



# БЮЛЛЕТЕНЬ РОССИЙСКОГО ДЗЮДО

№2(23) | АПРЕЛЬ — ИЮНЬ | 2020

[www.judo.ru](http://www.judo.ru)

**ДЗЮДО  
В САМОИЗОЛЯЦИИ:**

**ТРЕНИРОВКИ  
ЛИДЕРОВ  
СБОРНОЙ И ЮНЫХ  
СПОРТСМЕНОВ  
ДЕТСКОГО  
ПРОЕКТА**

**ОНЛАЙН-  
СЕМИНАРЫ  
СУДЕЙ  
И СЕКРЕТАРЕЙ**

**ИНТЕРВЬЮ  
С АРМАНОМ  
АДАМЯНОМ**





# КОДЕКС ЧЕСТИ ДЗЮДОИСТА

СМЕЛОСТЬ

ВЕЖЛИВОСТЬ

ИСКРЕННОСТЬ

ЧЕСТНОСТЬ

СКРОМНОСТЬ

САМОКОНТРОЛЬ

ВЕРНОСТЬ ДРУЖБЕ

УВАЖЕНИЕ  
К ОКРУЖАЮЩИМ

Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю.

**Дзигоро КАНО,**  
основатель дзюдо

*Дзигоро Кано*



## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

**Н**овый выпуск «Бюллетеня российского дзюдо» в не ставшем, к сожалению, олимпийским 2020 году, тем не менее выходит в свет: мы, как настоящие дзюдоисты, не привыкли отступать и сдаваться, и даже в условиях замершей спортивной жизни нашли интересные истории, которыми и делимся с вами. Главной темой номера по объяснимым причинам стала тема самоизоляции.

Российские дзюдоисты — как опытные, так и совсем юные участники детского проекта ФДР, тренеры и даже судьи, оказавшиеся в необычном режиме в месяцы карантина, не сидели без дела, а проводили время с пользой: тренировались дома и онлайн с лучшими спортсменами и наставниками, помогали, работая волонтерами, проходили в Интернете интересные курсы по судейству и повышали квалификацию на семинарах, участвовали в различных флешмобах и конкурсах. Приятно отметить, что россиянка Злата Проценко — воспитанница уникального проекта Федерации дзюдо России «Дошкольное дзюдо» из Сочи — победила на конкурсе рисунков, организованном Европейским союзом дзюдо.

Героем номера стал победитель Европейских игр-2019 Арман Адамян, который в уникальной ситуации переноса сроков континентального первенства продолжает носить титул действующего чемпиона Старого Света уже более года.

Мы рады, что мир постепенно возвращается к нормальной жизни. Многие страны смягчают меры безопасности, спортсмены, в том числе и российские, вернулись к тренировкам и собираются на сборы. Все мы ждём возобновления соревновательного календаря и надеемся, что придём к его началу в добром здравии и бодрыми духом.

Главный редактор  
Марина Майорова

## БЮЛЛЕТЕНЬ РОССИЙСКОГО ДЗЮДО

№ 2<sup>(23)</sup> апрель–июнь 2020

ШЕФ-РЕДАКТОР  
Марина Крикова

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Марина Майорова

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ  
Анастасии Касперавичус (Сочи)

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА  
Анастасии Бончук

КОРРЕКТОР  
Елена Яковец

В ВЫПУСКЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ  
ФОТОМАТЕРИАЛЫ:

Марины Майоровой  
и Алексея Полякова (ФДР),  
Бориса Бухтиярова, Павла  
Перевозкина, Ирины Гагариной,  
Костромской РОО «Федерация  
дзюдо», РОО «Федерация дзюдо  
Оренбургской области»,  
ОБУ «Центр олимпийской подготовки  
по дзюдо Челябинской области»,  
ГБУ МО «СШОР по единоборствам»,  
ГБУ РК «Спортивная  
Школа № 6» (г. Ялта), ОО «Федерация  
дзюдо города Ялта», Пилотного  
проекта ФДР по дошкольному  
дзюдо в г. Сочи, клуба «Ичибан»,  
из личных архивов Армана Адамяна,  
Антон Брачева, Кирилла Денисова,  
Ирины Фандюшиной,  
Надежды Климовой

ИЗДАТЕЛЬ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РОССИИ»

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:  
119991, г. Москва,  
Лужнецкая наб., д. 8, офис 272  
Тел.: (495) 637-06-95  
Факс: (495) 995-10-97  
[www.judo.ru](http://www.judo.ru)

Периодичность: 4 раза в год



Мама, папа, я — спортивная семья!



## СОДЕРЖАНИЕ

### В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

#### РЕПОРТАЖ НОМЕРА

4. Дзюдо против коронавируса



12. Дошкольное дзюдо  
в режиме онлайн

16. Онлайн-семинары судей  
и секретарей



### СЛОВО ЗА СЛОВО

#### ИСТОРИЯ В ИСТОРИЯХ

23. Арман Адамян:  
«Даже стоя на пьедестале  
в Минске не мог поверить в  
реальность происходящего»



### ДЗЮДО В КАДРЕ

40. Эмоции дзюдо





**В центре внимания**



# ДЗЮДО ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА



**ИНТЕРНЕТ-ИНИЦИАТИВЫ И ПРОЕКТЫ ДАВНО СТАЛИ ЧАСТЬЮ НАШЕЙ ЖИЗНИ, ОДНАКО ВЕСНОЙ 2020 ГОДА ИЗ-ЗА ПАНДЕМИИ ВИРУСА COVID-19 ИМЕННО ИНТЕРНЕТ СТАЛ НАСТОЯЩИМ ПОДСПОРЬЕМ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, НЕ ПОЗВОЛИВ ИМ ОСТАТЬСЯ НА САМОИЗОЛЯЦИИ В ОДИНОЧЕСТВЕ. ЧЛЕНЫ РОССИЙСКОЙ СЕМЬИ ДЗЮДО, ДЛЯ КОТОРЫХ РЕЖИМ — ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ, А ЗДОРОВЬЕ — ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ УСПЕХА, ВО ВРЕМЯ ИЗОЛЯЦИИ ПРОДЕМОНСТРИРОВАЛИ НЕ ТОЛЬКО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ДИСЦИПЛИНУ, НО И ЗАВИДНУЮ ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ. НА ПЕРЕДНЕМ КРАЕ ОКАЗАЛИСЬ ЗВЁЗДЫ ДЗЮДО, ВЫСТУПИВШИЕ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОИХ ПОКЛОННИКОВ.**

**В** марте на территории России регистрировались единичные случаи заболевания коронавирусом. Тогда казалось, что нашей стране удастся обойтись малой кровью и простое соблюдение норм гигиены позволит избежать массового заражения. Всемирная организация здравоохранения запустила в соцсетях флешмоб «Чистые руки», в рамках которого известные люди на личном примере показывали, как важно регулярно, а главное — тщательно мыть руки. В России одной из первых акцию поддержала лидер сборной России Наталья Кузютина.

Когда в стране ввели режим самоизоляции, именитые дзюдоисты поддержали новый флешмоб под названием «#сидимдома». С просьбой ограничить выходы на улицу к подписчикам своих аккаунтов в социальных сетях обратились Александр Михайлин и Мансур Исаев. Арсен Галстян выступил на турнире «Домашняя суперлига» по бёрпи (упражнение, включающее прыжок, планку и отжимание), организованном «Росконгрессом».

Многие представители дзюдоистского сообщества стали волонтерами: с соблюдением всех необходимых правил безопасности приняли участие в благородной миссии — помощи пожилым людям, тем, для кого новая инфекция представляла наибольшую опасность. Например, Севасто-



**22-23**  
**АПРЕЛЯ**

# ДОМАШНЯЯ СУПЕРЛИГА

**РОСКОНГРЕСС**  
ПК-Спорт  
**TELESPORT MEDIA**

**СУПЕРТУРНИР ПО БЕРПИ**



польский супертяж, действующий чемпион страны **Антон Брачев** стал участником общероссийского волонтерского проекта «Мы вместе»; он закупал продукты и лекарства и разносил по домам пенсионеров. «Спортсмены всегда отличались активной гражданской позицией, — рассказал Антон в новостях местного телеканала. — Когда я узнал, что в городе не хватает волонтеров, я сразу предложил свою помощь».

В Республике Алтай к акции «#мывместе» присоединились тренеры отделения дзюдо республиканской СШОР.

Многие региональные и городские федерации дзюдо сами организовали программы помощи спортсменам и тренерам-ветеранам: на собственные средства покупали продукты и развозили наборы представителям старшего поколения по специально сформированной адресной базе. Никакие расстояния не могли помешать доброму делу. Например, в ходе акции спортшколы олимпийского

резерва по единоборствам Московской области помощь получили несколько десятков тренеров-ветеранов, многие из которых самоизолировались на дачах по всей территории Подмосковья. Как рассказал спортивный директор СШОР **Вадим Пугачёв**, «больше всего пожилые люди благодарили даже не за продуктовый набор, а за то, что в сложное для всех без исключения время про них не забыли и готовы помочь».

Похожие акции были проведены в Омской, Оренбургской и Челябинской областях, в Крыму, Алтайском крае и других регионах. «Наши спортсмены и тренеры отделений дзюдо муниципальных спортивных школ Оренбурга не могли остаться в стороне, зная, что есть семьи, которые нуждаются в поддержке», — рассказал президент Федерации дзюдо Оренбургской области **Игорь Абдульманов**.



*Антон Брачев (справа) разносит подарки ветеранам к Дню Победы*





*Вручение продуктовых наборов в Московской...*



*... и Костромской областях*



*Помощь от Федерации дзюдо Оренбургской области*



*Волонтерский проект клуба «Ичибан»*





По словам члена совета Союза ветеранов самбо и дзюдо имени Хариса Юсупова Вячеслава Попова, «среди тех, кто получил помощь в Челябинской области, есть люди, занимавшиеся дзюдо в то время, когда в регионе оно только приживалось».

В Пермском крае региональная федерация дзюдо поддержала общекраевую акцию по сбору крови. В Костромской области волонтерский штаб, организованный региональной федерацией дзюдо, «Олимпийским советом Костромской области» и «Фондом развития костромского спорта», с первого апреля действовал на постоянной основе.

В канун 75-летия Победы волонтеры отдельно поздравили ветеранов войны и тружеников тыла. *«Наш долг — пронести светлую память о подвигах, совершённых нашими соотечественниками»,* — рассказал президент Костромской областной Федерации дзюдо **Камран Бабаев**.

В Санкт-Петербурге руководители клуба «Турбостроитель» передали двум расположенным по соседству городским поликлиникам десять тысяч одноразовых медицинских масок и несколько сотен литров антисептической жидкости. По словам президента Федерации дзюдо Санкт-Петербурга и «Клуба Дзюдо Турбостроитель» **Михаила Рахлина**, *«чем быстрее будет решена проблема, вызванная covid-19, тем быстрее смогут вернуться к привычному режиму и регулярным тренировкам спортсмены клубов и спортивных школ города».*

И все-таки главной проблемой, с которой столкнулись спортсмены, стали закрытые залы и отсутствие полноценных тренировок. Для любого человека вынужденная гиподинамия вредна, а для профессионального атлета



*Раздача в Краснохолме помощи пожилым людям*



*Помощь для ветеранов, собранная в клубе «Ичибан»*





*Для семьи Жейковых спорт — норма жизни!*



*Своим примером тренер ЯФД Владимир Рыбальченко вдохновляет на спорт #Ясемьялта #мывместеялта*



даже одна неделя простоя чере-  
та долгой (больше месяца) рабо-  
той по возвращению в строй.

Решение нашлось. Если нельзя от-  
рабатывать элементы дзюдо на тре-  
нировках в зале, то поддерживать  
физическую форму можно в любых  
условиях. Знаменитые спортсмены  
и здесь оказались в числе первых.  
И главное — нашли возможность  
рассказать об этом другим. Команда  
тренеров-единомышленников (Тея  
Донгузашвили, Флора Мхитарян, Ба-  
траз Кайтмазов, Сергей Самойлович  
и Мурад Хабачиров) вышла в эфир  
и дважды в неделю проводила он-  
лайн-тренировки.

«Всё, что нужно для того чтобы  
принять участие, — это хорошее  
настроение», — отмечала **Тея Дон-  
гузашвили**. Действующие спорт-  
смены сборной: Юлия Казарина,  
Диана Джигарос, Анастасия Конки-  
на, Хусен Халмурзаев, Ислам Яшуев,  
Аслан Лаппинагов — выкладывали  
ролики, на которых демонстрирова-  
ли свои занятия или давали советы,  
как организовать тренировку дома.

Инициативу по всей стране  
подхватили сотни спортсменов  
и тренеров, ветеранов дзюдо и  
даже детей. Один за одним ор-  
ганизовывались так называемые  
челленджи, когда участник пере-

ugra-news.ru

Гражданская инициатива | 88 фактов о Югре | Земля и люди | Давайте знакомиться | НПА ХМАО-Югры

## Спорт

[Политика](#) | [Экономика](#) | [Общество](#) | [В стране](#) | [Культура](#) | [Здоровье](#) | [Аналитика](#)

### Дзюдоисты столицы Югры приняли челлендж, в котором одеваются, стоя на руках



даёт эстафету другому, и циклы  
тренировок, в которых специали-  
сты по дзюдо выступали вместе с  
наставниками из других видов  
спорта. За несколько апрель-  
ских дней в сети Инстаграм ко-  
личество публикаций с хештегом  
«#тренируемсядома», предложен-  
ным Министерством спорта РФ,  
превысило тридцать тысяч! Толь-  
ко тренеры и ученики спортшко-

лы Советского района Кировской  
области сняли за время самоизо-  
ляции более семидесяти роликов.

Вынужденное домашнее затвор-  
ничество оказалось хорошим по-  
водом привлечь к занятиям физ-  
культурой целые семьи. Ролики,  
герои которых занимались вместе  
с детьми и родителями, братьями  
и сёстрами, использовали для тре-  
нировок предметы быта, мебель и



Тренировка на фоне Крымских гор





мягкие игрушки, оказались самыми популярными в сети. Чтобы было ещё интереснее, школы проводили интернет-конкурсы.

Федерация дзюдо и самбо Бийска (Алтайский край) предложила юным спортсменам написать сочинение о своём тренере так, чтобы все поняли, почему он самый лучший. Среди победителей конкурса

были как авторы постов, так и их наставники. В Ялте городская Федерация дзюдо организовала конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья», в котором участники снимали фото и видео семейных утренних зарядок и тренировок. Примеру крымчан последовали Тверь, Кирово-Чепецк, Тюменская область и другие регионы.

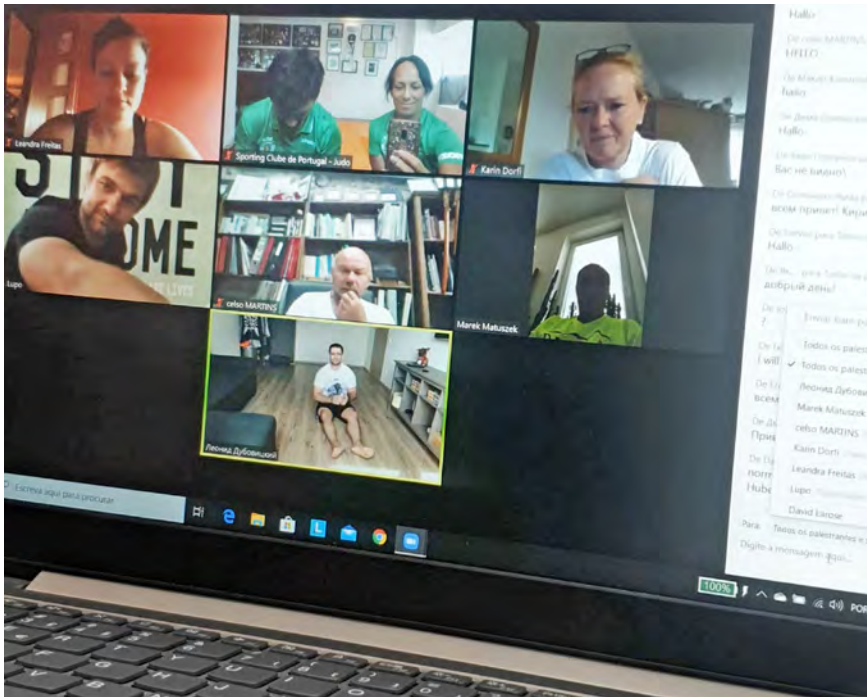
Одним из самых активных на интернет-пространстве в период самоизоляции стал челябинский клуб дзюдо «Ичибан». В конце марта в сети появилось трогательное видео, на котором тренер клуба Александр Степанов работает на тренировке с пустым залом, как будто обращаясь к детям. Занятие он закончил фразой: «Мы очень скучаем по вам, дорогие».

Крупнейшим проектом клуба стал цикл международных детских тренировок. Основатель «Ичибана», обладатель мировых и европейских наград **Кирилл Денисов** привлёк к работе тренеров из разных стран Европы. Первым стал сам Денисов, его почин поддержали специалисты из Португалии, Франции, Словении, Чехии, Австрии, Испании, Румынии: Жоана Рамош, Давид Ларос, Марек Матусек, Людвиг Пайшер, Дениза Делю, Рок Дракшич и Руй Коэльо. Календарь тренировок был распланирован до конца июня, но уже после двух-трёх первых сеансов стало очевидным, что большинство участников за то, чтобы занятия продолжались и после коронавирусных ограничений. Такую возможность не отрицает и Кирилл Денисов: «*Может быть, эта инициатива перерастёт в большой международный проект, и приятно, что одним*



Победители онлайн-конкурса по демонстрации самообороны в Гаспре





из его основателей выступил мой клуб». Почин «Ичибана» поддержал Европейский союз дзюдо, предоставивший свой YouTube-канал для онлайн-трансляций.

Похожий проект в мае запустила Международная федерация дзюдо. На портале FIT.IJF.ORG известные спортсмены демонстрировали упражнения, позволяющие сохра-

нять форму в домашних условиях. Каждый пользователь мог вызвать звезду дзюдо на челлендж — устроить с ним состязание на результат в режиме онлайн. Результат сохранялся — активные посетители портала могли формировать рейтинг. Первым несколько базовых элементов записал на видео олимпийский чемпион из Греции Илиас Илиадис.

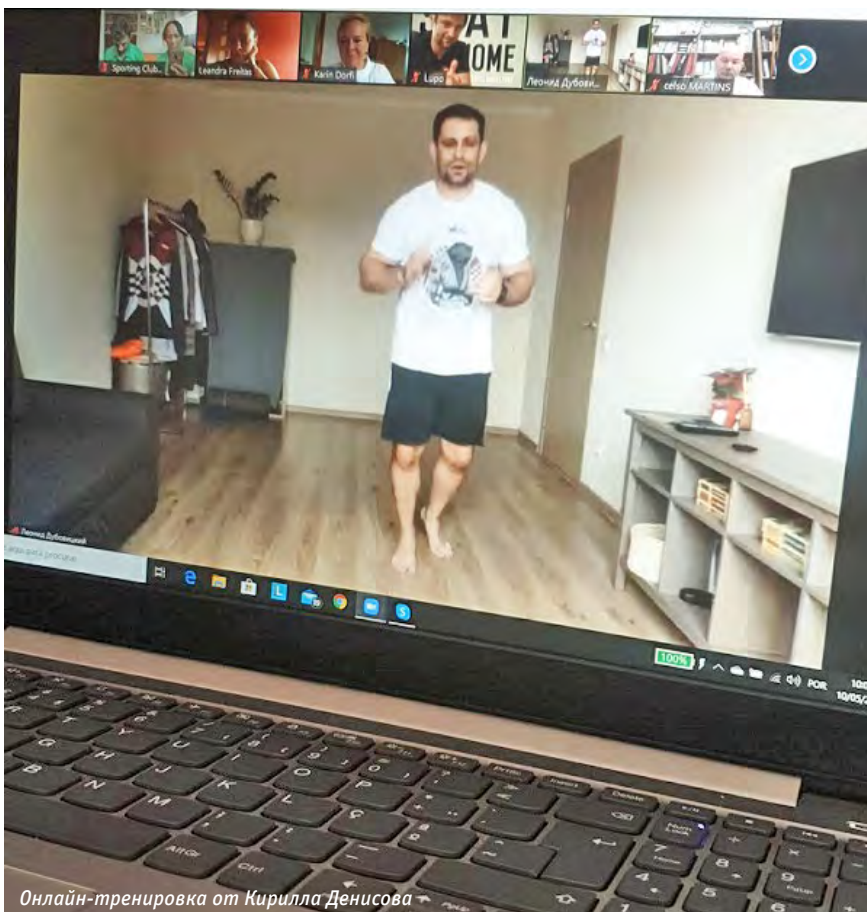


Но не только спортивные навыки развивали дзюдоисты во время карантина: EJU и IJF организовали для детей художественные конкурсы. Юным участникам предлагалось выразить своё отношение к базовым ценностям дзюдо. Приятно, что среди победителей и призёров обоих конкурсов оказалось много мальчиков и девочек из России.

Текст Алексея ПОЛЯКОВА (ФДР)

Фотографии предоставлены:

Костромской РОО «Федерация дзюдо»,  
РОО «Федерация дзюдо Оренбургской области», Центром олимпийской подготовки «Челябинск-дзюдо»,  
ГБУ МО «СШОР по единоборствам»,  
ГБУ РК «Спортивная Школа № 6» (г. Ялта),  
ОО «Федерация дзюдо города Ялта»,  
Пилотным проектом ФДР по дошкольному дзюдо в г. Сочи, клубом «Ичибан», а также взяты из открытых источников



Онлайн-тренировка от Кирилла Денисова



# ДОШКОЛЬНОЕ ДЗЮДО В РЕЖИМЕ ОНЛАЙН



Занятия по растяжке

Одними из первых — в марте 2020-го — реализовывать идею тренировок на самоизоляции начали участники уникального пилотного проекта «Дошкольное дзюдо», организованного Федерацией дзюдо России и Международным фондом дзюдо. Занятия с маленькими спортсменами были переведены в онлайн-режим. За месяцы карантина в городах проекта Сочи, Туле и Грозном интернет-тренировки с 3–6-летними малышами не прекращались ни разу, а посещаемость оказалась даже выше, чем у очных, поскольку участниками онлайн-занятий на странице #JUDO\_SOCNI\_KIDS в интернете помимо детей из пилотных групп могли стать все желающие.

Тренеры продумывали свои тренировки так, чтобы детям было интересно и комфортно заниматься дома даже в условиях ограниченного пространства. Игры, работа с предметами, укрепляющая гимнастика входили в план занятий. Передовой опыт команды проекта «Дошкольное дзюдо» привлек внимание прессы: ГТРК «Россия» (Сочи) сняла про эти

тренировки специальный сюжет, и после его показа по ТВ секции по другим видам спорта в курортной столице запустили аналогичные программы.

«Было очень приятно, что ребята в этот непростой период поддерживали такие известные спортсмены, как Александр Михайлин, Наталья Кузютина, Денис Ярцев, Юлия Казарина и многие другие, —

рассказала руководитель российского проекта Маргарита Романова. — В своих видеообращениях они дали напутствия и полезные советы, а также показали специальные упражнения для занятий дома. Мы очень благодарны нашим сборникам за поддержку!»

Юные участники проекта поучаствовали в нескольких образовательных и социальных акциях: записали



*Упражнения с поясом*



*Сайфулла Мунаев из Грозного*



*Братья Грачёвы тренировались вместе*

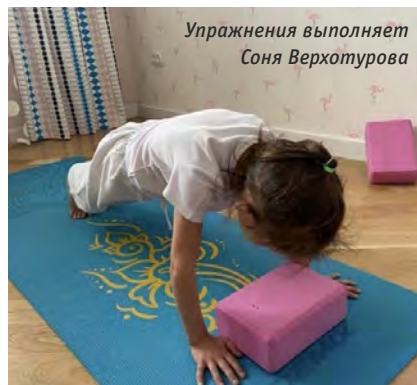




Приветствие  
маленьким дзюдоистам  
от Александра Михайлина



Упражнения выполняет  
Соня Верхотурова



На домашней  
тренировке  
Демид Петров



Макар Селякин на разминке





видеопоздравления ко Дню Победы, поучаствовали во флешмобе «Нет вирусу» и в конкурсе рисунка «Что значит для меня дзюдо», организованном Европейским союзом дзюдо. В споре с представителями одиннадцати стран победительницей в категории «Дошкольники» стала пятилетняя Злата Проценко, которая занимается в сочинском ДОУ № 93 (тренеры Юлия Верхотурова и Сергей Ермолаев). Международное жюри и лично обладательница 8 дана вице-президент Европейского союза дзюдо мисс Джейн Бридж особо отметили рисунок Златы и наградили её специальным призом — кимоно с символикой ЕСД.

Во время карантина ребята играли в развивающие игры, постоянно

общались с тренерами и педагогами по скайпу, присылали фотоотчёты домашних занятий, то есть насколько было возможно, продолжали вести активный образ жизни.

«Во всех городах: в Сочи, Туле и в Грозном — в проекте трудятся замечательные, активные и креативные тренеры. Я очень благодарна им за работу, — говорит Маргарита Романова. — У нас ответственные родители и, конечно же, самые лучшие ребята! Вместе мы занимаемся гармоничным воспитанием детей, в котором увлечение физкультурой и спортом играет очень важную роль».

Фото родителей участников проекта «Дошкольное дзюдо»



# ОНЛАЙН-СЕМИНАРЫ СУДЕЙ И СЕКРЕТАРЕЙ

НЕ ТОЛЬКО СПОРТСМЕНАМ В ПЕРИОД ИЗОЛЯЦИИ ТРЕБОВАЛОСЬ РАБОТАТЬ НАД СВОЕЙ ФОРМОЙ. В СЛОЖИВШИХСЯ УСЛОВИЯХ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ ЧЕМУ-ТО НОВОМУ, ОСВЕЖИТЬ ЗНАНИЯ ИЛИ ДАЖЕ ПОВЫСИТЬ КВАЛИФИКАЦИЮ СМОГЛИ И ДРУГИЕ ЧЛЕНЫ СЕМЬИ ДЗЮДО — ТРЕНЕРЫ, СУДЬИ И СЕКРЕТАРИ.

**П**ередовыми стали инициативы судьи международной категории из Новокузнецка Ирины Фандюшиной и ведущего секретаря судейской коллегии ФДР Надежды Климовой из Санкт-Петербурга.

Тренер отделения дзюдо ДЮШ №3 Новокузнецка, судья международной категории, старший тренер Сибирского ФО по женскому дзюдо **Ирина ФАНДЮШИНА** в период ка-

рантина стала ведущей уникального курса по судейству в социальной сети ВКонтакте. Её эфиры собирали у экранов по десять тысяч (!!!) зрителей.

«Поскольку наша школа относится к образовательному ведомству, мы, тренеры и преподаватели, в режиме самоизоляции должны были продолжить обучение подопечных из дома посредством Ин-

тернета, — рассказывает Ирина Анатольевна. — Я, честно говоря, не могла представить, что буду тренировать дзюдоистов через экран, заняв место между диваном и телевизором в своей квартире, да ещё и каждый день на протяжении двух месяцев. Весь Интернет и так был уже забит тренировками, похожими одна на другую. Я хотела сделать что-то оригинальное, но-



Ирина Фандюшина  
на татами чемпионата страны



вое, чтоб было интересно и пользу приносило. Пара бессонных ночей дали мне решение: а почему бы не учить теории дзюдо, рассказывая правила соревнований? Руководство меня поддержало, и 6 апреля 2020 года мой курс стартовал. Тема судейства для меня понятная, я на татами сужу с 1993 года. Долгое время была единственной женщиной-рефери за Уралом. Как тренер всегда со своими ребятами и девочками вела дневники по правилам дзюдо — оценки, наказания, терминология. И потом проверяла интерактивными тестами: сама их составила, сделала электронную версию и даже выиграла городской педагогический конкурс талантов. Я считаю, что это знание необходимо каждому, кто считает себя частью семьи дзюдо. Когда слышу от тренеров, что их ученика засудили, спрашиваю, могут ли они назвать четыре критерия «иппона». Большинство не в состоянии, не знают, а значит и детям своим не объясняют.

Я считаю, что как в старых преданиях на китах держалась плоская Земля, так и золотая медаль дзюдоиста держится на четырех «морских млекопитающих»: технике, физике, психологии и тактике — знании правил. Своим воспитанникам я много лет даю тест: нарисуйте в дневнике китов такими большими, насколько у вас сильны качества, за которые они отвечают, и посмотрите, смогут ли они ровно удерживать на своих спинах золотую награду? Если медали нет, то нет стабильности, а значит кого-то из китов вы недокармливаете, не занимаетесь его развитием. Мне всегда было важно, чтобы ребята отвечали себе честно, и сами увидели слабые места своей подготовки. Про этот тест я рассказала и в «карантинном» эфире.



С Алексеем Левицким



С воспитанницами

Надеюсь, что благодаря семинару его участники хорошо «покармлили» своих «китов» знания.

— **В каком формате шли занятия?**

— Первоначально в плане было изучение правил соревнований по дзюдо с изменениями и дополнениями, принятыми в январе 2020 года, тестирование, а также специальный блок для начинающих судей. Думала, что буду просто читать правила: мне, как судье, тоже полезно освежить их в памяти — 38 статей новой редакции (без ката). Хотела

делать выпуски по 15-20 минут, а в итоге выходило по часу и больше. Я увидела большой интерес людей к теме. На первых порах меня смотрели порядка двух тысяч человек, а потом дошло до десяти тысяч. Было много вопросов, я с удовольствием отвечала, объясняла, приводила примеры из жизни. Аудитория росла, присоединялись тренеры, спортсмены и их родители со всей России, коллеги из соседних стран.

Поначалу я сильно нервничала, переживала, считая минуты до эфира. К каждому готовилась, составляла речь, выбирала одеж-



ду. Президент клуба «Дзюдо Новокузнецк» Виталий Вишняков передал для моей импровизированной студии флаги Федерации дзюдо России и нашего клуба, на их фоне я и выступала. И вроде бы привыкла быть на татами, перед сотнями людей, в ответственных ситуациях... А тут совсем другие ощущения, ведь перед камерой я одна и слушателей не вижу, и читать их вопросы могу лишь в бегущей строке.

— **Были вопросы с подвохом?**

— Встречались такие сложные, что приходилось обращаться к руководителю судейской коллегии ФДР Владимиру Вострикову. Он всегда оперативно помогал с ответом. Вот, например, использование дзюдоистом капы. Много было споров на эту тему. На Первенстве в Красноярске одну спортсменку, которая капой очень сильно разбила себе губы, пришлось снять со схватки. Судьи действовали по правилам, которые запрещают использовать скрытые металлические предметы. На молодёжном Первенстве в Екатеринбурге мы снова увидели участников с капами. Как пояснил Владимир Степанович, Эцио Гамба взял на себя ответственность и разрешил элемент защиты, если он большей частью состоит из силикона.

Были и другие ситуации, в которых Востриков меня консультировал.

*«Новый формат, предложенный Ириной, я поддержал сразу, — пояснил Владимир Степанович. — Она — судья международной квалификации с хорошим опытом судейства и имеет полное право рассуждать на этот предмет. Мы, судейская комиссия ФДР, заинтересованы в том, чтобы все правила как можно быстрее расходились по специалистам, а мне лично было любопытно, какой отклик в сети*



*получит смелая инициатива Фандюшиной. Я смотрел её эфиры и впечатлился общественным резонансом. Мы получили опыт, интересный со всех сторон, вышли на широкую аудиторию и обрели новый инструмент, который позволит распространить нашу отрасль: давать разъяснения заинтересованным людям — тренерам, спортсменам, родителям — по возникающим вопросам и при непонимании судейских решений.*

*Сам я имел опыт проведения вебинаров в скайпе для небольших групп специалистов: судей-международников, руководителей судейских комиссий ФО, ведущих специалистов в этой области. Я не только рассказывал, но и подкреплял текст видеозаписями и картинками, сопровождая их комментариями. Та площадка была более интерактивной: участники могли задавать вопросы сразу в ходе эфира. Будем думать, как объединить*



*все полезные функции разных сервисов в одном для достижения лучшего эффекта».*

— **Судей часто критикуют.**

— Да, но это делают люди, которые никогда не были на месте рефери, — считает Фандюшина. — Они не понимают ответственной миссии судьи на соревнованиях, не знают структуру и систему организации судейства на финалах чемпионатов и первенств страны, где в работу рефери могут вмешаться и внести изменения как минимум пять человек: боковые судьи, комиссар судейской комиссии ФДР, представитель тренерского коллектива сборной по этому возрасту, а также независимые эксперты из международных организаций, приглашаемые на важные турниры в Россию. Надеюсь, в ходе курса я смогла объяснить, донести до всех информацию и понимание предмета, которые помогут тем, кто критикует, по-новому взглянуть на нашу работу.

— **Отзывы со стороны коллег были позитивными?**

— Да, меня в этом начинании очень поддержали и российские, и даже зарубежные судьи. Вадим Полежаев дал несколько советов. Евгений Рахлин написал после первых эфиров много добрых слов и поделился интересным материалом по качествам рефери и правилам Кодокана. Молодые судьи из регионов задавали много вопросов, просили провести семинар и даже создать пособие для начинающих. Что касается семинаров, то у нас есть более профессиональные судьи, имеющие олимпийские лицензии: Востриков, Рахлин, Василий Смолин, а вот идея с пособием, в котором можно использовать личный опыт жизненных ситуаций на татами, мне понравилась, и после карантина я занялась создани-

ем учебного видеofilmа на основе своего курса в ВК.

Думаю дополнить его материалами по спортивной психологии: я много лет интересуюсь этой темой, сегодня незаслуженно забытой. Хотелось бы, чтобы психологи помогали дзюдоистам, как это в советское время делал со сборниками — хоккеистами, баскетболистами и шахматистками — знаменитый Рудольф Загайнов.

— **Что полезного из эксперимента удалось вынести для себя лично?**

— Было очень интересно получить новый опыт, самой глубоко вникнуть в предмет, досконально изучить правила, их тонкости и новшества. До карантина я и не знала, что татуировки обязательно должны быть заклеены тэйпом, что ритуал при входе и выходе спортсменов имеет чёткую схему: на татами спортсмены должны заходить с правой ноги, а уходить — с левой, и что страховка от несчастного случая с 2020 года обязательна для всех спортсменов.

Неожиданностью для меня стали боты. Когда число участников эфира переходило за отметку восемь

тысяч, в чате появлялись злобные «монстры», которые хамили, матерились, оскорбляли меня — неприятный момент. Потом более продвинутые в Интернете коллеги научили, как их блокировать, но в первый раз, признаюсь, растерялась.

Я в дзюдо пришла в 19 лет после завершения вполне успешной карьеры в гандболе. Поздно, конечно. В 1984 году началась история отечественной школы женского дзюдо и я попала в первую секцию на Кузбассе к Корабельникову. Он взял меня с условием, что я сама найду кимоно. В то время это была немыслимая задача — ни в каком магазине не купить! Но меня выручил одноклассник-самбист, которого я не раз спасала в институте с переводами по немецкому. Нашёл мне форму, и я приступила к тренировкам. Физически и психологически была хорошо готова, а вот технику надо было изучать. Освоила страховку, первые броски... Добилась наград на чемпионатах Кузбасса и Сибирского федерального округа. Закончила выступать в 27 лет с квалификацией кандидата в мастера спорта. Пробовала совмещать выступления и тренерскую







С коллегами из Санкт-Петербурга

деятельность, но поняла, что надо выбирать что-то одно. И с 1990 года полностью посвятила себя тренерской работе, стремясь реализовать в девочках свои несбывшиеся чемпионские мечты. Коллеги-мужчины тогда скептически относились ко мне. В какой-то момент решила освоить судейство: выучила правила, прошла семинары, купила судейский костюм, сдала экзамены и вышла на татами. В новом качестве. В 1996-м стала судьей всероссийской категории, а в 2007-м — международной. В 2005-м, объединив 12 городов и посёлков Кузбасса, создала Федерацию дзюдо Кемеровской области, отдав становлению организации пять лет. Была её первым президентом, потом исполнительным директором. В 2010-м организовала и возглавила клуб «Дзюдо Новокузнецк», который работает и сегодня. Новые проекты меня увлекают и подстёгивают.

В последний день марта стартовал уникальный онлайн-семинар для секретарей по базовому курсу «Организация работы секретариата и использование АСПС». Шестнадцать участников из десяти федеральных округов в течение восьми дней получали знания в непростой работе секретаря соревнований.

*«Система обучения онлайн сегодня распространена по всему миру во всех сферах, — рассказывает Надежда КЛИМОВА. — Дзюдо, конечно, не могло быть исключением в этом передовом направлении. Не первый год Академия дзюдо IJF ведёт обучение в таком формате и выдаёт прошедшим курсы сертификаты.»*

*К сожалению, обучение по секретарскому направлению, несмотря на свою важность, не так широко развито — в некоторых регионах специалистов, способных провести*

*работу на уровне всероссийского финала, просто нет. Помочь ситуации были призваны семинары, которые проводились в рамках первенств и чемпионатов страны, но они, во-первых, были очень краткосрочны: длились обычно один день (перед соревнованиями), а во-вторых, не могли собрать всех желающих из-за командировочных расходов.*

*Поскольку секретарская работа тесно связана с компьютером, ей можно учиться дистанционно, даже без реальных соревнований у меня возникла идея в условиях самоизоляции организовать секретарский семинар, чтобы дать людям возможность получить знания и умения и тем самым увеличить количество и качество специалистов в регионах. Я предложила эту идею сначала в Петербурге Евгению Рахлину, а затем и на российском уровне — главе судейской комиссии*



ФДР Владимиру Вострикову. Они оба меня горячо поддержали и дали свои методические рекомендации.

Семинар длился восемь дней — ежедневно по два часа по утрам, чтобы охватить все часовые пояса. Мы общались, обсуждали возникающие рабочие вопросы, разбирали ошибки. Проект стал дебютным для всех: я впервые читала курс, который подготовила, а участники впервые осваивали секретарские знания дистанционно. Сначала было решено пригласить на пилотный семинар по одному представителю от федерального округа — десять человек, но проект получил неожиданный ажиотажный спрос, и от некоторых регионов, например от Северного Кавказа, где нет секретарей вообще, допустили по два участника.

У нас была хорошая база необходимых знаний, созданная за годы работы Николаем Репиным, мы её дополнили от себя. Основной акцент на прошлых семинарах ФДР был на практической части — системе, программе по проведению соревнований. Да, это очень важная часть, поскольку технические знания для секретаря — это первая необходимость. При этом другие, не менее важные элементы, например работа с документами, оставались за чертой внимания, и большинству приходилось разбираться с ними самостоятельно. В весеннем онлайн-2020 мы этому вопросу посвятили отдельное занятие, где подробно разобрали все нюансы, всё структурировали».

— **Вы сказали, что техническая часть знаний для секретаря наиболее важная.**

— Да, и потому половину всего времени мы посвятили обучению работе в программе, начиная с того, как установить и зарегистрировать



АСПС, в чём её технические особенности, какие модули есть и как их настроить, и продолжая разбором деталей процесса жеребьёвки, хода соревнований и подготовки отчётов.

У наших международных коллег есть система чек-листов, которая мне всегда очень нравилась. Это чёткий график работ, в котором прописано, что именно и когда должно быть сделано, по шагам. Этакая памятка, инструкция: какое оборудование должно быть, когда и как надо его проверять, что надо сделать за день до турнира, что на старте состязаний и так далее. На своём семинаре я рассказала, как составлять свои чек-листы, и научила секретарей этому для любых соревнований — от клубных до финала России.

— **В чём преимущества онлайн-семинара?**

— Огромный плюс состоит в том, что весь семинар записывается и сохраняется: к любому обсуждённому в его рамках вопросу можно вернуться, пересмотреть и переосмыслить ещё раз. Это очень удобно.

Полагаю, что у формата онлайн-семинаров большое будущее. Это реальная возможность обучения большего числа специалистов в условиях сокращения затрат и роста

эффективности. У меня был опыт проведения очного семинара в Дмитрове в 2019 году на Первенстве России. Тогда я не получила никакой обратной связи. Было много участников разного уровня подготовки: опытным порой было неинтересно, потому что они знали этот материал, а молодые в потоке новой информации часто стеснялись задавать вопросы. Думаю, он по этой причине оказался неэффективным.

В онлайн после каждого занятия были домашние задания. Сертификат о прохождении семинара получили только те, кто выполнил их все. Удобно работать с такой мощной обратной связью: я видела, как усвоен и понят материал, который я даю.

— **Прошедшие этот семинар специалисты скоро пополнят ряды секретарей российских состязаний?**

— Этот семинар собрал в большинстве случаев новичков секретарского дела. Они только начинают путь. Чтобы выйти на всероссийский уровень, им предстоит ещё многому научиться, узнать и освоить технические тонкости работы, а главное — понять, подходит ли она им в принципе. Да, они обрели базовые знания, получили сертификаты, позволяющие им начать работать в своих регионах. Если они проявят себя на местах, захотят двигаться дальше, то со временем смогут стать полноценной частью нашей секретарской команды. Сегодня они уже приняты в наш коллектив, добавлены в общий чат, где зарегистрированы все секретари РФ, и могут задавать вопросы и получать квалифицированные ответы коллег.

К большому сожалению, непроработанной из-за карантина осталась практическая часть: все со-



стызания были отменены, и у нас не было возможности проверить участников в деле. Надеюсь, что, когда календарь восстановится, мы этот вопрос решим.

— **Насколько велика секретарская команда России?**

— На данный момент в секретарской группе судейской комиссии Федерации дзюдо России есть мощный костяк, команда из тридцати человек, способных провести состязания любого уровня. Десять из них работают на финалах России.

Мы заинтересованы в том, чтобы сделать нашу группу лучшей в мире, собрать в ней настоящих профессионалов. Для этого внедряются образовательные проекты, готовятся кадры. На этом семинаре я познакомилась с молодым человеком из Хакассии. Ему 17 лет, программист. Решил попробовать себя в новом деле секретаря. В ходе курса он написал небольшую программу, которая удобно конвертирует базу в формат xls и обратно. Такие талантливые люди нам очень нужны: они двигают прогресс.

*«Мы планировали провести дистанционный тренинг для секретарей ещё до пандемии, — рассказал глава судейской коллегии ФДР, рефери олимпийской категории Владимир Востриков. — Была идея организовать его летом 2020-го, когда состязаний в календаре немного и нетрудно собрать на онлайн-обучение секретарей, у которых нет возможности (финансовой или временной) выезжать на семинары, проводимые в рамках чемпионатов и первенств страны. Там собираются обычно продвинутые специалисты, активно работающие на местах и пробующие свои силы уже и на общероссийском уровне.»*



*Надежда Климова и Арсен Галстян: рабочие моменты*

*Когда в дело вмешался режим самоизоляции, Надежда Климова быстро отреагировала на меняющиеся условия и выступила с новой инициативой. Получилось здорово! Проект вызвал большой интерес, и теперь мы думаем, как развивать его далее, чтобы вовлечь в него больше людей — как «преподавателей», так и «учащихся», стремящихся совершенствоваться. Из них, желающих расти, повышать свою квалификацию, на-*

*бираться опыта, в итоге должны выйти специалисты, которым по силам провести и детские турниры на местах, и клубные, мастерские или ведомственные соревнования, а в перспективе — и финалы чемпионатов и первенств страны».*

Текст Марины Майоровой (ФДР)

Фото Бориса БУХТИЯРОВА,

Павла ПЕРЕВОЗКИНА, Ирины ГАГАРИНОЙ  
и из личных архивов Ирины ФАНДЮШИНОЙ  
и Надежды КЛИМОВОЙ





**Слово за слово**





# Арман АДАМЯН:



Если бы у чемпионов Европы тоже были «особенные» наспинные номера, как у олимпийских триумфаторов — золотые, или как у мировых — красные, то наш тяжеловес Арман АДАМЯН, выигравший титул сильнейшего на последнем Чемпионате Старого Света в Минске-2019, проносил бы его дольше, чем другие победители. Причина — континентальное Первенство в олимпийском 2020-м из-за пандемии коронавируса не состоялось весной, а было перенесено на ноябрь, что продлило статус действующих чемпионов почти на полгода. Впрочем, вряд ли наш герой намерен останавливаться на европейском уровне. Он ставит перед собой большие цели и готовится покорить самые высокие вершины.

**«Даже стоя на пьедестале в Минске не мог поверить в реальность происходящего»**

**В**оспитанник волгоградской школы дзюдо Арман Адамян впервые «засветился» в статистической истории в далёком уже 2013-м. На Спартакиаде учащихся в Пензе 16-летний Арман дошёл до финала категории 81 кг, где проиграл Турпалу Тепкаеву, также впоследствии «доросшему» до взрослой сборной России и добившемуся высоких титулов. Адамян обидчика «перерос» как по достижениям, так и по весу: в 2015-м он, 18-летний



победитель ЮФО, боролся на первом в карьере взрослом Чемпионате России в категории 90 кг (стал пятым), а ещё через год заработал «бронзу» на юниорском Первенстве страны в Ростове-на-Дону уже в весе 100 кг. За красивым малым финалом Адамяна с Петром Святским с трибуны тогда наблюдал победитель Первенства мира-2015 ростовчанин Нияз Ильясов — будущий товарищ и конкурент Армана по сборной, который в том сезоне перешёл из юниоров в молодёжь и на домашнем турнире был гостем.

*«Свои первые соревнования я выиграл в 12 лет, — вспоминает Арман. — Помню, за первое место мне подарили магнитофон, и я был очень рад. А папа был рад за меня, ведь именно он привёл меня в зал».*

*«Я — строгий отец, — признаётся папа Армана — Азат Адамян. — В своё время я занимался вольной борьбой и хотел, чтобы сын тоже связал жизнь со спортом. С детства я видел в нём характер, потому и отдал в секцию. Он начинал заниматься с сыновьями моего брата, но они бросили тренировки, а Арман пошёл дальше. Для меня было важно, чтобы мой ребёнок постоянно двигался вперёд, не отступая, не сдаваясь. Да, поначалу ему было трудно: мы переехали в Волгоград из Армении, и Арман какое-то время испытывал сложности с русским языком, но в хорошем коллективе он быстро учился и довольно скоро трудности разрешил. Помню его первое «золото» на областном турнире; думаю, он тогда определился с жизненным выбором».*

*Я всегда очень переживаю за выступления сына, но никогда не смотрю онлайн-трансляции. Мой отец был таким же и потому, наверное, не дал мне идти по спортивной стезе. Перед турниром «Большой*



Новый чемпион Европы





Семейное фото в горах

шлем» в Екатеринбурге в 2019-м Арман позвонил мне и сказал: «Папа, приезжай, ты мне тут нужен». И я с другом поехал. На трибуне чуть не умер, давление поднялось: так волновался... Но потом очень радовался, когда сын выиграл «золото».

Мы с Арманом всегда обсуждаем соперников, строим тактический план, продумываем технику, а после — разбираем борьбу. Я с детства вкладывал в него идею: непобедимых атлетов не существует. Можно обыграть любого, если соединить в себе силу, технику и способность трезво мыслить. Думаю, что в Минске, на Европейских играх, у Армана как раз получилось всё собрать воедино. Он выиграл первый свой взрослый чемпионский титул и сделал меня самым счастливым человеком. Более сорока лет в Волгограде не было чемпионов Европы! А теперь есть, и это — мой сын. Думаю, дети — самая большая гордость для любого родителя. Я никогда и ни от кого не слышал про Армана дурного слова, он — скромный мальчик и, несмотря на достигнутые высоты, всегда достойно ведёт себя».

«Тогда, в 12 лет, я и не думал, что когда-то попаду в сборную и буду слушать гимн России, стоя на пьедестале Чемпионата Европы, — продолжает Арман. — Мне кажется, я вообще не знал о том, какие бывают турниры: это было где-то далеко и «не про меня». Ведь поначалу дзюдо мне совсем не нравилось: я проигрывал на соревнованиях, расстраивался и уже не хотел идти в зал. Папа был настойчив: возил меня на тренировки к Сергею Викторовичу Сидорову — моему первому тренеру, и со временем я потихоньку втянулся. Ну а после серии побед на региональных соревнованиях задумался, а



Первая награда и первый ценный приз



*какой же следующий уровень мне предстоит пройти?»*

Награда ростовского Чемпионата страны позволила Арману попасть в сборную, где он успешно зарекомендовал себя на отборочных Кубках Европы и стал не просто участником, а медалистом первого в карьере юниорского Первенства Европы-2016 в Испании.

В категории 100 кг на награды турнира вместе с Адамяном претендовал и чемпион России-2016 Аслан Джигоев. По иронии судьбы им пришлось оспаривать медаль в очном споре малого финала, куда Арман попал, проиграв в полуфинале будущему чемпиону Европы австрийцу Фара. В российском бронзовом дерби Адамян был успешнее, серией бросков он добился явного преимущества над товарищем и стал медалистом Евро.

Спустя год наш герой попробовал свои силы на следующем уровне —



*Арман с тренерами Сергеем Сидоровым и Владимиром Лизенко*

молодёжном — и сразу добился «золота». На татами Первенства России до 23 лет в Кемерове Арман не «задержался» ни в одной из встреч. У всех, включая Сослана Икоева в финале, Адамян выиграл досрочно и чисто.

*«Сослан оказался непростым соперником для меня, — рассказал тогда Адамян журналистам. — Ранее мы с ним не встречались, и я не знал, как он борется. Мне удалось поймать его на ошибке, провести контратаку. Было важно выиграть*



*Арман Адамян в схватке за медаль Первенства в Ростове*



в Кемерово, попасть в сборную, получить шанс отбираться к Европе, чтобы там, в новой возрастной группе, доказать своё преимущество».

Однако тренеры решили дать возможность Арману в 2017-м побороться пока «в юниорах». На трёх рейтинговых турнирах в Европе он доходил до финала, но все три раза оставался с «серебром». На последнем Кубке, в Германии, сильнее Адамяна был упоминавшийся выше Ильясов.

Со второй ступени пьедестала показывал Арман «серебро» и на двух официальных стартах 2017 года — Первенстве Европы в Словении и Первенстве мира в Хорватии. В обоих случаях препятствием для нашего атлета становился один и тот же соперник — Зелим Коцоев из Азербайджана.

На Европе в Мариборе Адамян, не жалея сил, доказывал своё преимущество в каждом поединке. За три минуты «забросал» до «иппона» француза Омо, сделал красивую сватку из четвертьфинала с белорусом Мукете, обменявшись десятком атак и в итоге переиграв его, также уверенно и красиво разделался в полуфинале с датчанином Мадсе-ном. Решающая встреча свела Адамяна с вице-чемпионом мира среди юношей, двукратным чемпионом кадетской Европы Зелимом Коцоевым, уроженцем Осетии, одно время защищавшим цвета сборной Украины, а затем перешедшего под флаг Азербайджана. Столь же атлетичный, как и Адамян, соперник в финале пересилил нашего дзюдоиста, поймав его на удержание.

Спустя месяц судьба предоставила россиянину шанс взять у Коцоева реванш в финале на мировом уровне. К главной встрече дня Адамян прошёл с блеском, оставив за чертой пятерых оппонентов по



Подарок для болельщиков в Загребе-2017

предварительному турниру. Коцоев был ожидаемым соперником, к которому Арман явно готовился. Три с небольшим минуты финала россиянин выдерживал продуманную тактику борьбы, навязывая своё и создавая опасные ситуации. По-

нятно, что и Коцоев к чемпионату мира готовился и отдавать «золото» без борьбы не намеревался, искал момент для атаки, уходил из неудобных положений и на исходе последней минуты поймал мгновение, чтобы вывести Армана на бро-



Арман нашёл-таки «оружие» против Коцоева





Первым чемпиона России-2017  
поздравил личный тренер



Победа в финале  
молодёжной России-2018

сок. Прокрутившись через голову, россиянин приземлился на татами практически чётко на живот, но быстрое амплитудное движение всё же было оценено — «ваза-ари». Отыграть его у убегающего от борьбы соперника оказалось сложно, и по итогу финала Адамяну вновь досталось «серебро».

Забегая вперёд, скажу, что наш атлет через пару лет сумел-таки разбавить счёт в статистике личных встреч с Коцоевым, а в олимпийском 2020-м и вовсе сократить его до 3:4.

«Папа всегда удивлялся: “Почему ты ему проигрываешь? У тебя ведь и арсенал больше, ты сильнее... Почему он оказывается победителем?” — вспоминает Арман. — Я много раз пересматривал наши встречи, анализировал. На татами почему-то думал, что смогу его обыграть с наскоку, зашагну — и всё. А он этого и ждал: как только я забегал за спину, так он сразу

делал свой коронный приём — «бедро». Четыре раза он меня так победил. После очередного поражения я снова смотрел видео схватки и вдруг понял, как мне с ним бороться. Понял — и мне стало легко».

В 2018-м Арман с лёгкостью выиграл в Смоленске второй титул сильнейшего в стране дзюдоиста в возрасте до 23 лет, пройдя «иппонами» пятерых соперников, включая ростовчанина Лепеху в финале.

«Первенство в Смоленске собрало дзюдоистов высокого уровня, — сказал Адамян. — Несмотря на мой медальный багаж, просто мне там не было — ни одна из побед не досталась даром. Особенно сложным выдался четвертьфинал с Долгановым: по ходу встречи я проигрывал, но за минуту до конца схватки сумел бросить и дополнить оценку удержанием».

В тот год 21-летний Арман впервые вышел на татами взрослого турнира Мировой серии «Гран-при»

в турецкой Анталии и смог удивить специалистов: на старте дня уверенно удержал опытного шведа Пацека, двумя бросками на «ваза-ари» добился досрочной победы над турком Эрдоганом, а затем доказал своё преимущество над монголом Лхагвасуреном в четвертьфинале и медалистом «Мастерса» венгром Сирженичем — в полуфинале. Единственным, кто остался «непроходным» для Адамяна в Турции, был чемпион юниорских Европы и мира Коцоев, вновь переигравший Адамяна в финале.

В поддержку взрослому «серебру» «Гран-при» пришло молодёжное «золото» Первенства Европы-2018 в Венгрии. И сдобрено оно было эмоциями взятого реванша. Пусть пока не у Коцоева, но тоже у серьёзного соперника — австрийца Фара, что остановил Адамяна на пути к заветной награде юниорской Европы-2016. В Дьёре мощный, взрывной и техничный Арман удерж



Российское дерби. Адамян — Денисов в Екатеринбурге



жал обидчика прижатым к татами положенные для чистой победы секунды полуфинала, а следом, в главной встрече дня заставил капитулировать в партере и немца Шознефелда.

«Досадно, что в Венгрию не приехал Зелим Коцоев, — сказал тогда наш чемпион. — Я очень хотел сразиться с ним. Ну ничего, будут ещё старты, и я его обязательно обыграю!»

До первой такой победы оставался год. За это время Адамян пополнил коллекцию первым «золотом» «Большого шлема». В Екатеринбурге 22-летний россиянин поразил всех — и соперников, и специалистов, и зрителей, среди которых был и отец Армана. По дороге к финалу наш герой обыграл чемпиона мира-2016, бронзового медалиста Олимпиады-2012 японца Хагу, австрийца Боэлера, серебряного призёра «Большого шлема» в Осаке канадца Эль Нахаса и — в полуфинале — обладателя четырёх золотых медалей турниров «Мировой серии» израильтянина Пальчика.

Украшением турнира стал российский финал, в котором соперником Адамяна стал обладатель семи медалей чемпионатов Европы и мира россиянин Кирилл Денисов. Арману пришлось проявить истинно бойцовский характер: ему противостоял не только титулованный соперник, но и обстоятельства. По ходу встречи судьи отменили второе «ваза-ари» за бросок, остановив радость Адамяна в наивысшей точке, а кроме того, в одном из эпизодов волгоградец потерял контактную линзу и вынужден был снять вторую. Тем не менее молодому дзюдоисту удалось удержать до финальной сирены заработанное красивым броском преимущество в «ваза-ари» и стать победителем турнира.

С товарищем по команде Кириллом Денисовым в Екатеринбурге-2019



Эмоции первой в карьере победы на турнире «Большой шлем» в Екатеринбурге





«Сложней всего было бороться с японцем, которому я в своё время уже проигрывал, — прокомментировал выступление Арман. — Я настраивался на реванш и смог воплотить его в жизнь. Победа над таким соперником на старте дала мне позитивный настрой, хотя остальные поединки, включая финал, были не менее сложными. Я был уверен в оценке второго броска, но раз её отменили, значит так было надо для опыта. Для меня это важная победа! Я счастлив тому, что выиграл и могу разделить радость с членами семьи, которые прилетели в Екатеринбург поболеть за меня».

Кирилл Денисов высоко оценил соперника по свердловскому финалу. «Если он в 22 года выигрывает «Большой шлем», то перспективы у него хорошие, — сказал он. — В финале я попался на контрприём, которым Арман владеет в совершенстве, и изменить ход схватки уже не смог. Интересный был поединок».

Перспективы и правда оказались хорошими: через месяц после Екатеринбурга Арман на турнире в Китае наконец-то размочил счёт личных встреч с Коцоевым, обыграв его в схватке группы утешения, а ещё через несколько недель стал триумфатором Европейских игр-2019 в Минске, где получил сразу две золотые награды, поскольку в рамках этих состязаний разыгрывались также медали континентального Первенства.

«Арман пришёл в мою группу обычным 10-летним мальчиком, в котором я со временем стал замечать трудолюбие и ответственность, твёрдый стержень характера и горячую нелюбовь к поражениям, — вспоминает первый тренер нашего героя Сергей Сидоров. — Он всегда трудно



Адамян — Коцоев

переживал проигрыши, но не отчаивался, а искал причины, работал над ошибками, тренируясь с удвоенной силой. И на следующем старте обязательно брал реванш у обидчика. Когда он попал в сборную, на другой серьёзный международный уровень, найти ключи к сильным соперникам получалось не сразу, но Арман продолжал работать и отыгрывался. Я был очень рад, когда на взрослом турнире он всё-таки обыграл давнего своего оппонента Зелима Коцоева, который не-

сколько раз преграждал ему путь к «золоту» на официальных соревнованиях.

Я вижу, как Арман взрослеет, мудреет, учится владеть эмоциями и подавлять вспыльчивость. Он очень общительный парень, отзывчивый и дружелюбный, с удовольствием помогает советом и примером подрастающему поколению. Мы верим в его большое будущее. Он — плод совместной работы нашего тренерского коллектива, спонсоров, наставников сборной России. Он — гордость





Яркая техника россиянина  
на Чемпионате Европы-2019 в Минске

*нашего зала, города и, не побоюсь  
громкого слова, страны».*

В Минске то, что Адамян готов победить любого соперника, стало понятно уже в первой схватке. Датчанина Мадсена Арман контролировал всю встречу, за бросок получил «ваза-ари» и преимущество своё сохранил до финальной сирены. Мощного португальца Фонсеку Адамян уложил на всю спину на третьей минуте поединка, а вице-чемпиона мира, победителя Евро-2018 бельгийца Никифорова в прямом смысле слова сокрушил на татами уже на 24 секунде схватки. Лишь в полуфинале с хорватом Кумричем Арман на секунду заставил нас заволноваться, когда ошибся и упал на «ваза-ари». Собрался сразу же и ответил таким броском, что будь у Кумрича в руках камера, он смог бы за пару секунд полёта снять панорамное фото зала «Чижовка-Арена». И вот



Финал в Минске-2019. Липартелиани — Адамян



финал. И самый опытный и титулованный участник турнира — обладатель россыпи наград с самых важных стартов грузин Липартелиани. Неизвестно, смотрел ли он перед встречей видео выступлений Адамяна, но по факту соперничать с 22-летним россиянином на финальном татами Варлам оказался не готов. Адамян умело прессинговал, подавлял, брал верхний захват и растягивал соперника чуть ли не на шпагат. И в очередной такой «операции» при достижении необходимой неудобности положения включился, подвернулся, бросил и тут же накрыл удержанием.

*«Я недавно начал выступать на взрослых турнирах, — рассказал новый чемпион. — Это моё второе «золото» на состязаниях среди мужчин. Думаю, в какой-то степени это сыграло во благо — многие меня попросту недооценили. Понимаю, что теперь на меня будут серьёзнее настраиваться, но и я на месте стоять не собираюсь. Я усердно готовился к Европе, понимал: за меня будут болеть мои родители, друзья, вся страна. Я не мог подвести — выложился на сто процентов».*

**— В Екатеринбурге ты просто фонтанировал эмоциями, а в Минске был сдержан.**

— Российский «Большой шлем» стал первым в моей карьере. Я раньше не боролся на таком уровне, и потому эмоций было много, а уж когда я выиграл у сильного японца Хаги, то сдерживать этот шквал не осталось сил. После турнира прочитал интервью Кирилла Денисова с добрыми словами в мой адрес. Было очень приятно услышать их из уст опытного соперника.

На трибуне в Екатеринбурге за меня болел отец, а значит — мне никак нельзя было проигрывать.



Медаль для отца

Я и представить не мог, что разочарую его. Не простил бы себе, если бы упал на его глазах.

В Минске, конечно, тоже нервничал: боялся подвести команду, страну, тренеров. Ответственность давила. Но с каждой встречей ощущал своё преимущество. Осознавал, что нахожусь в идеальной форме и могу выиграть у любого. После полуфинала расслабился немного, успокоился, подумал, что и «серебро» — неплохой результат для дебютанта. В этот момент ко мне подошёл отец.

Как он понял, что я немотивирован, не знаю... Сказал: *«Мне твоё второе место вообще не интересно. Нужно «золото» — выиграй его для меня. Ты можешь!»* Я встряхнулся и пошёл биться за медаль.

И в итоге по-настоящему сам себя удивил. Даже стоя на пьедестале с двумя золотыми наградами на груди, я до конца не верил в реальность случившегося, в то, что я — чемпион, в то, что смог выиграть в финале «иппоном» у опытного и титулованного соперника.



С отцом и сестрой в «золотом» зале в Минске





Арман Адамян с медалью Парижа-2020



На татами в Осаке-2019

— На подиуме ты часто прикладываешь медаль к голове. Что это означает?

— Традиция. Так я благодарю её за то, что она мне тяжёлым трудом досталась.

На Чемпионате мира-2019 в Японии Арман выступил неудачно в личном турнире: во второй схватке дня проиграл серебряному medalistu Игр в Рио азербайджанцу Гасымову и уже не утешался, но стал бронзовым medalistom мундиаля в составе команды.

Ещё одной «бронзой» пополнилась коллекция наград Адамяна после «Большого шлема» в ОАЭ. Непроходным для него в Абу-Даби стал чемпион мира-2018 кореец Чо — неудобный соперник для большинства российских тяжелей. Проведя одну успешную атаку на «ваза-ари», азиат сохранил преимущество, умело блокируя все попытки нашего атлета отыграться. В малом же финале Арман красиво переиграл турка Сисманлара, получив за бросок высший балл, и одарил зрителей финального блока энергией победителя.

Престижные рейтинговые состязания — «Большой шлем» в японской Осаке и «Мастерс» в китайском Циндао, завершающие предоллимпийский 2019-й, не покорились Адамяну. Более опытные соперники остановили нашего тяжа в шаге от пьедестала — на пятом месте.

На родине дзюдо Арман дошёл до четвертьфинала, где поначалу заставил отступить чемпиона мира, призёра Олимпийских игр японца Хагу, но, на мгновение упустив инициативу, не успел среагировать на красивый подхват соперника. В группе утешения Адамян столкнулся с ещё двумя хозяевами татами: двукратного вице-чемпиона мира Нишиямю технично обыграл уже на второй





Адамян в поединке с канадцем на «Мастерсе»-2019

минуте поединка, а в малом финале с ещё одним чемпионом мира Вольфом, столь же техничным и не менее сильным физически, как и Адамян, попался на две контратаки и лишился права занять место на третьей ступени пьедестала.

Элитный «Мастерс» в Китае запомнился Арману второй уже победой над Коцоевым, вторым поражением от японца Вольфа, не поддавшегося напору Адамяна в

схватке предварительного турнира, и неудачей в схватке за «бронзу», где хитрее нашего атлета оказался опытный грузин Липартелиани, взявший реванш за поражение на Чемпионате Европы в Минске.

*«Сильные были эти турниры в Азии, — резюмирует Арман. — В Осаке пришлось бороться с четырьмя техничными японцами, а в Циндао — с лидерами мирового рейтинга. Да, подправил статистику*



В схватке с японцем Вольфом

*с Коцоевым: мне стало легко с ним бороться. Понимаю, что теперь он скорее всего поменяет стиль, а значит, и мне надо готовить под него что-то новенькое. Мы почти ровесники, а следовательно, нам ещё не раз предстоит соперничать».*

**— Кого ещё считаешь сложными для себя оппонентами?**

— Пока не пройден Гасымов. Я на «мире» сгоряча налетел на него, повёлся на заманивающую манеру, а он меня переиграл. Очень непросто с японцами Хагой и Вольфом. Последний может и не самый сильный физически, но очень неудобный и быстро двигается.

У нас в сборной сильнейшая конкуренция в весе 100 кг. Так что расслабляться нельзя: каждый мечтает попасть на Игры и стать чемпионом. Причём сделать это хочется уже в этом цикле. Наверное, это максимализм, свойственный молодым, — получить всё и желательно сразу.

В новом сезоне-2020 Арману удалось-таки добраться до пьедестала — подняться на третью ступень подиума турнира «Большой шлем» в Париже, имеющего статус неофициального Чемпионата мира.

И хотя группа ему досталась не из лёгких, Адамян прошёл по турнирной сетке красиво, уверенно и ярко обыгрывая даже более титулованных атлетов. Разобрался с Хуррамовым из Узбекистана и в третий раз подряд взял верх над представителем Азербайджана Коцоевым — переиграл его по всем показателям, подавил физически и технически превзошёл, добившись «иппона» двумя убедительными бросками. Принципиальной была победа Адамяна в Париже над португальцем Фонсекой. Арман выигрывал у темнокожего атлета на «Европе» в Минске, но в Париже ему противо-





Адамян — Досен

стоял уже не просто давно знакомый соперник, а чемпион мира. Громкий титул португальцу не помог. Три мощных броска подряд: за первый дали «ваза-ари», за второй дали, но затем отменили, а третий, снова на «ваза-ари», не оставил сомнений в вопросе сильнеешего в этом поединке. Немного «напугал» российских болельщиков серб Досен, в четвертьфинале неожиданно

подвернувшийся и докрутивший Адамяна в воздухе до падения на «ваза-ари». Наш тяжеловес не остался в долгу — коронным броском сравнял счёт, а следом, таким же коронным хватом, перевернул и удержал Досена в партере до победного.

В полуфинале Адамян померился силами в партере с давним знакомым грузином Липартелиани.

Сначала Арман взял соперника на удержание, но, упустив контроль, сам попался под «осаекоми». Зато в сватке за «бронзу» королём партера был наш атлет: канадский дзюдоист Элнахас коронку Адамяна с переворотом предотвратить не смог и пролежал под прессом улыбающегося россиянина положенные для «иппона» секунды. Парижская «бронза» стала для нашего атлета



Уверенная победа над чемпионом мира Фонсекой



четвёртой медалью с турниров «Мировой серии».

«Накануне мой товарищ по команде легковес Яго Абуладзе пришёл в номер с медалью: она была такая большая и такая красивая! — рассказал Адамян. — Я тоже захотел завоевать парижскую награду для коллекции, хотя понимал, что сделать это на столь сильном турнире будет нелегко. Раньше я всегда смотрел жеребьёвку и планировал борьбу с возможными соперниками: этого выиграю, выйду на этого, а в третьей схватке с этим сделаю вот такой приём и пройду в полуфинал. Когда в очередной раз схема дала сбой, я решил от неё отказаться. Теперь делаю по ситуации и настраиваюсь на каждую встречу по очереди, узнавая имя будущего соперника перед выходом на татами. Такой вариант оказался для меня более удобным».

— **Парижский турнир поднял тебя в рейтинг-листе, принёс долгожданную награду...**

— Да, а ещё я прошёл гибкого, тягучего канадца, в очередной раз обыграл чемпиона мира португальца и почти сравнял счёт личных встреч (3:4, пока в его пользу) с Коцоевым. Удивил меня серб Досен, сделавший свой коронный бросок, но в другую сторону. После такого опасного падения я, как всегда, завёлся, но, благодаря спокойствию секундировавшего меня наставника команды Андзора Гаунова, сумел подавить эмоции, собрался, бросил и доработал в партере.

— **Есть ощущение, что медаль могла быть лучшего достоинства?**

— Да, если бы не ошибка с Липартелиани... После проигранной схватки я никак не мог сосредоточиться: очень обидно упустить финал, да и «бронза» не была гарантирована,



Адамян в борьбе за «бронзу» «Мастерса» с Липартелиани

учитывая техничность канадца. Эцио в разминочном зале подошёл ко мне, похлопал по плечу: «Забудь, словно ничего не было. Тебе нельзя без награды уезжать из Парижа! Мужчина! Давай! Надо медаль!» И я настроился: конечно я выиграю!

Дома все переживали за меня. Папа перед малым финалом позвонил, сказал: «Успокойся, без фантазий, выйди и с головой чётко отработай схватку, без лишней суеты!» Я всё рассчитал, вышел

спокойным, дождался момента и поймал канадца в партере.

Был доволен, поскольку эта медаль «Большого шлема» — первая после двух подряд пятых мест. А вообще, проигрыши на меня действуют мотивирующе, заставляют работать с удвоенной силой. В олимпийском сезоне каждый турнир имеет особую цену, каждая медаль — шаг к олимпийской сборной.

Дома со мной работает тренерский коллектив: мой первый на-



С отцом, Эцио Гамбой и личным тренером





«Глядя на Адамяна, растут молодые дзюдоисты»

ставник Сергей Сидоров и Владимир Лизенко, президент областной федерации. Он сам боролся на высоком уровне, очень много знает, умеет и меня учит. По несколько часов отрабатываем с ним в зале разные интересные связки и приёмы. Во многом благодаря этой деятельности я за последний год сильно прибавил.

«Я всю жизнь в дзюдо, во времена СССР был и победителем первенства, и призёром чемпионата страны, боролся в тяжёлом весе и в абсолютке, так что категория у нас с Арманом одна, мне известная и понятная, — пояснил Владимир Иванович. — Сегодня сборники проводят на выезде почти триста дней в году, и у нас остаётся не так много времени на домашнюю работу, которая, по моему твёрдому мнению, остро необходима спортсмену высокого уровня. Она позволяет придумать и отработать новые приёмы, заготовки, разбавить однообразие сборов, отточить навыки и умения

в индивидуальной схеме. Вес 100 кг в России — очень конкурентный, и чтобы стать лидером, надо много трудиться по всем направлениям.

Впервые я увидел Армана, когда ему было 15 лет. Он был высоким, 180 см, и худощавым — порядка 75 кг. Не «падучий», с характером, но отработки не любил. Я тогда был уже вице-президентом федерации, но всё ещё стоял на татами, боролся сам. Включился в тренерскую группу и помогал личному тренеру Адамяна Сергею Сидорову растить будущего чемпиона. Смогли Армана заинтересовать новым форматом работы, он с желанием включился в процесс. Работоспособный парень, физически очень сильный. Всё у него есть — и скорость, и техника, и мощь. Пять дней в неделю мы с ним занимаемся в зале, а в выходные он трудится по своей программе. Думаю, что когда Адамян поверит в себя на все сто процентов, он сможет обыграть любого. У волгоградского дзюдо хорошие традиции: Алексей Михалёв и Виталий Яловенко в конце 90-х — начале 2000-х

были лидерами российской сборной. Сегодня они часто приходят в зал и тоже дают ценные советы Арману. А глядя на Адамяна, растут молодые дзюдоисты. Это залог продолжения успешной истории».

**— Арман, как поменялась твоя жизнь из-за пандемии?**

— Знаете, мне кажется, что от самоизоляции было много пользы: я проводил время с родными и близкими, мой график тренировок не пострадал: как и раньше, я занимался два раза в день, расширял арсенал, в спокойном формате работал над ошибками. Думаю, что моя физическая форма не только не ухудшилась: я наоборот смог набрать лучшие кондиции. Да, не хватало эмоций, впечатлений, соревновательного драйва, но думаю, что как только календарь оживёт, мы всё быстро наверстаем.

Текст Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)  
Фото Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР),  
Анастасии КАСПЕРАВИЧУС (Сочи),  
и из личного архива Армана АДАМЯНА





**Дзюдо в кадре**







Гордость победы



«Лайк» чемпионки



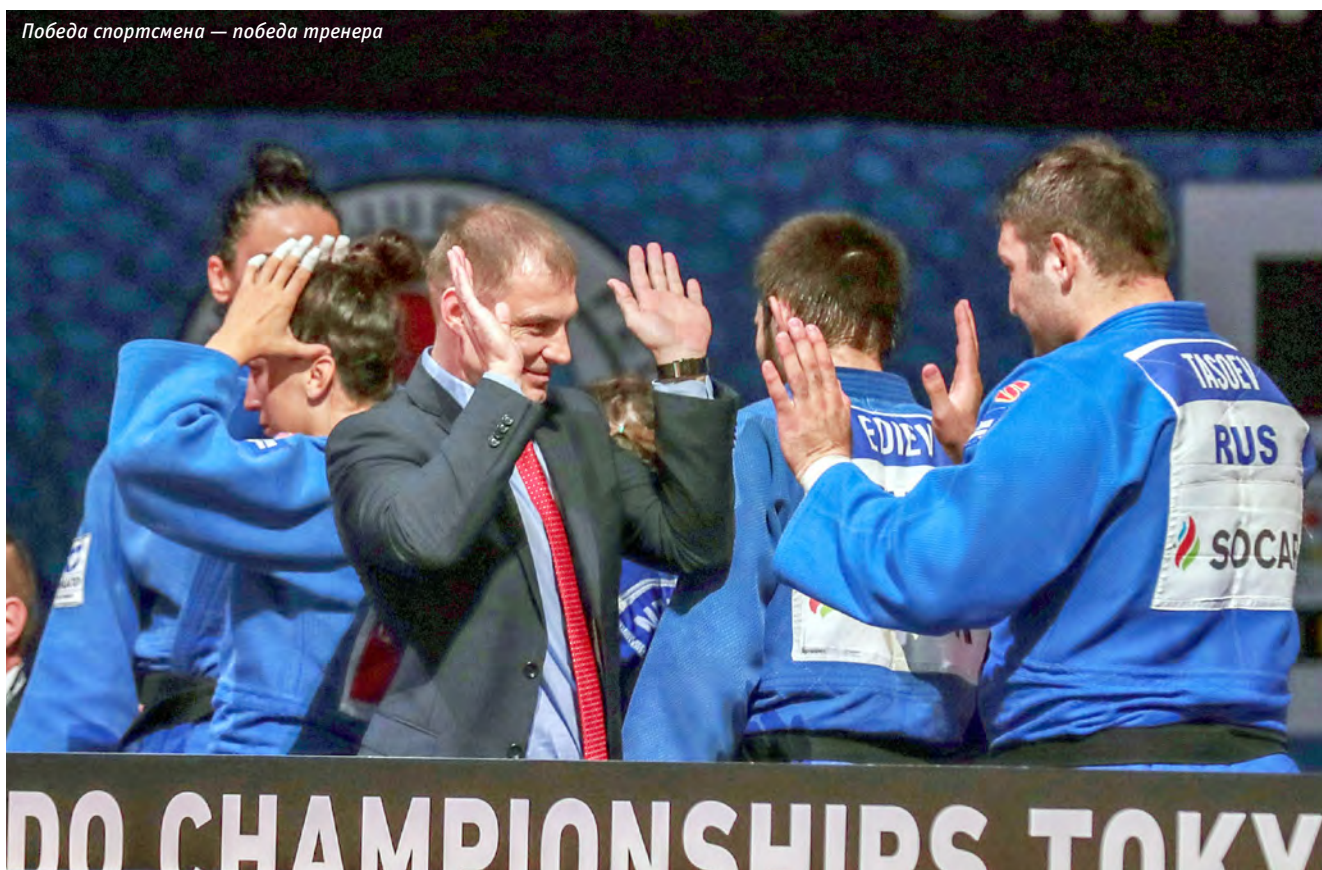
Когда принесла сборной решающий балл





Точка отрыва

Победа спортсмена — победа тренера





На кону мировая «бронза»



Напутствие «забойщику»



*Настрой на победу*



*Важные слова перед ответственной схваткой*





*Победа будет наша!*



*Дзюдо в России любят от мала до велика*







## ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЁР

---



## ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЁРЫ

---



## ПАРТНЁРЫ

---



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЁР

---





