильных команд в премьер-лиге, например из Пензы или Краснодара, и «вечер перестанет быть томным».



Массовость и понимание игры прежде всего приходят из общеобразовательных школ. Будут хорошие, комфортные для зрителей стадионы – придут болельщики и телевидение

Сила есть, надо и ума!

Порядочность. Мужественность. Интеллект. Это всё то, за что Александр Первухин любит регби, которое сначала показалось ему грубым и сложным. Да, третьим пунктом значится интеллект, как ни странно. «С этим и проблема: не хватает игроков, так как изначально считается, что в этой игре если сила есть, то ума не надо. Это заблуждение», – утверждает Первухин. Многие уходят в другие виды. Возникает вопрос отсутствия выбора. Что, французы и англичане сильно лучше наших подготовлены? Это не так. Разве они умнее? И у нас умников хватает. Но там у них идёт отбор из сотен тысяч претендентов! В той же Франции порядка 2500 команд, восемь дивизионов, тренеры начинают присматриваться к мальчишкам ещё на школьном уровне.

Массовость и понимание игры прежде всего приходят из общеобразовательных школ. Будут хорошие, комфортные для зрителей стадионы – придут болельщики и телевидение. Будет мощное медийное сопровождение и конкурентный чемпионат – будет и развитие, и популярность игры. Вот вам рецепт от Александра Первухина.

Об уважении

К слову, об иностранных коллегах. В регбийной среде принято уважать друг друга, традиции в этой игре занимают важное место, взять хотя бы «третий тайм». Правда, снисходительное отношение к нам как к регбийной стране нельзя не заметить. «Например, играя в европейском Кубке вызова мы постоянно сталкиваемся с нежеланием иностранных клубов "так долго лететь" в "какой-то Красноярск" и играть с каким-то "Енисеем". И так далее. Считаю, это неуважение спортивных принципов, ведь мы честно заслужили право участвовать в Кубке, где все на равных», – рассуждает Александр Юрьевич.

Что ж, это уважение нужно зарабатывать. В том числе и участием в международных соревнованиях. Выступление нашей сборной в Японии в числе 20 лучших команд мира – одна из таких возможностей. Когда нам удастся это сделать – уже другой разговор.

ХОЛЕРИК НА БРОВКЕ

Если вы не видели, как Первухин проживает минуты матча, стоя на бровке поля, как отправляет своих игроков в бой, по-отечески похлопывая по плечу, как встречает их с поля грязными и растерзанными, как оглашает округу могучим криком, а потом неторопливо идёт в раздевалку к спортсменам, не замечая ливня, падающего с небес, если вы всего этого никогда не видели, значит, вы не поняли до конца этого человека.

Сам он отдаёт себе отчет, что его криков и не слышит никто в поле, и толка от этих сотрясений воздуха нет никакого. Просто он не может иначе. Как можно со спокойствием слона сидеть и наблюдать, как бьются твои ребята? Он этого не понимает! «Твои регбисты все в воде и соплях, значит, и ты с ними должен быть на одной волне», – убеждён тренер. Первухин даже обижался, когда его заподозрили в поведении напоказ, уж больно картинно, видимо, это смотрелось, когда он отбрасывал в сторону в сердцах зонт после неудачного мяча.

Нет, такой уж он и есть, Александр Первухин, и такой уж у него темперамент, и иногда он сам страдает от несдержанности. Ведь у тренера должна быть холодная голова. На международных матчах его даже штрафовали, когда он из специально отведённой тренерской зоны на верхнем этаже, как стихия, врывается на бровку поля. Вспыльчивость – не лучшее качество в отношениях с людьми, да и спокойным голосом убедить легче. Первухин умеет признавать ошибки и извиняться. Но как тут сдержаться, когда подчиненный определённо



виноват, но со спокойным видом отпирается?! Осторожно, это может взорвать шефа. «Я просто разговариваю, а мне говорят "ну что ты кричишь?" – рассказывает Первухин. – Тогда я делаю так: "Вот так я кричу!"» И Александр Юрьевич демонстрирует, как он может кричать, вдруг оглашая громоподобным голосом кабинет, в котором мы находимся.

С другой стороны, если у тебя такой темперамент, то томить в себе хлещущие через край эмоции просто даже вредно для здоровья. А тот условный зонт – он просто мешал.

ЧЕЙ ТЫ ЗАЙЧИК? И ЗАЙЧИК ЛИ ТЫ?

Забросил ли наш герой пение окончательно? Нет! Может затынуть что-нибудь из Гарика Сукачёва или Григория Лепса, причём при самых разных обстоятельствах – праздники, встречи старых друзей, коллег по команде. Дорогого стоит услышать, как сам Первухин поёт «Моя бабушка курит трубку» на вечеринке в Министерстве спорта!

Всё это, ясное дело, несерьёзное, не обязательное, ведь и сам Александр Юрьевич скептически относится к своему таланту, называя голос «подъездным». Но насчёт слуха он может не скромничать, да и подрастающий сын, которому пять лет, видимо, унаследовал от папы способность к пению. Недавно он выиграл в городском музыкальном конкурсе «Волшебный микрофон». Правда, такое развитие событий вызвало некое беспокойство

у отца. Особенно когда услышал от ребенка: «Я мамин зайчик». И что здесь удивительного? Когда отец работает со сборной страны, с клубом, строит стадион и за год бывает дома от силы месяца 3-4, малыш остаётся полностью под маминым крылом. Александр Юрьевич начал срочно искать альтернативу, чтобы соблюсти баланс: «У меня растёт мальчишка, он должен быть мужчиной! Я, конечно, не против того, что сын занимается музыкой. Но в его жизни обязательно должен быть спорт, тем более – гены, ведь и супруга моя – бывшая легкоатлетка!» – заявляет Первухин. Он против того, чтобы красить всё только в чёрное или белое. В жизни есть полутона. Тем не менее сына срочно записали на хоккей. В итоге теперь на вопрос: «Ну что, ты зайчик?!» в ответ звучит: «Я не зайчик, я – мужчина». Такой ответ отца вполне устраивает!

Александр Первухин помнит те времена, когда в Красноярске некоторые путали «регби» и «греблю»



Дорогого стоит услышать, как сам Первухин поёт «Моя бабушка курит трубку» на вечеринке в Министерстве спорта!



БОГ СКАЗАЛ: ДОСТРАИВАЙ СТАДИОН!

Он не рвался рулить национальной сборной и не цеплялся зубами за эту должность. Первухин считает, что всё было прогнозируемо. Начнём с того, почему он согласился на этот вызов судьбы? Александра Юрьевича угнетало и огорчало засилье, как он считает, не востребовавшихся у себя на родине иностранных тренеров. Которые, как только поступало предложение из Европы или Америки, сразу забывали о сборной России. Первухин надеется, что сегодняшний тренерский состав сборной приведёт команду к достойным результатам.

Предложение поступило, когда его никто не ждал, наоборот, только-только пообещал жене: вот она, дескать, обыкновенная жизнь! В 2014 году клуб выиграл все возможные официальные соревнования. Недавно родился сын. Поехали вместе отдыхать в Эмираты. Звонок поступил прямо перед посадкой в самолёт... Сначала предложили клубу поучаствовать в Еврокубке, правда, в нагрузку пришлось оплачивать самим авиабилеты. Платить? Значит, будем искать деньги и платить. Но участвовать в Еврокубке необходимо, кровь из носу! Следующее, главное предложение, настигло Первухина уже на югах. И этот вызов был принят. Теперь оставалось только сообщить все новости жене. Вот вам и обычная жизнь.

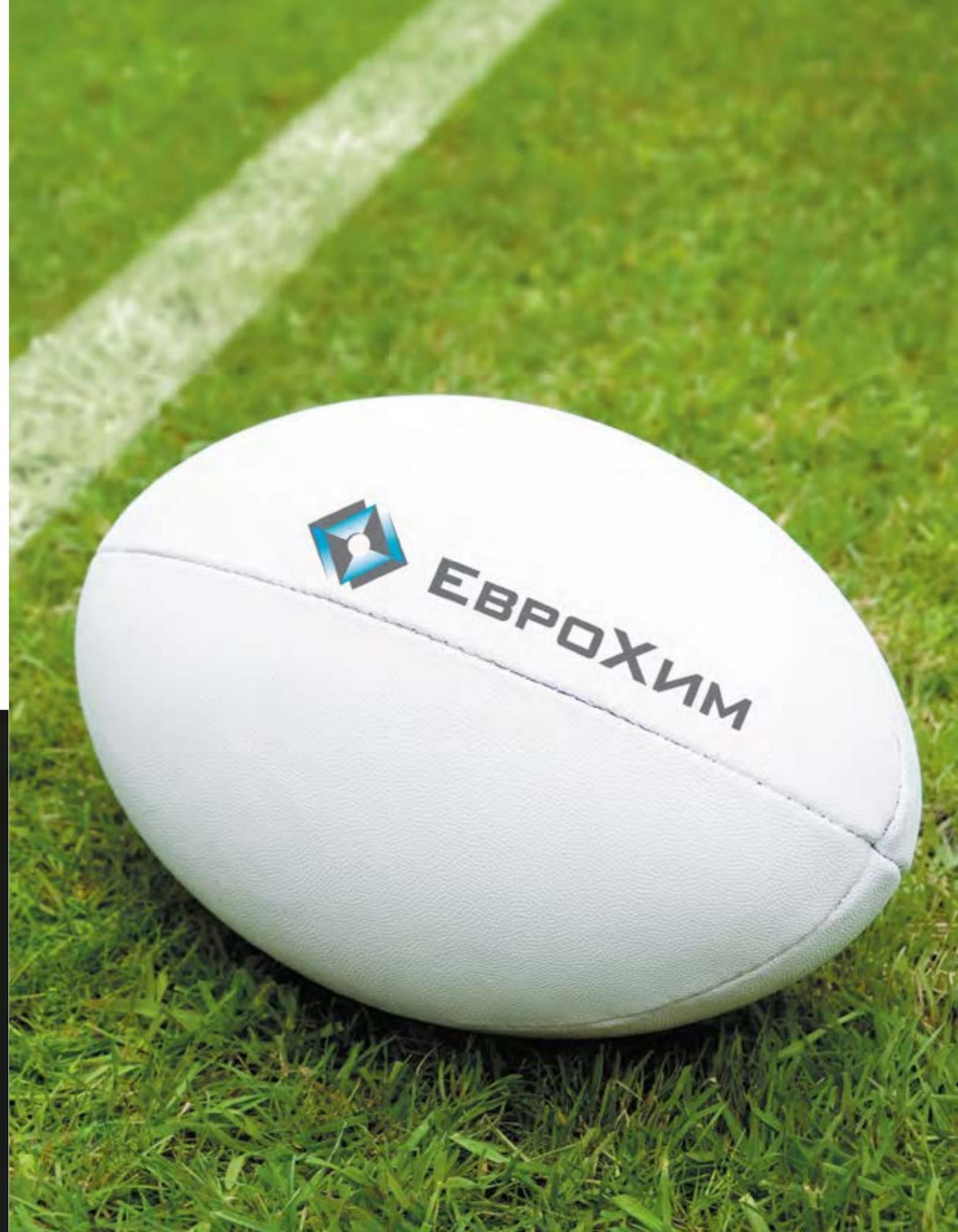
На момент предложения стать главным над сборной Первухин был морально готов. Для «Енисея» была выращена команда тренеров, в том числе и Вакилю Валееву надо было предоставить пространство для самостоятельности. Словом, в сборную уходил с чистой совестью и лёгкой душой.

– Обидно, что так получилось со сборной. За себя я не переживаю лично: значит, не судьба... Тренерскую деятельность я планировал закончить на кубке в Японии. Наши парни, так или иначе, будут там.

Что бы там ни говорили, а для сборной России по регби при участии Первухина было сделано много. Однако решение об отставке было принято. «Видимо, бог сказал: стадион достраивай!» – теперь Александр Юрьевич уже смеётся.

Первухин уже было обрадовался: сборную не тренирую, у клуба тоже есть тренер. Буду в шесть вечера приходить домой! Не тут-то было, дел всё равно хватает. Но это уже не отъезды месяцами, как было совсем недавно: папа обязательно отвозит мальчика в садик и на тренировки, а вечером спешит домой, чтобы забрать дочь с занятий у репетитора (у неё выпускной класс) и успеть уложить сына спать. А ещё лучше, когда есть время перед сном вместе поиграть. Ключевое слово – время. С годами понимаешь, что, может быть, вот это и есть главные игры твоей жизни?! ■■■

**Редакция журнала
«RUGBY» присоединяется
к поздравлениям
Александру Юрьевичу
с юбилеем и желает
успешной реализации
его планов развития
российского регби!**



ТЕСТ-МАТЧ

После 1-го тайма

Япония 10 : 22 Россия

Итог

Япония

32:27

Россия



Капитан сборной России Василий Артемьев в интервью РИА Новости отметил, что в тест-матче со сборной Японии команда показала одну из лучших игр за последние восемь лет: «Мы придерживались выбранной тактики и стратегии, жесточайшей дисциплины большую часть матча, самоотверженно бились в защите. Во многом это повлияло на результат... Думаю, мы выполнили большую часть тренерских установок, и очень надеюсь, что в дальнейшем, придерживаясь этого стандарта, будем двигаться только вверх».



Полузащитник сборной России Рамиль Гайсин после тест-матча против сборной Японии в интервью ТАСС отметил, что команда выступила достойно: «Из-за допущенных ошибок счёт не удалось удержать, но благодаря характеру наших парней смогли уступить достойно. Я очень рад, что мне сегодня доверили выйти на поле. Одно удовольствие, даже нет чувства, что проиграли. У нас впереди большой путь и целый год, чтобы исправить ошибки. Большое спасибо всем, кто смотрел и болел. Мы играем для вас».

24 ноября 2018 г.
г. Глостер (Англия)

Результативные действия сборной России:

Попытки:

В. Остроушко
С. Сельский

Реализация:

Ю. Кушнарёв

Штрафные:

Ю. Кушнарёв (3)
Р. Гайсин (2)

ПЕРВЫЕ СРЕДИ РАВНЫХ

ЖЕНСКАЯ СБОРНАЯ ПО РЕГБИ-7 – ПЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ

И

и один вид стресса – будь то нервное напряжение или физическая усталость – не сравнится с гнётом высоких ожиданий. Планка, которую ты взял один, другой и третий раз, рождает внутренний голос победителя: этот голос спрашивает с тебя строже сурового тренера, честнее,

чем даже ты бы сам этого хотел. С этим голосом не договоришься: он принимает только победу. Можно попробовать послать его к чёрту, но не получается: и женская сборная России по регби-7 в очередной раз бросает всю себя в топку ради победы. Иногда до желанной строки в турнирной таблице не хватает нескольких реализованных моментов, но наши регбистки знают: если отдать все силы без остатка, они всё успеют. В чём секрет успеха женской сборной, как пятнадцать девчонок с разным спортивным бэкграундом выковались в многократных чемпионок Европы, пытался понять журнал «RUGBY».

АЙГУЛЬ БАДИКОВА

Фото: Анастасия Осипова, архив ФРР, проект «Бал в Архангельском», Дарья Криворучкина





Женская сборная России по регби-7

ЧЕМПИОНЫ ЕВРОПЫ:
2013, 2014, 2016, 2017, 2018 ГГ.

- Серебряные призёры чемпионата Европы (2015)
- Бронзовые призёры чемпионата Европы (2008)

ЧЕМПИОНЫ ВСЕМИРНОЙ
УНИВЕРСИАДЫ В КАЗАНИ 2013 ГОДА

ДВАЖДЫ УЧАСТВОВАЛИ
В ЧЕМПИОНАТЕ МИРА. ЛУЧШЕЕ
ДОСТИЖЕНИЕ: ¼ ФИНАЛА (2013 Г.)

ШЕСТЬ РАЗ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ
В СОРЕВНОВАНИЯХ МИРОВОЙ
СЕРИИ ПО РЕГБИ-7

- В сезоне 2014/2015 на этапе Мировой серии в Канаде заняли 2-е место, проиграв в финале сборной Новой Зеландии
- В сезоне 2015/2016 на этапе в Дубае (ОАЭ) – 2-е место, уступили команде Австралии
- В 2016 году выигрывали Чаши на этапах в Бразилии и Франции.
- В сезоне 2017/2018 – бронзовые медали на этапе в Дубае (ОАЭ). Сезон завершили на итоговом 6-м месте

5 МЕСТО В РЕЙТИНГЕ WORLD RUGBY.

«Локомотив российского регби», «надежда российского командного спорта» – какими только хвалебными эпитетами не награждают наших регбисток. Это неудивительно: российская команда на виду во всём мире. В этом году девушки уже в пятый раз подтвердили звание чемпионов Европы, они стабильно входят в топ-5 мировых женских сборных. И это при том, что у нас пока нет и десятой доли той инфраструктуры,

детско-юношеских школ и общенациональной вовлечённости, какие есть в регбийных странах – от Англии до Новой Зеландии. Эти любимые поколениями болельщиков и хорошо финансово обеспеченные сборные с нарастающим волнением поглядывают в сторону россиянок: за три-четыре года им удалось стать уважаемым соперником.

– Могу сказать, что на мировой арене нас сейчас воспринимают как сильного,

сложного соперника, за последние годы отношение к нам очень изменилось, – считает тренер женской сборной по регби-7 Андрей Кузин.

Есть негласное понимание – российская сборная стоит особняком в мировом регби не только из-за усиленного скачка вперёд. Дело в том, что наши женщины-игроки привлекают к себе и внимание другого рода. Ведь они – красавицы.

Слева направо: Дарья Норицина, Арина Быстрова, Анна Гаврилюк, Дарья Шестакова, Дарья Лушина, Алёна Михальцова, Снежана Кулькова, Яна Данилова, Кристина Середина, Марина Кукина, Анастасия Прокудина

Яркая, энергетически насыщенная красота капитана сборной Алёны Михальцовой, изящные, почти хрупкие (но только не в игре!) сёстры Арина Быстрова и Дарья Шестакова, женственная Дарья Норицина, Елена Здроква с её глазами миндального цвета, притягательная, немного брутальная Байзат Хамидова, русские красавицы Анна Гаврилюк и Снежана Кулькова... Их фотографии можно рассматривать долго...

– Нам, как любимым девушкам, приятно внимание, но мы всегда чётко расставляем границы и, например, отказываемся от откровенных фото – это может быть неприятно нашим парням, мужьям, родителям и в целом никак не передаёт дух команды, – рассказывает капитан женской сборной России по регби-7 Алёна Михальцова.

Интересная деталь: большинство девушек, ещё находясь на сборах и соревнованиях в другом городе и за рубежом, заранее записываются на бьюти-процедуры, чтобы по приезде домой сразу отправиться на маникюр, к косметологу или к мастеру по волосам.

Но за внешнюю привлекательность – к сожалению или к счастью – в жёстком регбийном мире не дают чемпионских титулов. И вряд ли красота может помочь на исходе второго тайма отдуться за всю подуставшую команду и агрессивно, полностью на индивидуальных действиях, отвоевать победные очки – как это частенько делает Михальцова. Не поможет одолеть противника в жёсткой схватке, как может Хамидова, развить космическую скорость – как у Здроквой, или удивить противника отчаянной смелостью, какая есть у сестёр Шестаковой и Быстровой. Для всего этого нужно иметь внутренний стержень алмазной твёрдости. К понятию «внутренний стержень» прибегают почти все спортивные публицисты – ведь самая навязная банальность чаще всего оказывается близка к истине. Но нигде не пишут, из чего складывается этот стержень, как его взрастить – как, в конце концов, «делают» чемпионов?

– Универсального рецепта, как вырастить чемпиона, нет. Здесь важны и врождённые данные, талант и, конечно, характер. Наши игроки психологически очень вовлечены в игру, и нам удаётся добиваться



На мировой арене нас сейчас воспринимают как сильного, сложного соперника, за последние годы отношение к нам очень изменилось

◀ Проект «Бал в Архангельском»: Арине Быстровой поправляют платье

успеха во многом за счёт русского характера. Большинство ошибок – технические, мы не всегда можем реализовать собственные моменты. С точки зрения самоотдачи – команда выкладывается на 100%, – отмечает Андрей Кузин.

Самоотверженность, целеустремлённость, твёрдость – неперенные спутники побед в командных видах спорта, но этими красками не выразишь уникальный, особенный характер женской сборной. Арина Быстрова, когда подставляет голову под очередную жёсткую схватку, всегда самоотверженна и целеустремлённа, но разве того же нельзя сказать и про отчаянного Владимира Остроушко, и про суперэффективного Германа Давыдова? Конечно, можно! Но будем откровенны – сегодня женская команда всё же успешнее. Значит, есть нечто ещё, что лежит глубже.

Эмпатия, или как стать друг другу ближе

В отличие от большинства успешных спортивных коллективов эта команда даже не пытается обрасти имиджевой бронёй. Никаких набивших оскомину слов про суперслаженность, безукоризненные отношения и крепкий товарищеский дух. Спрашиваю – отвечают, как есть.

– Сейчас в команде очень дружеская атмосфера, мы хорошо понимаем друг друга, стараемся поддерживать и больше разговаривать друг с другом, – говорит игрок Дарья Лушина.

При этом, конечно, ничто человеческое команде не чуждо.

– Мы иногда можем вести себя как стервы, всё же коллектив женский. Бывают периоды, когда мы очень вымотаны и срываемся друга на друга. Возможно, это обратная сторона нашей эмоциональной вовлечённости в игру. Но на поле этот ресурс даёт нам намного больше: нам не нужно заранее выстраивать комбинацию и стратегию, мы понимаем друг друга без слов, на энергетическом уровне. Главное внутреннее правило нашей команды: каждая из нас знает, что в любой ситуации и в любом маневре команда её прикроет, – поделилась капитан Алёна Михальцова.

– У нас действительно очень характерный, эмоциональный стиль игры – добавляет игрок Дарья Шестакова – но при этом вполне нормальные, человеческие взаимоотношения в команде. Нет такого, что мы отыграли – и всё на этом. Мы общаемся и даже дружим вне поля.

Капитан подтверждает: и общаются, и книгами обмениваются, и даже имеют общий талисман – мягкого Чебурашку, который ездит с девушками на сборы

Главный тренер Национальной женской сборной по регби-7 Андрей Кузин





Анна Баранчук в проекте «Бал в Архангельском» ▶

и соревнования. На самых важных матчах Чеба, как ласково называют его регбистки, сидит на трибуне, но чаще всего остаётся в раздевалке. Этот талисман – первая преемственная традиция женской сборной по регби-7: Чеба появился у первого капитана сборной, Анастасии Мухарьямовой, она передала его следующему капитану – Надежде Кудиновой, Надя – Алёне.

Улучшить взаимопонимание в команде, по мнению девушек, удалось и после изменения стратегии тренировок.

– Нам добавили игровой нагрузки, и это очень хорошо отразилось на нас: мы стали лучше чувствовать друг друга на поле, – добавляет Арина Быстрова.

Когда играют сёстры-близнецы, то можно с уверенностью считать, что два звена команды уже полностью перекрыты нитями эмпатии: у Арины и Даши эта чувствительность друг к другу врождённая. Хотя внешне общение девушек сложно назвать нежным, нас не обманешь, такая простота возможна только со «своими в доску».

Эмпатия – есть, а вот сентиментальной нежности – нет, да и сложно её ожидать в таком жёстком виде спорта. Женское регби фактически ничем не отличается от мужского по уровню травматизма – те же надрывы мышц, травмы коленей, голеностопов, плечевого корпуса, а порой – сотрясения мозга и выбитые зубы. «Я думаю, женская игра в регби-7 даже несколько агрессивнее мужской: мы всё же более эмоциональны и вкладываем в игровые моменты больше энергии», – считает Арина Быстрова.



Российская сборная стоит особняком в мировом регби не только из-за усиленного скачка вперёд. Она привлекает к себе внимание и другого рода. Игроки – красавицы

◀ *Кристина Середина в проекте «Бал в Архангельском»: фотограф Любовь Улаева; стилист Алиса Гагарина; макияж Ирина Голованова; причёски Юлия Куницына; продюсер Галина Голованова; руководитель проекта Анастасия Щербакова*

Намного тяжелее самих травм, конечно, месяцы восстановления – и физического, и психологического. Попробуйте спросить, что больше беспокоило в минувший месяц травмированных Арину Быстрову или Лену Здрокову – сама травма или невозможность выйти на поле во время первого этапа мировой серии в США, – ответ будет очевидным. Конечно, второе. И почти все девушки в разговорах постоянно, без дополнительных наводок, упоминают о травмированных товарищах. Это круг, на который всегда возвращается наш разговор.

– Во время недавней травмы я чувствовала поддержку сборной, девчонки часто писали мне, интересовались, как я. Для меня это было очень важно, – рассказывает Байзат Хамидова.

Словно невидимая нить связывает и саму эмоциональную манеру игры россиянок, и их самих, невербально и интуитивно. Возможно, эта эмпатия – чувство тонкое, сложно настраиваемое, – во многом и стала основой русского женского регби, оно позволяет нашей сборной двигаться вперед.

ВНУТРЕННЯЯ СВОБОДА

В спортивных репортажах часто звучат нотки журналистского снобизма в адрес немногословных игроков и их чересчур лаконичных ответов. Этих бы снобов – да в нашу женскую сборную по регби, вот уж у кого можно поучиться яркости речи и остроте языка. Одно из первых впечатлений о команде – у них нет жёсткого душевного протокола – рамок, которые ограничивают полёт души, ум и сердца в каких-то пределах. Нет, с ними этот номер не пройдет – они слишком живые, слишком не похожи друг на друга. Такой уровень внутренней свободы не характерен ни для командных видов, ни для профессионального спорта в целом. Алёна Михальцова с удовольствием рассказывает, что любит водить машину, читать Стивена Кинга, и как хорошо иногда надеть классные лосины и стильную кожанку и пойти погулять. Арина Быстрова делится своим пристрастием к большому теннису, а ещё – что они с сестрой не прочь покататься на лыжах и поиграть в пляжный волейбол. Байзат поведаёт, что она



Самоотверженность, целеустремленность, твердость – непереманные спутники побед в командных видах спорта

с друзьями частенько выбирается в красноярские «Столбы» и они там устраивают пикник. Свободного времени у русских регбисток – совсем немного, считанные дни за сезон: женская национальная команда чаще других российских регбистов ездит на сборы и соревнования. График тренировок, спортивный режим – жёсткий: внутренняя свобода не имеет ничего общего с расхлябанностью.

Байзат Хамидова на тренировке



– Очень важно уметь переключаться. Поэтому во время отдыха, а сейчас мы отдыхаем очень редко, я стараюсь радоваться жизни. Среди прочего не отказываюсь от вкусной еды – обмен веществ пока позволяет не набирать вес, а никаких запретов по питанию у нас нет, если игрок не теряет форму, – рассказывает Михальцова.

Вообще наши регбистки с иронией говорят о многих вещах, которые стереотипно связаны с околоспортивной средой, – моде на здоровый образ жизни, безглютеновое питание и подобные веяния.

Во всём, что рассказывают девушки, чувствуется отсутствие внутриклубной цензуры. Например, взаимоотношения с тренерским штабом игроки оценивают по-разному. «Тёплые, дружеские, командные», – говорят одни. «Нам с тренерами не хватает понимания и настройки на одну волну», – считают другие. Что ж, даже самую слаженную команду не заставишь думать одинаково: и это тоже проявление внутренней свободы игроков.

Эта самая свобода духа отразилась и на игровом стиле – регбистки отмечают, что с точки зрения тренерской подачи подход очень изменился в последние годы. «Нам сейчас дают намного больше игровой свободы, и это хорошо отразилось на качестве игры», – рассказывают девушки.

ОНИ НЕ ОДНИ

Наши недостатки являются продолжением наших достоинств – и девушки здесь не стали исключением. Их внутренняя свобода имеет побочные эффекты – возможно, игрокам порой не хватает собранности и внутренней дисциплины, чтобы успешнее реализовывать на поле собственные игровые моменты.

– У нас действительно, скорее, демократичные взаимоотношения с игроками, мы – как семья. Правда, иногда из-за этого возникают сложности: бывает, некоторые члены команды пользуются этим, – признаётся тренер Андрей Кузин.

Об уровне взаимоотношений Кузина с игроками можно судить по одному интересному инциденту: однажды на сборах клуба «РГУТиС-Подмосковье» – многие девушки

из основного состава сборной там тоже присутствовали – Андрей Вячеславович поспешил с подопечными, что сможет искупаться в холодном Чёрном море (дело было весной) – ну и что ж, пришлось купаться!

Кузин тренирует сборную с осени 2016 года, ему удалось закрепить успех, которого команда стала добиваться вместе с прошлым тренером – Павлом Барановским.

– Также я хочу поблагодарить тех, кто всегда помогает нам вернуться в форму после травм – нашего доктора Александра Бородину, тренера по общей физподготовке Виталия Саленко, – добавляет травмированная Лена Здрокова.

Доктора Бородина команда, кстати, очень любит и даже придумала ему ласковое прозвище «красотулечка».

Чемпионами так просто не становятся – за этим стоит большой труд квалифицированного тренерского штаба, врачей, массажистов и, конечно, менеджмента команды. Близкие, мамы

Байзат Хамидова в проекте «Бал в Архангельском»



Эмпатия – чувство тонкое, сложно настраиваемое, – во многом и стало основной русского женского регби



и папы, подруги и сёстры, мужа, бойфренды и болельщики. А ещё за спиной основного состава – чемпионы будущие, молодые перспективные регбистки, которым со временем можно будет передать команду. Среди таких игроков часто называют Александру Казанцеву, Яну Данилову, Диану Глушенку. Да и с болельщиками игроки сборной стараются поддерживать контакт, многие общаются в соцсетях. «Нас поддерживают очень разные люди – болельщики из Подмосквья и Красноярска, лично мне, например, часто пишут из Дагестана. Есть люди, которые

всерьёз увлечены регби, а есть те, которые и правила не совсем знают, но тем не менее интересуются», – рассказывает Байзат Хамидова.

Девушкам предстоит нелёгкий сезон: команда борется за право принять участие в Олимпийских играх в Токио. Это задача непростая, и игроки крайне неохотно рассуждают о вероятности в этот раз всё же поехать на Олимпиаду. Что ни говори, а спортсмены суеверны, и мы тоже не будем пугать их удачу. А просто будем рядом: поддержка самым красивым регбисткам планеты ещё очень понадобится. ■

▲
*Радость победы
в чемпионате
Европы – 2017*



ДОБРО РАСКРЫВАЕТ ТАЛАНТЫ

Создаём будущее
с вашей помощью

today.sberbankvmeste.ru

НОВОСТИ ФЕДЕРАЦИИ

Фото: Федерация регби России

26 ноября председатель Высшего совета Федерации регби России Игорь Артемьев и начальник Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя генерал-лейтенант полиции Игорь Калиниченко подписали Соглашение о сотрудничестве по развитию и популяризации регби среди курсантов университета.



Игорь Артемьев и Игорь Калиниченко на церемонии подписания Соглашения: обмен памятными сувенирами



26 ноября Высший совет Федерации регби России утвердил в должности главного тренера мужской Национальной сборной команды России по регби-7 Серевы Вайсале. С. Вайсале выступал за сборную Фиджи с 1989 по 2006 год, выигрывал Кубок мира в 1997 и 2005 гг. В 2005–2007 гг. возглавлял национальную сборную своей страны, которая победила в Мировой серии – 2005/06. В 2012 году включен в Зал славы Международного совета регби.

◀ *Главный тренер мужской сборной команды России по регби-7 Серевы Вайсале представляет Высшему совету ФРР план подготовки команды на период по 2020 год*



22 ноября на Международном форуме Moscow Stadium Forum член правления Федерации регби России, директор по организационной работе Станислав Дружинин представлял перспективы стадиона «Монино» в развитии спортивной инфраструктуры Московской области и России. Завершение реконструкции стадиона запланировано в 2020 году, 8000 зрительских мест, натуральное покрытие поля, современные коммуникации и оборудование.

▲ *С. Дружинин: «Стадион "Монино" станет местом развития всего российского регби, будет первым регбийным стадионом мирового уровня в Центральной России для проведения международных турниров»*

ЗВЕЗДА УДАЧИ

КАК ТРУДОЛЮБИЕ И ТЕРПЕНИЕ НИКОЛАЯ НЕРУША ИЗМЕНИЛИ РОССИЙСКОЕ РЕГБИ

Возможно, в российском регби пока нет звёзд мирового масштаба, да и в национальной истории этого вида спорта настоящих лидеров не так много. Но точно есть люди, чей вклад в становление и развитие регби в стране можно считать без преувеличения эпохальным. Речь идёт о Николае Неруше, главном тренере «ВВА-Подмосковье», приведшем сборную России к её первому выступлению на Кубке мира в 2011 году.

ЕВГЕНИЙ ВЛАДИМИРОВ

Родом из Монино

Многие называют подмосковный город Монино культовым центром российского регби. Свой вклад в его прославление внёс, конечно, именно Николай Владимирович Неруш. У человека, родившегося в 1960 году и с детства живущего в этом небольшом городке, любовь к регби, что называется, в крови.

– Прийти в регби мне было несложно, – вспоминает он. – В Монино регби с незапамятных времен. Ходили смотреть на команду в детстве и в юношеские годы. Следили за чемпионатами Советского Союза. Весь посёлок собирался на матчи. Когда появилась возможность записаться в секцию регби, тоже пришёл туда, как и многие другие ребята.



Фото: Антонина Морозова,
архив РК «ВВА-Подмосковье»,
Федерации регби России

В то время каждая команда мастеров должна была иметь команду мальчишек, которая участвовала в юношеских соревнованиях. А «ВВА им. Ю. А. Гагарина» из Монино тогда была одним из лидеров страны, в ней играли члены сборной Советского Союза! Ребятам из детской команды было на кого равняться.

Основана регбийная команда в Монино была в 1967 году при знаменитой Военно-воздушной академии им. Ю. А. Гагарина, поэтому и клуб логично получил название «ВВА им. Ю. А. Гагарина». В 2002 году она была переименована в «ВВА-Подмосковье».

– Формировалась команда за счет игроков всего Советского Союза. Ведь она была базовой регбийной командой страны, – вспоминает Николай Неруш.

Команда была военная, игроки служили в 142 спортивной роте ВВС. Понятно, что клуб стал центром не только спортивной, но и просто общественной жизни. В военном городке стадион заполнялся почти всегда.

– Конечно, полвека назад не было столько соблазнов, как сейчас. Всё было проще, регби выглядело очень интересной игрой, – рассказывает Неруш. – Мы в то время играли во всё – и в футбол, и в лапту, и в пятнашки. Когда появилась возможность тренироваться и играть в регби по-настоящему и даже попасть на первенство России, выбор был однозначным.



Так регби с самого детства пришло в жизнь Николая Неруша. Для всех монинских мальчишек это была игра для настоящих мужчин.

– Лучший вид спорта для развития мужчины как защитника своего Отечества придумать очень сложно. Здесь всё естественно и понятно. Здесь и коллективизм, и развитие физических и психологических качеств.

Я в регби играл увлечённо. Тогда жили больше энтузиазмом и не строили больших планов о какой-то профессиональной карьере. Это была любительская игра, просто хотели играть – и играли.

После окончания школы повезло: меня призвали в спортивную роту, и я стал заниматься регби в команде мастеров «ВВА». Так сложилось, что в 20 лет сразу стал работать тренером, – говорит Неруш.

Главный тренер команды Евгений Антонов предложил тренировать детскую команду. Было это в 1980 году.

– Кому-то нужно было тренировать команду. Попросили меня, потому что все тренеры были московские, им нужно было ездить. А я был местный, монинский. Ну вот и прикипел на 40 лет, – вспоминает он сейчас. – Работал на энтузиазме, с интересом. Готовил мальчишек к чемпионату России по регби.



Неруш Николай Владимирович

родился 24 июля 1960 года

С 1991 года – главный тренер «ВВА им. Ю. А. Гагарина» (с 2002 года – «ВВА-Подмосковье»): восьмикратные чемпионы России по регби (1993, 2003, 2004, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010), восьмикратные обладатели Кубка России по регби (1992, 1993, 1997, 2002, 2004, 2005, 2007, 2010).

1993–2005 гг. – главный тренер сборной России по регби-7. В 2001 году сборная России по регби-7 дебютировала в финальной части Кубка мира.

2008–2011 гг. – главный тренер сборной России по регби. Впервые вывел сборную России на Кубок мира (2011).

Заслуженный тренер Российской Федерации.

Заслуженный работник физической культуры, спорта и туризма Московской области (2005)

Член Высшего Совета Федерации регби России.

ВПЕРЁД, К ЦЕЛИ

За сорокалетнюю тренерскую карьеру было много ярких событий.

– Я всё-таки удачливый тренер. Много есть что вспомнить, – делится Николай Владимирович.

На последнем Кубке СССР в 1991 году команда «ВВА» под руководством Неруша обыграла алма-атинский клуб СКА. Был «золотой дубль», когда выиграли чемпионат и Кубок России в 1993 году, когда победили красноярскую команду, одну из сильнейших в стране.

– Это было очень сложно, потому что клуб «Красный Яр» сохранил тогда сильную команду, людей, хотя в 90-е годы это было практически невозможно сделать, – уточняет Неруш.

Затем были отборочные туры к Кубку мира по регби-7, победа в Испании в 2000 году и в 2004 году на Майорке.

– Ощущение удачи должно длиться не более 15 минут, – любит повторять тренер. – Как только празднование победы затягивается дольше, есть угроза опоздать. В следующий раз победы может уже и не быть. Надо трудиться всю жизнь.

Регби в СССР было одним из видов спорта, который поддерживался государством. Когда начался закат Союза, настали непростые времена. Финансовые неурядицы дополнялись организационными сложностями. Что говорить, на соревнования с собой возили кастрюли и электроплитки, чтобы на месте готовить еду. Но верили, что все усилия не пройдут даром.



– Откровенно говоря, разочарований было больше, чем побед, – признаётся Неруш. – Но это рабочий процесс. Одна победа складывается из тысячи разочарований, – добавляет он. – Сейчас, с возрастом, становится это понятно. Порой бывает так, что вроде сделал много, а ребята не подхватили. Значит, не достучался до всех. Но всё же в спорте больше радости и удовлетворения. В итоге, одна победа затмевает всё.

Одна победа складывается из тысячи разочарований

Монинская команда по регби при Неруше заняла прочные лидерские позиции в России. На горизонте появился чемпионат мира по регби.

– К первенству был пройден очень длинный и тяжёлый путь, – вспоминает Неруш. – Каждый тренер строит команду по своим критериям. Как вы относитесь к жизни, так и оцениваете и других людей, игроков. Когда появилась возможность взять сборную команду страны, решение принимали вместе с командой.

Команда «ВВА-Подмосковье» стала основой сборной России. Тогда Неруш уже создал сильную клубную команду и видел, что её игроки могут выполнить такую сложную задачу, как попадание на Кубок мира. Конечно, полной уверенности не было.

– Мы собрались с ребятами, поговорили и все вместе решили идти. Был коллектив, который мог эту задачу решить. Все очень хотели, горели огромным желанием, для всех это было впервые. Ну и удача не отвернулась от нас.

Но необходимо было выработать правильную стратегию и тактику и подготовки, и самой игры. То направление работы, в которое команда поверит.

– Задача тренера, особенно главного, – убедить людей, заставить поверить, что то, что вы делаете, – это правильный и единственно возможный путь. Даже если вы что-то делаете неправильно, то неправильно должны делать все вместе. Потом все вместе вы начнёте делать правильно, – уверен Николай Неруш. – А вот если есть сомнения, как правило, ничего не будет получаться.

Добиться успеха на том этапе помогло трудолюбие и терпение.

– Без терпения вообще невозможно никакие вопросы решать в спорте. Вы всё время работаете, терпите, преодолеваете. Даже если что-то непонятно, до истины можно докопаться, только если терпеливо копать.



Впрочем, у терпения есть границы. Можно пойти на компромисс, когда случаются заблуждения, глупости. Но если человеку безразлично дело, компромиссов быть не может, отмечает Неруш. Любое действие в спорте – как на войне. Если видите человека, который не прикроет, – идти с ним на фронт, считай, самоубийство.

С такими людьми приходилось расставаться. Но только в том случае, когда других доводов уже не было. Бывало, когда с человеком много раз пытался разговаривать, общаться, убеждать. Но потом стало ясно: если человек не понял с первого раза, то второй раз объяснять нет смысла. С этим человеком надо прощаться, подытоживает Николай Неруш.

Ключевой год

В национальную сборную Николай Неруш пришёл в 2008 году. Возглавлявшего до этого в течение года команду главного тренера Клода Сореля Союз регбистов России отстранил от работы. Французскому тренеру была доверена подготовка россиян к победе на Кубке европейских наций. Также ставилась задача создать сильную сборную к следующему отборочному туру на Кубок мира. Миссия оказалась невыполнима. Россия международный турнир проиграла. Тогда и было принято решение доверить воспитание национальной сборной наставнику чемпиона страны из подмосковного Монино.

Отбор к чемпионату мира проходит два года, в два круга. Игрывают шесть команд, на Кубок выходят две. После побед над сборными Португалии, Испании, Германии и Румынии нашей сборной в последнем матче необходимо было сыграть с румынами как минимум вничью. Судьбоносный матч с Румынией проходил 27 февраля в 2010 году. Игра была напряжённая. Румыны сформировали сильную линию нападения из игроков ведущих клубов элитной французской лиги. Россияне противопоставили быструю игру и азарт. В первом тайме они давили румынскую команду. А вот во втором тайме у россиян «что-то пошло не так», и румыны догнали их. Однако удалось выстоять. Матч завершился со счётом 21:21. Мы впервые отобрались на Кубок мира.

Настраиваясь на Кубок мира, Николай Неруш не любил говорить, какую планку он ставит для команды. Но надеялся, что россияне будут играть на равных с командой США. «Хочется достойной игры и настроения в каждом матче», – повторял он

И признавал, что для этого нужно много работать. У сборной были проблемы: недостаточно игроков высокого класса, нет широкого выбора, да и с игроками первой линии было далеко не всё в порядке.

Верил ли сам Николай Неруш в хороший результат на Кубке мира? Наверное. Но то, что такая игра, видимо, будет один раз в жизни, причём для многих игроков, понимали все. Так что стремление

Без терпения вообще невозможно никакие вопросы решать в спорте



Помнится результат, а остальное забывается

выглядеть достойно было и у тренера, и у команды. «Игроки психологически к Кубку были готовы», – говорил накануне игр главный тренер сборной.

Коллеги оценивали то выступление по-разному. До сих пор говорят: что-то было сделано не так.

– Помнится результат, а остальное забывается, – говорит Неруш. – Может быть, и неправильно сравнивать с полётом человека в космос, но мы были первые. При всех раскладах – все, и мы сами в первую очередь, это будем помнить.

Спустя почти десять лет он тем не менее сам признаёт, что сделать можно было больше. В Кубке мира – 2011 российская сборная уступила во всех четырёх сыгранных матчах. Зато набрала одно бонусное очко за занос четырёх попыток в матче против Австралии.

Впрочем, выход российской регбийной команды на Кубок мира привлек внимание и помог популяризации регби в России. Клубы стали появляться в тех городах, где раньше регби не было, стали создаваться любительские команды. Эти последствия также можно смело занести в актив Николая Неруша.

Взгляд с вершины

О том Кубке мира 2011 года, и особенно – о последующем уходе из сборной России, Неруша спрашивали не раз. И он много раз отвечал, что принял это решение задолго до ухода. Что случилось на самом деле?

С одной стороны, какие-то амбиции тренера были реализованы. Была сформирована команда, которая выигрывала чемпионат страны и могла бороться за выход на мировое первенство. Но с другой – до конца раскрыться Нерушу как будто не удалось. В период подготовки команды к выходу на Кубок мира он работал вместе с тренером Владимиром Марченко и начальником команды Зориком Масандиловым.

Когда задача выхода на Кубок мира была решена, стали появляться другие участники процесса. К тренерскому составу присоединился тренер нападающих Стив Даймонд и прочие иностранные специалисты. Это коллегиальное управление не устраивало Николая Неруша. «К 2011 году сложилась такая ситуация, что я фактически перестал управлять созданной мною командой», – сетовал он тогда.

В итоге, когда команда приехала в Новую Зеландию, управлять составом, по мнению главного тренера сборной, было невозможно. Коллегиальный совет не просто расшатывал единую линию, но и генерировал ошибки.



На чемпионат мира он шёл со своим коллективом, своей мо-нинской командой. На Кубок пришли специалисты – в основном англоговорящие.

– Было много не сказать что конфликтов, но недопонимания в отношении игры, состава, – делится Неруш.

После Кубка мира руководство приняло решение пригласить на должность главного тренера сборной ещё одного иностранца – Кингсли Джонса. Как рассказывал Неруш, ему предлагали остаться в сборной, но он не согласился. Не видел в этом смысла. А потому ушёл, как говорят, с лёгким сердцем.

– В спорте, как на подводной лодке, командир может выслушать всех, но решение примет сам. Ответственность несёт главный. Назовите хоть какого-то большого тренера, который демократическим путем добился больших результатов. На сегодняшний день я таких не знаю. Выстраивать отношения с окружением можно по-разному, но людей должен вести за собой один человек.

Возможно, признаёт он, можно было поступить по-другому, как-то общаться и вывести сборную на новый Кубок мира. Такой шанс был реален. Но его упустили.

Новые планы

После чемпионата мира в российском регби вроде бы начался новый этап. Расширилось первенство России: в высшей лиге стало играть 10 команд. Все клубы, в том числе и по регби-7, вступили в жёсткую борьбу. В стране появились новые звёзды – в этом Николай Неруш также видел одно из положительных последствий Кубка.

– Одна из первоочередных задач российского регби – это развитие собственной инфраструктуры резерва. Необходимо добиваться, чтобы становилось как можно больше игроков, а затем идти от массовости к качеству. Для этого есть все предпосылки.

Получилось, что после достижения некой вершины в команде «ВВА – Подмосковье» возникла ситуация непривычного балансирования. Скатываться вниз такой клуб позволить себе не мог, а для движения вверх нужны были новые силы. Да и ряд ведущих игроков, почувствовав личный потенциал, ушли из команды в зарубежные клубы. Уехали Владислав Коршунов, Виктор Гресев, Василий Артемьев, Вадим Кобылаш. Каждый из них был игроком основного состава и прошёл серьёзную школу в «ВВА». «Расставаться с ними было непросто», – признавал Неруш. Но он же сам поддерживал игроков в том, что нужно использовать шанс попробовать свои силы на новом уровне. И желал им успехов.

Возможности для развития команды были ограничены. Тренер понимал, что срединное положение очень опасно, и предпринимал усилия, чтобы бороться только за первые места. А для этого надо было решить задачи по комплектованию состава и укреплению материальной базы. Сделать удалось не всё и не сразу. А вскоре в копилке команды появились бронзовые награды.



Возвращение чемпионского титула «ВВА-Подмосковью» стало главной тренерской целью Николая Неруша.

– Я буду над этим работать, насколько мне хватит сил, – говорил он.

За свою карьеру Николай Неруш воспитал для российского регби не только игроков, но и тренеров. Себя он вправе считать успешным человеком, «удачливым» – как он это называет.

– Сейчас главная задача, сохранить традиции регби, которые есть в Монино, – считает Николай Неруш. – Есть плеяда болельщиков, которые ходят на игры, есть детские команды.

В завершение разговора не могли обойти тему предстоящего воюжа сборной в Японию.

Регби сильно сплачивает...

– Попадание российской сборной на очередной чемпионат мира – результат огромной работы Федерации регби. Теперь задача состоит в том, чтобы Россия участвовала в каждом цикле Кубка мира. Сейчас у команды созданы условия хорошие, работает коллектив профессиональных людей, формируется профессиональная команда, которая должна быть конкурентоспособной. Это должно стимулировать появление новых классных игроков – развитие резерва остаётся одной из главных задач: в стране должно быть просто больше хороших игроков.

Опору в своей многолетней спортивной карьере Николай Неруш видит в семье. Среди главных событий жизни вспоминает рождение ребёнка. После бурных лет неплохо побыть домоседами, улыбается он. С супругой вместе проводят время на даче, отдельно любит ходить на рыбалку и за грибами. А ещё радуется, когда в гости приходят друзья: со многими отношения сохранились чуть ли не с детских лет. Правда, этих стало гораздо меньше. Люди уходят, говорит Неруш. Но традиции сохраняются. Регби сильно сплачивает...



КАРЬЕРНЫЙ ПОРТАЛ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ВЫПУСКНИКОВ SBERGRADUATE.RU

- стажировки
- магистратуры
- стипендии
- вакансии



РЕГБИСТЫ БЫВШИМИ НЕ БЫВАЮТ

**КИРИЛЛ КОШАРИН
О ВЫБОРЕ ПУТИ,
АРМЕЙСКОМ РЕГБИ,
ТРЕНЕРСКОЙ ДОЛЕ,
СИЛЬНЫХ ЭМОЦИЯХ
И КОМАНДЕ ЦСКА**

МАРИНА ФОКИНА

О

н побывал в «Космосе» и в «Филиях». Был игроком и тренером. Сражался за «Локомотив», а теперь бьётся за ЦСКА. Играл сына Армена Джигарханяна в Ленкоме и тренировал девушек-регбисток. Был кадровым офицером, а сегодня успешно занимается бизнесом. Достойный муж и строгий отец двух сыновей.

Всё это – один человек. Кирилл Владимирович Кошарин.

Фото предоставлены РК ЦСКА



Кирилл и его друзья были, как говорят в армии, «салагами». И шишек получили прилично. Но это был опыт...

Вслед за младшим

Кирилл был классическим «спортивным» мальчиком. Когда учился в школе, занимался и баскетболом, и волейболом, и футболом, и лёгкой атлетикой. Везде показывал хорошие результаты, отстаивал честь школы в многочисленных спартакиадах. И годовую оценку «отлично» по физкультуре получал уже в самом начале первой четверти.

Спорт давался легко, приносил радость и вызывал чувство самоуважения. Впрочем, в этой семье вырасти рохлей шансов не было: отец – кадровый военный и мастер спорта по боксу, всегда подтянутая мать. Но на всё времени уже не хватало, и Кирилл всё больше склонялся к футболу. Пока... случайно не попал на тренировку по регби.

В детско-юношеской спортивной школе регби «Локомотива» занимался младший брат Филипп. И как-то позвал старшего с собой. «Я пришёл просто посмотреть, попробовать, – признается Кошарин. – И каково же было моё изумление, когда на поле меня вынес в аут парень чуть ли не в два раза легче меня!»

А Кирилл был мальчиком крупным – в 14 лет весил 90 килограммов! И привык считать, что такой вес делает его авторитетным. Но тут сработали законы физики и незнание техники: Кирилл не вовремя подпрыгнул, и соперник на бегу «снёс» его с места. Потрясение было серьёзным – моральное, не физическое. Да и младший брат начал подшучивать, что как же так, такого огромного тебя – и такой

СЦЕНА, АРМИЯ И РЕГБИ

хилый парень завалил... И Кирилл решился: такой «позор» надо было исправлять, хотя бы для себя самого.

Кирилл пришёл в «Локомотив», к тренеру Сергею Бровченко. Футбольная «база» очень помогла. Так, к примеру, Кирилл умел далеко бить мячи, от штрафной до штрафной. В регби этот навык оказался востребованным. И, скажем, в дождливую погоду, когда играть на руках очень сложно, мяч выскальзывает, спасает умение работать ногами. Кириллу оно очень помогло. В таких ситуациях он переводил мяч на сторону соперника и давал тем самым дополнительные преимущества своей команде.

Через год занятий – первая ступень мастерства: Кирилла переводят в основной состав «Локомотива». Как он вспоминает сейчас, тренировки с ними – это был совершенно новый уровень. Конечно, Кирилл и его друзья были, как говорят в армии, «салагами». И шишек получили прилично. Но это был опыт...

По окончании школы Кирилл оказался на перепутье. На выбор было три пути. Первый – очевидный – продолжать играть. Тем более что к этому моменту президент регби-клуба «Локомотив» предложил Кириллу заключить контракт и играть на постоянной основе. При этом – поступить в Московский институт сервиса, чтобы не остаться без высшего образования. Второй вариант – сцена. Кирилл учился в особенной школе – эстетического воспитания. И с седьмого по девятый класс играл на сцене Ленкома! Причём не в каком-то никому не известном спектакле, а в постановке Романа Самгина и Марка Захарова «Город миллионеров» (был одноименный фильм с Софи Лорен и Марчелло Мастоияни).

Кирилл выходил на сцену с Инной Чуриковой, Марией Мироновой, играл старшего сына Армена Джигарханяна. У него были совершенно очевидные артистические данные, предлагали поступать и в Щукинское училище, и в ГИТИС. Но для спортивного юноши театр



был чем-то легкомысленным и несерьёзным. Да, здорово. Да, круто. Да, деньги – в 12 лет, в кризисные 90-е, получать в театре по 10 тысяч рублей! На тысячу с друзьями можно было гулять чуть ли не неделю. Но посвятить сцене жизнь?.. Как-то несерьёзно...

Третий вариант и выбором-то назвать сложно. Отец, кадровый военный, суворовец, твёрдо считал, что сын тоже должен служить Родине. Всё остальное – не столь важно и нужно. Однажды сын и отец поспорили. В случае своего выигрыша Кирилл делал бы то, что выбрал сам. Но проиграл! И в пять утра раздался отцовский голос: «Собирайся в военкомат!» Так Кирилл стал курсантом.

От «КОСМОСА» ДО «ФИЛЕЙ»

Московский военный институт радиоэлектроники космических войск дал Кириллу многое. В том числе, как ни удивительно, регби. Но если ж такая судьба – то как от неё уйдёшь?! В армии была своя команда, её сформировали крепкие ребята из ВДВ. Как-то, ещё будучи в «Локомотиве», сталкивался с ними на поле – и тогда понял, как важна в регби «физика». Именно «об

десантников» получил тогда первые травмы. И вот теперь – он сам член армейской команды!

Команда «Космос» создавалась на базе института. Брали всех желающих: хоть мастеров рукопашного боя, хоть легкоатлетов. По сути, регбистами были только Кирилл и его младший брат, который тоже поступил в этот институт. И, конечно, тоже стал игроком команды. А Кирилл стал её капитаном.

В команду «Космос» пришли и свои тренеры. Кирилл с теплотой вспоминает Михаила Макарова и Геннадия Лукьяничева – соавтора известной песни про регбиста, которую часто включали перед матчами – как своеобразный «гимн». Оба тренера были игроками прославленного московского «Динамо» и смогли сделать из необученных курсантов профессиональную команду – «Космос» стал бронзовым призёром чемпионата России по регби 2006–2007 гг.

Команда – это «монастырь» со своим уставом: его нельзя нарушать ни «старожилам», ни новичкам

После окончания института Кирилл распределили служить в Подмоскowie. И прикомандировали к спортивному армейскому клубу в Краснознамёнке. Но в армии и в армейском спорте начались очередные реформы. И в 2010 году офицер Кирилл Кошарин оставил ряды Вооружённых Сил и подписал свой первый профессиональный контракт с регби-клубом «Локомотив».

Играя за свою «детскую» команду, Кирилл стал двукратным чемпионом России, серебряным призёром чемпионата России по регби-7. А потом... Потом «Локомотива» не стало. А любовь к регби осталась. И чемпион стал искать другой клуб. В 2011 году Кирилл принял предложение от регби-клуба «Фили». Где играл ещё три сезона.

ТРЕНЕР И КОМАНДА

С Денисом Королёвым Кирилл познакомился, попав в основной состав «Локомотива». Денис в этой команде был уже признанный мастер. Потом они вместе играли в «Филлах», подружились, Кирилл даже стал крёстным дочери Дениса.

В 2015 году пришлось игры прекратить. Появилась семья, нужно было зарабатывать деньги. Правда, сначала он пытался совмещать тренировки с бизнесом, но быстро понял, что от этого страдает и то, и другое. Скрипнул зубами и принял решение – работать.

Он вспоминает, что было нелегко. Всё же игра – это и философия, и часть жизни. И бывших регбистов не бывает. Но «игроцкая» судьба, до сих пор к Кириллу благосклонная, не оставила его и здесь. Денис Королёв предложил ему играть в команде, которую он тогда тренировал. В прославленном ЦСКА!!! От таких подарков не отказываются.

Кирилл с улыбкой говорит, что тренироваться у Королёва – не самое простое и милое дело. У него было немало тренеров, каждый имел свою манеру работать, но Денис поразил Кирилла своим подходом. Первые полгода он просто привыкал, учился учиться. И, главное, – постигал особый командный дух ЦСКА.

Кирилл называет своих одноклубников товарищами, причём товарищами по оружию, хотя в руках – овальный мяч. Потому что тут – как у мушкетёров. Один за всех,

и все за одного. Каждая игра – это маленькая война. И когда на поле выходят с каждой стороны по 15 крепких телом и духом мужиков – это всегда битва. А в битве главное что? Знать, что товарищи прикроют тебе спину. Сделают то, чего по каким-то причинам не смог сделать ты. Встряхнут, если ты пошёл на эмоциях, потерял голову и не настроен на игру. Чувство локтя в регби – это выражение не метафорическое, а буквальное.

И, конечно, тренер – ключевая фигура. Он не бог, он не царь, он даже не генерал. Кирилл говорит, что тренер – это старший брат, скорее. Более опытный. Более мудрый. Которого слушаешься не потому что надо, а потому что без этого никуда. Он может разрулить конфликт и настроить на игру. Профессионально и интуитивно чувствует, у кого какая позиция должна быть на поле.

Субординация при этом должна быть железной. Потому что команда – это «монастырь». Со своим уставом: его нельзя нарушать ни «старожилам», ни новичкам. Поэтому с тренером, скажем, можно спорить. Но вариант «ты не прав» не пройдёт. Только «предлагаю то-то и потому-то». Тогда тебя могут услышать.

Кирилл понял две вещи. Первая – как трудно быть тренером вообще. И вторая – как трудно быть тренером именно в женской команде.



ЖЕНЩИНЫ И ЭМОЦИИ

Кирилл вполне прилично играл за ЦСКА, когда товарищи предложили ему попробовать себя в абсолютно новом деле – стать тренером. Сказали, что у него это обязательно получится. И не просто тренером, а тренером у женщин! За год до такого необычного предложения в ЦСКА появилась женская регбийная команда.

Сейчас «своих девчонок» он вспоминает с улыбкой. Но признаётся, что было нелегко. Во-первых, далеко не все девушки имели хоть какой-то опыт в регби, приходилось

учить с нуля. Во-вторых, «девчонки» – это, по сути, состоявшиеся молодые женщины, средний возраст в команде 25–26 лет. И, в-третьих, только став тренером, Кирилл понял две вещи. Первая – как трудно быть тренером вообще. И вторая – как трудно быть тренером именно в женской команде. Потому что женщины – это не просто другая планета. Это – другая Вселенная. Со своими правилами и законами. Когда вроде бы они – команда. Но при этом каждая – королева! А «команда королев» – это не просто сложно, это...



Похоже, Кирилл со своими подопечными отлично вместе справились. Тренировать он начал летом 2017 года, и в первом же турнире команда взяла Кубок Москвы! В 2018 году – снова Кубок Москвы и 1 место на чемпионате столицы, пятое место в Федеральной регбийной лиге. Кирилл гордится своими девушками. И радуется тому, что команда растёт. Когда команда только набиралась, регулярно тренировались 8–10 человек. Сегодня в списке уже 25 девушек. Но сейчас у них новый тренер: Кирилл принял решение уйти.

Он говорит об этом с сожалением. Эмоциональное выгорание – это бывает. Психологи говорят, что прежде всего у тех, кто постоянно работает с людьми, – учителей, врачей, тренеров... И к этому товарищи по команде и члены клуба относятся с пониманием. Надо

дать человеку отдых – чтобы он мог выдохнуть. Сняв тренерские полномочия, перешёл на административную работу. Вместе с ЦСКА стал серебряным призёром чемпионата Москвы.

Вообще, даже мужчинам трудно и практически невозможно быть в регби неэмоциональными, – так считает Кирилл. Сам он человек импульсивный, взрывной, эмоции в разговоре иногда хлещут через край. Признаёт, что в чём-то это мешает технике игры. Но при этом – как бы включает тебя в игру. Когда все – в едином порыве, на подъёме, очень сложно оставаться отстранённым. И тот, кто пытается остаться вне, как бы откалывается от команды, уже не составляет с ней единого целого. По его мнению, сочетание эмоций и холодного рассудка, «впечатанной» в мышечную память техники – это главное в регби.



Сочетание эмоций и холодного рассудка, «впечатанной» в мышечную память техники – это главное в регби

В ГАРМОНИИ С РЕГБИ

Сейчас Кирилл говорит, что жизнь приходит в гармонию. Хорошая работа с отличным руководителем. Ему нравится заниматься продажами, и это отлично получается. Любимая жена, подрастающие сыновья. Мальчишек со временем тоже будет приучать к спорту – а как иначе? Будет ли это регби – выбирать им. Но сам Кирилл ничего не имеет против любого другого вида спорта. Главное, чтобы он был. Потому что на своём собственном примере он понимает, как это важно. И как многое даёт в другой, «неспортивной» части жизни.

А регби? Кирилл улыбается: «Ещё побегаю, у меня есть свои довольно амбициозные планы, которые хочется реализовать. А когда придёт пора уходить – внутренне я к этому готов, – думаю, ребята найдут мне какую-то работу и в клубе. Ведь бывших регбистов не бывает».

МИРОВАЯ СЕРИЯ ПО РЕГБИ-7

СЕЗОН 2018/2019

Женщины. Второй этап

29–30 ноября 2018 г.
Дубай

Групповой этап

Ирландия

26 : 0

Россия

Новая Зеландия

29 : 12

Россия

Россия

19 : 0

Кения

Четвертьфинал

Новая Зеландия

31 : 0

Россия

Полуфинал за 5-е место

Россия

21 : 10

Франция

Матч за 5-е место

Россия

Англия

12 : 7



По итогам второго этапа
Мировой серии по регби-7
женская сборная России
заняла

**5-е
место**



**Турнирная таблица после второго этапа
Мировой серии регби-7
Женщины. Сезон 2018/2019**

СТРАНА	ОЧКИ
1. Новая Зеландия	40
2. Канада	34
3. США	32
4. Австралия	28
5. Франция	22
6. Россия	20
7. Ирландия	16
8. Англия	16
9. Испания	7
10. Китай	6
11. Фиджи	5
12. Кения	1
13. Мексика	1

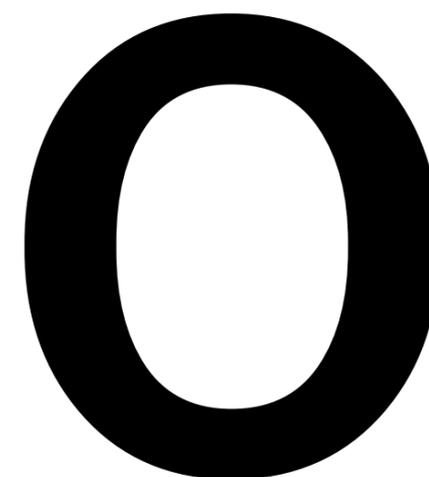


ПОСЛЕДНИЙ КАПИТАН СОВЕТСКОЙ СБОРНОЙ

Линия жизни СЕРГЕЯ МОЛЧАНОВА

ИННА КАБАНОВА

*Фото: Антонина Морозова,
Личный архив С. Молчанова*



Он может быть мудрым и неожиданным, последовательным и жёстким, спокойным и эмоциональным. Но в любом случае ты понимаешь, что перед тобой цельный и самодостаточный человек. Говорить с Сергеем Молчановым интересно и даже полезно. Обо всём.

СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ МОЛЧАНОВ

- Родился 3 января 1967 года
- Мастер спорта СССР по регби (1988), мастер спорта международного класса по регби (1989)
- Выступал за РК «Слава» (1986–1993). В составе «Славы» – обладатель Кубка СССР (1989). Входил в список лучших регбистов страны (1988–1992)
- Амплуа: нападающий
- Игрок сборной СССР (1988–1992), капитан команды: 25 матчей, 20 очков
- 2017–2018 гг. – директор по развитию регби в регионах правления Федерации регби России



УДАРНЫЕ ГОДЫ

Сейчас принято определять реперные точки в какой-либо истории – те отрезки, что стали решающими или определяющими в развитии событий. И начать разговор с одним из лучших регбистов СССР Сергеем Молчановым логично было с воспоминаний самых громких успехов советской сборной.

– Самые ударные сезоны в истории регби в нашей стране – это 1988 и 1989 годы. В 1988-м мы впервые попали на ЧМ среди студентов. На тот момент совершили настоящее чудо – обыграли сборную Новой Зеландии, потом сборные Англии и Шотландии! Считаю, что это дало огромный толчок развитию игры в Союзе. Нас заметили, с нами стали считаться.

– Но волшебников в команде вроде не было...

– В спорте есть такая вещь, как мастерство... Знаете, что это? Это стабильность. Когда ты не можешь опускаться ниже определённого, понятно, очень хорошего уровня. Бывает, какой-то талант то сверкнёт в какой-то игре, то начисто провалит, – это не мастерство. А стабильность – это талант, помноженный на работоспособность. Понятно, если кому от природы не дано бежать стометровку, как Бену Джонсону, то, как ни тренируйся, чемпионом тебе не быть. Но и Бен Джонсон, и Сергей Бубка – это талант, помноженный на работу. И самодисциплину. На тот момент у нас неплохо был развит этот вид спорта. Ряд факторов сложился: в первую очередь желание себя показать, появившееся мастерство, эмоциональный настрой – но без определённого класса мы бы не смогли ничего.

– А удача?

– В спорте без неё ничего не бывает. Но удача – она улыбается достойным.

– И вот вы выигрываете у самих титулованных команд мира...

– Эмоции описать невозможно. Про себя могу сказать: наверное, мои чувства можно сравнить с тем, что испытывает человек, который полетел в космос. Это один из счастливейших дней в моей жизни.

В 1989-м году у нас была одна из сильнейших национальных сборных команд. Это был пик отечественного регби. У нас даже был шанс стать чемпионами Европы: накануне мы обыграли в Кутаиси французов – основных наших соперников. Поехали в Европу – надо

было выиграть у французской сборной на их поле – и мы чемпионы Европы! Почти получилось... Но «почти» – это в спорте не считается. Мы проиграли... Но показали высокий класс, показали, что это было нам по силам. Было опустошение, но горя я не испытывал.

Было ещё и турне по Новой Зеландии, но тогда в стране полным ходом шла перестройка, команда выезжала неполным составом. К тому же как раз «завезли» американский



футбол, и многие регбисты ушли в этот новый вид спорта. Но одна из самых ярких финальных страниц в истории советского регби – матч против сборной команды мира – Barbarians в 1991 году. Сборная мира впервые была в Восточной Европе и впервые проиграла! И где – в Москве! Как говорят в таких случаях, громко хлопнули дверью. И это была последняя игра Сергея Молчанова на таком международном уровне. В 1991 году Молчанов снял полномочия капитана сборной СССР. Такой страны не стало.

– Так вы были последним капитаном последней сборной страны, которой уже нет?

– Да, получается так. И, в общем, есть чем гордиться: в составе сборной – дважды серебряный призёр Европы, и это регби-15, а не регби-7, прошу обратить внимание.

...В 1993–1994-х я вообще практически перестал выходить на поле... Почти не тренировался. Так, приходил, когда звали. Потом вдруг понял: ещё чуть-чуть, и я не никогда

Стабильность – это талант, помноженный на работоспособность

Английская газета *The Times* представляет читателям капитана сборной СССР Сергея Молчанова (сентябрь 1991 г.) ►

не смогу играть! Приехал в Монино: дайте побегать! Тренер скептически посмотрел на меня: а выдержишь, выдержишься один тайм? Продержался и первый тайм, и почти полностью – второй. Отыграл сезон, мы заняли второе место. До начала нулевых так и играл за «ВВА-Подмосковье».

А потом получил серьёзную травму. Риск профессии. На этом карьера в спорте высших достижений закончилась...

Конечно, за свою жизнь я много недоиграл – из-за перестройки. Когда она началась, мне было 25 лет – это самый расцвет для игрока моего амплуа...



ХОТЕЛ ИГРАТЬ ДАЖЕ ВО СНЕ

Банальная фраза про разведчиков, которые бывшими не бывают, не очень применима к регбистам, говорит Молчанов. Судьба складывается по-разному. Но что-то важное игра оставила в жизни каждого. Это точно.

– У большинства людей нет таких ярких воспоминаний, какие есть у нас. В этом есть своё счастье.

Его персональная тоска по регби закончилась однажды. Просто – закончилась, и всё.

– Долго мне снились сны, в которых я выходил на поле. Ещё лет десять, восемь назад. Даже во сне я хотел играть! А потом – как будто что-то щёлкнуло однажды, и я понял: больше не хочу.

Я не живу воспоминаниями. Мне приятно вспомнить что-то, но я абсолютно по этим вещам не тоскую. Это как с двором детства: было – и было, прошло. Но и сравнения в духе знаменитого лермонтовского «не то, что нынешнее племя» стараюсь не употреблять. Жизнь течёт, сегодня такое племя, завтра придёт другое, это обычная история.

Регби в моей жизни – это уже навсегда. Но мне уже, честно, больше нравится приходить на стадион в качестве зрителя. Я вижу, что игра изменилась, стала более атлетичной, более контактной, сам стиль сегодня другой. Я смотрю, сравниваю, вспоминаю, и сам у себя, сегодняшнего, вызываю улыбку.

У всех регбистов того времени судьба сложилась по-разному. В перестроечные времена потянулись в Европу, чтобы продолжать играть. Многие вернулись, кто-то остался где-нибудь во Франции. Некоторые совсем отошли в сторону и вовсе не появляются на матчах. Другие, и таких большинство, напротив, в активе ветеранского движения. В Федерации оно очень сильное, подчёркивает Молчанов. С ветеранами он общается постоянно. Правда, именно с командой ветеранов связано одно из самых тяжёлых переживаний в его жизни. Лет десять назад он в составе команды ветеранов «Славы» отправился в Новую Зеландию. Всё словно было против той поездки...

– Мы летим в самолёте и вдруг понимаем: не набираем высоту. Спустила несколько минут загорается табло, оказывается, не убралась стойка шасси... Три часа мы болтаемся над Москвой, сбрасываем горячку. В общем, полёт вышел... особенным, так скажем.

Долго мне снились сны, в которых я выходил на поле. Ещё лет десять, восемь назад. Даже во сне я хотел играть!



▶ Студент Сергей Молчанов на тренировке. На плечах капитан команды – Алексей Курпа. Газета *The Scotsman*, Эдинбург, Шотландия, апрель 1989 г.

Twelve caps in Co-Optimists side to face tourists Soviets field strong XV

By GEORGE BARTON

KEITH BOBORTON is about to set yet another country in the long list of his foes in an international rugby career spanning more than a decade when he turns out for the Co-Optimists against the first Soviet team to visit Scotland.

The versatile Morison (number 10) who announced his retirement from the international arena after Paris, a cap of 13 expected to make the tourists of Middelton on Thursday off the back, only outside line player, a Scotland B cap, has not turned out for Scotland this season.

Mark is the strength of the 12-15th team that they include three of Scotland's main British Lions and eight of the squad who last year took their first Grand Slam when Jim Calder led them to the title.

All three then passing interest in the visitors will be the inclusion of Louis Toppin, who is one of seven visitors who were a last-trick all stars against Ireland and who previously started making inquiries about an invitation. The visitors' manager and one of two names believed to be in the squad, but all are expected to be in the line-up.



The Soviet students' captain, Alex Kurpa, gives fellow prop George Maitland a lift.

workout was restricted to loosening-up exercises.

Of immediate concern to the tourists is their lack of match practice. The three games they play in a piggy-back to their arrival rugby season which starts April 15 October and, while they may not be battle-hardened, they demonstrated sufficient athleticism in their workouts to demonstrate they will be difficult opponents.

Their coach, Walter Bodorick, who made an earlier visit which took in Scotland's international with Ireland, explained yesterday that their game, which will undergo development, was intended to marry All Black forward power with French flair. That they have gone some way to succeeding was evident in the Students' World Cup last season.

Now the Soviet officials are anxious to increase their experience and contacts in the world, and are showing particular interest in the 1989 development programme.

TEAM

Scotland: Boborick, 1; ...

Регби в моей жизни – это уже навсегда. Но мне уже, честно, больше нравится приходить на стадион в качестве зрителя

А перед второй игрой хожу перед бровкой – и вдруг понимаю: нет, я не хочу на поле. Как будто что-то или кто-то говорит мне: Сергей, не ходи! Но ведь надо. Я вышел. Получил страшнейшую травму. От боли потерял сознание... Прооперировали меня там, месяц пролежал я в Новой Зеландии. И это поставило жирную точку даже на моих выходах на поле.

Мотивация, стимул – вот что мне давал спорт. После этого я не люблю ни футбол, ни другие командные игры. У меня нет желания соревноваться с кем-то, я не хочу играть на счёт – ни в теннис, ни в пинг-понг. Я норму свою исчерпал.

Нет, конечно, переживаю, когда выступает наша команда. Но сейчас важнее для меня сам процесс игры. Это не значит, что я без эмоций живу. Просто люблю, когда всё логично и закономерно.

СССР–Италия, 1988 год.
В атаке С. Молчанов ▶



ГЛАВНОЕ – РЕЗУЛЬТАТ

– Теоретически я уже могу выйти на пенсию. Уйти – и сидеть на рыбалке. Но человек чем-то должен заниматься! И главное, чтобы это приносило удовольствие. В какой-то момент мне надоело заниматься бизнесом. Я перестал испытывать драйв. Стало неинтересно. А работать только ради одних денег – это не для меня. Я стал лучше понимать японцев с их философией минимализма. Чем больше бизнес или любое хозяйство, тем вроде бы всё успешнее человек. Но это всё обман и ложь. Ты сам не замечаешь, как становишься рабом бизнеса, превращаешься в заложника, потому что боишься из этого выйти.

Вот многие спортсмены не решаются вовремя закончить карьеру, а бизнесмены – оставить своё дело. Им нужно вечно находиться в этой круговерти, в роли белки в колесе! Но это бег по кругу, но они всё равно бегут, и им кажется, что они движутся... И человек думает: я это потом сделаю, и вот это, и какие-то маленькие свои жизненные «хотелки» откладывает:

Первое: всегда оставаться самим собой. Второе правило: ищи всегда в самом себе причину всего, что с тобой происходит

потом, потом, потом... И вдруг – бац! Эй, посмотри, что у тебя в паспорте написано? Ты уже физически не можешь сделать того, о чём раньше мечтал! Да и настоящего желания воплотить свои мечты уже нет. И ты спрашиваешь сам себя: а зачем я тогда бегал?

Одна из главных проблем, которую, по мнению Молчанова, нужно решать сейчас в российском регби (и это проблема всего российского спорта в целом), – подготовка квалифицированных тренерских кадров. Конечно, ни за год, ни за два такую задачу не решить. Сейчас, по мнению Молчанова, у Федерации регби появились новые возможности, и их нужно использовать для того, чтобы выстроить системную работу.

– Приведу пример Грузии. У них регби – это спорт номер один. После того как все бывшие советские республики «разошлись», здесь пошли от нулевой точки и сумели создать очень приличную федерацию с большим количеством игроков и с теми достижениями, за которые не стыдно. У нас не получается их обыграть уже на протяжении многих лет. Конечно, можно говорить про страну, про климат, но мы же видим – из Исландии на ЧМ футболисты приезжают, и ничего! Важен правильный подход. Выстроенная стратегия. Я не верю в короткий промежуток, например в четыре года, я верю лет в восемь. Нужно, чтобы пришло новое поколение игроков.

У нас 68 региональных федераций, то есть почти в каждом регионе. Сил охватить и полюбить всех – не всегда хватает. Есть федерации, которые исторически были сильны, есть те, которые динамично развиваются, прогрессируют. Считаю, что необходимо уделять внимание именно таким в первую очередь, именно туда и надо вкладывать больше административных и финансовых ресурсов. И развивать регби вокруг сильных центров, чтобы командам не приходилось лететь через полстраны на игру раз или два в год.

Например, виден географический провал на нашей регбийной карте: Центральная Россия и потом сразу – Красноярск. Красноярские регбисты очень много сделали для развития нашего спорта, честь им и хвала. Сейчас надо охватить Урал. И у нас уже появляются сильные центры в Перми, в Екатеринбурге. И очень важно вокруг игры, вокруг клубов объединить людей от бизнеса и власти.

Я люблю танцевать с дамами. Пригласить девушку на танец – это удовольствие, я не стесняюсь в этом признаваться



САМОЕ ВАЖНОЕ – ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ

– Теперь «блиц». Говорили, вы – жизнелюб и оптимист, в разговоре – больше строгий судья...

– Жизнелюб? Может быть... смотря какой жизни, конечно. Знаете, чем отличается пессимист от оптимиста? Нет, это не про стакан. Пессимист всегда знает, что всё плохо – так плохо, что хуже уже быть не может. Оптимист уверен: может, может быть хуже! Я, наверное, оптимист с долей практики. Человек без иллюзий. С фантазиями – но без иллюзий. Да, это, наверное, и называется – жизнелюб. Я пока ещё люблю людей и получаю удовольствие от всего в моей жизни.

– Первая ассоциация со словом «слава»?

– «Слава» – это молодость моя. Молодость и моя малая родина.

– Говорят, что вы увлекаетесь танцами, правда?

– Ну, я не профессионал, конечно. Но когда у меня хорошее настроение, могу танцевать от души.

– Что? «Барыню», хип-хоп, вальс?

– Я люблю танцевать с дамами. Пригласить девушку на танец – это удовольствие, я не стесняюсь в этом признаваться. Наверное, если бы я когда-то начал этим заниматься серьёзно, из меня мог бы получиться танцор.

– Ваши жизненные принципы, правила чемпиона?

– Первое: всегда оставаться самим собой. Второе правило: ищи всегда в самом себе причину всего, что с тобой происходит. Не пытайся обвинить кого-то или что-то, не ищи причины на стороне. Только – в себе. Побори себя, а не кого-то или что-то.

И ещё одно: если ты от кого-то требуешь что-то, то и от себя требуй то же самое. Если ты сам не поступаешь так, как должен, ты не можешь требовать этого от других. Следуя этим простым правилам, можно многого достичь.



143,6 тыс. км ЛЭП
946 подстанций

77 регионов России
22 тыс. сотрудников



РЕГБИ МЕСТНОГО ЗНАЧЕНИЯ

СТРАСТЬ И ФИЛОСОФИЯ САМАРСКОГО РЕГБИ

НАТАЛЬЯ АРТЕМЬЕВА



В центре внимания федеральных газет и телевидения, как правило, ведущие и прославленные команды страны – «Енисей-СТМ», «Красный Яр», «ВВА-Подмосковье», «Слава», «Кубань». За кадром остаются любительские клубы со своими уникальными историями появления, становления и развития, своими победами и поражениями, радостями и проблемами. Журнал RUGBY решил исправить такую несправедливость. Без любительских клубов из городов и районов страны нет и не может быть «большого регби», прославленных команд, молодых игроков, болельщиков на стадионах, мальчишек и девчонок в спортивных секциях. Что и как происходит с регби в Самаре, какие люди и почему играют в нашу игру – зарисовка Натальи Артемьевой.

Самара, конечно, никогда не была уездным городом. Но здесь всегда шли и идут свои бои местного значения. За право обладать чем-то, за право носить чье-то имя или получить какое-то звание. Приобщиться к чему-то большому и значительному. Так и с регби. Все, кому дорог этот вид спорта, ведут упорные бои за то, чтобы игра на берегах Волги состоялась по-настоящему. Более того, эти энтузиасты уверены, что вскоре 40-тысячная «Самара-Арена» будет заполнена на игре в регби!

Фото предоставлены РК «Самара»



ВАЖЕН КАЖДЫЙ

Максим Саврасов – играющий тренер сармской регбийной команды. Максим Вячеславович – так уважительно его называют игроки и воспитанники. Он строг и суров. У 27-летнего наставника уверенный голос. Главный принцип воспитания подрастающего поколения: тренер сказал – игрок сделал. Главная цель – создать профессиональную команду регби в Самарской области. «Приди и попробуй!» – девиз PR-кампании по продвижению регби в области. Максим со товарищи разработали и придерживаются чёткой стратегии и тактики, почти

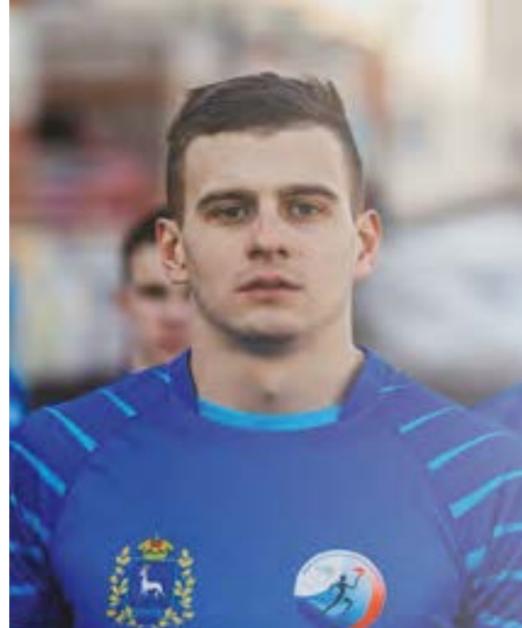
как в предвыборной кампании, где важен каждый голос. И здесь он действительно важен. Максим каждого, кто хоть раз пришёл на тренировку, крепко «вербует», с каждым на постоянной связи. Есть общий чат, есть еженедельные голосования. Перед тренировкой надо сообщить, придёшь или нет. Причины неявки могут быть только веские: дежурство, свадьба, госпитализация и т. д. Бывает, тренер уговаривает или настаивает, но всегда готов прийти на помощь. Среди тех, кто тренируется со взрослыми, есть совсем подростки, и Максим заботливо, как папа, проверяет, надели ли они перчатки и почему на тренировку при минусовой температуре вышли без шапки. В команду принимают всех: здесь много тех, кто когда-то занимался боксом, хоккеем или футболом, баскетболом. Среди них есть рабочие, инженеры, бухгалтеры, бизнесмены, менеджеры, студенты. Есть те, кто никогда не занимался спортом, но хочет быть в команде.

Сейчас в регбийном клубе «Самара» 60 человек! Это те, кто готов играть. Режим жёсткий: три раза в неделю тренировка в тренажёрном зале, три раза в неделю по 2–2,5 часа тренировка на стадионе. При любой погоде. Всё чётко: час разминки, час тренировки и подготовки к контакту, 30 минут игры.



Регби – это стиль жизни. Стиль брутальный, азартный, активный. Здесь есть свои обычаи. Здесь нужно много думать





Жизнь в игре

В самарском регби все, как говорится, «сами себя делают». Ребята из команды скидываются не только на поездки, но и на пропаганду игры. Делают профессиональные фото, снимают ролики, ведут группы в социальных сетях. А ещё в обязательном порядке организуют соревнования между собой. А ещё придумали дни регби, куда приглашают родственников, друзей и просто гостей, покупают вкусняшки, общаются, предлагают попробовать поддержать мяч, кинуть, ударить... и тут же агитируют бегунов, которые тренируются рядом с площадкой. Они всё время в игре.

Мне кажется, что командные виды спорта более азартные, интеллектуальные и ответственные, чем индивидуальные. Максим Саврасов соглашается: «Ты всё время мыслишь, потому что ты всё время в игре. По сути, в единоборствах ты тоже мыслишь, высчитываешь игрока, но он один и ты один, немножечко не то. А любой игровой вид спорта – это всё время комбинации и варианты. Ты смотришь на игроков, как они двигаются, а в голове и перед глазами есть 10 вариантов точно, а получил мяч – осознаёшь, что можно сделать как минимум 5 комбинаций. Такое ощущение, что ты всем телом чувствуешь кто где находится и кто как двигается. Принимаешь решение и действуешь. Всё это происходит за доли секунд. Командная игра сложнее: ты несёшь ответственность не только за себя, но и «за того парня».

Начал и продолжил

С одним из «таких парней» мы и разговорились. Роман Ксенофонтов – 21 год, студент факультета летательных аппаратов Самарского государственного университета. Юноша подвижный, с горящими глазами. Он родился в Магадане. Когда ему было 7 лет, семья переехала в Хабаровск. Вскоре родители поняли, что мальчик гиперактивный, и ещё в детском саду отдали в спортивную школу. Летом был футбол, а зимой – хоккей с мячом, это же Хабаровск. Потом переехали в Самару, и вот 10 лет они живут в городе на Волге. Но здесь со спортивными занятиями возникли некоторые проблемы. Хоккея с мячом в Самаре нет, в футбольную команду не брали. Помог случай: старинный товарищ отца оказался директором спортивного лагеря. Он и посоветовал регби – там тренер хороший.

Роман уверен на 100%, что в регби есть своя философия. Его любимая фраза: «Регби – это стиль жизни». Стиль brutальный, азартный, активный. Здесь есть свои обычаи. Здесь нужно много думать. Здесь надо ориентироваться на пространстве поля и бежать в правильном направлении. Ребята как семья. Очень тесные отношения, все постоянно на связи. Тренер Максим Вячеславович как второй отец.

За 10 лет в игре Роман нашёл свой секрет успеха в регби: холодная голова и умение держать себя в равновесии. Молодой человек рассуждает, что обычно отталкивает от игры стереотипное представление, что регби очень травмоопасный вид спорта. Не более чем другие, уверен Роман. Самое сложное – перебороть страх того, что ты можешь получить травму. Регби – игра безопасная. Но это когда правильно играешь, правильно подходишь к процессу с той самой холодной головой. Спокойствие и правильная техника – травм не будет. Если ты не боишься, то не получишь и травму. Как только тебя посетила коварная мысль, считай, что тебе сразу «прилетит». Роман поделился своим печальным опытом. Именно так, допустив испуг, он и получил травму. Мяч – бросок – игрок – испуг и... гипс на 4 месяца.

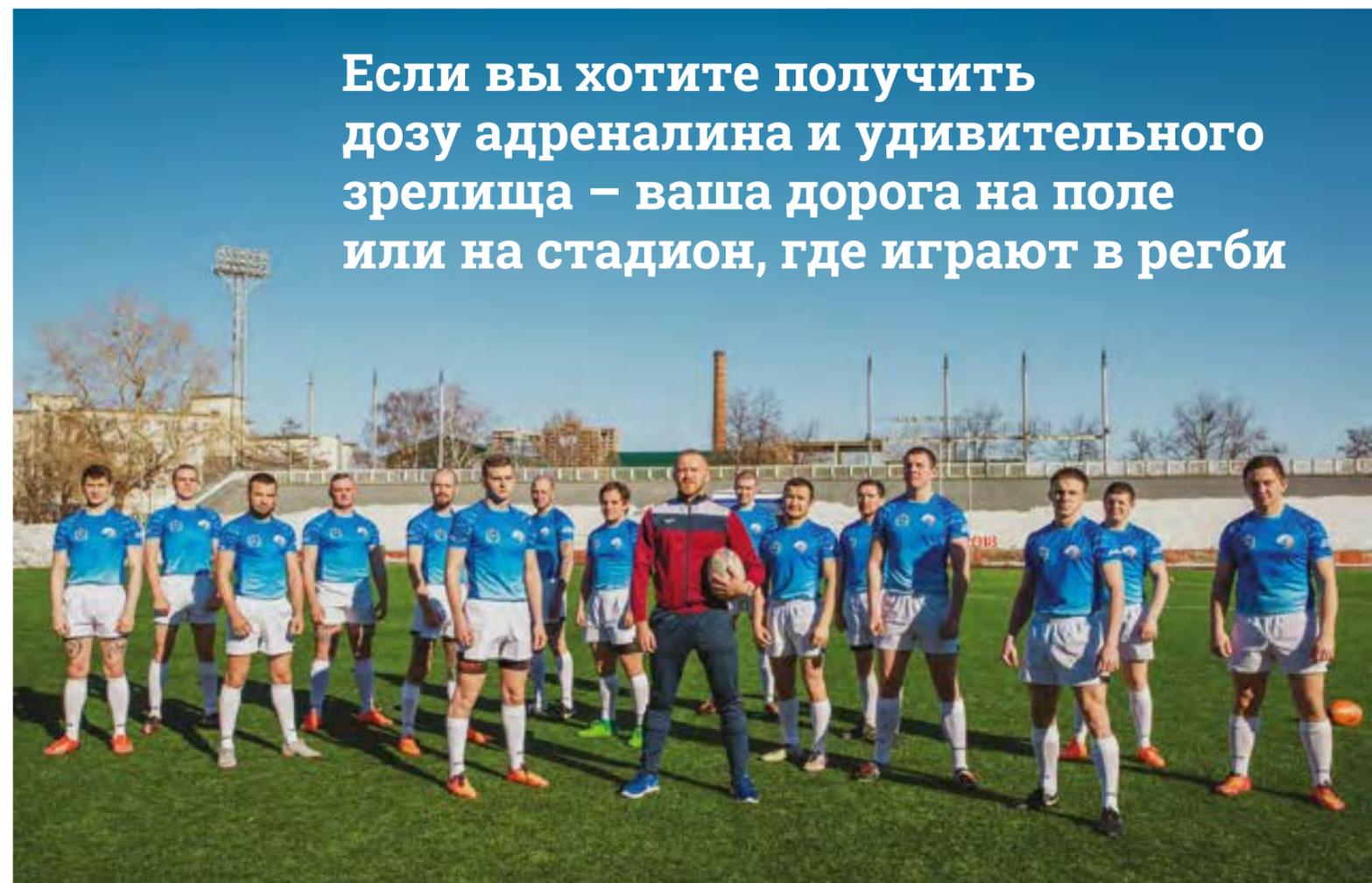
Но азарт в игре перекрывает всё. Красивые попытки именно командные – это самый кайф, уверен Роман Ксенофонтов: «Когда попытка красивая, когда ты видишь, что не один человек приложил усилия, а вся команда, – вот это удовольствие. Нигде и никогда столько адреналина не получить, как во время хорошей игры».

Для Романа регби – это всё же хобби. Но он стремится остаться в игре, настолько она его захватила. В настоящий момент он единственный квалифицированный судья по регби в Самарской области. Тренер Максим Саврасов уверен, что к 25 годам Ксенофонтов может стать судьей и международного уровня. Главное, что молодому судье нравится этим заниматься. И даже двигатели летательных аппаратов, которые он изучает в университете, – ему в помощь.

Борьба за внимание

Кстати, как истинный патриот и последователь игры регби, Роман постоянно ведёт свою агитацию за этот стиль жизни и его философию. Его родители уже среди завербованных сторонников. Они всем своим друзьям и знакомым рассказывают, что регби – это интересно и увлекательно, и приводят смотреть на игры. Так что, если вы хотите получить дозу адреналина и удивительного зрелища, – ваша дорога на поле или на стадион, где играют в регби. Мне было достаточно посмотреть на игру, поговорить с ребятами, и я оказалась прочно «завербованной». Теперь – ярый сторонник нашего, самарского регби, пусть местного значения, но большой мужественности, преданности и душевности. ■■■

Если вы хотите получить дозу адреналина и удивительного зрелища – ваша дорога на поле или на стадион, где играют в регби



АНОНСЫ ПРЕДСТОЯЩИХ МАТЧЕЙ



СБОРНАЯ РОССИИ

Мужчины. Чемпионат Европы 2019/2020

9—10 февраля

Испания — Россия

16—17 февраля г. Сочи

Россия — Бельгия

2—3 марта

Германия — Россия

9—10 марта

Румыния — Россия

17 марта г. Краснодар

Россия — Грузия

МИРОВАЯ СЕРИЯ ПО РЕГБИ-7

Женщины. Сезон 2018/2019

3 этап

Сидней (Австралия) **1–3 февраля**

4 этап

Китакюсю (Япония) **20–21 апреля**

5 этап

Лэнгфорд (Канада) **11–12 мая**

6 этап

Париж (Франция) **31 мая–2 июня**

Чемпионат Европы по регби

Женщины

1/2 финала

Испания — Россия **23 февраля 2019**



ЦЕЛОГО МИРА МАЛО

КСЕНИЯ РАЗДОРСКАЯ

Юрий Борисович Сигаев и сыновья НА СТАДИОНЕ И ДОМА



С

емья, династия, клан. Называйте как хотите, но это настоящее единое целое. Повязанное всеми узами – родственными, жизненными, духовными, спортивными. Когда видишь пятерых крепких, достойных мужчин с чувством самоуважения,

даже оторопь берёт. Но с прославленной компанией «Юрий Сигаев и сыновья» весело, душевно и интересно. И поговорить можно обо всём – мы успели лишь вспомнить семейные традиции, самые заметные личные истории, а также выяснить, как собиралась знаменитая коллекция галстуков, кто пишет стихи, кто сломал ногу на первой тренировке, кто пытался «изменить» с хоккеем, кто издавал журнал. А сколько ещё всего осталось «за кадром»...

Встреча с семьёй Сигаевых символично состоялась на стадионе «Слава» – в одном из главных «мест силы» в мире российского регби. И началась она с экскурсии по «галстучному залу» в Музее стадиона – Юрий Борисович продемонстрировал свою знаменитую коллекцию, которую он собирает на протяжении многих лет. Более 1000 галстуков регбийных клубов, команд, стран, фестивалей – это, без преувеличения, одна из самых впечатляющих коллекций в мире, и у каждого экземпляра – своя история. Вот, например, галстук регбийного клуба из Фиджи – «охота» за ним шла не один год, и наконец кто-то из друзей нашёл для Юрия Борисовича такой галстук во время Кубка мира в Аргентине. А началось это увлечение ещё в 1976 году, в Уэльсе, откуда и были привезены первые галстуки для коллекции. На отдельном стенде – настоящие раритеты, галстуки команд из республик Советского Союза, их Юрий Борисович отмечает отдельно. Это закономерно – мастер спорта СССР по регби, двукратный чемпион СССР, серебряный и бронзовый призёр Союзного первенства по-другому не может. Сыновья не скрывают улыбку: о галстуках отец может рассказывать бесконечно.

◀ Фото: Дарья Криворучкина, архив Федерации регби России



ЛИНИИ ПЕРЕСЕЧЕНИЯ

Пока ждём старшего сына, Дмитрия, Юрий Борисович представляет трёх своих сыновей по старшинству: Олег, Борис и самый младший, Юрий Юрьевич. Беседуем мы прямо в музее и сразу же договариваемся о том, что речь в первую очередь пойдёт не о регби как о виде спорта, а об их семье. Впрочем, никто и не обманывался – регби в нашем разговоре всё равно занимает центральное место.

Правда, семейство дружно заверяет, что есть у них и другие точки пересечения – например МАИ (Московский авиационный институт), Второй Московский часовой завод «Слава», школа № 149, дом отдыха «Снегири». И всё это, как оказалось, неразрывно связано... правильно, с регби!

– Молодой человек моей старшей сестры играл в регби в команде МАИ, да и жили мы напротив института, – вспоминает Юрий Борисович. – Я туда часто ходил смотреть на игры, хотя сам в то время занимался плаванием, футболом, гимнастикой. После окончания 149-й школы поступил в МАИ и сразу же

пошёл играть в команду. Вместе с моим другом, Володей Вирцером, мы «заболели» авиацией и регби. Кстати, поступление в МАИ было 50 лет назад – юбилей!

В 149-й школе учились все дети семьи Сигаевых, МАИ окончили и Дмитрий, и Борис, и Юрий. Вторую семейную традицию (помимо регби) продолжил даже внук Юрия Борисовича. Сейчас он учится на втором курсе МАИ и, конечно же, играет в регби.

– 149-я – это тоже особенное место, – рассказывает Сигаев-старший. – Там мы – я, Володя Вирцер, Валерий Петрович Хроменков – открыли первую секцию по регби. Видите, вон там, рядом с кубком, на фото стоит Миша Паршин, легендарный капитан московской «Славы»? Так вот, он начинал в секции 149-й школы. Мы набрали тогда первых ребят в секцию, и многие из них потом стали знаменитыми и сильными регбистами, например Андрей Быканов, участник Кубка мира-2011, вице-президент клуба «Слава», кстати, тоже выпускник МАИ.

▲ Юрий Борисович Сигаев может рассказать отдельную историю о каждом регбийном галстуке из своей коллекции

▶ У Олега в первом дипломе о высшем образовании так и записано, что он – тренер по регби

ЖИЗНЬ В РИТМЕ РЕГБИ

Юрий Борисович отмечает, что второй сын, Олег, – единственный в семье, у кого есть высшее спортивное образование: «У сына в дипломе написано, что он тренер по регби». Однако в регби Олег играл до 21 года, за специальным образованием последовало второе высшее, в настоящее время он работает в компании «Автомобильные дороги».

Младший, Юрий, до 13 лет играл в хоккей, а потом всё-таки продолжил семейную традицию. «Играл за Московский авиационный институт, в этом сезоне – за команду "Славы", под руководством старшего брата, сейчас...» – рассказывает Юрий Сигаев. ««В этом году Юра стал серебряным призером Всероссийских соревнований Высшей лиги, сделал одну из лучших попыток финала!» – продолжает за младшего брата прорвавшийся через все столичные пробки Дмитрий Сигаев, старший сын Юрия Борисовича.

Вообще одно из первых впечатлений, которое складывается о семье Сигаевых, – они не только любят друга друга, но и гордятся победами близких. И если сами герои порой явно стесняются рассказывать о своих успехах, то кто-то из семьи

САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ ТАЙМ

Борис Сигаев:

– Что всегда подбадривает регбиста? Перспектива "третьего тайма". Это такое обязательное продолжение игры, когда уже после матча все собираются вместе и общаются. А когда речь идёт об играх ветеранов – то все общаются семьями. Надо признать, ветеранское движение в регби – одно из самых сильных. Для меня одно из самых ярких впечатлений детства – папины рассказы о фестивалях ветеранов. Они собирают огромное количество команд (до 150 команд, уточняет Юрий Борисович). Фестивали поддерживаются местными властями. Торжественное шествие команд по городу необычайно масштабно и многолюдно, бывает, оно и центральную магистраль крупного города перекрывает, как было, например, в Ванкувере. И потом, конечно, "третий тайм" проводится с большим размахом...

Юрий Борисович Сигаев:

– Раз в два года, начиная с 70-х годов, проводятся Всемирные фестивали ветеранов регби. Наша российская команда ветеранов первый раз поехала на Всемирный фестиваль в Дублине в 1993 году. И таких поездок у команды ветеранов уже было 13. А ещё раз в два года бывают и европейские фестивали.

На ветеранские игры со мной несколько раз ездила жена. Помнится, поехали на фестиваль через всю Европу – в Гейдельберг, германский городок на границе с Францией, на полностью заполненном автобусе. Потом жена решила ещё на несколько поездок, а затем сказала: всё, хватит – на "третий тайм" уже насмотрелась, а в ваших ветеранских играх – это основное (смеётся). Вообще у ветеранов "третий тайм" уже на поле начинается...



обязательно расставит все точки над i. Так, например, сложилось в истории Бориса, третьего сына Юрия Борисовича, который неожиданно оказался не только заядлым регбистом, но и нашим коллегой.

Борис тоже какое-то время играл в регби, причём первым тренером у него, как и у папы, был Валерий Давыдович Варинский, тренер-легенда, который вывел регбистов МАИ на уровень лучшей студенческой команды по регби в СССР.

– И хотя регби я занимался недолго, но история в этом мире у меня довольно обширная. Я, как и Олег, служил в Военно-воздушной академии им. Ю. А. Гагарина, в спортивной роте, которая была при команде регби. После этого я пришёл работать в «Славу», где возглавил пресс-службу. Потом Вячеслав Всеволодович Копьев, тогда президент Федерации регби России, пригласил меня в Федерацию и долгое время я работал на этом поприще.

И тут в разговор вмешивается Юрий Борисович, который добавляет, что Борис был одним из тех, кто предложил символ медуведя для Федерации регби России. А ещё, как оказалось, – и одним из создателей журнала «ПроРегби».

– В мире изданий о регби было уже довольно много, а вот на постсоветском пространстве такой журнал издавался только на Украине. Вячеслав Всеволодович Копьев очень воодушевился самой идеей и отправил меня туда в командировку, чтобы я познакомился с тем, как они работают, ведут дела. И после этого мы сообща, до 2013 года, издавали журнал в России. Стояла задача продвижения и популяризации регби, и журнал стал одним из наиболее важных инструментов для этого, – вспоминает Борис Сигаев. Сейчас вместе с братьями помогаем отцу проводить Московский фестиваль ветеранов регби.

Член Высшего совета Федерации регби России, почётный президент Национальной регбийной лиги Юрий Сигаев вручает награды первенства России



СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

После фотосессии семейства Сигаевых на поле «Славы» задаю Юрию Борисовичу один из главных вопросов – как ребята пришли в регби? Чья это была инициатива – отца, их самих, как относится к засилью регби в семье мама?

«Нельзя сказать, что у нас вообще был выбор, – смеётся Дмитрий Сигаев. – Мы с Олегом хотели быть как папа, он был для нас примером, эталоном, а мы, в свою очередь, наверное, вдохновили младших – Бориса и Юру. Что касается меня, то мне, как старшему, конечно, досталось замечательное время папиной игровой практики, именно тогда начало формироваться отношение к командному духу, к регби. Знаете, была такая сетка с польскими жёлтыми мячами для регби – я, можно сказать, с ней вырос».

Олег соглашается, вспоминает, как в детстве всё своё свободное время они с Димой проводили на стадионе. Отец тогда был начальником команды, и парни не пропускали ни одной игры, присутствовали почти на всех



Регби не могло пройти мимо Бориса и Юрия Сигаевых – это дело семейное, можно сказать, наследственное

Они не только любят друга друга, но и гордятся победами близких

ОТДЫХ В СПОРТИВНОМ СТИЛЕ

– Знаете, как дети из спортивной семьи отдыхают на море? – спрашивает, смеясь, Дмитрий Сигаев. – Один раз мы поехали на отдых в Вардане, курортный посёлок между Сочи и Лазаревским. У Второго Московского часового завода там тогда была своя база отдыха. Борька был тогда маленький и жил в домике с родителями, а мы с Олегом жили отдельно, в другом домике. И вот с утра, едва рассвело, лёгкий стук в окно и шёпот «пошли» – папа выводит нас с Олегом на пробежку. А бежать, знаете ли, приходилось всё больше в гору. А папа ехал на машине и ждал нас на следующей станции.

Олег добавляет, что Борю порой сажали на плечи к Диме – в качестве утяжелителя. И так каждый день отдыха. «В общем, не так уж легко жить в спортивной семье», – резюмирует Дмитрий. Боря добавляет, что ему братьев было очень жалко в тот момент. Да, говорят братья, ему было очень жалко на нас ездить, конечно!



тренировках. Летом – спортивный пионерский лагерь, и зимой практически всем клубом выезжали в дом отдыха «Снегири». «Понимаете, – поясняет Олег, – всё это как-то неразрывно сплеталось вместе, сложно разделить нашу жизнь на регби и что-то другое, всё происходило само собой, никто не приводил никого на стадион за руку».

Что касается мамы, то и папа и сыновья единодушны: она всегда была за то, чтобы дети играли в регби, приветствовала их решения, помогая во всём. И, по словам Юрия Борисовича, эта позиция, конечно, тоже очень сильно повлияла на всю семью.

– Жена, правда, переживает – в регби ведь нередки травмы. И самое интересное, что с годами её опасения не утихают, она всегда сильно волнуется за детей, вот недавно они с Борей смотрели, как Юра играет, – и жена очень эмоционально «болела» за младшего.

Кстати, и братья, и глава семьи уверяют, что спокойно отнеслись к тому, что младший, Юра, сначала занимался хоккеем. Виновником этого увлечения стал Борис, который как-то залил каток на даче. Сигаев-старший шутит, что он совершенно не расстроился такому решению, ведь в 4 года в регби ещё не играют, так

что конкуренции не было.

– Нам с супругой пришлось освоить все тонкости хоккея, всей семьёй ездили на игры. Мы спокойно дожили до его 12 лет, а потом Юра сам захотел прийти в регби. И там ему очень понравилось – даже несмотря на то, что на первой же игре он сломал ногу.

30 ЛЕТ СО «СЛAVOЙ»

Если говорить о примере для подражания, то именно жизненный путь старшего сына, Дмитрия, наиболее схож с судьбой Сигаева-старшего. 149-я школа, МАИ, команда мастеров, Второй Московский часовой завод. В 90-е, закончив с профессиональным спортом, выбрал другой путь, где добился определенных успехов, защитил кандидатскую диссертацию, возглавил известнейший проектный институт Москвы и снова оказался в мире регби.

– Много лет возглавлял любительскую команду клуба, а пять лет назад мы начали создавать молодежную команду «Славы». Я отвечаю за менеджмент, хотя слово «менеджер» не очень люблю, более близко – начальник команды. Тренер – это человек, который обладает

▲
В составе клуба «Слава» Юрий Борисович стал чемпионом СССР в 1979 и 1982 годах, серебряным призёром чемпионата СССР 1976 года, бронзовым призёром чемпионата 1977 года. Мастер спорта СССР по регби

знаниями, опытом и ежедневным желанием дать что-то игрокам. Но для этого людей и процессы необходимо организовать. Наша задача – подготовить молодежь для выступлений в команде мастеров и дать возможность любителям участвовать в соревнованиях.

– Да, наши дороги с Димой очень похожи, – соглашается глава семейства. – в 81-м – родился Боря, и хотя в 1982 мы стали чемпионами СССР, я принял непростое решение – надо идти на производство, зарабатывать деньги, кормить семью.

И тут началась ещё одна жизнь – связанная со Вторым Московским часовым заводом «Слава». На заводе тогда трудилось 11 тысяч человек, и можно было найти работу по вкусу. Для Сигаева-старшего начался период освоения производства, но ведь спортсменам к трудностям не привыкать. «В смену

Борис, Юра и Олег со своим сыном Дмитрием принимают активное участие в поисковом движении России, Вахте Памяти в Новгородской области

В ЧЕМ СИЛА РЕГБИ

Юрий Борисович Сигаев:

– Самое главное, что в регби можно играть всем, от мала до велика. Например, как-то Андрей Казьмин, будучи президентом «Сбербанка», объявил, что у них будут проходить Сбербанкиады. А нужно отметить, что Андрей Ильич сам когда-то играл в регби. И вот меня попросили помочь организовать тренировки по регби. На них пришли люди уже в возрасте, многим было за 50, никогда не игравшие в регби, – и всё, увлеклись! Они играют даже сейчас, ходят на тренировки. Нас, кстати, Дима мой тренирует. Ездят с нами на фестивали ветеранов, побывали уже в Новой Зеландии, Шотландии, Японии, Аргентине.

▶
Старший сын Дмитрий возглавляет проектный институт, но все свободное время отдано регби



мы изготавливали 14 000 наручных часов и 16 000 будильников – поверьте, это было непросто», – вспоминает Юрий Борисович, прошедший путь от инженера отдела автоматизации до начальника производства, а затем став и заместителем директора по производству.

– Ну и конечно, на часовом заводе была самая лучшая детско-юношеская спортивная школа. В 79 году, в том числе при моём участии, ей было присвоено звание Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва, это была первая школа по регби в Советском Союзе. Все мои дети – так или иначе – прошли через неё.

Покидал завод Сигаев в должности генерального директора, после смены собственника. Этот период для него тоже выдался непростым – новые владельцы решили распродавать оборудование, чтобы освободить площади. Таким процессом Юрий Борисович руководить не захотел. Примерно в это же время от Вячеслава Копьева поступило предложение создать профессиональную национальную регбийную лигу. Так, в 2005 году Юрий Борисович Сигаев снова вернулся в регби, уже на ответственную административную должность. И до 2013 года возглавлял ОАО «Профессиональная регбийная лига»

О ЧЁМ ГОВОРЯТ СИГАЕВЫ

Наш редакционный фотограф делает финальные кадры фотосессии – снимает Сигаевых в помещении музея, и становится ясно, что для полноценного рассказа о жизни этой большой, дружной, прекрасной семьи одной беседы точно не хватит. Задаю оставшиеся вопросы: часто ли собирается семья вместе, какие праздники они стараются, несмотря ни на что, проводить за одним столом и о чём всё-таки дома говорит семья регбистов?

«Знаете, – говорит Борис Сигаев, – я хочу особо отметить: отец всегда говорил нам, что, помимо спорта, для человека крайне важно расширять свой кругозор, учиться, получить образование. Так что, когда мы собираемся вместе, ограничиться только регби у нас никак не получается. Например, наш Дима – написал гимн регбистов «Славы», а Олег вообще пишет стихи». А Боря владеет академическими знаниями во всех областях – смеются братья.

А вот Юрий Борисович серьёзен: «Всей семьёй мы стараемся обязательно собираться на дни рождения. Живём недалеко друг от друга и видимся часто: Борис и Олег заглядывают в гости с внуками, с Димой и Юрой мы по пятницам вместе тренируемся. Но вот собраться всем вместе, как когда-то, – уже сложно. Дети выросли, у них семьи, свои дети, много дел, обязанностей, ответственности. Здорово, что вы нас сегодня собрали». ■■■

Юра сам захотел прийти в регби. И там ему очень понравилось – даже несмотря на то, что на первой же игре сломал ногу.



ТРУДОТЕРАПИЯ – ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ

Юрий Борисович Сигаев:

– Мои родители активно боролись со мной за качество моего же образования. В институте я активно играл в регби, так что «хвостов» было достаточно. И отец мне всё время говорил: будьешь плохо учиться – пойдёшь работать в шестой цех. На заводе, где он работал, в этом цеху разбирали танковые двигатели, тяжёлая работа, всё в машинном масле. И вот после первого курса он всё-таки привёл меня на практику на свой завод и устроил как раз в тот самый шестой цех. И вот когда я стоял у конвейера, весь в масле, – вот тогда у меня в голове всё быстро встало на свои места. Понял важность образования. И ровно такая же ситуация потом сложилась у моего старшего, Димы. Первый курс, регби, «хвосты».

Тут историю подхватывает сам Дима:

– Папа грозился отправить меня в прессовый цех на Втором часовом заводе. Работа там была очень тяжёлая, а в начальниках – женщина, которую все звали Маргарет Тэтчер. Я её как увидел, сразу стал спрашивать, нет ли других вариантов. Но в итоге меня отправили в цех механосборочных работ. Три месяца лечебно-воспитательной работы мне тоже хватило, чтобы в дальнейшем взяться за ум.

Юрий Борисович добавляет, что внук, сын Олега, который сейчас учится на втором курсе МАИ, из-за тренировок порой остаётся с «хвостами». Очевидно, скоро и третье спортивное поколение Сигаевых отправится на перевоспитание в заводской цех.

Дмитрий Сигаев добавляет, что у Второго часового завода было ещё и своё подсобное хозяйство, и в качестве трудотерапии их ещё возили копать картошку. Борю и Юру это миновало – им повезло. Борис возражает, что он застал этот период и на картошку ездил вместе со всеми. Да, конечно, шутливо парируют старшие братья, и на картошке ему тоже было нас жаль.

Младший из Сигаевых – Юрий начинал в детстве с хоккея, сейчас – известный регбист клуба «Слава»



СИБИРСКАЯ ЭПОХА

Взгляд на чемпионат России – 2018 с прицелом на сезон 2019

КСЕНИЯ МИРОНОВА

ВЕЧНОЕ ДЕРБИ

СТАБИЛЬНОСТЬ – ПРИЗНАК МАСТЕРСТВА. КАКОЙ БЫ РАСХОЖЕЙ НИ КАЗАЛАСЬ ЭТА ФРАЗА, ИМЕННО ОНА КАК НЕЛЬЗЯ ЛУЧШЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТ ИТОГИ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО РЕГБИ СЕЗОНА 2018 ГОДА: ТУРНИРНАЯ ТАБЛИЦА НА УДИВЛЕНИЕ ТРАДИЦИОННА. НО, ОТТАЛКИВАЯСЬ ОТ НЕЁ, ИНТЕРЕСНО ПОСМОТРЕТЬ ВПЕРЁД – СЕЗОН 2019 ОБЕЩАЕТ БЫТЬ ОЧЕНЬ НАПРЯЖЁННЫМ И ЯРКИМ: ВСЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ ЭТОГО ЕСТЬ...

«Золото» и «серебро» чемпионата, как всегда, досталось красноярскому регби – «Енисей-СТМ» третий год подряд подтверждает титул чемпиона, «Красный Яр» оставляет за собой второе место. Красивые и трудные победы в извечном противостоянии – красноярские клубы высоко держат планку. За сибирских болельщиков можно порадоваться: уже который год они получают удовольствие от извечного дерби. Поклонникам игры в других регионах так не повезло. Однако, считают эксперты, перемены не за горами. Это не значит, что последние станут первыми, но то, что сама борьба за верхние строчки в турнирной таблице станет более интересной, жёсткой и конкурентной, – факт неоспоримый.

Последние восемь – целых восемь! – лет чемпионат по регби выигрывают исключительно красноярские команды, от этой захватывающей дуэли они лишь изредка отвлекаются на противостояние с «ВВА-Подмосковье». Как правило, сильнее оказывается «Енисей-СТМ» – так случилось и в минувшем сезоне. Иногда основного соперника одолевает более яркий по манере игры «Красный Яр». Но неизменно одно: сибирские регбисты перетягивают на себя 70–80% спортивной интриги национального турнира. В общем, вопрос о чемпионстве всегда стоит именно так: «Енисей» или «Красный Яр»? Расклад с известными неизвестными несколько снижает интерес к соревнованиям, да и многим клубам боевого настроения и оптимизма не прибавляет.

Создается впечатление, что и сама команда-чемпион, судя по внешней реакции, уже не воспринимает победу в премьер-лиге как нечто сакральное. И сегодня «Енисей-СТМ» выбрал единственно верную тактику: взять планку как можно выше и оценивать свою работу по меркам европейского регби. «Задача, которая стояла перед клубом на сезон, в целом выполнена. Цели, как обычно, максимальные: победа в мае в "Континентальном щите", выход в финал Кубка России в августе и завершение сезона победой в чемпионате России. Все они выполнены. Поэтому есть удовлетворение от сезона и от проделанной работы. Но мы хотим мерить свою игру по европейским стандартам <...> Поэтому все наши "чемпионства" в последние годы мы рассматриваем через призму Еврокубков. Я всё-таки считаю, как бы это ни звучало заносчиво, это десятилетие наше, "енисеевское"», – заявил

Фото: архив Федерации регби России, Фёдор Обмайкин, сайты клубов



в одном из интервью председатель тренерского совета «Енисей-СТМ» Александр Первухин.

И действительно. «Енисеевская» эпоха, «енисеевские» еврокубки. Тот факт, что команда уже третий год играет с сильными европейскими противниками, даёт сибирским ребятам фору и в российском чемпионате – они просто опытнее большинства российских регбистов. Плюсом к другим преимуществам идут стабильный состав, характерный для «Енисея» мощный, агрессивный стиль игры, сильные нападающие. Наши эксперты не могли не упомянуть и о стабильной в сравнении с другими клубами ситуации в финансовом менеджменте команды: когда тылы прикрыты, воевать намного проще.

ЯРКИЕ МОМЕНТЫ

Как бы ни была нивелирована главная интрига всего турнира ещё до его старта, никто не посмеет сказать, что в сезоне 2018 не было драматичных матчей, ярких игровых моментов, красивых дуэлей. Как играл «Красный Яр» в матче ответного финала! Команда зубами выгрызала ускользящую победу, пытаясь сравнять счёт по итогам двух матчей, демонстрировала как раз «енисеевский» стиль агрессивного нападения с первых минут. Секунд не хватило серебряным призёрам, чтобы изменить исход российского турнира! Выжатыми уходили игроки «Яря» с игрового поля: да, одержав тяжёлую победу, – но она не изменила общего расклада в турнирной таблице. «Мы показывали зубы, демонстрировали, на что способны, не боялись атаковать – и тому

подтверждение две тяжёлые трудовые попытки. К сожалению, в конце матча не смогли дожать соперника и сравнять счёт по сумме двух матчей. Не хватило где-то доли сантиметра, чтобы занести попытку. "Енисей-СТМ" самоотверженно защищался, но у нас был хороший шанс переломить ход встречи», – скажет позже в интервью portalу регбийной премьер-лиги капитан «Красного Яря» Василий Артемьев. По признанию большинства экспертов, последний матч чемпионата стал самым напряжённым и интригующим.

А как боролись игроки «Кубани» в полуфинальном матче с «Енисеем»: под проливным дождем краснодарцам было вдвойне сложнее противостоять действующим чемпионам, и тем не менее подопечные Антона Левченко держались в этом поединке более чем достойно. Надо признать: на «Кубань» в этом сезоне было смотреть интересно. «Лично мне понравились все игры "Кубани" с "ВВА-Подмосковье", – говорит спортивный директор Федерации регби России Сергей Марков. – Дело в том, что в начале сезона у "Кубани" были некоторые организационные проблемы – мы не знали, чего ждать от этой команды, она для нас была своего рода "тёмной лошадкой". Но в ходе сезона клуб показал хороший уровень: в первом же матче "Кубань" обыграла "ВВА". Монинцы, правда, потом взяли реванш». Также необходимо отметить матч «Славы» с «Кубанью», когда москвичи вполне могли совершить одну из сенсаций чемпионата – победить краснодарцев, но великолепный удар со штрафного Романа Рощина на последней минуте не дал этому произойти.

Путь наибольшего сопротивления

Чемпионат России в своём нынешнем виде, по сути, ставит Федерацию регби и всё регбийное сообщество на распутье, как в сказке: впереди три пути. Можно пойти прямой, проторенной дорогой – принять ситуацию, как она есть, и не делать ничего, тогда развитие клубов, общий уровень чемпионата поплывёт по течению, красноярское регби будет становиться сильнее, другие клубы – заметно слабеть. Путь тупиковый, и не только потому, что вся интрига чемпионата окончательно потеряется: невозможно выйти на достойный международный уровень, если в стране только одна команда играет в еврокубках, она же

на добрую половину пополняет ряды национальной сборной. Второй путь наименьшего сопротивления: возвращать отдельных звёзд из одарённых ребят. Не секрет, в каких клубах это возможно. Результат в целом будет тот же, что и в первом варианте – возможно только, звёзды засияют чуть ярче, чем сегодня. И третий путь, наибольшего сопротивления, – выравнять ситуацию среди всех клубов, подтягивать команды под общий, но достаточно высокий знаменатель. Задача непростая: нужны дополнительные организационные, административные и финансовые ресурсы, солидная спонсорская поддержка. Клубы должны иметь



Чемпионат России по регби – 2010

- 1 **«ВВА-Подмосковье»**
Московская область, Монино
- 2 **«Енисей-СТМ»**
Красноярск
- 3 **«Красный Яр»**
Красноярск
- 4 **«Слава-ШВСМ»**
Москва
- 5 **«Империя»**
Пенза
- 6 **«Новокузнецк»**
сейчас – «Металлург», Новокузнецк
- 7 **«Спартак ГМ»**
Москва
- 8 **«Фили»**
Москва

Чемпионат России по регби – 2018

- 1 **«Енисей-СТМ»**
Красноярск
- 2 **«Красный Яр»**
Красноярск
- 3 **«ВВА-Подмосковье»**
Московская область, Монино
- 4 **«Кубань»**
Краснодар
- 5 **«Слава»**
Москва
- 6 **«Металлург»**
Новокузнецк
- 7 **«Кубань-2»**
Краснодар
- 8 **«Булава»**
Таганрог
- 9 **«Империя»**
Пенза
- 10 **«Нарвская Застава»**
Санкт-Петербург
- 11 **«Энергия»**
Казань
- 12 **«Ростов-ДГТУ»**
Ростов-на-Дону

возможность заключать контракты с сильными игроками. Но что самое важное – надо дать самим игрокам возможность много играть, а значит, расти, совершенствоваться. Пока же наши регбисты играют мало, чудовищно мало. Пропорциональная поддержка всех клубов, создание чемпионата как высококонкурентного спортивного продукта, – пожалуй, единственная возможность придать ускорения российскому регби в прямом и переносном смысле. Именно по этому пути сейчас и идёт Федерация.

В этом контексте следует упомянуть клуб «ВВА-Подмосковье»: именная команда наконец получит новые спонсорские контракты. Это, по мнению экспертов, приведёт к тому, что уже в следующем сезоне привычный расклад в турнирной таблице может кардинально измениться. Тем более что о чемпионских амбициях подопечных Николая Неруша уже заявлялось публично. Понятно, что уверенные прогнозы делать пока рано, но то, что в следующем чемпионате монинцы поборются как минимум за второе место, – факт. Ведь речь идёт не о возрождении команды по кирпичику, а скорее, об усилении позиций в традиционном регби – в последние годы все силы подмосковных игроков были брошены на «семёрку».

С интересом эксперты смотрят в сторону пензенского регби – «Локомотив», пришедший на смену «Империи», по всей видимости, настроен на серьёзное усиление: чего стоит один только переезд в Пензу Рушана Ягудина, немало удививший всё регбийное сообщество, возвращение в Пензу Сергея Янющкина. Позитивных изменений ожидают и от краснодарцев – в этом сезоне «Кубань» хоть и не совершила серьёзного прорыва в турнирной таблице, однако показала качественно другой уровень игры. «Казачи» смотрелись увереннее, играли смелее.

Через три-четыре года чемпионат России по регби вряд ли будет выглядеть так, как сегодня: на повышение конкурентоспособности национального турнира сейчас брошены все силы. Вместе с тем наивно было бы думать, что Федерация по-отечески раздаст каждому клубу по волшебной таблетке, которая сразу же поднимет до небес игровой уровень команды, прибавит опыта, мастерства реализовывать собственные моменты, а заодно добавит на трибуны тысячу-другую преданных болельщиков. Даже при прочих равных условиях клубы первого и второго дивизиона ещё не скоро смогут

Клубы должны иметь возможность заключать контракты с сильными игроками

МНЕНИЯ

ПОЧЕМУ КРАСНОЯРЦЫ ВСЕГДА ВЫИГРЫВАЮТ? КАК ВАМ ВИДИТСЯ БУДУЩЕЕ РЕГБИЙНОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ?

ВАЛЕРИЙ КАТЫНСУС
спортивный аналитик ТК «Матч-Премьер»:

– В «Енисее» и «Красном Яре» собраны лучшие игроки, и материальная база лучше, чем в других клубах. Что касается «Енисея», то, мне кажется, они вообще играют с запасом. Преимущества красноярских команд особенно заметны в нашем чемпионате, который пока не очень конкурентоспособен. У нас откровенно слабый второй дивизион. Если посмотреть игры того же «Енисея» с клубами из второго дивизиона, то там может быть счет 80:0, 60:0 – такая игра не лучшим образом отражается на уровне чемпионата. Да, сейчас ситуация меняется, больше клубов получают поддержку. Тем не менее остаётся кадровый вопрос: людей, хорошо играющих в регби, в стране немного – нужно создавать базу для молодых спортсменов. Также огромную роль играет уровень профессионализма тренерского состава – задачу повышения мастерства тренеров отчасти решает открытие Академий регби. Все эти процессы должны происходить на фоне общей популяризации игры: ведь когда на матчи приходят по большей части бывшие игроки и ветераны спорта, о развитии говорить сложно. Регби – очень интересная и зрелищная игра, нужно привлекать болельщиков – это одна из основных задач.



СЕРГЕЙ НЕЧУВИЛИН
директор Академии регби «Центр»:

– Преимущества команды-чемпиона достаточно очевидны – прежде всего стабильная финансовая ситуация на протяжении долгого времени. Это позволяет «Енисею-СТМ» привлекать максимально компетентных игроков, иметь «глубину» состава. Впрочем, благодаря усилиям Федерации бюджет клубов подравнивается, и всё больше команд будут иметь возможность проводить точечную селекцию по игрокам. На чемпионство будут претендовать уже не два клуба, как обычно, а как минимум три-четыре – значит, у любой команды фактически появляется шанс вырваться в лидеры или, как минимум, навязать борьбу. В следующем сезоне большие шансы на победу, на мой взгляд, всё же сохранятся за красноярскими клубами. Командам, которые сейчас начинают получать дополнительную поддержку и внимание, будет сложно перестроиться так быстро. Тем не менее мы делаем всё, чтобы изменить ситуацию, так что результаты уже скоро станут заметными.

СЕРГЕЙ МАРКОВ
спортивный директор Федерации регби России:

– Одним из ключевых преимуществ «Енисея-СТМ» считаю наличие международного игрового опыта: в последние несколько лет команда стала выступать в европейском Кубке вызова. Кроме того, костяк сборной России в основном составляют игроки этого клуба. В такой нагрузке есть и свои минусы: к концу чемпионата «Енисей-СТМ», например, проиграл «ВВА-Подмосковье» и в целом был близок к тому, чтобы уступить победу в чемпионате «Красному Яру». И всё же за счет своего опыта ребятам удаётся удерживать ключевые позиции.

В целом сейчас все клубы получают дополнительную поддержку – уже в следующем сезоне многие клубы смогут реально начать выступать лучше, усилить свой состав, повысить уровень подготовки. Но не следует забывать, что следующий год – год Кубка мира, поэтому многим клубам придется играть без ключевых игроков, которые будут вызваны в сборную.

играть на одном уровне. И здесь получается замкнутый круг: соревнования команд разной весовой категории составляют как минимум половину турнирной сетки чемпионата, в то же время болельщикам смотреть такие поединки – будем откровенны – не очень интересно: пока ещё клубам второго дивизиона не удалось совершить чудес на поле и одолеть сильного противника – красноярцев, монинцев... Вот если бы «Нарвская застава» или казанская «Энергия» вдруг вышла бы на поле и «порвала» «Енисей-СТМ», всероссийское соревнование оценивалось бы в других категориях. К сожалению, этот фактор в немалой степени снижает востребованность премьер-лиги. Болельщики были и остаются драйвером любого клуба. Иногда не менее важным, чем даже спонсорская поддержка.

В связи с этим некоторые эксперты считают целесообразным изменить систему проведения турниров. Так, например, есть предложение разбить премьер-лигу и высшую лигу, куда попадут только команды первого дивизиона, при этом увеличить количество этапов. Турнир станет насыщеннее, мощнее и, скорее

всего, в таком виде сможет привлечь больше болельщиков. Вместе с тем, отмечают специалисты, такое решение необходимо принимать только после тщательного анализа.

Не исключено, что через три-четыре года у чемпионата появится и принципиально другой формат. Начался процесс переговоров с регбийными федерациями стран, чьи сборные, как и наша, играют в дивизионе А чемпионата Европы (Грузия, Испания, Румыния, Германия, Бельгия) о возможности проведения единого клубного чемпионата. Тогда чемпион России будет определяться по итогам турнира с участием лучших клубов других стран (как это происходит в хоккее – КХЛ или в баскетболе – лига ВТБ). Сама идея такого континентального турнира получила поддержку на уровне Rugby Europe, также была проявлена заинтересованность в странах, где, как и у нас, «фавориты» заранее известны.

Надо ли ждать завершения «сибирской эпохи» и выхода на первый план новых серьезных игроков? Или же по-прежнему «Россия будет прирастать богатствами Сибири»? Все ответы – в новом сезоне. ■



МИЛЛИАРД

Мы не знаем, где выиграть больше. А вы?



Станьте миллиардером!

В КИОСКАХ
СТОЛОТО

НА САЙТЕ
STOLOTO.RU

В САЛОНАХ
СВЯЗИ

В ОТДЕЛЕНИЯХ
ПОЧТЫ



Слово «Миллиард» указывает на минимальный размер средств призового фонда, разыгрываемого в тираже №1264 в категории «Джекпот». Розыгрыш проводится 01.01.2019 г. «ВГЛ 4 Спорт» (алгоритм определения выигрышей №3), коммерческое наименование – «Русское лото», срок проведения – до 31.12.2029 г. Информацию об организаторе лотерей, правилах проведения, призовом фонде лотерей, о количестве призов или выигрышей, сроках, месте и порядке получения призов или выигрышей можно узнать на сайте www.stoloto.ru. Акционерное общество «Технологическая компания «Центр», ОГРН 1127746385095, адрес 109316, Москва, Волгоградский пр-т, д. 43, корп. 3 этаж 10, пом.ХХV, ком. 13Б. Выигрыши носят вероятностный характер. Лотерея не является способом заработка и источником дохода. Розыгрыши проводятся еженедельно. Реклама.

СПОРТСМЕНКА, ТРЕНЕР, МЕДИК И ПРОСТО КРАСАВИЦА

ДЕВЯТЬ ЖИЗНЕЙ Кристины Кокориной

В

ообще-то регби мужчины создали для себя любимых. Это аксиома. Чтобы состояться в этой игре – агрессивной, силовой, контактной, требующей хорошей технической и тактической подготовки, психической устойчивости, ты должен либо уже быть настоящим мужиком, либо стать им, третьего не дано. Оказалось, что я жестоко ошибался.

НИКОЛАЙ ГОЛИКОВ

► Фото: архив ФРР, личный архив Е. Кокориной

1 С чемпионкой Европы – 2017 по пляжному регби Кристиной Кокориной мы договорились встретиться в небольшом кафе в центре города Кирова. Я был уверен, что барышню регбийного сложения я узнаю сразу, «пропорхнуть» мимо неузнанной она никак не сможет. Но она пропорхнула!

«Я бы не сказала, что регби – мужской вид спорта. Мужественный – да. Но не мужской, – говорит Кристина в ответ на мой изумлённый взгляд. – Девочкам, которых я тренирую, постоянно напоминаю: нельзя переносить профессию за пределы поля. За периметром мы все должны быть просто девчонками – стильными, элегантными, красивыми, нежными».

2 Кристина знает, о чём говорит: она трижды сама участвовала в конкурсах красоты и дважды в них побеждала. Неудачным, понятно, оказался дебют. В конкурсе, объявленном Гуманитарным университетом профсоюзов, Кристина – тогда ещё школьница – далеко и не прошла. Второй раз она рискнула попытать счастья, уже будучи первокурсницей факультета психологии Вологодского института права и экономики (ВИПЭ) ФСИН. И стала «Мисс ВИПЭ – 2008», уверенно победив и на всех конкурсных этапах, и по итогам зрительского голосования.

«Заявляться ещё на какие-то конкурсы я точно не планировала, но главврач Детского диагностического центра, где работаю, сказал, что центру необходимо поучаствовать в конкурсе “Мисс Здравоохранение Кировской области – 2017”, а так как других кандидатур нет, то биться за награду придётся мне. В помощь были откомандированы главная медсестра и главный экономист, вместе с которыми мы выдумывали образы, покупали платья, снимали видео и сочиняли стихи. И, честно говоря, если бы не эта команда, мне было бы не победить. Так что участвовала я во всех этих конкурсах не ради собственного тщеславия. В одном случае представляла факультет, в другом – диагностический центр. Для меня это была как работа».



3 Спортивную биографию Кристина начинала в Кирове, и её первым спортом стал конькобежный («отдала ему всю душу – это вообще спорт моей души»). В 2007 году она уехала на учёбу в Вологду и там, в стенах ВИПЭ ФСИН, встретила «своего» тренера – легкоатлета Александра Груздева, которого по сей день считает своим наставником. Под руководством Александра Александровича стала мастером спорта по лёгкой атлетике, брала «золото» межрегиональных турниров, неизменно входила в тридцатку сильнейших спринтеров страны. Груздев же посоветовал ей заняться бегом с барьерами – дисциплиной, требующей отточенной координации движений, что потом очень даже помогло Кристине в регби. И, к слову, обратить внимание на регби ей тоже посоветовал Груздев.

«Когда на чемпионате России ко мне пошёл менеджер клуба «РГУТиС-Подмосковье» и предложил попробовать себя в регби, я отказалась, даже не думая. Про регби я почти ничего не знала, видела только по телевизору, поэтому его предложение показалось мне подозрительным, как если б он уговаривал меня не вид спорта сменить, а тело продать на органы. Но Александр Александрович, когда я, вернувшись, ему об этом рассказала, среагировал совсем по-другому. «Это тот случай, который нельзя упускать, – сказал он. – Ты на 100 % подходишь для регби, это твоё, тебе обязательно нужно пробоваться». И тогда я решила взглянуть на ситуацию с другой точки зрения. Да, в лёгкой атлетике я была хорошим мастером спорта, выигрывала турниры – но мне уже исполнилось 23. Попасть в олимпийскую сборную с моими результатами было нереально. А видеть свою фамилию где-то внизу российской тридцатки – это вовсе не то, о чём ты мечтаешь и к чему идёшь».

И выходило так, что регби и впрямь давало мне шанс реализовать себя на более высоком уровне. «Семёрка» как раз получила статус олимпийского вида спорта, «РГУТиС-Подмосковье» был базовым клубом женской сборной, а до Олимпиады в Рио оставалось целых три года. Поэтому, когда мне позвонили во второй раз, я уже не сомневалась».



4 Нет, просто так взять и уйти – это была бы не Кристина. Прежде чем проститься с лёгкой атлетикой, она обязательно должна была ещё раз выйти на дорожку, чтобы доказать – и в первую очередь себе, – что уходит не потому, что утратила форму, нет: она ещё способна прыгнуть выше головы и побить все возможные рекорды. На этот старт она сделала особую ставку и готовилась к нему, как ни к какому другому. И в спринте действительно сумела себя превзойти. А в барьерном беге – нет: оступилась на предпоследнем барьере и пришла второй. Разочарование не было предела. А вот для РГУТиСа её неудача была добрым знаком.

«Просмотр в клубе был жёсткий. Выкладываться приходилось по полной, и я, наверное, впервые в жизни работала настолько самоотверженно! За неделю меня успели протестировать на все мыслимые качества: на скорость, на выносливость, на реакцию, на силу, на бесстрашие, на координацию, на обучаемость. И только потом Марат Ильдусович Минисламов сказал: «Да, ты нам подходишь».

Впрочем, как вскоре выяснилось, радовалась я рано – самое трудное было впереди. Лёгкая атлетика – вид спорта сугубо индивидуальный. Друзей на дорожке нет. А регби, наоборот, – прежде всего команда. Здесь нет главных и второстепенных, все должны работать как единый организм. Притом что сама игра очень контактная, жёсткая, много силовой борьбы, столкновений, захватов.

В какой-то момент я даже засомневалась: зачем мне всё это терпеть, ради чего? Но когда начались игры на большом поле, поняла – да, это моё. И всё встало на свои места. В 2014 году в составе РГУТиС стала чемпионкой России! Непередаваемые ощущения победы! Регби с его непредсказуемостью, авантюризмом, игрой на ножах – это действительно мой вид спорта. А болезненные, жёсткие стыки стали восприниматься как рядовые игровые моменты. Даже когда я получила травму, первое, что подумала, было не то, как мне больно. Нет. Первое, что пришло в голову: а как наши девочки будут играть вшестером? Потому что запасных в том матче у нас не было».

5 Прошлым Кристина не живёт – она его анализирует, смотрит на него как бы со стороны. И историю с травмой разбирает больше с психологической точки зрения: никто, кроме неё самой, в той травме виновен не был. Да, график игр был напряжённым, многие игроки были вызваны в сборную, и девчонки все матчи играли всемером. Да, соперница была намного опытней и поня-

Про регби я почти ничего не знала, видела только по телевизору

ла, что Кристина, выполняя захват, раньше времени расслабилась и стала уязвимой. Но... «Я получила эту травму исключительно по своей глупости, – говорит она. – Моё восстановление затянулось, боль не уходила, скорость не возвращалась. Это не могло быть случайностью. Даже мой вологодский тренер сказал: твой организм просто попросил тебя сделать перерыв».

И Кристина решилась.

«Доиграла чемпионат 2015 года, и Марат Ильдусович меня отпустил. Долго и тяжело переживала, была в трёх шагах от цели. Мне до сих пор иногда кажется, что, будь у меня второй шанс, всё могло бы пойти по-другому. Девчонки, которые остались в клубе, достигли больших спортивных высот – и я за них искренне рада. Но ведь и я в этой жизни не потерялась. Благо рядом оказались хорошие люди, которые помогли мне стать успешной в чём-то другом».

6 О том, с какими психологическими трудностями сталкивается спортсмен, завершая карьеру, написано немало статей и книг; даже термин такой есть – «кризис завершения спортивной карьеры».

Мне до сих пор иногда кажется, что, будь у меня второй шанс, всё могло бы пойти по-другому

Профессионал, уйдя из спорта, по инерции живёт прежними надеждами, строит неосуществимые планы, мучается жаждой реванша. Это и затрудняет его возвращение к «нормальной» жизни, которая за годы его спортивной карьеры, как правило, успевает сильно измениться.

С кризисом завершения спортивной карьеры Кристина разобралась так же решительно, как когда-то её начала. Она набрала номер Александра Груздева и сказала, что хочет ещё раз выступить на тех соревнованиях, на которых простилась с лёгкой атлетикой. До старта оставалось два месяца, но он сказал: приезжай. В первый месяц они дали её организму небольшие нагрузки, а второй посвятили усиленной подготовке. В итоге хромота пропала, а скорость вернулась: дистанцию Кристина пробежала на уровне кандидата в мастера. «Ну что, – спросил Груздев, когда озвучили результаты, – доказала?» «Доказала!» – ответила она. «Вот и хорошо. А теперь вали с богом». И Кристина поехала домой, в Киров, где не была восемь лет.

«Я забыла, что такое семья, вместо неё у меня был тренер и подруги по команде. Мы жили в своём спортивном мирке и понятия не имели, что происходит вокруг. Поэтому первые дни в Кирове дались мне очень нелегко. Моя младшая сестра надо мной хохотала: я казалась ей пришельцем из другой эпохи. Не знала, как сейчас одевается молодёжь, на каком сленге говорит, как проводит свободное время. Но она же, сестрёнка, стала для меня проводником в этом новом мире. И она же по большому счёту напомнила мне о том, что в Кирове есть регби. И это стало решением».

7 Заниматься тренерской работой Кристина не планировала никогда. Но получилось так, что создатель и руководитель кировского регбийного клуба «Трудовые резервы» Андрей Сердечных попросил её помочь с организацией тренировочного процесса. И она согласилась. А потом Андрей отбыл в длительную поездку, оставив Кристину, что называется, явочным порядком за старшую. Поначалу было страшно – как-никак команда мужская, парни с амбициями, многие старше неё. Но у неё получилось. Игроки относились к ней именно как к тренеру, который может чему-то научить, что-то подсказать. Да и выкладывалась Кристина на тренировках с мужчинами наравне. Но когда Сердечных вернулся, от работы с командой она отказалась, чтобы начать свой проект. И летом 2016 года набрала первую детскую группу.

«Регби нужны дети, иначе у него нет будущего. А детям нужен дом, нужна база, на которой они могли бы заниматься круглый год, – а этого мы им в Кирове дать не можем. Все затраты ложатся на плечи родителей, из-за чего мы теряем много ребятшек из малообеспеченных семей, а это, как правило, талантливые дети, причём именно с теми чертами характера, которые нужны в регби. По сути, мы полностью зависим от чьей-то доброй воли: спасибо, Федерация регби России мячами поможет или грант предоставит, то спонсора найдём оплатить аренду поля, за счёт взносов что-нибудь закроем. Сама два года вкладываю свои деньги в проект. Но без него нельзя. У нас есть прекрасная детская команда 2005 года рождения, она ездит на соревнования в разные города и занимает вполне приличные места. Но эта команда – при любительском клубе «Трудовые резервы», и это попросту неправильно и унижительно. Много лет просим областное министерство спорта, чтобы хоть в одной из кировских спортивных школ появилась секция регби, чтобы было где тренироваться юным регбистам. Но всё время как будто стучимся в закрытые двери».

8 Летом 2017 года Кристина Кокорина решила вернуться на поле в качестве игрока – и в составе сборной России заняла первое место на первом в истории чемпионате Европы по пляжному регби. А несколько дней спустя добавила к своей коллекции ещё одну золотую медаль – за победу на Международном турнире в Батуми в составе пермского клуба «Витязь». Сегодня она работает на трёх работах, ведёт дела областной федерации регби, заканчивает медицинский колледж, учится в магистратуре Вятского госуниверситета и тренирует несколько детских команд. Каждый день уходит из дома в семь утра и возвращается в десять вечера. Спрашивать настолько занятого человека о его увлечениях, пристрастиях в музыке, кино, книгах или моде было бы вроде бестактно... Но я всё-таки рискнул.

«Когда я вернулась в Киров, то почувствовала острую необходимость выглядеть хорошо и стильно. Так что – здравствуйте,

Я забыла, что такое семья, вместо неё у меня был тренер и подруги по команде



меня зовут Кристина, и я шопоголик! Мне нравится максимально соответствовать моде. Я даже на протокольные совещания в министерство одеваюсь, как на приём, – пусть ради этого мне даже придётся немного опоздать. Для меня это так же важно, как вкусно поесть. И я бы не сказала, что на это уходит много времени. Ездить за покупками в столицы вовсе не обязательно, всё можно приобрести сейчас и у нас.

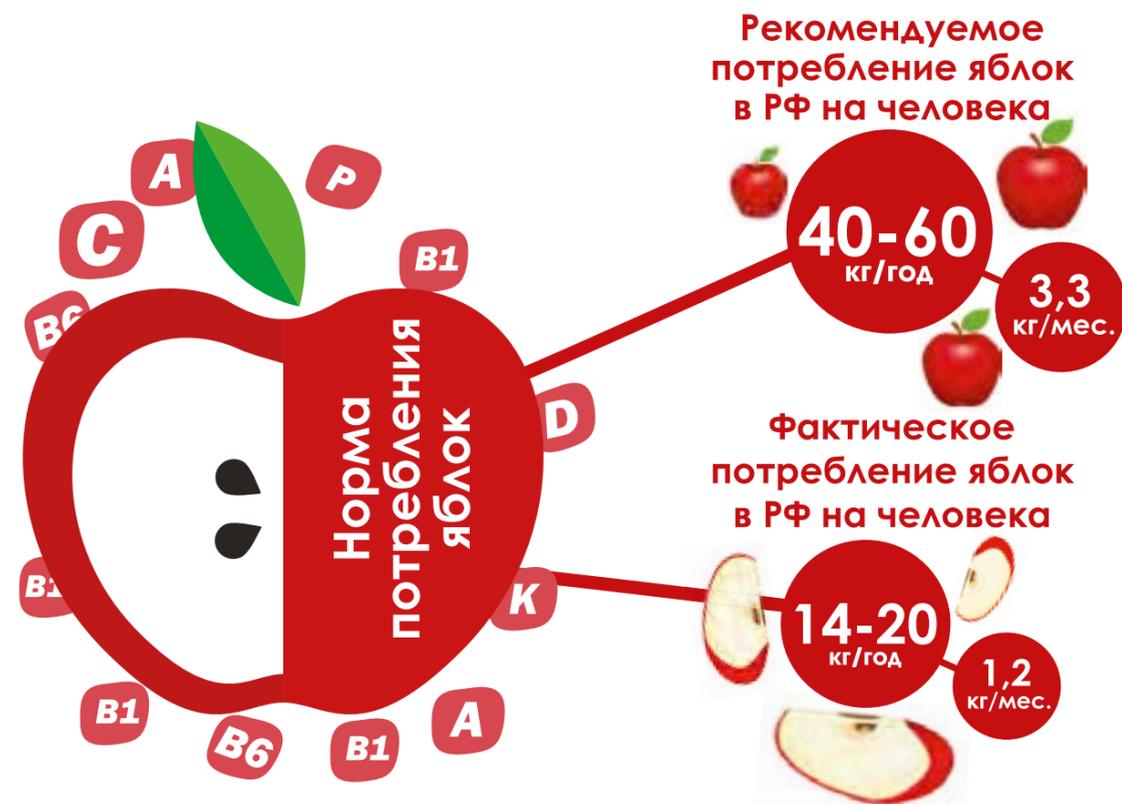
А лучший отдых – это кинотеатр. Я фанатик кино – смотрю всё. И так было всегда, в каком бы городе ни жила. Когда мне говорят: ой, не ходи на этот фильм, он плохой, – никогда не верю. И наоборот: если меня спрашивают про какой-то фильм, я всегда советую сходить. Единственное, что с детства не могу смотреть, – это ужастики. Если мой молодой человек ведёт меня на ужастик, кладу ему голову на плечо и весь сеанс сплю. А вот комедии, мелодрамы, женские истории – это моё. Главное, чтобы был хеппи-энд.

Главное, чтобы был хеппи-энд

9 И – да: книги. Всё своё свободное время я провожу за чтением, как говорят мои друзья, «всякой ерунды». Покупаю маленькие романчики, самые дешёвые, по 50 рублей, но обязательно от зарубежных авторов, потому что они пишут самые сказочные истории – со счастливым концом, ничего умного, ничего лишнего. Если не веду машину – я всегда с книжкой. А началось всё в СПбГУП, когда готовилась к конкурсу красоты: тогда считалось модным, чтобы конкурсантка сфотографировалась в библиотеке с книгой в руках. Мне дали «Не стреляйте в белых лебедей» Бориса Васильева, и я стала её читать. Успела немного, страницы четыре, наверное, потом по всем магазинам её искала, так сильно она меня зацепила. Много раз перечитывала – и каждый раз открывала для себя что-то новое. Это до сих пор одна из моих самых любимых книг».



Это интересно!



РЕЗУЛЬТАТЫ И ТРУДНОСТИ ЭТОЙ ОСЕНИ

ТЕСТ-МАТЧИ СБОРНОЙ ЯПОНИИ



ОЯТСУ МОТОКАЗУ

СПОРТИВНЫЙ РЕПОРТЕР ГАЗЕТЫ «МАЙНИТИ СИМБУН»
СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЖУРНАЛА «RUGBY»

Фото предоставлены газетой
«Майнити симбун».
Использованы фото Getty Images

Япония – Россия

32:27



До начала Кубка мира по регби, который стартует в Японии 20 сентября 2019 года, осталось менее 300 дней. Сборная Японии «Храбрые цветы» встретится с русскими «медведями» на матче открытия Кубка мира, который пройдёт на стадионе Токио. Тестовый матч будущих соперников состоялся 24 ноября в английском Глостере. Очевидно, это была тяжёлая игра для японской сборной. Япония допустила много ошибок в начале игры, и полузащитник российской сборной Юрий Кушнарёв воспользовался этим, проведя штрафные удары и показав превосходную технику. На 21-й минуте первого тайма полузащитник Владимир Остроушко реализовал первую попытку. Защитник российской сборной Василий Артемьев также был на высоте, а японская сборная не могла найти силы для прорыва. Первый тайм закончился со счётом 10:22 в пользу России. Фактически Япония уступала как в атаке, так и в обороне. Нападающий сборной Японии Казуки Химено затем объяснил: «В первом тайме нами было допущено много ошибок. Наша команда выглядела пассивно». Нападающий Масакацу Нисикава отметил, что «русские игроки были физически сильны, как мы и ожидали. Они также использовали высокие удары». Он добавил, что японская сборная должна развивать индивидуальные качества игроков. В этом матче Россия превзошла

Японию, как по физической подготовке, так и по силовым показателям, своей волей теснила Японию, проводя чаще фронтальные атаки.

Во втором тайме японский защитник Кенки Фукуока и нападающий Хендрик Туи смогли реализовать попытки. Но и с российской стороны хукер Станислав Сельский также заработал пять очков, не дав Японии шанса на лёгкую победу. На 27-й минуте второго тайма полузащитник Ю Тамура реализовал пенальти и сравнял счёт. Пять минут спустя капитан сборной Японии Майкл Лейч занёс попытку и, наконец, вырвал победу со счётом 32:27.

По итогам матча главный тренер «Храбрых цветов» Джейми Джозеф рассказал: «До этого матча сборная России была для нас загадкой. Сегодняшняя игра показала, что это физически сильная и адекватная команда, состоящая из больших и смелых игроков». В этой игре к стартовому составу сборной присоединились полузащитники Кайто Шигено и Рикия Мацуда. Так как они ещё неопытные игроки в сборной, в их игровых комбинациях просматривалась непоследовательность. Мнение хукера Ацуши Сакате: «Мы смогли исправить ошибки во втором тайме и вырвать победу. Когда мы победили, это было лучше, что мы могли сделать». Фактически эта победа стала первой для Японии в осенней серии тест-матчей.



Япония – Новая Зеландия

31:69

3 ноября на стадионе Токио в тестовом матче против новозеландской сборной «Ол Блэкс» было выявлено гораздо больше проблем японской сборной. Со счётом 31:69 Япония была разбита чемпионом мира, который ставит перед собой амбициозную цель – выиграть Кубок мира по регби три раза подряд. Япония в 6-й раз бросила вызов Новой Зеландии. Все помнят, как на Кубке мира 1995 года «храбрые цветы» были побеждены командой «Ол Блэкс» со счётом 17:145. Но в ноябре этого года Япония занесла уже 5 попыток и вырвала у Новой Зеландии 31 очко. Однако Новая Зеландия реализовала 10 попыток. Сборная Новой Зеландии состояла в основном из молодых игроков, за исключением хукера Дейна Коулса и защитника Нехэ Мильнера-Скаддера, который вернулся после серьёзных травм. Для 6 игроков Новой Зеландии это был дебютный матч в качестве членов «Ол Блэкс». Молодые были мотивированы целью присоединиться к команде на Кубке мира в следующем году.

По итогам игры Джейми Джозеф сказал: «Я разочарован. Но мы доказали, что можем занести 5 попыток «Ол Блэкс». Это выразилось в нашем агрессивном настрое. Тем не менее мы не можем отрицать, что неосторожные

удары с нашей стороны вызывали контратаки Новой Зеландии и давали им возможность занести попытки». Джейми также отметил: «Во втором тайме с нашей стороны было слишком много игры ногами. Когда мы могли удержать мяч, наша атака развивалась. Я думаю, Новая Зеландия более профессионально управляла своей игрой». Столб японской сборной Кейта Инагаки отмечает: «Нам было трудно держать оборону. Соперники обыгрывали нас в захватах. «Ол Блэкс» быстро уводили у нас мяч в раках, играя в «серой зоне». Полузащитник Ютака Нагаре говорит: «Новая Зеландия играла спокойно в защите. Если бы Япония тоже сохраняла спокойствие, то ошибок с нашей стороны было бы гораздо меньше». Япония играла с «Ол Блэкс» в ноябре 2013 года в Токио и была разбита со счётом 6:54. Полузащитник Фумиаки Танака, который принимал участие в игре пять лет назад, сравнивает: «Я думаю, что разница в уровне между Новой Зеландией и Японией сократилась. Тактика японской сборной сейчас очевидна, и мы развиваемся в одном направлении». Кенки Фукуока объясняет: ««Ол Блэкс» быстро отнимали у нас мяч и увеличивали счет. Нам необходимо учиться у Новой Зеландии их высокому мастерству игры».



Англия – Япония

35:15



17 ноября национальная сборная Японии отправилась на стадион Твикенхэм – «дом регби» – и бросила вызов сборной Англии. Это был первый раз, когда сборная Англии встретила со сборной Японии вне Кубка мира по регби. Главный тренер соперников – Эдди Джонс – когда-то был тренером «Храбрых цветов». Этот харизматичный австралиец привёл Японию к победе над сборной ЮАР на Кубке мира 2015 в Англии, но суровые методы Эдди стали большой психологической нагрузкой для японских игроков. Перед игрой в ноябре этого года Майкл Лейч, капитан сборной Японии, пошутил: «В течение 4 лет Эдди выводил меня из себя. Я хотел бы отличиться и отплатить ему». Стадион Твикенхэм собрал 81 000 человек. Национальный гимн «Боже, храни королеву» угрожающе прозвучал в сторону Японии. В начале первого тайма Япония допускала ошибки в схватках. Она позволили англичанам занести попытку и потеряла инициативу в игре. Но Япония смогла собраться и атаковать: защитники Риото Накамура и Майкл Лейч реализовали попытки. Казалось, что команда Японии гладко перешла от обороны к атаке. Первый тайм Япония закончила со счётом 15:10 в свою пользу. В этот момент многие японцы поверили, что смогут одержать победу над Англией.

Хорошая подготовка японцев стала очевидна. Они быстро выводили мяч из раков. Они ушли свои ошибки в матче со сборной Новой Зеландии. Фумиаки Танака, полузащитник японской сборной: «Япония была в хорошей форме. Наши нападающие двигались быстро». Японские игроки хорошо держались в обороне и сохраняли мяч. Майкл Лейч признал: «Мы точно улучшили защиту. Я думаю, что японская сборная неуклонно прогрессирует. Англия не была более настойчивой, чем Новая Зеландия».

В перерыве Эдди точно и быстро разрешил проблему с командой Англии. Он вывел на поле полузащитника Оуэна Фаррелла. Давление со стороны Англии нарастало. Ошибки со стороны Японии увеличились, и Англия постепенно переломила счёт. «Я очень разочарован», – сказал с чувством Майкл Лейч в начале пресс-конференции после этой игры. «За 10 минут начала второго тайма мы совершили много ошибок. Это была игра, в которой мы могли бы победить». Японский полузащитник Ю Тамура: «Япония была сильнее Англии». И он не блефовал. Джейми Джозеф: «Мы могли бы сражаться на равных в серии с сильнейшими командами мира. Это большая удача, что мы смогли немного преуспеть и показать нашу силу».



Задачи 2019 года

Какие задачи стоят перед Японией, чтобы приблизиться к вершине мирового рейтинга? Капитан сборной Лейч упоминает три вещи: «Япония может играть против команд Т1 со своим мастерством и физической формой. Но прежде всего, мы должны повисить способность управления игрой. А также необходимо улучшить физическую подготовку и реализацию быстрого плана игры. В-третьих – мы должны ускорить нашу способность принимать решения».

Японская сборная развивается, но соперники в мире также становятся намного сильнее. Например, сборная Ирландии, с которой Япония встретится на Кубке мира в своей группе, в ноябре этого года победила Новую Зеландию со счетом 16:9. Это было уже второй раз, когда Ирландия смогла выиграть у «Ол Блэкс» с ноября 2016 года. Хотя сборная Японии стремится выйти в следующем году в четвертьфинал Кубка, стена перед ней постепенно тоже становится выше. ■■■

Перевод с английского Венеры Телегановой



ДИКСИ

**КУПИ
НА 700 РУБЛЕЙ*,
ПОЛУЧИ КУПОН
НА 100 РУБЛЕЙ**
И ШАНС ВЫИГРАТЬ
БИЛЕТ В КИНО!**



В ПЕРИОД 17.12.18–13.01.19 СОВЕРШИ ПОКУПКУ В «ДИКСИ» НА СУММУ **ОТ 700 РУБ*** И ПОЛУЧИ НА КАССЕ КУПОН НА СКИДКУ **100 РУБЛЕЙ!****



ОТСКАНИРУЙ QR-КОД ЧЕКА В ПРИЛОЖЕНИИ «ДИКСИ» НА СТРАНИЦЕ «ЁЛКИ В ДИКСИ»



ПОЛУЧИ ШАНС ВЫИГРАТЬ БЕСПЛАТНЫЙ БИЛЕТ НА ФИЛЬМ «ЁЛКИ ПОСЛЕДНИЕ» В ПЕРИОД С 17.12.18 ПО 14.01.19



В КИНО С 27 ДЕКАБРЯ
**ЁЛКИ
ПОСЛЕДНИЕ
6+**

В период с 17.12.2018 по 13.01.2019 совершите покупку в любом магазине «ДИКСИ» на сумму от 700 руб.* и получите на кассе за каждые 700 руб.* в чеке купон на скидку в размере 100 рублей** на покупку от 700 руб.* в период с 01.01.2019 по 31.01.2019. Количество купонов ограничено. Отсканируйте QR-код с чека на сумму от 700 руб.* в Приложении Дикси и участвуйте в розыгрыше бесплатного билета на одного на фильм «Ёлки Последние» в период с 24.12.2018 по 14.01.2019. *700 руб. без учета табачной продукции, курительных принадлежностей, алкогольной продукции. **Скидка 100 руб. не распространяется на: акционные товары, товары, выделенные специальными ценниками в торговых залах магазинов, табак, табачную продукцию, курительные принадлежности и алкогольную продукцию. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов и т.д. можно узнать по телефону 8 (800) 333-02-01, а также в торговых залах магазинов «ДИКСИ» и на сайте www.dixy.ru в период проведения акции. Кинокомпания «Базелевс» не является организатором/соорганизатором/партнером проводимой акции.

СХВАТКА – ЭТО СХВАТКА

Р

егби – это командный, силовой и контактный вид спорта. Основная задача – передавая мяч руками только назад или отбивая ногой в любом направлении, донести и приземлить его в зачётном поле соперника (совершить попытку). Для непосвящённого человека действия на поле могут напоминать старорусскую забаву «стенка на стенку», однако это

не так: здесь действуют чёткие правила, которые регбисты обязаны соблюдать. Как только болельщик понимает, как «работают» эти правила, игра становится для него по-настоящему интересной. Как двигаться вперёд, если мяч можно отдавать только назад? Почему команды выстраиваются друг напротив друга, сцепляются и начинают давить на соперника? Об основных правилах и особенностях регбийных сражений – в материале кандидата в мастера спорта по регби, арбитра Артура Каптюха.



АРТУР КАПТЮХ, АРБИТР

Фото: архив ФРР



Один из основных элементов игры – **СХВАТКА**. Она назначается для возобновления игры после незначительного нарушения (технической ошибки). Например, когда был сделан пас вперёд, неправильно введён мяч из аута, произошла остановка игры. В схватке участвуют по 8 человек от каждой команды, мяч в схватку вводит игрок не нарушавшей правила команды.

Линии СХВАТКИ

Схватка состоит из нескольких линий. «Первая линия» – три игрока: правый и левый столб, между ними – хукер. Обычно это самые крепкие игроки команды. На них ложится большая нагрузка, и они борются непосредственно с соперниками. Хукер отыгрывает мяч, который вводится в схватку: он должен обязательно в результате противостояния оказаться у своей команды, он же вводит мяч из аута.

Во второй линии играют два самых высоких спортсмена (около двух и более метров ростом) – замки. Они стоят непосредственно

за игроками первой линии – между хукером и столбами. Далее – фланкеры. Как правило, это самые быстрые игроки схватки. Они стоят по бокам, связаны с игроками второй линии и одним из столбов. Игрок третьей линии – № 8 – толкает оба замка. Обычно через него выводится мяч из схватки. Он также может подбирать мяч и атаковать самостоятельно.

Мяч в схватку вводит полузащитник схватки. Этот игрок координирует игру нападающих (игроков схватки). Он же является связующим звеном между нападающими и игроками «веера» (защитниками).



ВХОД В СХВАТКУ

Схватка может быть разыграна не ближе чем за пять метров к линии зачётного поля и линии ауа. Вход в схватку осуществляется по команде судьи. Он говорит: *squash* (присед), затем *bind* (связывание), и последняя команда – *set*, после этой команды первые линии «входят» друг в друга и полузащитник схватки может вводить мяч в игру.

На заметку: голова левого столба находится снаружи схватки, у правого – внутри схватки.

ВВЕДЕНИЕ МЯЧА

Полузащитник схватки должен вводить мяч, т. е. вбрасывать в схватку, прямо параллельно средней линии схватки (место «связывания» или контакта первых линий команд противников). Если полузащитник вводит мяч не прямо, что является нарушением правил, то судья назначает свободный удар в пользу команды противника.

Схватка – это сложный и зрелищный элемент регби. В зависимости от многих факторов, например от силы нападающих, близости к своей или чужой зачётке, команда решает, как ей действовать: сыграть надёжно и отыграть мяч себе или рискнуть, сохраняя мяч в контуре схватки, двигаться к зачётному полю противника, пытаясь выиграть расстояние или заработать очки.

ДАВИ-ТОЛКАЙ!

После введения мяча в схватку игроки начинают давить, толкать команду соперника, чтобы отыграть мяч или получить дополнительное преимущество за счёт движения ближе к зачётному полю противника. Но один из игроков первых линий обязан отыграть мяч в свою сторону, чтобы схватка считалась разыгранной! Если одна из команд передала другую, но при этом никто из игроков первой линии не отыграл мяч, команда будет наказана свободным ударом. Все игроки первой линии должны толкать противника только прямо (по направлению к линии зачётного поля соперника). Игрокам запрещается выдавливать соперников вверх, столбам – давить вовнутрь схватки или заваливать противников на землю. За такие действия игроки наказываются штрафными ударами. Все игроки, не участвующие в схватке, кроме полузащитников схватки, должны находиться в пяти метрах от ног последнего игрока своей команды, участвующего в схватке.

СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ СХВАТКОЙ

Когда одна из команд отыгрывает мяч на свою сторону, схватка на этом не заканчивается: все игроки, участвующие в ней, должны быть «связаны» с партнёрами и не покидать схватку до её окончания. Команда, выигрывавшая мяч, может продолжить своё давление на команду противника в сторону зачётного поля, тем самым выигрывая расстояние, или, если схватка происходит непосредственно возле зачётного поля, вообще может совершить попытку! Во время движения схватки по полю в сторону зачётного поля все игроки, не участвующие в ней, должны отходить назад, сохраняя расстояние в пять метров, иначе они окажутся в положении «вне игры».

КОНЕЦ СХВАТКИ

Схватка заканчивается:

- когда мяч покидает схватку (контур схватки);
- когда мяч, находясь в схватке, оказывается в зачётном поле;
- когда мяч подбирает полузащитник или последний игрок, находящийся в схватке (как правило, это № 8).



ЗАКАЛЯЙСЯ КАК СТАЛЬ

ЗИМНЕЕ РЕГБИ: КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ И ИГРАТЬ БЕЗ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ



ЕКАТЕРИНА СИДОРЕНКО,
РУКОВОДИТЕЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЛУЖБЫ
ФЕДЕРАЦИИ РЕГБИ РОССИИ

Фото: открытые источники, архив ФРР



Зима приносит нам много радостей. Вспомните, как приятно побродить по заснеженным холмам, прокатиться на лыжах, санках и коньках, да и просто поваляться в снегу. Ну а Рождество, Новый год! Подарки, поздравления, ёлка, веселье! А ещё длинные каникулы, которые можно провести с удовольствием и пользой. И здесь, конечно, на первый план выходит зимнее или снежное регби. Но, отдаваясь полностью игре, необходимо помнить, что зима – это ещё и холод, и мороз! А вот холод для организма – это всегда серьёзный стресс!

КАК ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ НА ХОЛОД?

На коже человека есть большое количество холодовых рецепторов (то есть нервных окончаний, которые воспринимают информацию из окружающей среды и передают её в головной мозг: так мы понимаем, что замерзли).

Холодовых рецепторов на коже больше, чем тепловых, и располагаются они ближе к поверхности кожи – поэтому холод мы чувствуем быстрее. Так как рядом с ними располагаются болевые рецепторы, ощущение холода от -18°C и ниже ощущается как болезненное.

Понятно, что мы сознательно делаем несколько вещей, позволяющих сохранять тепло: надеваем толстые носки и свитер, стараемся активно двигаться (основной источник энергии в организме – это мышечная работа), да и сам организм включает механизмы саморегуляции. Причём они начинают работать ещё до того, как человек понимает, что он замёрз.



РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА ХОЛОД:

1. Резкое сужение сосудов.

Кровь – это основной переносчик тепла в организме человека.

И когда человек испытывает холод, сосуды, расположенные на коже, сужаются, уменьшая отдачу тепла в окружающую среду: кровь концентрируется больше в жизненно важных органах. Вот почему самыми первыми замерзают руки, ноги, нос и уши.

2. Прекращение процессов потоотделения. С выделением пота мы теряем тепло. На холоде человек не потеет.

3. Мышечная дрожь. Дрожь – это слабые сокращения скелетной мускулатуры с высокой частотой, которые позволяют выделить тепло, необходимое для согревания организма.

4. Увеличение выработки гормонов стресса. Выработка таких гормонов, как адреналин, кортизол, эндорфины, – это защитная реакция организма на холод. Поэтому на морозе мы всегда чувствуем себя бодрее, активнее, возникает спортивный азарт и всегда отличное настроение!

5. Изменение биохимических процессов. В организме повышается расход глюкозы и жиров. При необходимости организм «бросает» в метаболическую топку белки. Всё это необходимо для обогрева организма.

6. Небольшое увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД).



ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЗИМОЙ:

1 РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

Проведение спортивных мероприятий на открытом воздухе разрешается при температуре до -20°C , а при ветре до 10 м/с – при температуре -15°C . При более сильном ветре проведение спортивных мероприятий запрещено!

-20°C

2 ПРОВОДИТЕ ДОЛГУЮ РАЗМИНКУ

В зимнее время разминка не просто полезна, но и обязательна! Разогрев мышц и растяжение связок подготовят организм к работе на холоде. Зимой требуется больше времени, чтобы разогреть мышцы.

3 ЗАВЕРШАЙТЕ ТРЕНИРОВКУ ПРАВИЛЬНО

Важно не только правильно начинать тренировку на свежем воздухе, но и правильно её заканчивать. Зимой мышцы разогреваются дольше, а остывают быстрее, поэтому в холодное время года значимость растяжки повышается в разы. Она предотвращает спазмирование мышц, которое может привести к болезненным ощущениям и микротравмам.

После тренировки на холоде необходимо принять горячий душ, который помогает расслабить мышцы.

4 ОДЕВАЙТЕСЬ ТЕПЛЕЕ

Разогреваясь перед тренировкой на свежем воздухе, нельзя недооценивать холод. Это может незаметно привести к переохлаждению.

Одежда должна быть многослойной, но не стеснять движений. Выбирайте дышащую одежду из терморегулирующих материалов. Таким образом, вы не будете ни перегреваться, ни переохлаждаться. Обязательно нужно надевать шапку, перчатки. Обувь должна быть водоотталкивающей, подошва – с хорошим сцеплением и амортизацией.

5 ДЫХАНИЕ

Чем холоднее на улице, тем большую нагрузку испытывает дыхательная система. Бронхи и лёгочные альвеолы сужаются, чтобы защитить нас от холода, а слизистой сложнее оставаться увлажнённой. Из-за этого часто появляется чувство раздражения в горле и кашель.

Чтобы снизить нагрузку на дыхательную систему, вдыхайте через нос и выдыхайте

через рот: так холодный воздух успеет согреться на пути к лёгким. При выдохе он не даст слизистой пересохнуть и сохранит её в тепле.

При температуре -20°C не рекомендуется длительное пребывание на воздухе – вдыхаемый воздух не успевает как следует прогреться, что может привести к простуде и другим заболеваниям дыхательных путей.

6 СОБЛЮДАЙТЕ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Зимой обезвоживание проходит незаметно, в отличие от лета, но при этом потребность в жидкости сохраняется.

Во время занятий спортом вы неизбежно теряете воду, её запас необходимо пополнять. Единственная разница – в морозное время можно выпивать немного меньше воды, чем летом, и напитки должны быть тёплыми.



7 ЗАБОТЬСЯ О КОЖЕ

В ветреную и морозную погоду открытые участки тела можно смазать специальным защитным жирным кремом. В сильные морозы позаботьтесь о специальной маске или шарфе.



8 ПИТАНИЕ

Перед тренировкой за 1,5–2 часа необходимо перекусить, в рационе должны преобладать высокоэнергетические продукты. Очень хорошо для этого подойдут каши: овсяная, гречневая, пшённая, перловая – они согреют и подарят длительное ощущение сытости. Ведь злаки – это медленные углеводы, которые обеспечивают организм постепенно высвобождаемой энергией.

При занятии на холоде организм расходует больше энергии, чем в обычное время. Тренировка на пустой желудок не принесёт пользы, так как может начаться «сжигание» мышечной массы как единственного источника энергии.



Если вы всё-таки замёрзли:

Как только вы почувствовали, что замёрзли, – зайдите в тёплое место и согрейтесь;

Чтобы быстрее согреться, выпейте горячего сладкого чая или морс. Алкоголь или кофе для отогревания категорически запрещены!

Алкоголь, действуя как сосудорасширяющее средство, увеличивает приток крови к коже тела и конечностей, что даёт человеку иллюзию тепла, в то время как на самом деле потеря тепла увеличивается.

Аккуратно помассируйте замёрзшие участки кожи, если замёрзли пальцы, старайтесь ими постоянно двигать.

При переохлаждении запрещено растирать кожные покровы снегом, шерстяными тканями, спиртовыми растворами!

Снег состоит из небольших кристаллов и всегда загрязнён, он может не только повредить кожу, но и стать причиной проникновения инфекции.

Сильно замёрзшие конечности можно отогреть в ванне в течение 30–40 минут с постепенным повышением температуры воды от +20 до +40 °С, аккуратно их массируя. Эту процедуру необходимо проводить, пока не потеплеет и не покраснеет кожа.

Принимать горячую ванну и резко согревать замороженные участки кожи категорически запрещается!

**Будьте осторожны и предусмотрительны.
Как говорят англичане, предупредить легче,
чем лечить (PRECAUTION IS BETTER THAN CURE).**

**И удачи всем
в играх зимнего регби!**



Департамент культуры города Москвы



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО РЕГБИ

СНЕЖНОЕ РЕГБИ

19 ЯНВАРЯ



11-00 - 17-00

40 КОМАНД

СТАДИОН СШОР № 111

ЗЕЛЕНОГРАД, ОЗЕРНАЯ АЛЛЕЯ, Д. 10



КАК ВСТРЕТИШЬ НОВЫЙ ГОД...

САЛАТ «ОЛИВЬЕ»
И ВОСТОЧНЫЕ БЛЮДА
НА ОДНОМ СТОЛЕ

Фото предоставлены «Чайхоной №1»



Тимур Ланский,
ОСНОВАТЕЛЬ ГРУППЫ РЕСТОРАНОВ «ЧАЙХОНА №1»:

Дорогие друзья, уходит 2018 год. Для всех нас он был очень насыщенным, продуктивным и успешным! И мы рады, что наши любимые гости остаются с нами – ведь нас объединяют общие радости, традиции и любовь к вкусной еде. А сегодня объединяет и давняя добрая традиция встречать Новый год в кругу семьи, с надеждой на самое лучшее. Пусть сбудутся все наши мечты, чистые помыслы и добрые намерения. Пусть в каждом доме царят радость и любовь. А мы будем радовать вас нашими новыми проектами, вкусными блюдами и гостеприимной атмосферой. Счастья вам и здоровья, благополучия! С праздником! С наступающим Новым годом!

САЛАТ «ТАШКЕНТ»



ингредиенты

зелёная редька – 240 г (1 шт.)
телятина отварная – 160 г
лук репчатый – 1 шт.
яйца куриные – 2 шт.
майонез – 8 г (0,5 ст. л.)
зелень – 4 г
соль – (3 ч. л.)

«Ташкент» готовят из узбекской зелёной редьки или, за неимением последней, из белого дайкона.

Готовим ингредиенты: Филе телятины отвариваем в подсоленной воде примерно 50 минут. На 2 литра воды будет достаточно 3 чайных ложек соли. За 20 минут до полной готовности рекомендую убавить огонь и дать мясу дойти самому. Кстати, полученный при варке бульон можно использовать для варки макарон или на его основе приготовить отличный наваристый суп.

1. Теперь берёмся за лук. Для этого салата нужен лук-фри (то же, что и картошка-фри, только из лука). Репчатый лук нарезаем соломкой и жарим до золотистой корочки во фритюре на сковороде или в казане, после чего откидываем его на сухую салфетку, чтобы избавиться от лишнего жира.

2. Нарезаем отварную телятину соломкой.

3. Редьку или дайкон нарезаем соломкой, смешиваем с жареным луком, майонезом, нашинкованной зеленью и нарезанной соломкой телятиной.

4. Параллельно варим яйца вкрутую (таймер на 7 минут), затем их режем на четвертинки и украшаем салат.

Важно: отварная телятина имеет свойство крошиться, если поторопиться и не дать ей остыть. Самая «популярная» телятина получится, если отварить её за сутки.

САЛАТ «ОЛИВЬЕ»



ингредиенты

перепелиные яйца – 1 шт.
яблоко зелёное – 10 г
икра красная – 1 ч. л.
огурцы свежие – 20 г (1 шт.)
солёные огурцы – 30 г (1/2 шт.)
отварной картофель – 30 г (1 шт.)
отварное яйцо – 15 г
майонез – 35 г (2 ст. л.)
отварная телятина – 15 г
куриная грудка – 15 г
консервированный горошек – 20 г
лук красный – 5 г
соль – 1 г (щепотка)
укроп/петрушка (для украшения) – 1 г

Существует три вида салата «оливье» – «бюджетный», «валютный» и классика. Бюджетный советский вариант довольно суховат, в нём преобладают отварные овощи – картофель и морковь, которые давали сухость, а минимум таких дорогих ингредиентов – огурцов и зелёного горошка – придавали мягкость. В «валютном» салате присутствует три вида мяса – говяжий язык, телятина, курица – и колбаса. В классический вариант кладут меньше сухих моркови и картофеля и больше сочных продуктов – огурцов и горошка, иногда добавляют чёрную икру и каперсы.

Подготавливаем ингредиенты – варим картофель и яйца. Нарезаем картофель, яйца, куриную грудку, телятину, огурцы кубиками, добавляем лук, горошек, яблоко, майонез. Солим и всё перемешиваем. Формируем салат на тарелке. Украшаем перепелиным яйцом, икрой и зеленью.

ФИШ ТАНДУРИ



Промываем рыбу под проточной водой, посыпаем шафраном и поливаем кунжутным маслом и лимонным соком. Добавляем в мацони гарам масала, семена фенхеля, чат масала и сухой тимьян, всё перемешиваем и смазываем смесью рыбу.

ингредиенты

дорадо – 1 шт.
шафран – 9 г (1 ч. л.)
мацони – 90 г (1 ст.)
сушёные листья пажитника – 2 г
семена фенхеля – 3 г
гарам масала (смесь индийских специй) – 9 г (1 ч. л.)
чат масала (смесь индийских специй) – 3 г (0,5 ч. л.)
тимьян – 3 г
листья кинзы – 3 г
кунжутное масло – 9 мл (3 ч. л.)
сок лимона – 17 г (2,5 ст. л.)

Получившаяся оранжевая масса соуса должна быть в меру сухой и не очень жидкой, чтобы она легче намазывалась на рыбу и не стекала. Выкладываем тушку рыбы на сетку, зажимаем и жарим на огне.

ЧИКЕН ТАНДУРИ

ингредиенты

цыплёнок – 1 кг (1 шт.)
мацони – 100 г (1 ст.)
сок лимона – 5 г (0,5 ч. л.)
корень имбиря – 10 г
чеснок – 15 г (3-4 зубчика)
гарам масала (смесь индийских специй) – 3 г (0,5 ч. л.)
соль чёрная – 2 г (на кончике ножа)
сушёные листья пажитника – 2 г
кунжутное масло – 20 мл
растительное масло – 15 мл (2 ст. л.)
молотый перец чили – 5 г (0,5 ч. л.)
лимон – 50 г (1 шт.)
огурцы – 10 г (0,5 шт.)
лук белый – 25 г (1 шт.)
зелень – 5 г
топлёное масло – 10 г (1 ст. л.)



Это самое знаменитое индийское блюдо. Курицу готовим по тому же принципу, что и дорадо. Раскладываем цыплёнка, сбрызгиваем лимонным соком и кунжутным маслом, затем натираем маринадом из мацони, тёртого имбиря, соли, гарам масала, кастури мети, продавленного чеснока и молотого острого перца чили. Обжарив цыплёнка на сетке до полной готовности, подаём его к столу с нарезанным белым луком, огурцами, свежей зеленью. Жаря цыплёнка на огне, следите за тем, чтобы соус-обмазка не подгорел, поэтому своевременно переворачивайте. При подаче украшаем зеленью, поливаем лимоном.

МУЖСКАЯ МОДА: ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ И НЕПОВТОРИМЫЙ ИМИДЖ

Стильная зима 2018/2019

С

овременная модная мужская одежда даёт возможность каждому мужчине найти свой индивидуальный стиль, свой неповторимый имидж. Из года в год на показах мужской моды ведущие дизайнеры презентуют новые тренды и эксклюзивные решения. Как и принято в мире моды, одежда, представленная на подиумах, задаёт ритм и движение актуальным

направлениям. Лучшие фасоны открыто демонстрируют мужской нрав, выявляют индивидуальность и харизму.

МИЛА ГОНЧАРОВА-ЛЕГРАН

Beautiful Lifestyle Magazine

www.beautifulmag-lifestyle.com

специально для журнала RUGBY

Фото предоставлены Beautiful Lifestyle Magazine

►

Berluti

Одно из самых заметных событий в мире fashion – проходящая два раза в год выставка мужской моды Pitti Uomo. Это кладёз вдохновения для стильных представителей сильного пола, для тех, кто желает быть в курсе последних модных тенденций. Выставка отличается не только высокочлассными показами, но и престижными гостями, да и само место проведения – всегда романтическая Флоренция – оставляет свой неповторимый флёр. Pitti Uomo славится тем, что здесь представляют мужскую одежду исключительной изысканности, а одно из главных требований к моделям – безупречный пошив. Всё это можно наблюдать и на прошедшей выставке. Но здесь необходимо отметить, что в 2018 году особый акцент был сделан на спортивную одежду. Теперь у джентльменов в почёте не только стильные костюмы и классические аксессуары, но и спортивные вещи.

Из последних
ТРЕНДОВ ВЫСТАВКИ
ВЫДЕЛИМ 5 ОСНОВНЫХ
ТРЕНДОВ В МУЖСКОЙ
МОДЕ ЗИМОЙ 2018/2019:

1

ВЕЛЬВЕТ И БАРХАТ



►
Louis Vuitton

3

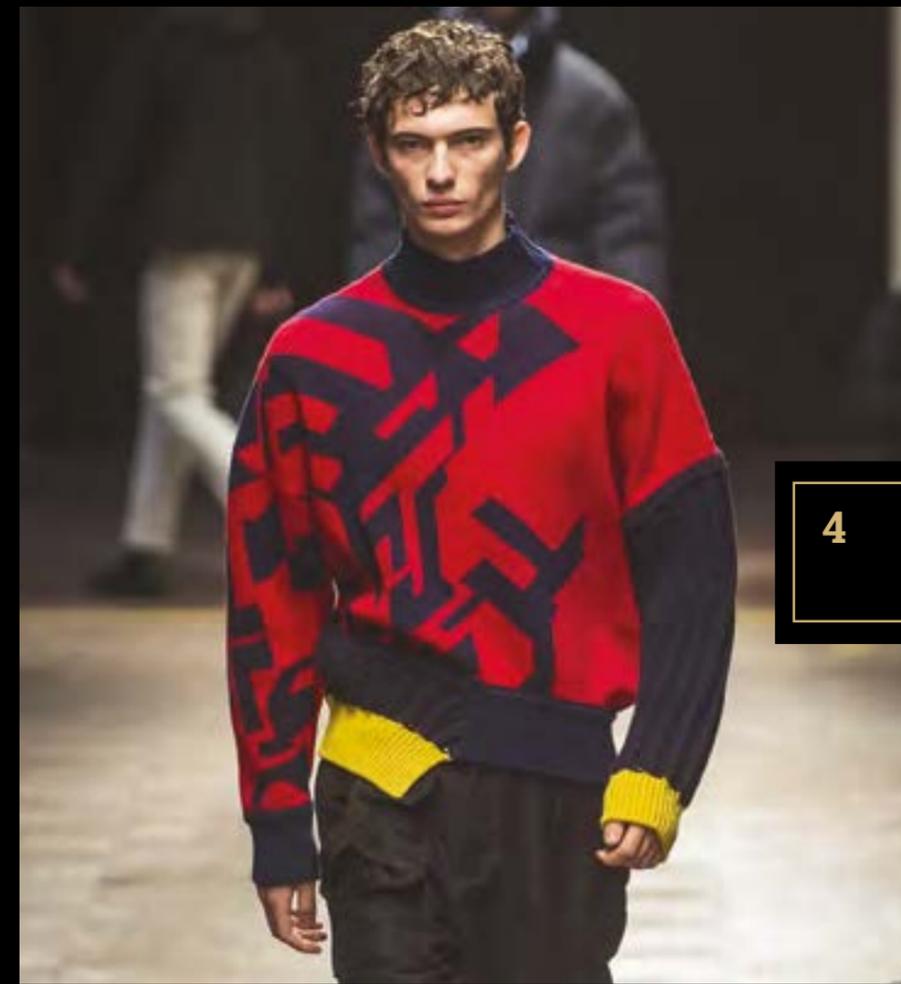
НЕОН И ФЛУОРЕСЦЕНТНЫЕ ЦВЕТА



2

ПРИТАЛЕННЫЙ СИЛУЭТ

◀
Dior Homme



4

ПЁСТРЫЙ ТРИКОТАЖ

5

РОСКОШНЫЕ АКСЕССУАРЫ



▲
Vincenzo Beandonisio

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Линия преимущества



Владимир Остроушко
и в 15, и в 7

Третий тайм



Есть такая манга о регби!

ЖУРНАЛ «RUGBY» № 2, декабрь 2018 года

Учредитель:
Общероссийская общественная организация
«Спортивная федерация (союз) регби России»

Редакция:
Главный редактор: Павел Бугров
Выпускающий редактор: Андрей Зорин
e-mail: zorin@rugby.ru
Редактор: Александр Чернышев
Бильдиредатор: Милана Севбо

Арт-директор: Алексей Курков
Дизайнеры: Екатерина Жилманова, Юлия Красуцкая, Мария Пухова
e-mail: nrdn.ru

Издательский директор: Елена Сульдина
e-mail: es@idmig.ru

Издатель: ИП Зорин А.С.
(ОГРНИП № 318435000034256 от 12.07.2018)

Фактический адрес редакции и издателя:
125993, г. Москва, ул. Садовая-Кудринская, д. 11
Телефон: +7 (495) 150-87-78
e-mail: editor@rugby.ru

Допечатная подготовка: ООО «Медиа+»
129110, г. Москва, ул. Щепкина, д.47, стр. 1, офис 6
www.mediainfogroup.ru
e-mail: info@idmig.ru
Телефон: 8 495 688-80-78

Номер заказа:
Тираж 3000 экз.

Подписано в печать: 7 декабря 2018 года 14:00.
Отпечатано с готового оригинал-макета
в ООО «Полиграфический комплекс»
Адрес: 129110, г. Москва, ул. Баркляя, д. 6, стр. 5

Периодичность выхода: 4 раза в год.
Ответственность за содержание рекламных материалов
несет рекламодатель.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.
Цена реализации свободная.

На обложке – В игре - Юрий Кушнарёв
Фото: архив Федерации регби России
При подготовке материалов использована информация
и фотоархив Федерации регби России. Присланные рукописи
не рецензируются и не возвращаются.
Перепечатка и использование материалов
и фотоиллюстраций – с письменного разрешения
редакции. Авторские и смежные с ними права защищены
законодательством.
По вопросам распространения и приобретения журнала
обращаться: editor@rugby.ru
Возрастное ограничение 16+

Издание зарегистрировано в Федеральной службе
по надзору в сфере связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № ФС77-73447 от 10.08.2018



РЕКЛАМА



МОЩЬ БЕЗ КОМПРОМИССОВ!

ГРУППА КОМПАНИЙ ТРАНСМАШХОЛДИНГ

№4 в мире по
производству
пассажирских вагонов**

№3 в мире по
производству
тепловозов*

№1 в России и СНГ
производитель
подвижного состава

№4 в мире по
производству поездов
метро***

* на основании мирового объема поставок в 2013-2017 гг. (SCI Verkehr)
** на основании мирового объема поставок в 2011-2015 гг. (SCI Verkehr)
*** на основании мирового объема поставок в 2012-2016 гг. (SCI Verkehr)

1923 × 2018



95 ЛЕТ
ОТЕЧЕСТВЕННОМУ
РЕГБИ

