



БЮЛЛЕТЕНЬ РОССИЙСКОГО ДЗЮДО

№3(24) | ИЮЛЬ — СЕНТЯРЬ | 2020

www.judo.ru

**КОНФЕРЕНЦИЯ
ФЕДЕРАЦИИ
ДЗЮДО РОССИИ**

**ЧЕМПИОНАТ
НА ОТКРЫТОМ
ВОЗДУХЕ**

**СБОРЫ
КОМАНДЫ РОССИИ
В НОВОГОРСКЕ
И ПАРАМОНОВО**

**ИНТЕРВЬЮ
С БЕСЛАНОМ
МУДРАНОВЫМ**



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!

Третий номер «Бюллетеня российского дзюдо» 2020 года стал переходным: от этапа самоизоляции и паузы в спортивной жизни к этапу возобновления активности и первым состязаниям. Вопреки обстоятельствам, не позволившим нам в этом году насладиться Олимпийскими играми в Токио, мы отдали теме Игр приоритет в осеннем выпуске журнала: поговорили с триумфатором последней Олимпиады в Рио Бесланом Мудрановым о его пути к вершине-2016 и надеждах на новую победу на будущих Играх, а также подобрали самые яркие моменты славной олимпийской истории отечественного дзюдо в традиционной фоторубрике.

В новом номере мы расскажем о том, как в условиях ограничений удалось в уникальных форматах провести два важных мероприятия: очередную выборную Конференцию Федерации дзюдо России — на базе цифровой платформы и заочного голосования, а Чемпионат Санкт-Петербурга — на площадке под открытым небом.

Возобновление спортивной жизни дзюдоистов ознаменовалось вернувшимся в реальный формат учебно-тренировочными сборами. Взрослая команда собралась в сентябре на базе в Новогорске, куда в один из дней приехал с визитом глава ФДР Василий Анисимов, а юношеская дружина осенью опробовала татами в федеральном тренировочном центре «Парамонов» в Подмосковье. Об этих событиях вы также узнаете в новом номере.

Кроме того, в осеннем выпуске вы сможете прочитать о том, как дзюдо было представлено на праздновании Олимпийского дня в «Лужниках», каким образом растят профессиональные судейские кадры в городе на Неве и с каким настроением пришли из карантина на татами участники проекта «Дошкольное дзюдо» в Сочи.

Пока мы готовили этот номер, дзюдо всё активнее возвращалось в реальную жизнь: в регионах начали проводить отборочные состязания, подтверждались сроки и вступали в стадию воплощения подготовительные работы в организации финалов первенств и Чемпионата России, а «Мировая серия» Международной федерации дзюдо возобновилась первым после карантина турниром «Большой шлем» в Будапеште.

Главный редактор
Марина Майорова

БЮЛЛЕТЕНЬ РОССИЙСКОГО ДЗЮДО

№ 3⁽²⁴⁾ июль–сентябрь 2020

ШЕФ-РЕДАКТОР
Марина Крикова

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Марина Майорова

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ
Марины Майоровой

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА
Анастасии Бончук

КОРРЕКТОР
Елена Яковец

В ВЫПУСКЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ
ФОТОМАТЕРИАЛЫ:
Марины Майоровой
и Алексея Полякова (ФДР),
Ирины Гагариной (Санкт-Петербург),
Дэвида Финча (Judophotos.com),
Габриэлы Сабау (IJF),
проекта @judo_kids_sochi,
пресс-службы Президента РФ
и из личного архива
Беслана Мудранова

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

Периодичность: 4 раза в год

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

РЕПОРТАЖ НОМЕРА

4. Снова в строй



11. Конференция ФДР

ДЕНЬ ЗА ДНЁМ С ДЗЮДО

ОТ МОСКВЫ ДО САМЫХ ДО ОКРАИН

16. Дзюдо в День физкультурника

22. Чемпионат в актуальном формате

О НАС

33. Детское дзюдо снова на татами

36. Школа юного судьи в Северной столице

42. Кадеты ждут Европу

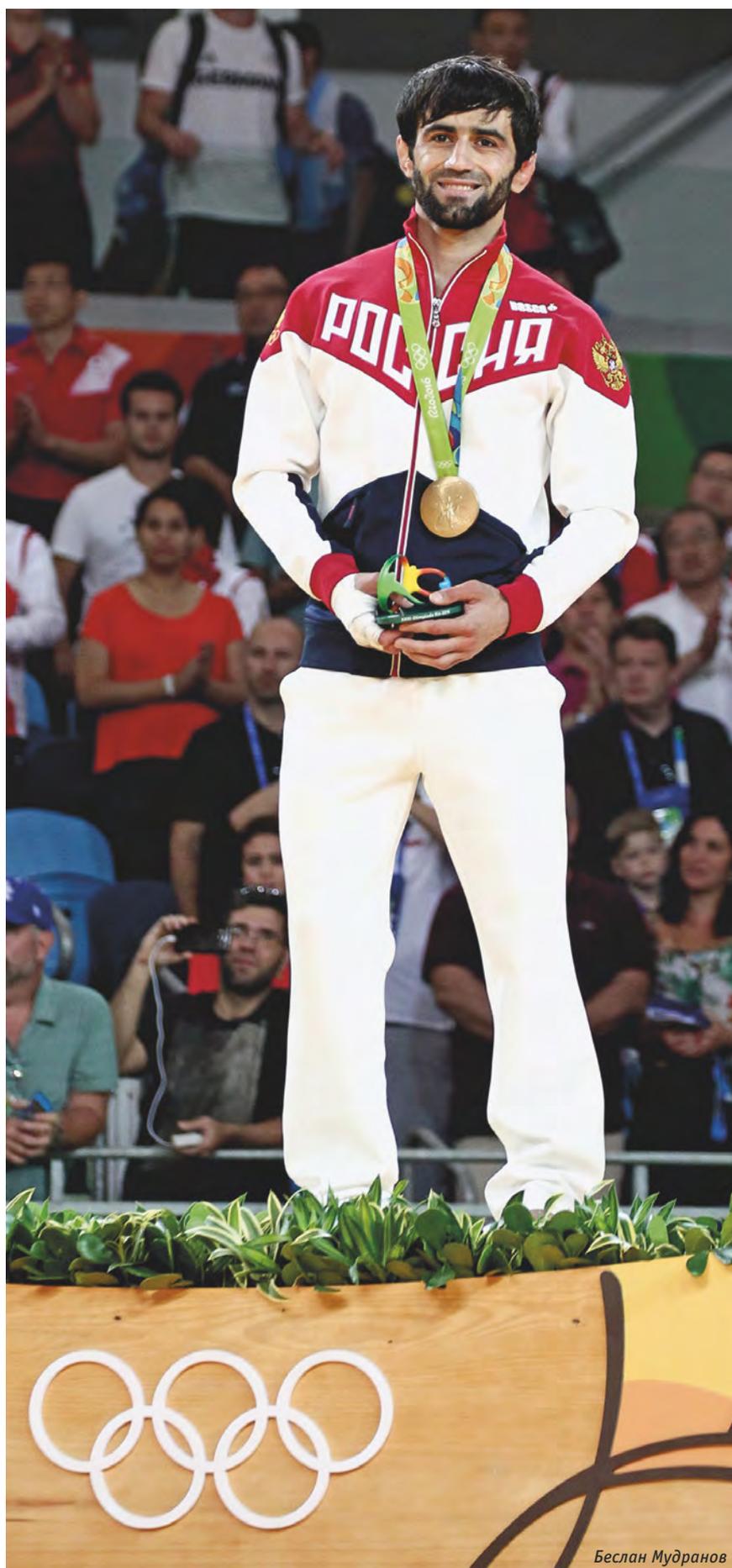
СЛОВО ЗА СЛОВО

ИСТОРИЯ В ИСТОРИЯХ

50. Беслан Мудранов: «Считаю, что ещё могу себя реализовать»

ДЗЮДО В КАДРЕ

78. Олимпийские эмоции дзюдо



Беслан Мудранов



В центре внимания





На базе Василия Анисимова встретили наставники сборной — Хасанби Таов и Дмитрий Морозов

СНОВА В СТРОЙ

В НАЧАЛЕ ИЮЛЯ РОССИЙСКАЯ СБОРНАЯ ПО ДЗЮДО ВОЗОБНОВИЛА ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ К БУДУЩЕЙ ОЛИМПИАДЕ В ТОКИО.

Первый этап сборов взрослой команды России после режима самоизоляции прошёл на базе учебно-тренировочного центра «Новогорск» в Подмосковье. В нём приняли участие свыше ста дзюдоистов и дзюдоисток, которые работали под руководством коллектива из семнадцати российских тренеров.

«В период вынужденной изоляции мы не теряли контакта с ребятами, — рассказал наставник мужской половины сборной Хасанби Таов. — Продолжали общаться, поддерживали друг друга. У каждого из атлетов был специально разработанный план. Мы получали от спортсменов видеоотчёты о проделанном объёме тренировок. Все





члены сборной — профессионалы, нацеленные исключительно на победу, они и в домашних условиях продолжали работать. Конечно, без спарринга и соревновательных схваток занятия были неполноценными, но в июле мы наконец-то встретились на одном татами в Новогорске и начали подготовку к международным турнирам. Надо восстанавливать форму и быть готовыми выступать на соревнованиях, ведь задача набрать рейтинговые очки и лицензии по-прежнему актуальна. Поскольку у нас работает сильная команда тренеров и специалистов и очень грамотный генеральный менеджер Эцио Гамба, я не сомневаюсь, что мы подберём оптимальное решение».

«Я лично был на Играх в Пекине-2008 и получил огромное разочарование от итогов выступления отечественных дзюдоистов, не завоевавших в Китае ни одной медали, — рассказал Президент Федерации дзюдо России Василий Анисимов, посетивший сбор

дзюдоистов в Новогорске. — Аркадий Ротенберг и Сергей Соловейчик тогда приняли решение пригласить на пост наставника мужской сборной России известного ино-

странного специалиста чемпиона Олимпийских игр-1980 Эцио Гамбу. Перед ним и главным тренером женской команды Анатолием Рахлиным была поставлена задача



Наталья Кузютина с подругами по сборной

Тренеры российской команды с интересом слушали главу Федерации...



добиться высоких спортивных результатов российских спортсменов на следующей Олимпиаде-2012 в Великобритании, повысить уровень

отечественной сборной и её конкурентоспособность на мировом уровне. И наши дзюдоисты под руководством Гамбы покорили Лон-

дон. Три золотых медалиста: Арсен Галстян, Мансур Исаев и Тагир Хайбулаев, — серебряный призёр Александр Михайлин и бронзовый Иван



... а спортсмены задавали вопросы



Нифонтов сделали команду России самой успешной в истории Игр.

Для поднятия престижа страны в целом и для выхода в лидеры

мирового дзюдо к работе в сборной были привлечены ведущие специалисты, в том числе и иностранные, и созданы все условия для

качественной подготовки спортсменов. За короткое время Гамба сумел сплотить ребят, сделать сборную единым, дружным кол-



Василий Анисимов — в центре внимания



лективом, который спортсмены не покидают, даже завершая карьеру. Они продолжают трудиться во славу российского дзюдо, несут свои знания детям. Прогресса достигли спортсмены юношеской, юниорской и молодёжной команд, а самые маленькие дзюдоисты из пилотного проекта «Дошкольное дзюдо» растут на основе созданной главой Международного фонда дзюдо Аркадием Ротенбергом детской программы, в разработку которой лепту внесли также и Эцио, в 2015 году ставший гражданином Российской Федерации, и другие специалисты сборной.

Успехи россиян находятся в зоне внимания Президента Рос-



сийской Федерации Владимира Владимировича Путина. Глава нашего государства — пример, дающий огромную мотивацию и возлагающий величайшую ответственность за выступление и работу, нацеленную на объединение людей посредством спорта и здорового образа жизни, на укрепление позиций сильной России по всем направлениям. Этому, безусловно, будет способствовать инициатива создания «Академии самбо и дзюдо» в Сочи, которая станет современным, максимально оснащённым домом для наших спортсменов.

Россия — многонациональное, многоконфессиональное государ-

ство, и наша сборная — это семья, в которой никто не делит людей по цвету кожи или религии. Сегодня, когда весь мир находится в непростых условиях из-за пандемии коронавируса и финансового кризиса, выжить и выстоять, вернуться на путь развития и достижения высоких результатов мы сможем, только работая дружной командой единомышленников, которые в трудную минуту берут на себя ответственность и вкладывают ещё больше энергии в общее дело, а не ищут недостатки и не перекладывают вину за поражения на других. Символично, что в этом году темой Всемирного дня дзюдо стала

тема единства людей — «Сильнее вместе». У нас, поклонников дзюдо, есть принципы и ценности, которые являются и фундаментом здорового сообщества, где все уважают друг друга, и стеной, способной защитить нас от внешних угроз. У спорта нет границ, а ценность победы на татами в Африке равна той, что завоёвана на ковре в Азии или Америке. Наша сила в единстве идеалов, целей и самих людей.

На двух последних Играх — в Лондоне-2012 и Рио-де-Жанейро-2016 — российская сборная стала обладательницей восьми олимпийских медалей, пять из которых были золотыми.



Напутствие чемпиону



Столько же, пять наград, было завоёвано нашими соотечественниками за весь период советской олимпийской истории дзюдо. Я уверен, что впереди нас тоже ждут большие победы. Первая цель на этом пути — будущая Олимпиада в Токио».

«На первом сборе в Новогорске из-за закрытых границ не присутствовал сам Эцио и наши иностранные коллеги — сильная часть тренерской команды российской сборной: Жан-Пьер Жибер, Патрик Ру, Стефано Фрассинелли и Феличиано Маротто, — продолжил главный тренер женской половины сборной Дмитрий Морозов. — Надеемся, что с открытием авиасообщения осенью мы вновь все вместе начнём готовиться к ответственным стартам».

После Новогорска команды отравились по домам, чтобы вновь

собраться в августе и сентябре на базах в Кисловодске (мужчины) и Сочи (женщины).

«В сочинском «Парусе», ФГБУ «Юг спорт» Министерства спорта РФ, мы — взрослая сборная, включая лидеров команды, а также представительниц из группы до 23 лет — всего порядка сорока спортсменок, приступили к новым тренировкам: совместили мощное ОФП и дзюдо, плавно переводя внимание на подготовку к соревновательному режиму, — рассказал Дмитрий Морозов. — На очереди — моделирование схваток с судейством. Верим, что осенью календарь Международной федерации дзюдо «заработает» и мы, полные сил, включимся в борьбу. Все соскучились по турнирам, по эмоциям, хочется реального соперничества на татами».

«На закрытой базе «Юг спорта» в Кисловодске у нас в команде и в

сборных по другим видам спорта были выявлены несколько случаев заражения covid-19, — рассказал Хасанби Таов. — По счастью, все заболевшие довольно быстро оправились, а остальные без проблем перенесли карантин. Мы продолжаем готовиться к ожидаемому началу сезона. Часть ребят и третий этап — сентябрьский — проведут в Кисловодске, а другая — выступит на отборочных к Чемпионату России состязаниях в федеральных округах. Я понимаю, насколько спортсмены соскучились по реальной борьбе, и потому дал согласие на их участие в турнирах. Все рвутся в бой!»

Первыми посткарантинными стартами в 2020 году могут стать турниры Мировой серии в Будапеште и Токио.

Текст и фото Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)

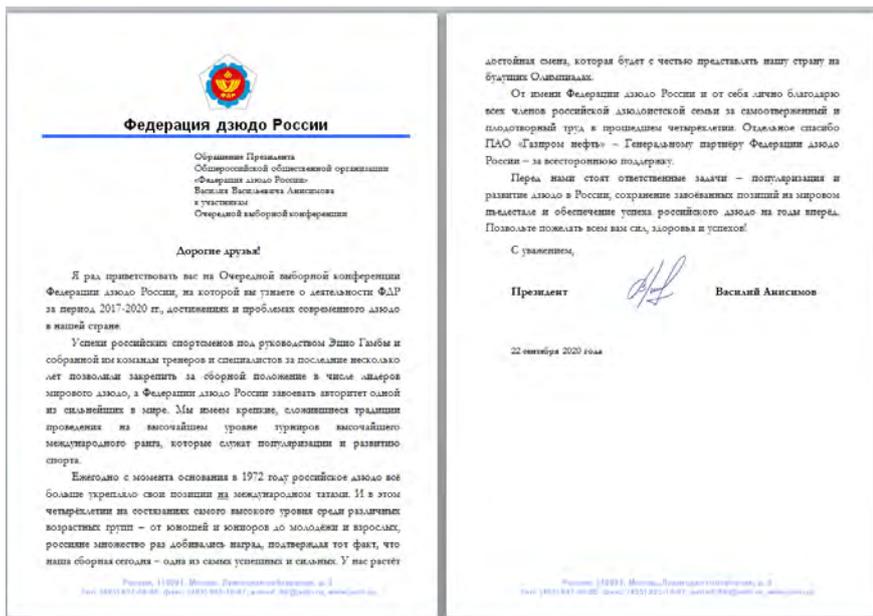
КОНФЕРЕНЦИЯ ФДР

Задача, поставленная перед руководством Федерации, оказалась непростой. «С одной стороны, нам было необходимо провести Конференцию, поскольку срок полномочий членов Президиума, включая Президента и вице-президентов, подходил к концу в октябре. Продлить (или прекратить) их могло только решение, принятое по итогам выборной Конференции, — рассказал исполнительный директор ФДР Валентин Хабиров. — С другой — ситуация с пандемией не позволяла организовать столь масштабное мероприятие с участием представителей всех регионов России, а у нас 82 региональных организации в составе, в реальном времени и месте».

По этой причине было принято решение провести заочное голосование. Такую возможность предоставляет Федеральный закон «О некоммерческих организациях»: в этом году ей уже воспользовались многие общественные организации. В свою очередь, современные интернет-технологии способны обеспечить необходимый уровень безопасности и конфиденциальности, а главное — помочь организовать процесс голосования удобно и без сбоев. Платформа была разработана командой высококлассных программистов с многолетним опытом в сфере IT и технического обеспечения мероприятий давнего партнера ФДР компании «АИМ-ТАЙМ».

Подготовка и тестирование работоспособности продукта заняли два месяца, и к дате Конференции платформа была полностью готова.

В СПОРТИВНОМ МИРЕ ВРЕМЯ МЕРЯЕТСЯ ЧЕТЫРЁХЛЕТИЯМИ, ПО ОЛИМПЕЙСКИМ ЦИКЛАМ. В год Игр принято отчитываться о проделанной работе, подводить итоги, избирать или переизбирать руководителей и строить планы на будущее. Несмотря на отсутствие по всем известным причинам в календаре 2020 года главного старта — Олимпиады в Токио, Федерация дзюдо России не отошла от требования закона и организовала в сентябре очередную выборную Конференцию. Причём сделано это было в уникальном формате с использованием современных информационных технологий на базе цифровой платформы для голосований, что само по себе — событие.



В день проведения мероприятия, 22 сентября, помимо штатных сотрудников ФДР, в штаб-квартире потребовалось присутствие всего нескольких экспертов — членов комиссий, чьи подписи физически должны были стоять в протоколах. Мандатная комиссия подтвердила аккаунты участников с правом голоса, а также кворум и легитимность Конференции. Ровно в полдень — это время было выбрано как оптимальное для людей, живущих во всех часовых поясах, — началось само голосование. Зарегистрированные делегаты, а в голосовании приняли участие



представители 78 региональных федераций и отделений ФДР, находясь в самых разных уголках и разных часовых поясах нашей необъятной страны, по достоинству оценили удобство системы. Ознакомившись с заранее присланными материалами, они высказались за/против или воздержался в режиме онлайн в личных кабинетах на специально разработанном сайте. Там же, на сайте, были размещены приветственные слова Президента Федерации Василия Анисимова и Первого вице-президента Аркадия Ротенберга, а также отчёты главы ФДР и контрольно-ревизионной комиссии.

В повестке дня было три вопроса: выборы в состав Президиума ФДР, выборы в состав Контрольно-ревизионной комиссии, а также назначение аудиторской организации. Главным, безусловно, стал первый вопрос, ведь от состава Президиума в значительной мере зависит будущее российского дзюдо — от олимпийского до детского и массового.

Делегаты конференции выразили полное доверие действующему составу Президиума. Все его члены сохранили свои посты: Василий Анисимов, Аркадий Ротенберг, Борис Ротенберг, Сергей Соловейчик, Валентин Хабиров, Дмитрий Черных, Михаил Черкасов, Владимир Плотников, Игорь Сидоркевич, Тамерлан Тменов, Владимир Шкалов, Павел Бальский, Рашид Хантимиров, Виктор Поддубный, Владимир Невзоров и Виталий Маркаров. Новым членом Президиума стал президент Федерации дзюдо Алтайского края, чемпион мира-2009, призёр Олимпиады в Лондоне-2012 Иван Нифонтов.

«Считаю очень важным, чтобы в составе Президиума были спортсмены, которые не понаслышке знают, что нужно для развития





нашего вида спорта, — прокомментировал итоги Конференции глава ФДР Василий Анисимов. — Сегодня в состав вошёл известный спортсмен-олимпиец Иван Нифонтов, а после Игр в Токио состав Президиума снова может пополниться и другими молодыми специалистами российского дзюдо».

В первый день октября обновленный Президиум ФДР провёл своё первое заседание. Согласно Уставу организации члены Президиума должны были избрать из своего состава Президента ФДР, сформировать состав вице-президентов, назначить Исполнительного директора и избрать Генерального секретаря. По итогам голосования Василий Анисимов, самый успешный Президент ФДР, в годы работы которого сборная России сумела завоевать пять золотых медалей на двух Олимпиадах, единогласным решением был переизбран на новый срок. Вместе с ним продолжает работу Аркадий Ротенберг в стату-

се Первого вице-президента и все вице-президенты: Борис Ротенберг, Сергей Соловейчик, Дмитрий Черных, Михаил Черкасов, Владимир Плотников, Игорь Сидоркевич, Тамерлан Тменов и Владимир Шкалов, а также Валентин Хабиров, который сохранил за собой должность Исполнительного директора. Генеральным секретарем решено избрать начальника юридического отдела ФДР Веру Бебутову.

«Безусловно, мне было очень приятно узнать результаты голосования, — поделился Анисимов. — Когда тебя единогласно поддерживает весь Президиум, это говорит о высоком доверии к моей работе на посту руководителя российского дзюдо и обязывает к тому, чтобы дальнейшие результаты у отечественной команды были как минимум не хуже, чем на Играх в Лондоне и Рио-де-Жанейро. Я хорошо помню, что пришлось преодолеть российскому спорту из-за допинговых скандалов на пути к Играм-2016,

какие трудности сопровождали наших атлетов на пути к Олимпу. Чтобы российское дзюдо развивалось и дальше, не сбавляя взятого темпа, крайне важно сегодня уделить особое внимание антидопинговому образованию, подготовке тренерских кадров, развитию массового дзюдо. Мы много делаем и ослаблять работу по этим направлениям не намерены.

Я искренне горд тем, что мировое дзюдо ныне по-настоящему соответствует своему девизу «Дзюдо — больше чем спорт». Дзюдо сегодня — это большая семья, в которой есть место каждому, от мала до велика. У нас в стране дети могут заниматься дзюдо уже с трёх лет, на соревнования приходят целыми семьями. Нам есть чем гордиться».

**Текст Алексея ПОЛЯКОВА
 и Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР),
 Вероники СОВЕТОВОЙ (ТАСС).
 Фото Алексея ПОЛЯКОВА (ФДР)**



День за днём с дзюдо





Общее фото после церемонии открытия праздника

ДЗЮДО В ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК СПОРТСМЕНОВ В РОССИИ С 1939 ГОДА ОТМЕЧАЕТСЯ ВО ВТОРУЮ СУББОТУ АВГУСТА. ПО ТРАДИЦИИ В ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА ПО ВСЕЙ СТРАНЕ ПРОХОДЯТ СПОРТИВНЫЕ ПАРАДЫ И ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ С УЧАСТИЕМ АТЛЕТОВ, КОТОРЫЕ СТАРАЮТСЯ ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ЛУЧШИЕ СТОРОНЫ СВОЕГО ВИДА СПОРТА И ПРИВЛЕЧЬ К ЗАНЯТИЯМ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ.

Отечественных дзюдоистов с Днём физкультурника поздравил глава Федерации дзюдо России Василий Анисимов. «Дзюдо — сегодня популярный и массовый вид спорта, который выбирают всё больше людей разного возраста, желающих не только достичь больших высот, но и стремящихся к здоровью и позитивному жизненному настрою», — говорилось в его обращении.

«Для человека, профессионально связавшего жизнь со спортом, физическая культура — это не только род занятий, но и жизненная философия, образ жизни. Только посвятив всего себя спорту, можно добиться высоких результатов», — добавил к словам Анисимова Первый вице-президент ФДР Аркадий Ротенберг.

В 2020 году вместе с Днём физкультурника наша страна отпразд-

новала и Всероссийский олимпийский день. Обычно он отмечается 23 июня, в годовщину образования Международного олимпийского комитета. Однако в этот раз в связи с пандемией коронавируса Олимпийский комитет России принял решение провести свой праздник также в августе.

Поскольку в некоторых регионах страны режим изоляции не был снят, объединённый праздник про-



Приветствие
министра спорта
Олега Матыцина



Памятное фото
с олимпийским
факелом

шёл без зрителей, как в Ленинградской области, или даже в режиме онлайн, как в Новосибирской и Ки-

ровской областях. Однако дзюдоисты в любом случае постарались принять активное участие в органи-

зованных мероприятиях или просто приурочить к празднику необычную акцию или событие.



Гвоздём программы Олимпийского
дня стала большая эстафета

Гаспринское дзюдо — на высоте



Например, в челябинской спортшколе по дзюдо имени Григория Веричева провели день открытых дверей. Гостей встречали знаменитые воспитанники школы: призёр Чемпионата мира Ренат Саидов и медалист турниров Мировой серии Сослан Бостанов. Они рассказали посетителям о выдающихся спортсменах и тренерах, которые внесли большой вклад в развитие отечественного и южноуральского дзюдо, показали Аллею олимпийской славы.

В Брянске дзюдоисты Анна Жижина и Андрей Моторкин провели мастер-класс для детей из неблагополучных семей. В Ялте несколько десятков воспитанников школ и секций, относящихся к городской федерации дзюдо, вместе с родителями и тренерами совершили поход по внешней гряде крымских гор.

В Москве местом проведения Дня физкультурника и Всероссийского олимпийского дня стал спорткомплекс «Лужники». С раннего утра посетители пробовали силы в квестах и эстафетах, узнавали правила новых для себя видов спорта, занимались на симуляторах и тренажёрах, тестировали инвентарь и экипировку атлетов, общались с известными спортсменами. На территории спорткомплекса действовали около пятидесяти площадок, посвящённых олимпийским и неолимпийским видам спорта.

Главной темой праздника стал сорокалетний юбилей Олимпиады в Москве. На специальной платформе была организована экспозиция, включавшая значки, билеты, сувениры, спортивную форму и другую олимпийскую атрибутику Игр в столице. Кроме того, каждый желающий мог сфотографироваться с факелами олимпийских эстафет — московской-1980 и сочинской-2014.



Покорённая вершина — новая победа

Ведущий праздника Дмитрий Губерниев



Главные герои праздника — дети



Официальный старт празднику дали помощник Президента Российской Федерации Игорь Левитин, огласивший приветственное письмо от Главы государства, министр спорта России Олег Матыцин, президент Олимпийского комитета России Станислав Поздняков и почётный президент ОКР Виталий Смирнов. *«Сегодняшнее мероприятие ещё раз доказывает, насколько важной частью нашей жизни является спорт. Спорт делает нас здоровыми, учит преодолевать трудности, дарит гордость за свою страну. Мы всё делаем для того, чтобы как можно больше россиян от самого юного до преклонного возраста занимались спортом. А то, что сегодня мы проводим одновременно День физкультурника и Всероссийский олимпийский день, подчёркивает*



Александр Михайлин среди звёзд мирового спорта

единство массового и олимпийского спорта», — сказал Олег Матыцин.

Вместе с руководителями спортивных ведомств в церемонии открытия приняли участие несколько

десятков победителей и призёров Олимпийских игр разных лет, в том числе и серебряный медалист Лондона, трёхкратный чемпион мира дзюдоист Александр Михайлин.



Этим ребятам определённо понравилось дзюдо



Показательные выступления
Ивана и Алексея



В дзюдо главное преимущество — техника, а не рост и вес

После открытия на площадку перед главной сценой по очереди выходили представители различных видов спорта. От Федерации дзюдо России выступили победитель Первенства России среди юношей и девушек по КАТА 2020 года Иван Фёдоров и серебряный призёр этого турнира Алексей Сидельников. Дзюдоисты продемонстрировали элементы бросковой техники, входящие в комплекс НАГЕ-НО-КАТА.

«Выступление Фёдорова и Сидельникова публике очень понравилось. Они совершенно правильно выбрали для демонстрации именно бросковый комплекс, самый зрелищный в дзюдо», — поделилась впечатлением победительница Кубка России-2019 Элис Старцева, вместе с семьёй посетившая праздник как зритель.

Демонстрацией бросков Иван и Алексей не ограничились, превратив своё выступление в интерактив. Отработав обязательную программу, они пригласили зрителей тоже попробовать себя в качестве дзюдоистов. Несколько зрителей — от детей до пожилых, многие из них видели дзюдо только по телевизору — не боялись выйти на татами. На официальных соревнованиях болельщику вряд ли представится возможность бросить на татами победителя первенства России, а в День физкультурника такое случается!

Может быть, ребята, побывавшие на спортивных праздниках в Москве и других городах, ощутят призыв к «гибкому пути» и запишутся в секцию дзюдо, что станет желанным результатом Всероссийского олимпийского дня.

Текст и фото Алексея ПОЛЯКОВА (ФДР)
с использованием информации
Олимпийского комитета России,
МБУ «СШОР по дзюдо имени Г.В. Веричева»
и ОО «Ялтинская федерация дзюдо»

ЧЕМПИОНАТ В АКТУАЛЬНОМ ФОРМАТЕ

ПЕТЕРБУРГ — УДИВИТЕЛЬНЫЙ ГОРОД! ЕГО ОТЛИЧАЕТ ОРГАНИЧНОЕ СОЧЕТАНИЕ КЛАССИЧЕСКИХ НОРМ И НЕФОРМАЛЬНЫХ ПОДХОДОВ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ. ПИТЕР ВСЕГДА БЫЛ И ОСТАЁТСЯ ГОРОДОМ-НОВАТОРОМ, ЗАДАЮЩИМ МОДУ И ОТКРЫВАЮЩИМ НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ КАК В АРХИТЕКТУРЕ, МУЗЫКЕ, НАУКЕ, ЛИТЕРАТУРЕ, ТАК И, КОНЕЧНО, В СПОРТЕ. В КОНЦЕ АВГУСТА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ СОСТОЯЛСЯ ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ДЗЮДО ОФИЦИАЛЬНЫЙ ТУРНИР НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ — ЧЕМПИОНАТ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА OPEN AIR-2020.

Создавшаяся пандемийная ситуация сковала весь мировой спорт. Результаты этого вынужденного тренировочного и соревновательного простоя внесли серьёзные поправки в мировое спортивное противостояние и изменили жизнь каждого спортсмена.

Ситуация, когда «верхи не могут, а низы не хотят», в Питере могла разрешиться конечно же только революционным способом. Нельзя проводить соревнования в закрытом помещении при большом скоплении людей? Пожалуйста! Мы выйдем на улицу, а зрителей пригласим болеть на онлайн-трансляцию.

Уже много лет главные городские старты проводятся на базе Центра физкультуры и спорта Калининского района. До самого последнего момента была надежда, что так случится и в этот раз. Но за четыре дня до соревнований стало понятно, что это невозможно. Альтернативная идея родилась сразу же: почему бы не изменить само пространство. На раздумья времени не было. Команда петербургской Федерации дзюдо во главе с её президентом Михаилом Рахлиным за четыре дня и четыре ночи успела согласовать, подготовить, организовать и провести это мероприятие. Своими силами за сутки был установлен шатёр, постелены татами, подведено электричество и интернет, установлены биотуалеты. Люди работали в течение полутора суток практически без сна и еды.

Новое соревновательное пространство выросло на спортивной площадке Училища олимпийского резерва №1 на улице Хлопина в том же Калининском районе. Большую поддержку в организации оказала директор училища олимпийская чемпионка **Наталья АНТЮХ**: «Мне очень приятно, что такое великолепное мероприятие прошло именно на нашей площадке. Мы с удовольствием откликнулись на предложение Михаила Анатольевича. Я думаю, что петербургский Чемпионат послужит отличным примером решения карантинных мер именно для тех видов спорта, которые сейчас оказались заложниками ситуации».





К числу пассивных организаторов смело можно было бы отнести и капризную, такую скупую на тепло петербургскую погоду. Организация подобного мероприятия на открытом воздухе даже летом таит в себе риски, а уж в последние дни августа это практически вызов северной стихии. Под открытым шатром раскинулись два татами, судейская зона, медицинская точка, секретариат, навесы для выхода участников, президиум и зона награждения. Рядом разместились

две большие палатки, оборудованные под раздевалки, и разминочная зона под навесом. Этот «городок на сутки» был открыт как солнцу и ветру, так и возможным дождям. Наперекор Гидрометцентру, который пророчествовал о кратковременных осадках, тучи лишь поугали. И на радость организаторам питерская погода не пролила ни одной слезы.

Нисколько не испортили праздник и вынужденные меры безопасности. Следуя рекомендациям Роспотребнадзора, все участники: спортсмены,

тренеры, судьи — предоставляли справки на covid-19 с отрицательным результатом, а при входе на площадку медицинскими работниками вёлся контроль температуры. Ну а зрители... куда же без них! Зрители всё равно смогли стать свидетелями необычного чемпионата. Кто не захотел смотреть онлайн-трансляцию, облюбовал зону за оградой. Хоть издали, но им были видны все схватки, а участникам замечательно слышно своих болельщиков. И праздник действительно удался!





Михаил Рахлин



Вдохновила организаторов на смелый шаг, как считает президент Федерации дзюдо Санкт-Петербурга, заслуженный тренер России **Михаил РАХЛИН**, не только практически безвыходная ситуация, но и отличный пример из спортивной жизни Ленинграда 60–70-х годов: *«В советскую эпоху было популярно проводить спортивно-массовые мероприятия по различным видам спорта на открытых стадионах. У ленинградских дзюдоистов даже была своя постоянная площадка в ЦПКиО имени С. М. Кирова, на которой летом проводились учебно-тренировочные сборы команд ДСО «Труд», «Буревестник». Сегодня, учитывая известные всем риски из-за пандемии коронавируса и следуя рекомендациям Роспотребнадзора, Министерства спорта Российской Федерации и Правительства Санкт-Петербурга, мы приняли решение вернуться к тому советскому, удачному, на мой взгляд, опыту и провести соревнования на открытом воздухе. Жизнь продолжается, а любые трудности — это временное явление. Нужно лишь уметь адаптироваться к новым вызовам и условиям».*

Несмотря на то что с советских времён прошло не так много лет, но, как оказалось, фотодокументальных свидетельств практически не осталось. Спасибо ветеранам ленинградского дзюдо, которые помнят и делятся своими воспоминаниями. Среди них заслуженный тренер России **Александр АРХИПОВ**. Он рассказал, как ещё мальчишкой бегал смотреть на борцовские зрелища: *«Нас, 15-летних пацанов, тренер отправлял в ЦПКиО посмотреть и поучиться. Сначала организатором соревнований был ученик самого Ощепкова заслуженный тренер СССР Иван Васильевич Васильев — пер-*



вый самбист, получивший звание заслуженного мастера спорта СССР. Когда уже участвовал я, первый раз это было в 1973 году, открытые Первенства «Динамо» прямо на сцене открытого эстрадного театра проводил его ученик — старший тренер «Динамо», заслуженный тренер СССР и заслуженный тренер России Александр Николаевич Чернигин. Спортсменов было много. Более 150 атлетов боролись на двух коврах с утра и до самого позднего вечера. А в 1974 году мне по-

счастливилось стать участником так называемых открытых ковров уже по дзюдо. Их проводил заслуженный тренер СССР Анатолий Семёнович Рахлин. В таком виде соревнований места не определялись, а спортсмены набирали победы для присвоения разрядов.

Эти турниры пользовались большой популярностью не только среди борцов, но и среди зрителей. В самый любимый ленинградцами парк съезжались со всего города. Афиши развешивались заранее.

Все места в эстрадном театре под открытым небом были заняты. Болельщиками столь захватывающего зрелища с удовольствием становились не только те, кто увлекался борьбой и ехал в ЦПКиО только ради этого зрелища, но и те, кто просто в воскресный день гулял в парке с семьёй. Благодаря таким замечательным спортивным праздникам наш вид спорта набирал популярность и привлекал всё больше мальчишек в секции борьбы».





Разбор спорной ситуации



Чемпионат Санкт-Петербурга-2020 получился захватывающим. Интрига присутствует в любом соревновании, не говоря уже о таком, которое проводится впервые после полугодового перерыва. Все соскучились

по борьбе, поэтому эмоции порой зашкаливали. Азарт, желание одержать верх и не всегда верная оценка своей физической готовности оказывали порой недобрую услугу, приводя к ошибкам и даже травмам.

Насколько спортсменам удалось сохранить физические кондиции и технические навыки, в какой форме к стартам подошли лидеры, сможет ли удивить молодёжь? Вопросов было много, но получен-



ные ответы отразили расстановку сил лишь на конкретный момент. «Истинная же картина будет ясна ближе к Чемпионату России, — считает главный тренер сборной команды Санкт-Петербурга **Евгений СТАНЕВ**. — Прошедшие состязания наглядно показали, как сложно спортсменам находиться в должной физической, психологической и технической форме при отсутствии соревновательной практики. Столь длительный перерыв сказался на каждом. Очевидно, что петербургские спортсмены сейчас, к сожалению, не в лучшей форме. Пожалуй, кроме Шахзода Амонова из «Адмиралтейца», никто из лидеров не смог показать себя.

До Чемпионата России, который пройдёт в Хабаровске в ноябре, ещё есть время, чтобы разобратся с ошибками и набрать нужные кондиции. По результатам прошлогодних состязаний в Назрани Петербург заработал



по четыре путёвки у мужчин и женщин для участия в главных российских стартах. Но так как в этом году не было отборочных турниров, каждому региону до-

сталось ещё по одному дополнительному месту.

Обрести хорошую соревновательную форму ребятам помогут сентябрьские Всероссийские со-



Евгений Станев (в центре)

ревнования на призы Вооружённых Сил России, которые теперь называются «Кубок Ярослава Керода» в честь нашего замечательного ленинградского/петербургского тренера. Так что будем работать и стараться, чтобы результат соответствовал вложенному труду».

Кто они — обладатели «золота» OPEN AIR-2020? Интересно, что возрастной диапазон между нынешними победителями порой достигал одиннадцати лет. Самыми старшими чемпионами города стали тяжеловесы: 29-летний Георгий Белов (свыше 100 кг, КШВСМ) и 28-летняя Маргарита Лугова (свыше 78 кг, СШОР-1), а самыми младшими — спортсмены лёгких весовых категорий: Мухамед Алоев (66 кг, УОР-1) и Алина Гусейнова (52 кг, СШОР им. А.С. Рахлина).

Несмотря на столь юный возраст, за плечами Алины Гусейновой успешный спортивный путь:



она победитель Кубка Европы среди юниоров, двукратный призёр первенств России, бронзовый призёр командного первенства Европы, неоднократный победи-

тель первенств Санкт-Петербурга. В этот раз она смогла оставить позади таких сильных соперниц, как Галия Сагитова и Елизавета Степанова.



Галия Сагитова в белом кимоно

В белом кимоно Евдокия Баранова



Также вне конкуренции были: в весовой категории 48 кг — бронзовый призёр Первенства Европы, серебряный и бронзовый призёр Первенства России до 21 года, чемпионка Петербурга Владлена Зерщикова (УОР-1), в весе 57 кг — двукратная победительница Первенства России до 21 года, теперь уже дважды чемпионка Петербурга Евдокия Баранова (УОР-1), в весе 70 кг — бронзовый призёр Первенства России до 23 лет, двукратная чемпионка Петербурга Маргарита Рябченко (УОР-1).

Подтвердили своё мастерство прошлогодние чемпионы: 19-летние Михаил Зимин (100 кг, СШОР-1) и Юлия Буторина (78 кг, КШВСМ). Во второй раз стала чемпионкой города бронзовый призёр юниорского Первенства России Дарья Сперанская (63 кг, СШОР-1). Также вне конкуренции оказался чемпион России, серебряный призёр молодёжного Чемпионата страны Шахзод Амонов (60 кг, «Адмиралтеец»).

Традиционно с медалью, шестой по счёту, закончил выступление на очередном Чемпионате Петербурга воспитанник СШОР ВоВиС Выборгского района Иван Пахомов (81 кг). Ученик Дмитрия Мишина трижды становился бронзовым призёром, теперь уже трижды победитель.

«Первые соревнования после перерыва, да ещё и с непривычной подготовкой, — рассказал Иван. — Во время полной изоляции тренировался дома дважды в день: ОФП, прыжки на скакалке, бег по лестнице в подъезде. А когда уехал на родину, в Рыбинск, где не было столь жёстких карантинных мер, открыл для себя кроссфит — он прекрасно подходит дзюдо. Конечно, сложно было без спаррингов, но использовали «резину», отработывали все приёмы с ней, как говорится, вели



Победная техника Ивана Пахомова



Красивая атака Владлены Зерциковой

бой с тенью. Конечно, заставить себя тренироваться в таких условиях очень сложно, но когда вспоминаешь, сколько лет потрачено на тренировки, силы находятся. Моим первым тренером был дедушка, с которым я занимался самбо, а с восьми лет добавилось и дзюдо. На этом чемпионате самой сложной для меня была финальная схватка с Артуром Панаитовым — сильнейшим соперником, с которым мы уже не в первый раз боролись. Дальнейшая моя цель — попасть в тройку на чемпионате страны. Несколько раз я достаточно близко подбирался к пьедесталу, а теперь хотелось бы уже на него подняться».

Впервые оказались на петербургском пьедестале и сразу на его вершине Ислам Шогенов (90 кг) и Юсуп Точиев (73 кг). Точиев, тренирующийся в спортивном клубе «Адмиралтеец», начал заниматься дзюдо семь лет назад, когда ему уже исполнилось тринадцать. Раньше парень мечтал только о футболе, но, увидев выступление российских дзюдоистов на Олимпийских играх-2012 в Лондоне, буквально заболел этим видом спорта и записался в секцию.

«Мне было очень важно победить в Чемпионате Петербурга и обязательно отобраться на главные отечественные старты, — сказал Юсуп. — Я много тренировался этим летом и подошёл к городскому первенству в хорошей форме. У большинства ребят не было возможности для спарринга, а мне повезло: я проводил полноценную тренировку с младшим братом, который тоже занимается дзюдо. Мы тренировались дома или рано утром на улице, пока было безлюдно».

По мнению президента Федерации дзюдо Санкт-Петербурга



Юсуп Точиев

Михаила Рахлина, ситуация в мире показывает, что нам придётся ещё не раз возвращаться к подобному формату проведения соревнований. «Замечательно, что петербургское дзюдо оказалось на этом пути первым, — считает Михаил Анатольевич. — Мы живём в период новых вызовов и новых открытий. Важно успевать на эти вызовы реагировать. Чемпионат на открытом воздухе — историческое событие, которое показало, что даже из самой непростой ситуации при желании можно найти выход».

Чемпионат Петербурга-2020 показал, что кондиции и соревновательный тонус наших ребят чуть выше среднего, но пока они не боевые. Для роста мастерства и набора формы нужны соревнования, где, собственно, и проверяются силы. В этом смысле Чемпионат города нам был просто необходим, чтобы не растерять имеющихся у нас та-

лантливых ребят и замечательных тренеров.

Мы в Северной столице делаем всё для того, чтобы в дзюдо не было застоя. Нужно развиваться, идти вперёд, создавать условия для того, чтобы спортсмены тренировались, проводились сборы и соревнования. Петербург гордится своими дзюдоистами и готовит новых чемпионов уже сегодня. Впереди Олимпиада, на участие в которой претендуют семь спортсменов, представляющих Петербург: Анастасия Конкина (57 кг), Алёна Прокопенко и Мадина Таймазова (обе — 70 кг), олимпийский чемпион Хасан Халмурзаев (81 кг), Хусен Халмурзаев (90 кг), Арман Адамян (100 кг) и Антон Кривобоков (100+). Мы верим в каждого из них!»

Текст и фото Ирины ГАГАРИНОЙ
(Санкт-Петербург)



Тренировки в новом зале
очень нравятся ребятам

ДЕТСКОЕ ДЗЮДО СНОВА НА ТАТАМИ

После длительного периода карантина вернулись на татами и самые юные российские дзюдоисты — участники проекта «Дошкольное дзюдо» в Сочи. Соскучившиеся по живым занятиям, по тренерам и по друг другу дети смогли приступить к полноценным занятиям первого августа. Благодаря непрекращавшимся онлайн-тренировкам маленькие спортсмены не потеряли сноровку и желание учиться.

В новом сезоне в трёх основных группах детишек 3-6 лет появилось ещё несколько девочек, считающих, что женское дзюдо — интересный и красивый вид спорта. Юные жительницы Сочи — Лиза, Роза-Мария и Милана — сразу покорили сердца сильной половины проекта.

Мы очень рады сотрудничеству с новым залом на базе спортивной школы №16, где нашим ребятам созданы комфортные условия для



Шестеро смелых готовы выполнять нормативы ГТО



Медосмотр



Обработка татами генератором холодного тумана



Упражнение на подъём туловища



Отжимание

занятий единоборствами. Благодаря директору Расула Анваровича Муртазалиева за предоставленную возможность и сотрудничество. В настоящее время занятия в сочинских группах проходят три раза в неделю.

Учитывая тот фактор, что риски заболеваемости COVID-19 существуют и среди детей, наш проект основательно подготовился к занятиям. Приобретены рециркуляторы воздуха «Дезар», генератор холодного тумана для обработки матов и инвентаря. Коллеги из ФМБА обеспечили нас дезинфицирующими растворами для рук и пола, одноразовыми масками и салфетками. Врач-педиатр очень тщательно осматривает каждого ребёнка, ведёт учёт состояния здоровья и проводит профилактические беседы с родителями. Надеемся, что все предпринятые нами меры помогут сохранить здоровье нашим малышам.

В рамках исполнения Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» 2 сентября 2020 года шестеро ребят, которые занимаются в пилотном проекте «Дошкольное дзюдо»



В старшей группе проекта мальчики и девочки отлично ладят



Сонечка Акименко и её рисунок ко Дню Флага России



Тренер проекта Сергей Ермолаев и Макар Селякин

города Сочи уже два года, Дима Бобошко Дима Касперавичус, Андрей Грачёв, Степан Баянов, Миша

Гром и Макар Селякин, выполнили нормативы ГТО 1 степени (возрастная группа от 6 до 8 лет).

Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения. Он является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране. Наши мальчики с успехом справились с испытаниями ВФСК ГТО, в которые входили: челночный бег 3x10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 м и поднятие туловища из положения лежа на спине за минуту. Итоговые результаты будут предоставлены комиссией в декабре 2020 года.

Помимо сдачи норм ГТО, за два прошедших месяца ребята поучаствовали в праздновании Дня Государственного флага России, организовали флешмоб «Нарисуй флаг Родины», определили победителей конкурса стихов, выбрали любимые подвижные игры, а также поздравили первоклашек проекта с их первым днём учёбы.

Текст Маргариты РОМАНОВОЙ (Сочи),

Фото проекта @judo_kids_sochi



Пополнение: Милана, Артемий и Роза-Мария стали новыми участниками проекта

ШКОЛА ЮНОГО СУДЬИ В СЕВЕРНОЙ СТОЛИЦЕ

Если обучение и воспитание спортсменов и тренеров в России — дело, имеющее давние и успешные традиции, то подготовка столь необходимых для дзюдо судейских кадров «на массовый поток» пока не поставлена. Исключением можно считать лишь петербургскую Школу юного судьи, работающую в этом направлении с 2011 года.



«Шидо»

За девять лет были сделаны четыре полных набора: в год основания — 2011-й, в 2015, 2017 и 2019. Обучение прошли около ста человек. Показателем эффективности является тот факт, что на сегодняшний день из 68 рефери коллегии судей Санкт-Петербурга 53 человека — выпускники Школы юного судьи.

«Чтобы решить кадровый вопрос и пополнить городской судейский штат, мы начали самостоятельно готовить судей — обучать, экзаменовать и только после этого принимать в коллегию, — рассказал рефери олимпийской категории, глава судейской коллегии Евгений Рахлин. — “Юный” — это отражение не возраста, а уровня подготовки на момент начала обучения. В школе может обучаться любой человек старше 16 лет. Молодёжь к этому возрасту заканчивает школу, некоторые завершают тренироваться и выступать. Это немаловажный момент, потому что совмещать спортивную карьеру с судейской мало кому удаётся, в том числе и потому, что коллеги по школе завтра могут стать судьями на твоей как дзюдоиста принципиальной схватке. У нас нет официальной профессии «судья дзюдо», и потому чаще других на татами в качестве рефери выходят тренеры. Попробовав свои силы в новом качестве, большинство из них в итоге все-таки выбирают тренерскую стезю.

Мы хотим, чтобы наши судьи были независимыми, и потому ищем и

поддерживаем тех, кто не является ни тренером, ни действующим спортсменом.

За годы работы мы несколько раз меняли как порядок набора, так и методику обучения. В первом наборе 2011 года мы закрепляли за группой из 5-6 обучаемых наставника — опытного судью. “Студенты” получали знания на общих занятиях и в своей группе с наставником. Но этот опыт не прижился. Уметь судить и научить этому другого человека с нуля — две большие разницы: нужен педагогический подход и психологический опыт, как во взаимоотношениях “тренер — ученик”.

Тем не менее первый набор оказался очень сильным, из него вышло много хороших рефери, а двое — Мария Клименко и Максим Щукин — стали судьями всероссийской категории и отработали уже на нескольких первенствах страны.



Ученицы Школы-2020

В следующих наборах, начиная с 2015 года, мы перестали делить поток на группы. Со всеми студентами работало несколько преподавателей. К сожалению, нам не хватало времени для занятий, были трудности с помещением для обучения теории и с залом с татами — для

практики. Использовать для тренинга короткий промежуток времени утром перед началом состязаний тоже оказалось неэффективно.

После нескольких лет работы, проб и ошибок мы смогли создать чёткую и понятную систему обучения, на которой сегодня растим



Разбор судейских ошибок по видео



судей. Мы увеличили количество занятий и улучшили метод подачи материала. Наши занятия идут на базе СШОР им. А.С. Рахлина, где

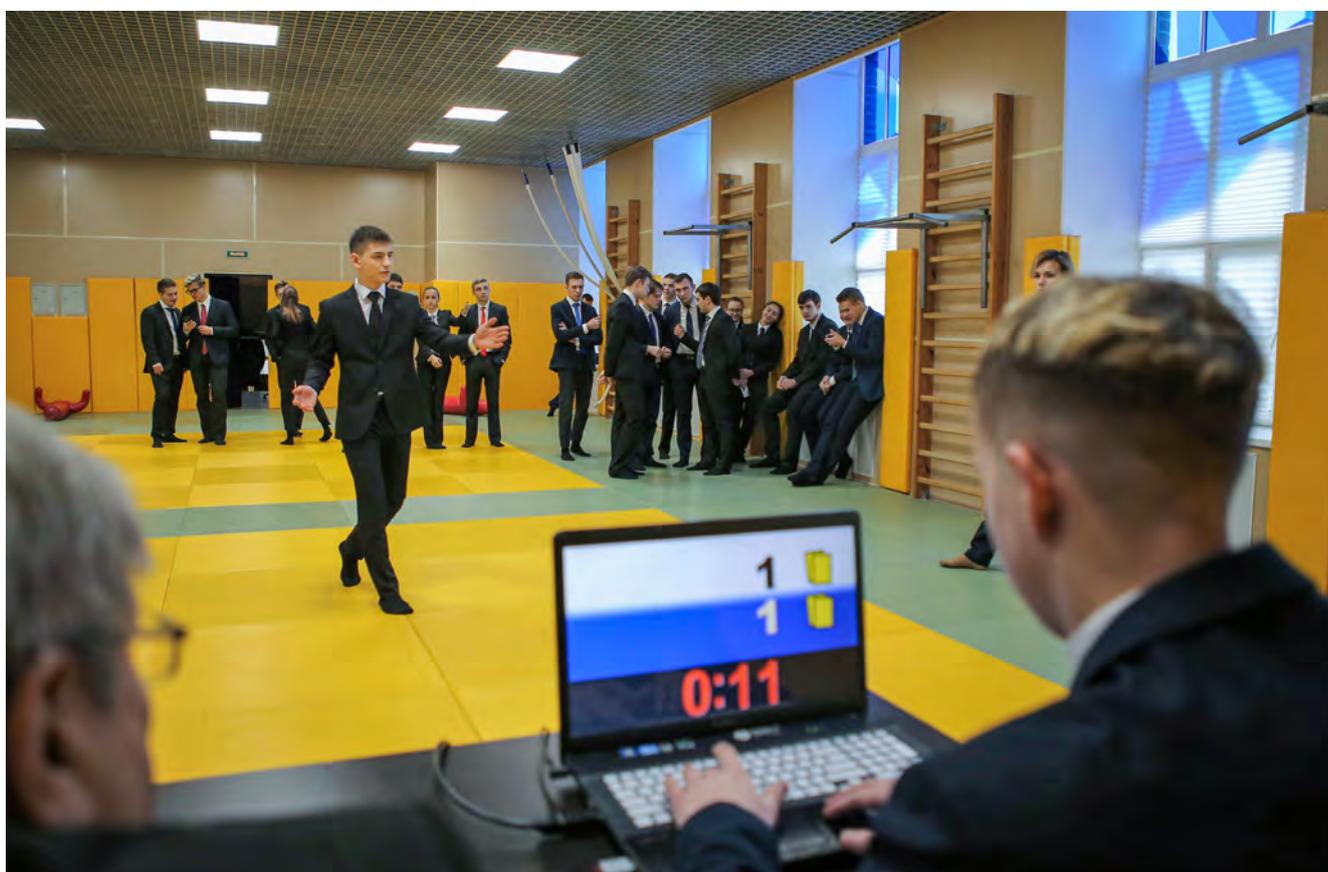
есть большой конференц-зал для проведения теоретических занятий и спортивный зал с татами для отработки навыков судейства.

В сентябре мы набираем группу около 25 человек. Каждый абитуриент проходит тест на знание правил, который призван показать





Опытные наставники объясняют специфику работы на табло



уровень его знаний, и опрос, позволяющий раскрыть цели его поступления в Школу юного судьи: почему он решил заниматься судейством, что привело его в эту сферу, какие качества он считает наиболее важными для работы рефери и т.п. По нашему твёрдому убеждению, эффективным будет работа с тем человеком, кто сам осознанно выбрал этот путь, а не идёт в судейство по наставлению тренера или родителей.

Как правило, обучение в Школе юного судьи проходит с октября по январь. В программе — шесть занятий по 3-5 часов. На вводном уроке мы изучаем основы: возрастные и весовые категории, функции арбитра, бокового судьи, судей вспомогательного персонала и судейской комиссии. Далее в курсе в аудитории будут разбираться жесты судьи, порядок выхода и передвижения по татами, тренировка голоса, внешний вид, нюансы правил: оценки, критерии бросков и борьбы в партере с использованием фото- и видеоматериалов; работа секретариата: со-



ставление протоколов, жеребьёвка, проведение взвешивания, ведение встреч на табло на основных программных продуктах — АСПС, программе Санкина, табло МФД.

В ходе практических занятий на татами будущие рефери работают в кимоно, как на профессиональном судейском семинаре. Важно,

чтобы они прочувствовали все тонкости на себе. Изучая тему вынесения наказаний, “шидо” и “хансоку макэ”, они бросают, защищаются, нарушают правила и, как результат, начинают понимать ситуацию изнутри. Мы моделируем встречи, объясняем “медицинские” нюансы на татами (типичные травмы, поря-



Выпускники Школы набора-2020



*Добро пожаловать
в судейский коллектив*



док оказания медпомощи, гигиену участников), а также требования к кимоно и татами.

Преподавателями Школы являются ведущие судьи Санкт-Петербурга и России: Кристина Блит, Александр Артемьев, Надежда и Евгений Климовы, Алексей Левицкий и Евгений Рахлин. Общение проходит в форме диалога, где каждая ситуация разбирается с нуля, а студентов поощряют за интерес и вопросы. Наша задача — дать знания и навыки, которые позволяли бы выпускникам грамотно судить состязания любого

уровня и всегда аргументированно отстаивать свою точку зрения.

На стадии обучения наши студенты пробуют себя на состязаниях в качестве судей вспомогательного персонала: работают на взвешивании, на контроле кимоно, на табло, на камерах, на награждении и т.п. Так они входят в профессию, знакомятся с коллективом судей, с которым им предстоит работать в дальнейшем.

К счастью, в Санкт-Петербурге много турниров, где юные судьи могут быть задействованы и полу-

чить практику: “Лига дзюдо “Аврора”, первенства Санкт-Петербурга, всероссийские и международные турниры. К работе на официальных стартах выпускник судейской школы сможет приступить, только если достойно выдержит сложный пятичасовой экзамен, который состоит из трёх этапов: письменный тест из пятнадцати вопросов, просмотр и анализ десяти видеоситуаций и заключительный — практика на татами в судейской форме. Ученик сначала должен провести схватку от и до: выйти, пригласить условных соперников, показать команды, наказания и оценки, которые называют преподаватели. Комиссия оценивает работу выпускника в полном объёме: жесты, голос, внешний облик, контроль табло. Вторая часть — работа на табло, которая также оценивается. За каждый пройденный этап выставляются баллы. По итогам экзамена успешно закончившие обучение — набравшие более шестидесяти баллов из ста возможных — получают сертификат и судейский галстук коллегии судей Санкт-Петербурга. Лучшие из выпускников смогут уже в этом году начать судить соревнования среди младших юношей в качестве арбитра на татами. Остальные продолжат набираться опыта в качестве судей вспомогательного персонала ещё полгода.

После нескольких лет работы Школы мы поняли, что для молодых судей наставник нужнее не на стадии обучения, а в момент начала работы в коллегии. И потому наша следующая цель — дать каждому закончившему нашу Школу проводника в мир судейства, того, кто поддержит и поможет».

Текст Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)
Фото Ирины ГАГАРИНОЙ (Санкт-Петербург)

База «Парамово»



КАДЕТЫ ЖДУТ ЕВРОПУ



Игорь Шкарин в спарринге с Полиной Яковенко

Вслед за старшими товарищами к полноценным тренировкам вернулись и российские дзюдоисты в возрасте до 18 лет. В середине сентября юношеская сборная страны собралась на новой для дзюдоистов базе — в Федеральном тренировочном центре «Парамово» (ФГБУ «ЦСП СКР») в Подмоскowie.

В просторном светлом зале на жёлто-синем татами под руководством опытных наставников тренировались с нескрываемым удовольствием победители и призёры прошлогоднего Первенства страны — по 32 че-

ловека у юношей и у девушек. Разминка, спарринг, отработка приёмов в стойке и в партере и завершающая тренировку растяжка — два с лишним часа пролетают незаметно. Ребята и тренеры явно соскучились по живой работе.



На разминке



Пауза



Растяжка

Ирина Родина



«В отличие от молодёжной и юниорской команд нашим кадетам повезло: успели в начале года и на сборе поработать, и на двух турнирах, в Италии и Испании, побороться, — считает старший тренер Отдела организации и подготовки сборных команд спортивного департамента ФДР Ирина Родина. — Обидно, конечно, что отменились состязания, особенно наш тульский Кубок Европы, где традиционно собирались все сильнейшие атлеты этой возрастной категории, и тренировочный сбор в Хорватии, где мы получали возможность спарринга с лучшими иностранными спортсменами, но что поделать...

В подмосковном Парамонове все спортсмены прошли тестирование на COVID-19, провели четыре дня в жёстком карантине в номерах и благополучно завершили его, полным составом выйдя на татами 19 сентября. Этот сбор планировался как подготовительный к октябрьским Кубкам Европы, но из-за того что Европейский союз дзюдо отменил ряд состязаний, мы провели его как учебно-тренировочный с прицелом на ноябрьское Первенство Европы: надеемся, что этот главный континентальный старт в Риге всё-таки состоится. Подводящий сбор к «Европе» мы также хотим провести в Парамонове в ноябре. Все настроены по-боевому и очень хотят бороться!»

«Все без исключения медалисты российского Первенства приехали на сбор в Парамово, — рассказывает тренер сборной юношей Мурат Хабачиров. — Ребята в этом возрасте активно растут, набирают вес. Во время сбора мы постепенно решили вопросы с весовыми категориями у всех членов команды. Главное, что дзюдоисты за проведённое дома время не растеряли технику. Хоть и не





Когда тренировка — в удовольствие

Тренеры сборной Мурат Хабачиров и Георгий Дзугаев





Если мышца «забилась»



все могли тренироваться дома по два раза в день, но кондиции постарались сохранить. На сборах мы постарались их улучшить.

Из-за пандемии мы, как и все, пребываем в некоей «невесомости»: ждём, подтвердят или отменят наши старты и главный из них —

Первенство Европы. Заканчивая сбор, планируем следующий и надеемся на открытие соревновательного календаря».



Отработка коронных приёмов



Флора Мхитарян

«Ни одного положительного теста в нашей команде не было выявлено, — поделилась наставница сборной девушек Флора Мхитарян. — Нам очень нравится база в Парамонове: хорошие условия, большой светлый зал с татами, современный тренажёрный зал, добротное питание, большая территория, где мы можем гулять. Этот факт немаловажен, ведь по условиям карантина мы не можем выходить за границы базы, а тут достаточно места, где можно совершать прогулки. Девочки скучали по борьбе и очень ответственно подходят к процессу: надо набирать форму, чтобы успешно выступить кому-то на окружных первенствах, кому-то на «России», а лучшим — на Первенстве Европы. Если оно, конечно, состоится».

Текст и фото Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)



Фото с тренерами на память



Слово за слово



*Первое «золото» России на Олимпиаде-2016
завоевал Беслан Мудранов*





Беслан МУДРАНОВ: «Считаю, что ещё могу себя реализовать»

Две Олимпиады подряд первые золотые награды Игр завоёвывали для России дзюдоисты. В Лондоне-2012 победную летопись начал Арсен Галстян, а в Рио-2016 триумфальную традицию поддержал Беслан Мудранов. В памятном олимпийском финале в Бразилии Мудранов, являющийся единственным легковесом в новейшей российской истории, кому удалось выиграть континентальное «золото» трижды, великолепным броском обыграл чемпиона мира из Казахстана Сметова.

Беслан попал в сборную стремительно. Приехал на Чемпионат России-2008 в Волгоград и уверенно обыграл всех соперников. 22-летний мастер спорта из Арма-

вира тогда стал настоящей сенсацией состязаний. «Тёмная лошадка» команды Юга (фамилия «Мудранов» ранее не встречалась в списках призёров крупных российских и между-

народных турниров по дзюдо, но была замечена у самбистов) сумел выбить из борьбы за «золото» двух из четырёх прошлогодних медалистов Чемпионата страны.

Мудранов — победитель Чемпионата России-2008



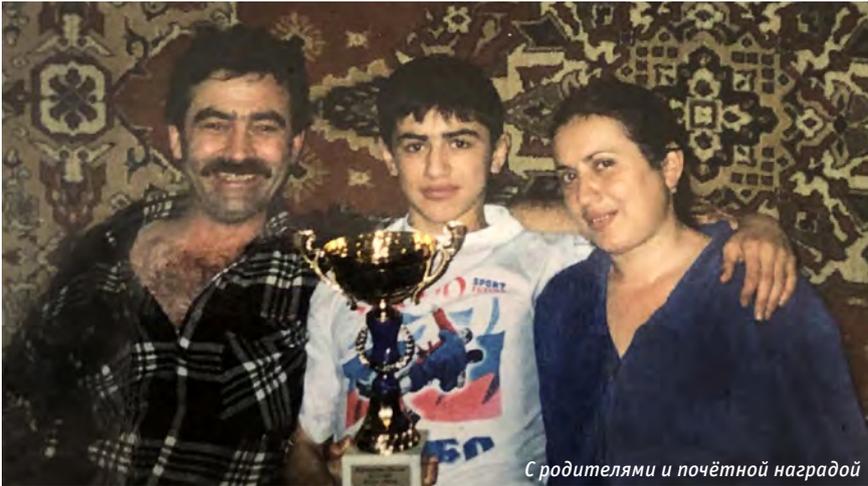
Красивая, но запрещённая
ныне техника принесла
Мудранову немало побед



«Я рад, что впервые выступая на Чемпионате России по дзюдо, сразу добился такого успеха, — признавался тогда Беслан. — Раньше я выступал только в соревнованиях по самбо и в 2007 году даже стал серебряным призёром Чемпионата мира. В Волгограде тяжёлая борьба выдалась, серьёзные соперники попались. Но очень доволен, что смог перебороть своё волнение и выступить достойно».

Наш чемпион родился и рос в Кабардино-Балкарии, в городе Баксан. Там же он начал тренироваться в секции самбо.

«Я всегда хотел бороться, — рассказывает Беслан. — Мой одноклассник, когда мы учились в седьмом классе, занимался вольной борьбой и вполне успешно выступал. О том, что в городе открылась секция самбо, мне сказал мой младший брат. С ним мы и начали ходить в зал. Правда, недолго. Родители увидели, что мы запустили учёбу и в доме не наводим порядок, и запретили посещать тренировки. Пару месяцев я не ходил. Но в декабре не выдержал и, не сказав дома, вернулся к занятиям. Скрывал своё увлечение три месяца, пока меня не поставили на турнир. Случайно получилось: мы спарринговались с товарищем, который уже имел опыт и даже некоторые успехи на республиканском уровне. Он хотел бросить меня, но я опередил движение и через грудь его «запустил». Тренер увидел и сказал: «Завтра ты едешь с нами на состязания!» Своей куртки и кимоно у меня не было — занимался в спортивной кофте. А на турнир нужна была форма. Вернулся я домой с чужим кимоно, так и пришлось признать, что занимаюсь в секции и бро-



С родителями и почётной наградой



Аслан и Беслан Мудрановы

сать не хочу. Отец тогда поехал на соревнования со мной. Ему понравилось, как я борюсь, хоть я и выиграл только одну встречу. Так меня оставили в секции.

Я тренировался по самбо, но выступал ещё и по вольной борьбе, хоть правил чётко и не знал. На отборочных состязаниях в финале проиграл лишь Аниуару Гедуеву: он потом стал трёхкратным чемпионом Европы, призёром Олимпийских игр и Чемпионата мира. И всё же в самбо мне нравилось больше, да и успехи были. Из Баксана переехал в Майкоп и продолжил тренироваться. Был недовеском, даже для первых категорий. Я и в 11 классе был маленьким, весил всего 42 кг. Тем не менее, выиграл "Россию" и в 2004 году уже входил в сборную страны».

– Обычно легковесы наоборот мучаются от сгонки веса...

– И я гонял. Прошёл отбор по молодёжи, но из-за возраста должен был доказать своё право на место в команде и в младшей группе. Тренер полетел на самолёте, а меня на поезд посадил. У меня два лишних кило. Сажу в купе, есть хочу, а нельзя, да ещё и согнать как-то надо. А тренер команды нашей вдруг достаёт из сумки све-

жие огурцы, помидоры... Мне прямо плохо стало. Говорю ему: «Мне кажется, у меня температура!» А он мне: «Не переживай ты! Свои 48 кг на "мире" сгонишь, а на этой "России" попробуй себя в 52 кг». Успокоил он меня, ну я салата и наелся до отвала. Утром не знал, как тренеру признаться, как на весы встать. Но пришлось, а там стрелка на 53 кг остановилась. Как он рассердился! Выхода не было, ведь в 48 кг я уже опоздал. Допустили меня в 52 кг побороться. Первый мой опыт в борьбе с более тяжёлыми соперниками — и сразу на "России". Выиграл первую встречу, подумал, случайно. Потом вторую,

третью... Дошёл до полуфинала и сам удивлялся: ведь не может так быть, это просто стечение обстоятельств. И в финал вышел к дагестанцу, который у нас зону в 52 кг выиграл. Я на него всегда смотрел как на пример для подражания. Он хорошую борьбу показывал. Думаю, как же мне с ним бороться? Вышел, сделал балл, потом ещё четыре. Он отыграл бросок, но я в итоге всё равно стал чемпионом. Вот это да! Случайно получилось...

– Сначала перехитрил родителей, потом тренера с весом, потом и соперников. Такой хитрый?

– Да нет! Это всё случайно получилось! (смеётся)



Мшивдобадзе — Мудранов на Чемпионате в Волгограде-2008

Рудольф Бабоян поздравляет Мудранова с первым российским «золотом»



– Дзюдо в жизни тоже случайно появилось?

– Из Майкопа в 2006 году я переехал в Армавир к Рудольфу Михайловичу Бабояну. Про дзюдо даже не думал, что смогу бороться. Это было что-то недостижимое. Фантастика. Со мной в зале тренировался чемпион Европы среди юниоров Слава Делок. И так он про дзюдо красиво рассказывал! Про броски, про подножки, про подхваты! Я на него смотрел как на небожителя. Потому продолжал выступать по самбо: стал чемпионом мира по молодёжи,

призёром по взрослым. А сам всё равно смотрел на дзюдо. И однажды после очередного Чемпионата России я решил уйти. Понял, что хочу бороться по дзюдо, что это фантастический вид спорта и я хочу в нём участвовать.

– Получилось сразу хорошо?

– Можно сказать и так. Выиграл зональный Чемпионат, добыл путёвку на Россию. Помню, еду в автобусе в Волгоград, слушаю музыку в наушниках и думаю: вот если я в шестёрку на «России» попаду, так это я просто гений дзюдо буду!

И попал. Стал первым. Так и началась моя дзюдоистская история — в 2008 году.

«Я увидел Беслана в Адыгее — он там учился, жил и тренировался, — вспоминает Рудольф Михайлович Бабоян. — В 17 лет он выиграл Первенство страны по самбо. У нас состоялся разговор: Мудрановы хотели переехать в Армавир, где видели для себя перспективу. И хотя у меня был небольшой скепсис, Ашот Маркарьян (глава Федерации дзюдо ЮФО) меня убедил, и мы приняли Беслана в наш дружный коллектив. Результаты по самбо впечатляли: награды на Первенстве России, Первенстве мира, Кубке страны, взрослом Чемпионате — Беслан стремительно набирал форму и демонстрировал характер и амбиции чемпиона. В 2008-м он захотел попробовать себя в дзюдо. Не без труда набрал вес, выступил на Чемпионате ЮФО, поехал на “Россию” и... выиграл “золото”! Выиграл потому, что владел разнообразной техникой бросков. В армавирской школе наравне развиваются два вида — и дзюдо, и самбо. Мы делаем акцент на технику, на разностороннюю подготовку, и именно поэтому наши воспитанники завоёвывают награды на крупнейших турнирах.

Мудранов надеялся попасть в Лондон. Когда с Играми-2012 не сложилось, начал настраиваться на Рио-2016 и добился-таки права представлять Россию на Олимпиаде в Бразилии. Помню поминутно весь день 6 августа и предшествовавший ему день жеребьёвки. Неудобные соперники ему достались, сильная подгруппа: и Давтян, и лидер кореец, и Такато, которому Мудранов проигрывал, и грузин... С ужасом думал я, что мы с Ашотом будем делать, если Бесик проигра-

ет. Но гнали эту мысль от себя. А когда в предварилровке стали проигрывать опасные оппоненты, а Мудранов уверенно проходил из круга в круг, укреплялась и наша надежда на победу. «Золото» Мудранова — это незабываемые эмоции, эйфория, невероятная радость и моё большое человеческое и тренерское счастье.

Беслан — природный бриллиант. При этом он очень трудолюбивый и выносливый спортсмен. Надеюсь, что он сумеет сохранить прекрасные кондиции, которые при его большом опыте и таланте позволят выиграть ещё не одну медаль, включая олимпийскую!»



Беслан Мудранов
и Рудольф Бабаян



Олимпийская победа



Чемпионат мира-2010. Без медали

Первая международная медаль, «бронза» «Большого шлема», случилась у Мудранова в Москве-2009. Затем было «серебро» Чемпионата России в Нальчике-2009, где Бесплана в финале неожиданно обыграл москвич Антон Хорошилов, и первый опыт выступления на «Европе» и «мире» в 2010-м, когда Мудранов сумел дойти до финального блока.

В малом финале континентального Первенства-2010 в Вене наш дебютант встретился с опытным уже соперником — чемпионом континента среди юниоров и молодёжи, победителем Универсиады голландцем Муреном. Южанин, чей темперамент, казалось, должен заставлять эмоции кипеть, оказался на редкость спокойным в ответственной схватке. Может быть, именно эта невозмутимость сыграла негативную роль, а может, сказались трудная сгонка веса (такое мнение высказал тогда наставник мужской команды Эцио Гамба).

Голландец контролировал поединок, зарабатывая очки на ошибках



Чемпионат России-2009: финал

россиянина. За двадцать секунд до финальной сирены, когда преимущество Мурена стало почти критическим (у Беслана было уже три «шидо»), россиянин вдруг смог переключиться и взять инициативу на себя. Однако оставшегося времени для перелома хода встречи не хватило. Мудранов — пятый.

Первый мировой опыт Беслана закончился с таким же результатом — в шаге от пьедестала, на пятой позиции. На мундиале в Осаке-2010 в лёгком весе выступали два российских атлета, два будущих золотых олимпийщика — чемпион России-2008 Мудранов и чемпион Европы-2009 Арсен Галстян. Оба они дошли до полуфинальной стадии и боролись одновременно на соседних коврах. На первый в белом кимоно вышел Беслан Мудранов, а на второй, в синем, Арсен Галстян. Рядом шли они до середины пути, а потом, развернувшись, шагнули на свой татами, навстречу соперникам — бронзовому призёру Олимпийских игр узбеку Собинову и чемпиону мира-2009 украинцу Зантарае.

Задача у обоих россиян была одна — победить, при этом Мудранов мог бы взять у Собинова реванш за поражение на турнире в Москве, а Галстян — увеличить счёт личных побед над украинцем после первой, случившейся на триумфальном Чемпионате Европы в Тбилиси-2009.

Однако планы были нарушены: сначала Арсен пал от контратаки украинца на «иппон», а затем и Беслан пропустил бросок Собинова. Надежды на «золото» сменились планами на «бронзу».

Нашему герою достался в соперники вице-чемпион мира японец Хираока, знаменитый коронными бросками через спину. В паре первых попыток Беслан сумел вернуться, приземляясь на колени,



Чемпионат мира-2010. Одновременный выход россиян



«Мастерс»-2011.
Сильнейшие
легковесы турнира

а на третьей не устоял. Арсен же стал бронзовым призёром мирового Первенства, обыграв в схватке за награду итальянца Верде.

В том же году Беслан и Арсен снова вместе боролись за медали престижных состязаний — на татами «Гран-при» в ОАЭ они сошлись в финальном поединке. Он оказался скоротечным: Мудранов взял товарища по команде на удержание и заработал «иппон» и первое в карьере «золото» турнира такого уровня.

Через год Беслан и Арсен вновь оказались рядом на пьедестале: на престижном «Мастерсе» в Баку-2011 Мудранов стал третьим, а Галстян — вторым призёром. В Азербайджане наш герой взял реванш у голландца Мурена, бронзового призёра Европы-2010, обыграв его в четвертьфинальном «голден скоре». Не дал Мудранову войти в финал фаворит турнира чемпион мира, призёр Олимпийских игр, лидер мирового рейтинга узбек Собиров. Россиянин удивил соперника, когда на тридцатой секунде полуфинала вытянул его на боковой переворот и бросил почти на всю спину («ваза-ари»), заставив зал ухнуть. Собиров не остался в долгу и ответной атакой заработал «иппон» и путёвку в главную встречу, оставив Мудранова с «бронзой», а по итогам финала — с «серебром» и второго нашего борца, Галстяна.

На следующем «Мастерсе» в Казахстане в 2011-м Мудранов и Галстян вновь были на подиуме лучших легковесов. Всё тот же Собиров — уже дважды чемпион мира — не дал дороги Беслану в финал, оттеснив его на третье место, а в финале пал от хитрой атаки Арсена, ставшего победителем этого престижного состязания.

А в 2012-м на домашнем Чемпионате Европы в Челябинске Му-



Российское дерби в Абу-Даби-2009



Полуфинал «Мастерса»-2011: Мудранов — Собиров



На Чемпионате России-2009
Беслан остался с «серебром»

дранов был лучшим, продолжив традиции звёздных российских легковесов: Руслана Кишмахова, завоевавшего чемпионский титул в 2007-м, и Арсена Галстяна, первенствовавшего в 2009-м.

Беслан пришёл к предолимпийскому Евро с седьмым местом в рейтинге и отставанием от товарища по команде Арсена Галстяна в чуть менее чем 200 очков. Галстян на Европе-2012 не выступал, и в его отсутствие Мудранов проявил себя как нельзя лучше. Тактически и технически обыгрывая соперников, он дошёл до полуфинала, в котором «иппоном» выиграл у грузина Папинашвили. Последний ещё не раз встретится на пути нашего легковеса, но первая их схватка станет определяющей. В челябинском финале Мудранов в блестящем стиле обыграл медалиста Чемпионата мира-2009, вице-чемпиона Европы-2007 Давтяна из Армении.



Полуфинал на турнире в Москве. Мудранов — Давтян



Мудранов — чемпион Европы-2012

На пьедестале Beslan просто светился счастьем, сияя, пожалуй, сильнее, чем уникальный золотой кубок златоустовских мастеров, который вручали чемпионам.

«Давтян — очень неудобный соперник, — сказал новый чемпион. — Мне было очень важно обыграть его; каким бы то ни было способом, но победить. Минимальное преимущество — ненадёжно — рисковать было опасно. Но я сумел сделать то, что хотел».

Однако на Олимпиаду в Лондон тренерский штаб выставил в лёгком весе не Мудранова, а Галстяна...

«Арсена поставили по справедливости: он был призёром Чемпионата мира, чемпионом Европы. Ту Олимпиаду он заслужил, — считает Beslan. — Тренерам надо было выбирать одного из нас. Так что никаких обид я не держал. Мы с Арсеном в очень хороших отношениях. Я ему и готовиться к Играм помогал. Хотя, естественно, сам сильно хотел побороться в Лондо-



Полуфинал Евро-2012. Папинашвили — Мудранов

не. Но поехал Арсен и, слава богу, выиграл. А я уже в тот момент начал настраиваться на то, чтобы попасть в Рио-2016».

Настраивался, боролся и выигрывал. На восьми турнирах, где Беслан участвовал в 2012-2014 годах, он шесть раз становился победителем, один раз — третьим и один раз — пятым (на «Мастерсе» в Тюмени).

Победив на турнире «Гран-при» в Самсуне за месяц до Евро-2014, Мудранов начал готовиться к новому штурму главной континентальной вершины. И во французском Монпелье ему всё удалось. С лёгкостью Беслан в очередной раз расправился с голландцем Муреном в стартовом поединке, а во втором — красивым броском приложил к татами чеха Петрикова. И хотя высшая оценка «иппон» после совещания судей была отменена, Мудранов не потерял настроения и спустя полторы минуты добил оппонента. Именитый австриец Пайшер оказался несостоятельным в соперничестве с россиянином и, пропустив три броска, был вынужден капитулировать. В полуфинале Мудранов тактически обыграл призёра Чемпионата мира азербайджанца Сафарова, которому на прошлом мировом первенстве проиграл. Финал с прошлогодним чемпионом Европы грузином Папинашвили изобиловал нереализованными опасными моментами. В позиционной борьбе прошли пять минут основного времени, а в дополнительном грузин первым совершил ошибку, за которую рефери дал ему второе «шидо», обеспечившее россиянину победу в этой схватке и турнире в целом.

«Я ехал на Чемпионат в Монпелье, зная, что этот старт — не основной в 2014 году, — рассказал Мудранов. — Пытался думать, что я не на «Европе», а на обычном турнире. Таких нужно пройти много,



Арсенал техники Мудранова всегда удивлял соперников

чтобы быть уверенным в борьбе на Чемпионате мира. Потому ощущения сверхъестественной радости от победы у меня не было, хотя, конечно, я был доволен. Приятно, что в предварительном раунде выиграл чисто. Финал же был очень трудным физически. Папинашвили — чемпион Европы, сильнее его в Монпелье был разве что Арсен Галстян, но он получил травму и не смог бороться за награды. Я же рад, что в четвёртый раз выиграл у грузина и стал чемпионом».

– За те шесть лет в сборной ты сумел добиться высоких результатов, стать дважды чемпионом Европы...

– Да я в 2008-м даже мастером спорта ещё не был, а потом стремительно всю «дорогу званий» прошёл. Именно в сборной я почувствовал, что стал прогрессировать. Грамотные тренировки и планы Эцио очень сильно мне помогли в борьбе, в том, что у меня теперь есть: скорость, физические кондиции, опыт международных сборов.

– **А технически? Дзюдо ведь за эти годы сильно изменилось.**

– Да, раньше я бросал за ноги, делал мельницы, боковые перевороты... А с новыми правилами меня на первых турнирах четырежды снимали с борьбы, «хансоку» давали. Потом потихоньку привык. Я не особо поменял технику, но за ноги брать перестал. Даже на тренировках дома, где я спаррингуюсь с самбистами, ноги под запретом.

– **Для тебя есть разница в победе по замечаниям или броском?**

– Главное — всё равно результат, а не средства. Конечно, приятнее выигрывать «иппоном». Но бывает, что соперника можно обыграть только тактически. Благодаря тренировкам, у нас в команде с выносливостью всё в порядке. Главное — верить в себя. Мы верим.

– **Вы уважаете выбор тренеров при формировании команды. Как ты думаешь, им легко даются такие решения?**

– Уверен, сложно. Когда мы играем в футбол, я никогда не иду в капитаны. Не хочу кого-то брать в команду, а кому-то отказывать. Человек может обидеться.

– **Для тебя так важно сохранять хорошие отношения со всеми?**

– Да, очень. Если вдруг я кого-то обижу, что-то не то скажу человеку, то потом неделю могу думать об этом. Так что стараюсь никого не обижать. Если мне кажется, что ситуация неправильная, я подойду, спрошу, что человек думает. Иначе не успокоюсь.

– **А если обидят тебя?**

– Честно говоря, не припомню такой ситуации.

– **Как реагируешь на поражения?**

– Когда в 2010-м проиграл на Чемпионате мира, неделю было плохо. Ночью просыпался и видел эту схватку с Собириным. С детства я



Родители и младшая дочь провожают Беслана в Рио

старался не расстраиваться при поражениях. Если проигрывал, только на себя злился и начинал тренироваться ещё больше. Я мог на час, а то и на полтора дольше бегать по стадиону. Прокручивал схватку в голове и так был этим занят, что не замечал, что устаю от бега. Всё время думал, что сделаю в следующей встрече, как выиграю.

– **В напряжённом графике остаётся время на общение с семьей, с дочерьми?**

– Конечно, я звоню, мы общаемся через интернет. А если выдается несколько дней отдыха — собираемся всей семьей. Отец меня всегда встречал, куда бы я ни прилетал

у нас, на юге. Раз было так: я летел из Москвы в Краснодар, но он не принимал самолёты, и нас отправили в Ростов. Так они всё равно за мной приехали. Всю ночь катались: 200 км из Армавира до Краснодара и потом ещё 400 км до Ростова.

Я ведь в 14 лет из дома уехал. Поэтому, как появляется возможность, мы обязательно стараемся увидеться. Брат Аслан тоже всю жизнь в спорте, в самбо. В дзюдо у него не получилось, и потому болеет за меня с удвоенной силой. В Челябинск на «Европу» они вместе с отцом приезжали, так он за меня так радовался, как будто сам «золото» выиграл.



Финал категории 60 кг на Чемпионате мира-2014

В тот же год, 2014-й, на челябинском татами Чемпионата мира двукратный чемпион Европы Беслан Мудранов завоевал серебряную награду, уступив в финале по замечаниям победителю парижского турнира монголу Ганбату.

Подкрепив рейтинговое положение после победы в Монпелье «золотом» турнира «Гран-при» в Турции и «бронзой» парижского «Большого шлема», Мудранов в Челябинске, где двумя годами ранее он взял успешный старт в элиту мирового дзюдо, вновь радовал болельщиков красивым дзюдо. Венесуэлец Гуэдез, чех Петриков, бразилец Такабатаке и кореец Чой остались за бортом благодаря техничности нашего спортсмена. Полуфинальный поединок свёл лидера российской команды с чемпионом



Финальная встреча Мудранова с Папинашвили в Монпелье-2014

мира японцем Такато. Азиату в Челябинске явно не везло: в предварительной схватке он неудачно столкнулся с соперником, ударился и потерял пару зубов. С Мудрановым они обменялись бросками на «юко»: первым преимущество получил россиянин и, не упустив, Беслан руку японца, встреча могла закончиться быстрее. Но... Такато поймал момент и опасно закрутил Мудранова. Рефери дал «вазари», но комиссия, пересмотрев видеозапись, настояла на «юко». Вторая атака японца заставила нашего атлета приземлиться на поясницу. Испанский судья зажёл «юко», но судьи вновь соблюли справедли-

вость и оценку не засчитали. Решающим в итоге стало замечание, полученное азиатом в середине четвёртой минуты. Оно стоило японцу места в финале и шанса повторить прошлогодний успех, а нашему дзюдоисту принесло путёвку в финал — первый в его карьере. Радость победы над принципиальным титулованным соперником на глазах сотен болельщиков словно зарядила Беслана, и с татами он сходил энергичной поступью, победно вскинув руки вверх.

К сожалению, в финале удача была не столь благосклонна к нашему дзюдоисту. Крепкий монгол Ганбат стоял как стена, мощными руками

он сковал россиянина и не позволял ему даже нацелиться на проведение атаки. Два «шидо» упали на счёт Мудранова, одно досталось азиату. И хотя в конце встречи Ганбат явно пассивничал, рефери пожалели для него второй «горчичник», лишив тем самым нас удовольствия от борьбы в дополнительном периоде. У Мудранова — первое в российской истории «серебро» в суперлёгком весе. Ранее чемпионского титула в этой категории в 1995 году добивался Николай Ожегин, а бронзы в 2010-м — Арсен Галстян.

«Жаль, что судьбу «золота» Чемпионата мира решило всего одно замечание «шидо», — признался Беслан после награждения. — Перестоял схватку, добавил темпа лишь секунд за сорок до конца поединка. Сейчас я этим результатом больше расстроен, чем рад ему. Был уже раз в шаге от финала Чемпионата мира. Думал, теперь всё — готов. Но монгол обхитрил меня. Я специально не смотрел «шахматку» до второй схватки, не хотел думать наперед. Задача была пройти до финала. С японцем я встречался ранее и также два раза ему проигрывал. И с монголом это вторая наша встреча, и вновь он сильнее. Нет, у него нет каких-то сверхъестественных способностей, но чемпионом стал он. Схватку назад уже не вернуть. На сто процентов виноват я сам. Ничего, сегодня у меня одни эмоции, а завтра, возможно, всё будет видеться уже иначе. Для меня это мировое первенство — четвёртое в карьере и первое, принесшее награду. Эцио предлагал мне в этом сезоне пропустить «Европу» и готовиться целенаправленно к «миру» — переживал, что я психологически не справлюсь. Но я сам напросился, выиграл европейское «золото» и теперь добавил к нему мировое

Победа над сильным соперником делает тебя сильнее



«серебро». Надеюсь, в следующий раз выступлю лучше. Татами в Челябинске для меня удачный. Стоит, наверное, провести тут Олимпиаду (смеется)».

До Игр в Бразилии оставалось менее двух лет. В 2015-м Мудранов добился третьего титула сильнейшего легковеса Старого Света, выиграв первые Европейские игры в Баку.

Задав хороший темп с первой же схватки, Беслан, воодушевлённый новостью о рождении второй дочери — теперь у Самиры появилась сестричка Эсмина — ярко обыграл соперников по предварительному турниру, прекрасным подхватом опрокинул на полуфинальный та-

тами голландца Мурена и вышел в третий за карьеру европейский финал к любимцу местной публики азербайджанцу Сафарову. Тут Мудранов заставил нас немного переживать. В равной борьбе россиянин к началу четвёртой минуты проигрывал по замечаниям. И хотя атаки следовали одна за другой, оценок на табло не появлялось. За тридцать с небольшим секунд рефери наказал Сафарова во второй раз, уравнивая ситуацию. Не желавший проигрывать в родных стенах азербайджанец ринулся вперёд, и был тут же встречен ожидавшим его россиянином. Перевод атаки был мастерским, а падение — кра-

сивым. Чистая победа в бакинском финале принесла Мудранову третье «золото» чемпиона Европы.

«Я безмерно счастлив, — признался Беслан. — И рад возможности получить сразу два титула — победителя Европейских игр и чемпиона Европы. Я ехал в Баку только за «золотом», а завоевал две медали! Надо сказать, что победа на Чемпионате Европы-2015 далась мне чуть легче, чем в прошлый раз. Просто отработал по своей схеме, не обращая внимания на давление трибун».

В конце 2015 года Беслан разбавил японскую «компанию» на пьедестале «Большого шлема» в



Баку-2015. Третья победа в европейских финалах



Сметов — Мудранов на татами в Дюссельдорфе-2016

Токио, став серебряным медалистом престижных состязаний, проиграв в схватке за «золото» чемпиону мира японцу Такато, а в олимпийском, 2016-м, добился «бронзы» на «Гранпри» в Дюссельдорфе. В Германии Мудранов потерпел досадное поражение в полуфинале от чемпиона мира Сметова. Поначалу россиянин

доминировал в стойке и в партере, вёл в счете благодаря активности и был готов и дальше прессинговать, как вдруг случилось странное. Атакуя, Сметов выставил ногу и вроде так крепко держал захват за рукав, но в какой-то момент руку отдернул и тут всеобщему обозрению представилось, как россиянин в атаке

держит казаха за ногу. Просмотрев видеозапись, судейская комиссия вынесла однозначный вердикт — «хансоку маке»: дисквалификация. Нерастрченную энергию, подготовленную для борьбы за «золото», Мудранов использовал для достойной победы над азербайджанцем Сафаровым в первом круге утешения и для красивой, техничной и безоговорочной — в малом финале с чемпионом Европы грузином Папинашвили. Тут Беслан проявил настоящее мастерство, моментально сориентировавшись в партере в первый же удобный момент. Боловой был жёстким, а победа — красивой.

«По глупости лишился шансов на «золото», — досадовал россиянин. — Случайно тронул соперника за ногу. Обидно, что так получилось. Не буду долго мушкетировать эту ситуацию. Надо думать об Олимпиаде. Игры — это особенный старт. Царящая там атмосфера



Сметов — Мудранов

не сравнится даже с Чемпионатом мира. Кто психологически хорошо подходит к этому турниру, тот и выступает соответствующе. Думаю, что из первой рейтинговой десятки каждый может завоевать золотую медаль».

Могли, может, и все, но добился её в Рио именно Мудранов. Борьба Беслана в Бразилии была не только красивой, но и эффективной, по-настоящему чемпионской.

В январе 2016 года в Сочи на встрече Президента России Владимира Путина с дзюдоистами отечественной сборной по дзюдо глава государства говорил о подготовке к Играм-2016. «Многие, у кого спрашивал сегодня, кто главный соперник на будущей Олимпиаде, отвечали: «Японцы», — рассказал тогда Путин. — Мы к японцам относимся с большим уважением, они основатели этого вида спорта. Но я у одного нашего атлета спросил: «А Вы кто?» И он ответил: «Я — кабардинец». Кабардинцы покруче японцев будут, при всём уважении; каждый из вас покруче своего соперника: по характеру, по стремлению к победе. Мы все искренне желаем вам успехов».



С Владимиром Путиным на тренировке в Сочи



Стартовая встреча в Рио



Четвертьфинал лёгкого веса

Тот самый кабардинец Мудранов шестого августа 2016 года в Рио-де-Жанейро оказался реально «покруче» всех. Голландец Мурен, которого за последние четыре года Беслан обыгрывал четырежды, на татами в Рио вдруг стал Беслану неудобным. «Он неожиданно сменил стойку, поменял манеру борьбы, — вспоминает Мудранов. — Мы с ним раз семь боролись. Последний раз на Евро в Баку за выход в финал я легко, за минуту выиграл. Потом на сборах его вообще не почувствовал. А в Рио было совсем по-другому. Было некое непонимание... Понадобилось много времени, чтобы оценить новую тактику и противодействовать ей». Противодействие вылилось в две успешные атаки, которые и вывели российского атлета в следующий круг — к представителю Армении Давтяну. Тот хоть и не был фаворитом категории, но победу без боя не отдал.

«Честно говоря, Давтяна я опасался. Он очень неудобный соперник для меня. Никогда не знаешь, что он вытянет из своей стойки, какой бросок выкрутит. Тем не менее, мне почти сразу удалось «отключить» его рабочую руку и навязать свою борьбу». Всю встречу Мудранов доминировал, прессинговал и вынудил рефери трижды наказать Давтяна. Дополнив счёт оценкой «кюко» за бросок, россиянин сделал ещё один шаг на пути к пьедесталу.

Четвертьфинал с медалистом Чемпионата мира, лидером рейтинга корейцем Кимом прошёл под прессингом со стороны Мудранова. *«Кореец очень техничный, сильный соперник, но я был уверен, что выиграю у него. Не давила на меня ответственность первого дня. Я считаю, что надо выигрывать в любой день, раз уж приехал».*

Статистика личных встреч Мудранова с грузином Папинашвили

успокаивала — 7:1 в пользу россиянина. *«Мы подготовили для Папинашвили в полуфинале специальную тактику: на его захват за отворот я намеревался сделать болевой. А он за всю встречу этот захват так ни разу и не взял: тоже поменял тактику. Ну и я нашёл другой путь — подхват решил итог схватки».*

Гарантированная олимпийская награда воодушевила и Мудранова, который не скрывал эмоций на татами, и наставника сборной — бронзового медалиста Игр-2004 Хасанби Таова, секундировавшего полуфинал. В близости от вершины отказаться от её покорения, согласившись на «малое», — такой подход не в стиле Беслана. На финал к чемпиону мира Сметову из Казахстана Мудранов вышел сконцентрированным и спокойным. В основную пятиминутку разные техники радовали глаз, но не улучшали счёт



Олимпийский финал. Мудранов — Сметов

на табло. В дополнительном периоде Беслан всё же переиграл Сметова и дал волю чувствам, доставляя радость теле- и фотожурналистам.

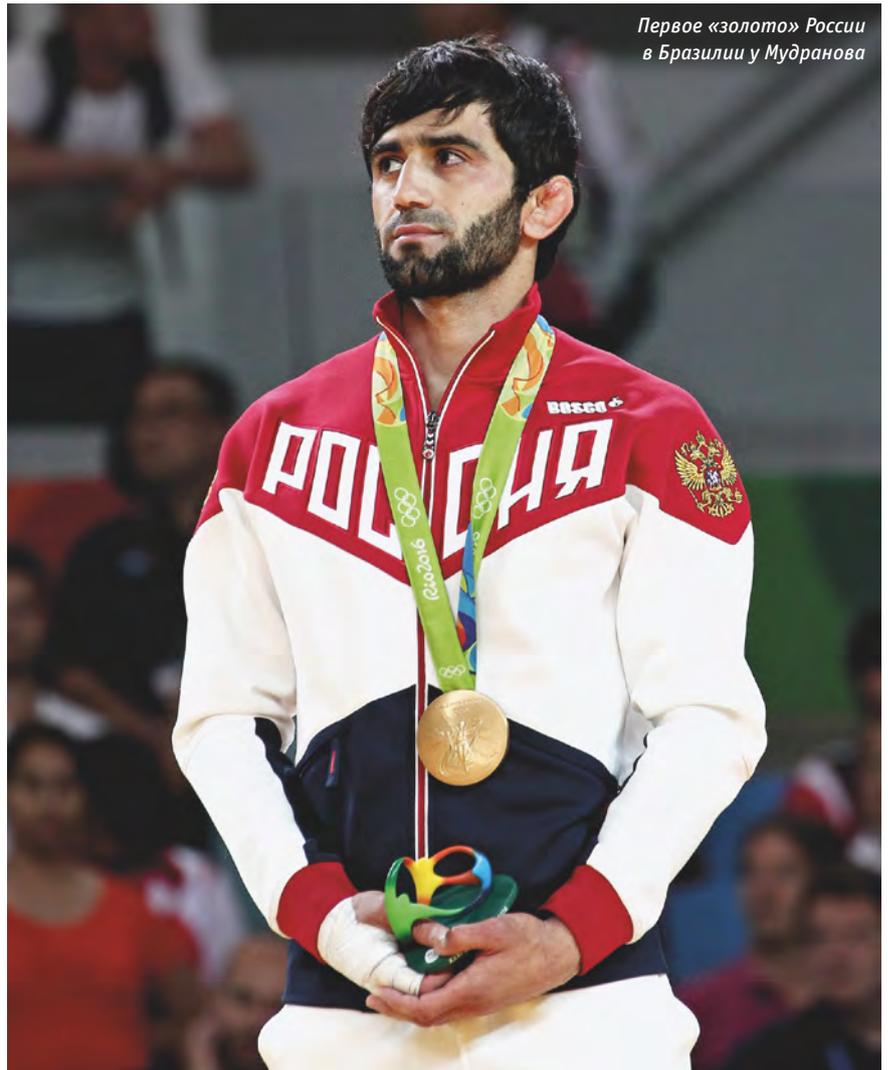
По окончании награждения Беслан, ставший фигурой номер один в российском пространстве, был атакован болельщиками, жаждущими сфотографироваться на память.

«После борьбы была сильнейшая усталость, — рассказал Беслан. — Хотел скорее вернуться в олимпийскую деревню и лечь спать. Да, конечно, я понимал, что победил на Олимпийских играх. Но чувства на тот момент были такие же, как после обычных соревнований. Очень пригодился опыт борьбы на Европейских играх-2015: атмосфера что в спортзале, что в деревне — один в один. Наверное, потому мне было комфортно в Рио, что я настроился психологически, не перегорел. К тому же Эцио Гамба всегда находился рядом. Я тренировался с ним и накануне, и утром, в день соревнований. Он умеет настраивать спортсмена. Весь день, перед каждой схваткой, говорил мне: «Ты в лучшей форме! Ты лучше всех!»

Мотивировали Беслана и слова дочери — четырехлетней Самире, записавшей за день до старта Игр трогательное видео-послание: *«Мой папа — чемпион! Он самый в мире сильный! Один на миллион такой, неповторимый!»* Ей он отдал медаль, как только приехал домой.

А на торжественной церемонии награждения медалистов Игр-2016 государственными наградами в Кремле Беслану выпала почётная миссия выступить с небольшим ответным словом к награждавшему спортсменов Президенту России Владимиру Путину.

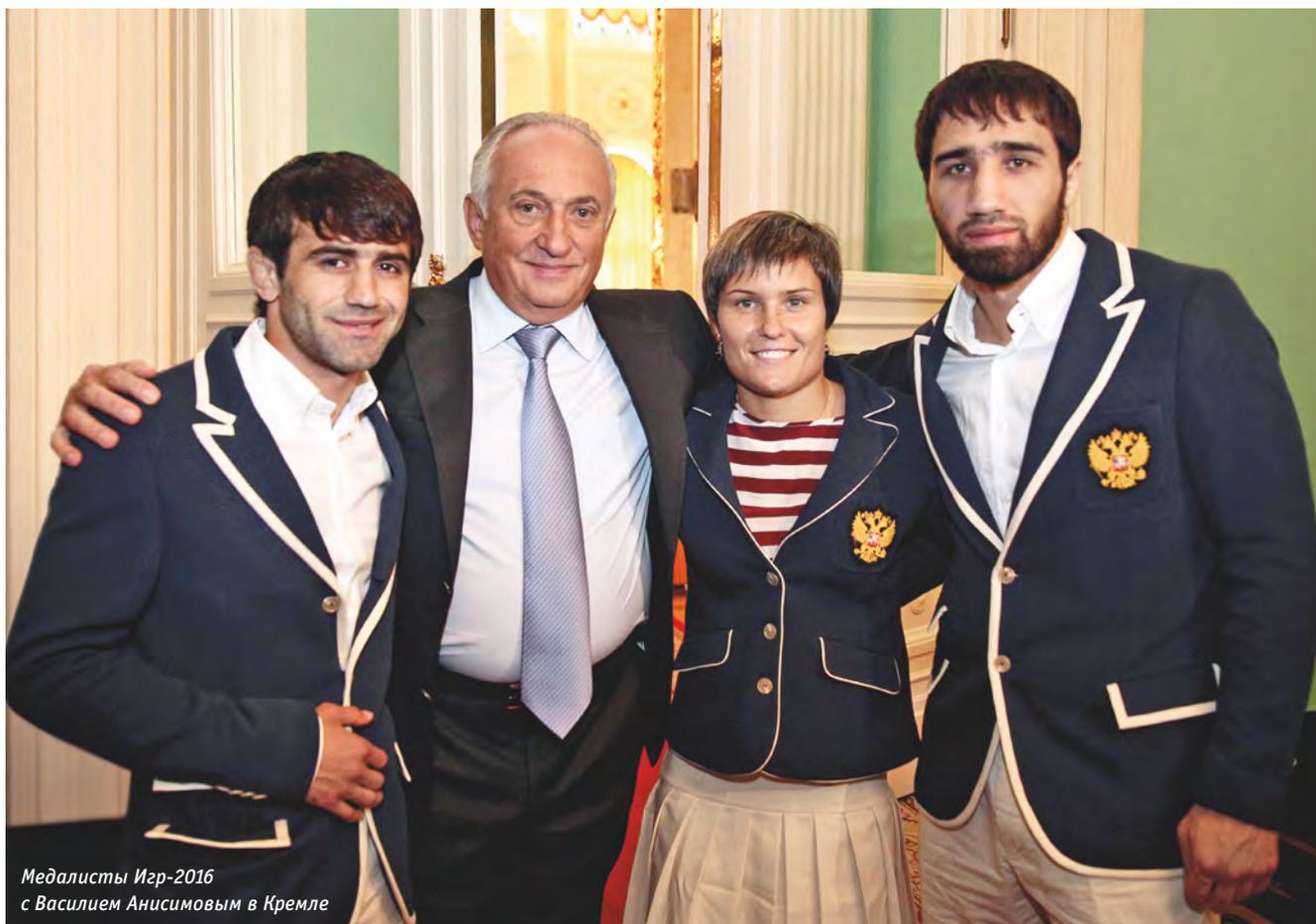
«Я был очень рад тому, что смог завоевать для России первое «золото» Игр-2016 в Рио-де-Жанейро, —



Первое «золото» России в Бразилии у Мудранова



Беслан Мудранов в Кремле



Медалисты Игр-2016
 с Василием Анисимовым в Кремле

вспоминает Беслан. — Смог стать первым из многих отечественных спортсменов. Все вместе мы прославили нашу страну благодаря успеху на Олимпиаде в Бразилии. Российская сборная в Рио показала достойный результат, подтвердив своё лидерство в мировом спорте.

Мы пережили трудности с допуском к участию в Олимпийских играх из-за допингового скандала. Напряжение последних месяцев сыграло негативную роль. Но наша сборная не потеряла оптимизм, боевой настрой и чемпионский характер. Мы смогли сохранить в себе волю к победе и добиться высоких результатов».

– Жизнь после Игр изменилась?

– В определённом смысле довольно сильно. Куда бы я ни поехал, во всех городах нашей страны люди, знакомые со спортом, меня узнают.

ф. ТГ-10



ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 ТЕЛЕГРАММА

Прием: 08.08 го 15 час. 36 мин.	Для записки адресата
Бланк: № 000968 / 157	
Принят: 07	

ТЕЛЕГРАММА

МОСКВА 132/13021 106 09/08 1534=

ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ УВЕДОМЛЕНИЕ ТЕЛЕГРАФОМ МОСКВА
 ЛУЖНЕЦКАЯ НАБ 8 ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ ОЛИМПИЙСКОМУ ЧЕМПИОНУ
 ПОБЕДИТЕЛЮ ИГР XXXI ОЛИМПИАДЫ 2016Г В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО (БРАЗИЛИЯ) В
 СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ДЗЮДО (ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ 60 КГ) Б З МУДРАНОВУ=

УВАЖАЕМЫЙ БЕСЛАН ЗАУДИНОВИЧ ВСКЛ
 РАД ПОЗДРАВИТЬ ВАС С ТРИУМФАЛЬНЫМ, ''ЗОЛОТЫМ'' ВЫСТУПЛЕНИЕМ
 В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО.
 В БЕСКОМПРОМИССНОЙ БОРЬБЕ С ОПЫТНЫМИ, ИМЕНИТЫМИ СОПЕРНИКАМИ
 ВЫ ПРОЯВИЛИ ВОЛЮ, СИЛУ ДУХА И МАСТЕРСТВО. ЗАСЛУЖЕННО ПОДНЯЛИСЬ
 НА ВЫСШУЮ СТУПЕНЬ ПЬЕДЕСТАЛА ПОЧЕТА.
 ЭТА ПОБЕДА, СТАВШАЯ ПЕРВОЙ ДЛЯ РОССИЙСКОЙ СБОРНОЙ НА ОЛИМПИАДЕ,
 ОЧЕНЬ ВАЖНА И ДЛЯ НАШИХ СПОРТСМЕНОВ, И, КОНЕЧНО, ДЛЯ БОЛЕЛЬЩИКОВ.
 ЖЕЛАЮ ВАМ ВСЕГДА ДОБИВАТЬСЯ УСПЕХА - И В СПОРТЕ, И В ЖИЗНИ.=

М.П. ОЧТА РОССИИ
 09.08.16
 МОСКВА 119021

НННН Время-15:36 Дата-09.08.2016 Вх.номер-0057

Государственную награду Мудранову вручил Владимир Путин





Появилось много новых друзей. И, конечно, увеличилась ответственность, особенно перед детьми, начинающими дзюдоистами, которые смотрят на меня теперь не просто как на борца, а как на чемпиона. Всё больше людей на моей родине, в Кабардино-Балкарии, интересуются дзюдо. В этом смысле олимпийское «золото», безусловно, имеет огромное значение. Надеюсь, что в ближайшее время при поддержке руководства республики в Нальчике будет построен Центр дзюдо, в котором смогут заниматься не только дети, подростки и молодёжь, но и взрослые люди, ведь в нашем виде спорта каждый может найти для себя полезное.



Мудранов в четвертьфинале с украинцем Лесюком в Израиле-2018

Увидеть Мудранова на пьедестале после Игр-2016 смогли болельщики российского этапа «Большого шлема» в Екатеринбурге-2018. На домашнем татами олимпийский чемпион завоевал «бронзу», проиграв в предварительном турнире японцу Ошиму, а в схватке за третье место доказав преимущество над чемпионом Европы французом Хаяром.

«В схватке за «бронзу» я, честно говоря, очень сильно устал, — рассказывал журналистам в ДИВСе Мудранов. — Чувствовал, что и сопернику не хватает сил. Меня же подпитывал зал: я понимал, что дома ни за что нельзя отдать схватку и медаль. Сегодня я, к сожалению, не смог показать ту борьбу, которую хотел. Прошло много времени с момента последнего выступления: я не боролся два года, но, несмотря на серьёзный перерыв, смог дойти до пьедестала и наградой своей доволен».

Также, с «бронзой», вернулся Беслан домой с Чемпионата Европы-2018 в Тель-Авиве. Попав в сильную подгруппу, Мудранов в



С товарищем по команде Исламом Яшугевым на пьедестале Евро-2018

третьем круге пропустил опасную атаку молодого украинца Лесюка, призёра молодёжной «Европы», и потерял надежду на завоевание четвёртого титула чемпиона. Зато с задачей победить в малом финале справился на ура, выиграв схватку за третье место у мирового медалиста из Грузии Папинашвили.

«Готовясь к чемпионату, я рассчитывал получить тот результат, который заслуживаю на данный момент, поэтому я не расстроен, — сказал Беслан. — Перед стартом я согнал пять-шесть килограммов, немного травмировался... Всему есть свои причины, с ними надо разбираться и идти дальше».

«Мудранов — один из самых разносторонних дзюдоистов в мире, — считает наставник сборной России Хасанби Таов. — Он может бороться влево и вправо, владеет техникой борьбы лежа, красиво и мощно бросает, при этом ведёт открытую борьбу. В Рио я был рядом, видел, что Беслан реально в отличной форме, «звонит». И сегодня он тренируется в полную силу и намерен покорить Олимп ещё раз, но уже в новой категории. Выложиться на все сто процентов и красиво уйти из большого спорта победителем. Я очень рад, что наши чемпионы остались скромными и открытыми, я горд, что вложение сил всего коллектива: тренеров, специалистов, врачей, руководителей российского дзюдо — обеспечило нам великолепный результат на двух последних Олимпиадах: пять золотых, серебряную и две бронзовые награды. Уверен, что впереди у нас ещё много больших побед».



Беслан Мудранов и Хасанби Таов
в олимпийском зале Рио-2016



Мастер-класс Беслана Мудранова в Центре олимпийской подготовки по самбо и дзюдо г. Армавира

– Желание оставаться в команде и готовность идти на штурм ещё одной Олимпиады остаются сильными?

– Да, конечно, Игры на родине дзюдо — моя цель. А ещё очень хочется выиграть Чемпионат мира. У меня есть олимпийское «золото», три высших награды чемпионатов Европы, но мировой пьедестал мне пока не покорился. Хотелось бы добавить и это «золото» себе в копилку. Но главное — Олимпиада. В дзюдо немного двукратных олимпийских чемпионов, и хочется оказаться в их числе.

– Сегодня все ждут начала сезона после затянувшегося периода бездействия из-за пандемии. Как ты провёл вынужденный перерыв в тренировках?

– Мне повезло в том, что мой брат занимается самбо и дзюдо. Мы регулярно тренировались с ним вдвоём, делали работу по ОФП со штангой, на брусках, бегали. Весь мир оказался в сложной ситуации, надо было находить пути решения.

– Как ты сейчас воспринимаешь нагрузки?

– Если ты про возраст, то мои кондиции в порядке, я в хорошей форме и о годах не думаю. Молодые, может, и энергичнее, но при единстве цели мы идём к ней разными путями. Мой организм знает, когда нагружаться, а когда следует сбавить. После Рио многие советовали мне завершить карьеру, уйти чемпионом. «Тебе же в Токио будет уже 34 года!» Не угадали — мне будет 35! (смеётся). К счастью, были и те, кто поддерживал меня, советовал остаться и готовиться на следующие Игры. Моё желание бороться по-прежнему огромно, есть позитивный настрой, а энергии и сил достаточно. Я считаю, что могу ещё себя реализовать.



С Василием Анисимовым



С юными дзюдоистами в Сочи

«Главное — не терять веру в себя и в свои силы»



Понимаю, что надо задумываться о будущем. Но пока вся моя жизнь — это дзюдо. У меня есть машина, квартира. Мне помогают в Армавире всем, что нужно. Ашот Маркарьян — выдающийся спортсмен, неоднократный чемпион мира и Европы по самбо, не только финансово поддерживает, но часто и на ковре тренируется со мной и даёт советы.

Я считаю, что делу надо отдаваться полностью, знать всё и уметь в совершенстве. Конечно, в спорте есть опасность травм, но большинство из них поддаются лечению. Надо просто перед главным стартом внимательнее к себе относиться.

– **Твой совет тем, кто стоит в начале дзюдоистского пути.**

– Что бы ни случилось, даже если ты вдруг проиграл, главное — не терять веру в себя и в свои силы. Надо верить, что именно ты — победитель, что ты можешь, что ты сильнее оппонента и ни в чём ему не уступаешь. Думай, сколько ты тренировался. Неужели этот труд прошёл даром?

– **А питание? Можно побаловать себя после тяжёлых тренировок? Компенсировать затраты, так сказать: съесть мороженое или гамбургер?**

– У меня нет жёсткой диеты. Даже когда я гоняю вес и мне нельзя есть мясо, я съедаю маленький кусочек — 50 грамм. Даю организму то, что он хочет. Морить себя голодом нельзя. Я лучше потом больше по-

тренируюсь. Однажды гонял на самбо 10 кг — с 62 до 52 кг. Две недели голодал, ел по 300 грамм в сутки: 150 грамм йогурта и 150 грамм чая. Чуть не умер. Тогда понял, что лучше есть и нагружаться физически. А ещё лучше не распускать вес: десять кило — это невозможно много.

– **Ты объездил полмира. Где больше всего понравилось?**

– Да, и правда, много, где довелось побывать, повидать красивые места. Но я привык к своему дому и не хочу куда-то уезжать с Родины.

Текст Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР)

Фото Марины МАЙОРОВОЙ (ФДР),

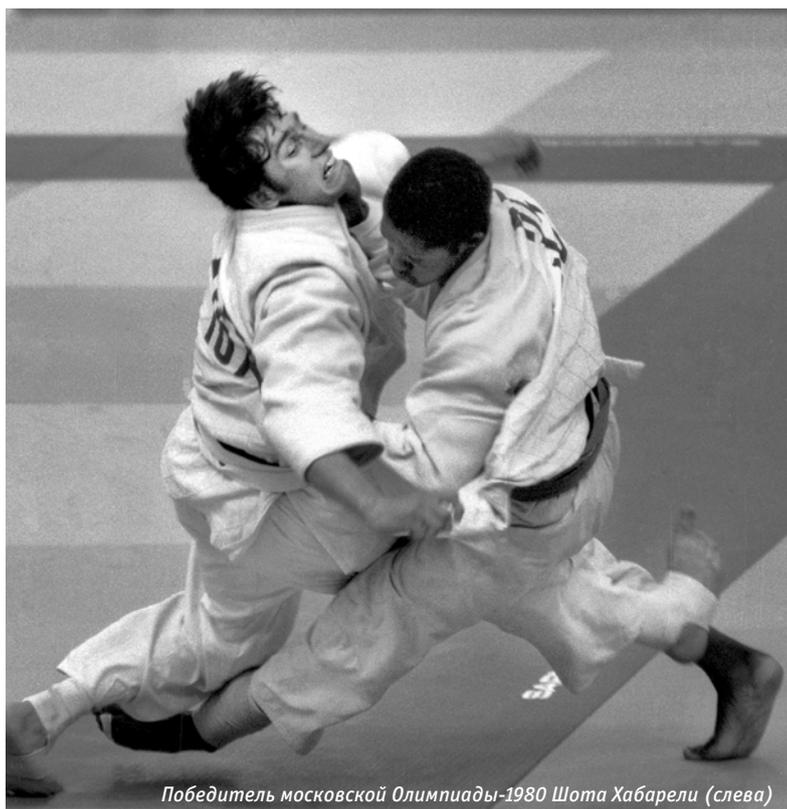
Габриэлы САБАУ (IJF),

пресс-службы Президента РФ и из личного архива Беслана МУДРАНОВА



Дзюдо в кадре





Победитель московской Олимпиады-1980 Шота Хабарели (слева)



Двукратный чемпион мира, обладатель «серебра» Игр в Москве-1980 Тенгиз Хубулури

ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА НЕ ПОЗВОЛИЛА НАСЛАДИТЬСЯ ПОБЕДАМИ НАШИХ АТЛЕТОВ НА ИГРАХ-2020 В ТОКИО, НО НИЧТО НЕ СМОЖЕТ ПОМЕШАТЬ НАМ С ГОРДОСТЬЮ ВСПОМИНАТЬ СЛАВНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ МОМЕНТЫ ПРОШЛЫХ ЛЕТ.



Токио-1964. Первая в истории российского дзюдо «бронза» Олимпийских игр. На пьедестале Олег Степанов (слева), Арон Боголюбов (справа).

Бронзовый успех Теи Донгузашвили
на Играх-2004 в Афинах



Вице-чемпион
Олимпиады
в Греции-2004
Тамерлан Тменов



Юрий Стёпкин в Сиднее-2000 стал
обладателем бронзовой награды



Уважение к сопернику — главный принцип дзюдо. Шота Хабарели (справа). Москва-1980



Эцио Гамба празднует победу на московской Олимпиаде-1980...



...и радуется медали своей подопечной — Натальи Кузютиной на Играх-2016 в Рио



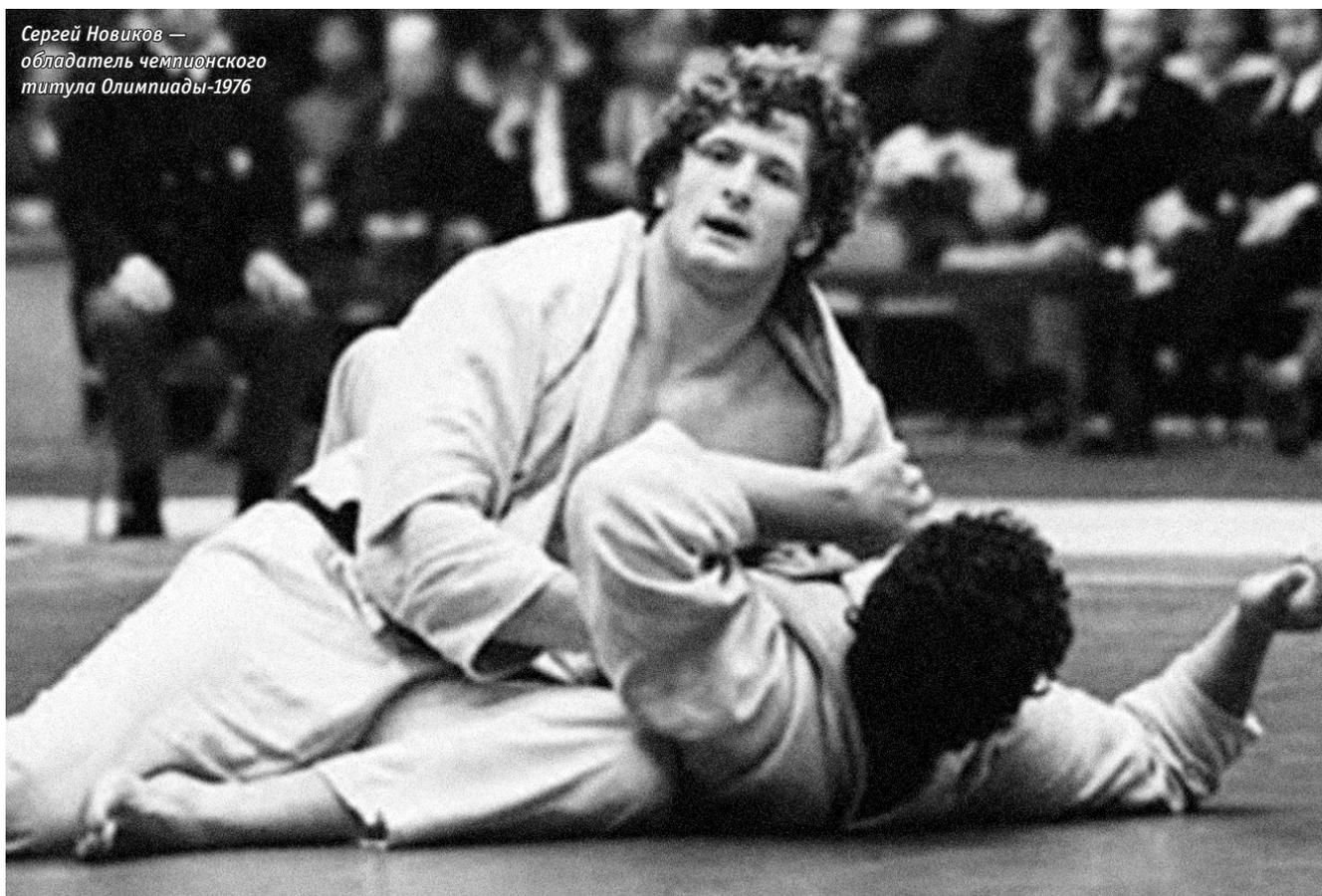
*Дружеские объятия россиянина
Хасана Халмурзаева и американца
Трэвиса Стивенса в финале Игр-2016*



*Победный бросок Арона
Боголюбова на татами
Олимпиады в Токио-1964*

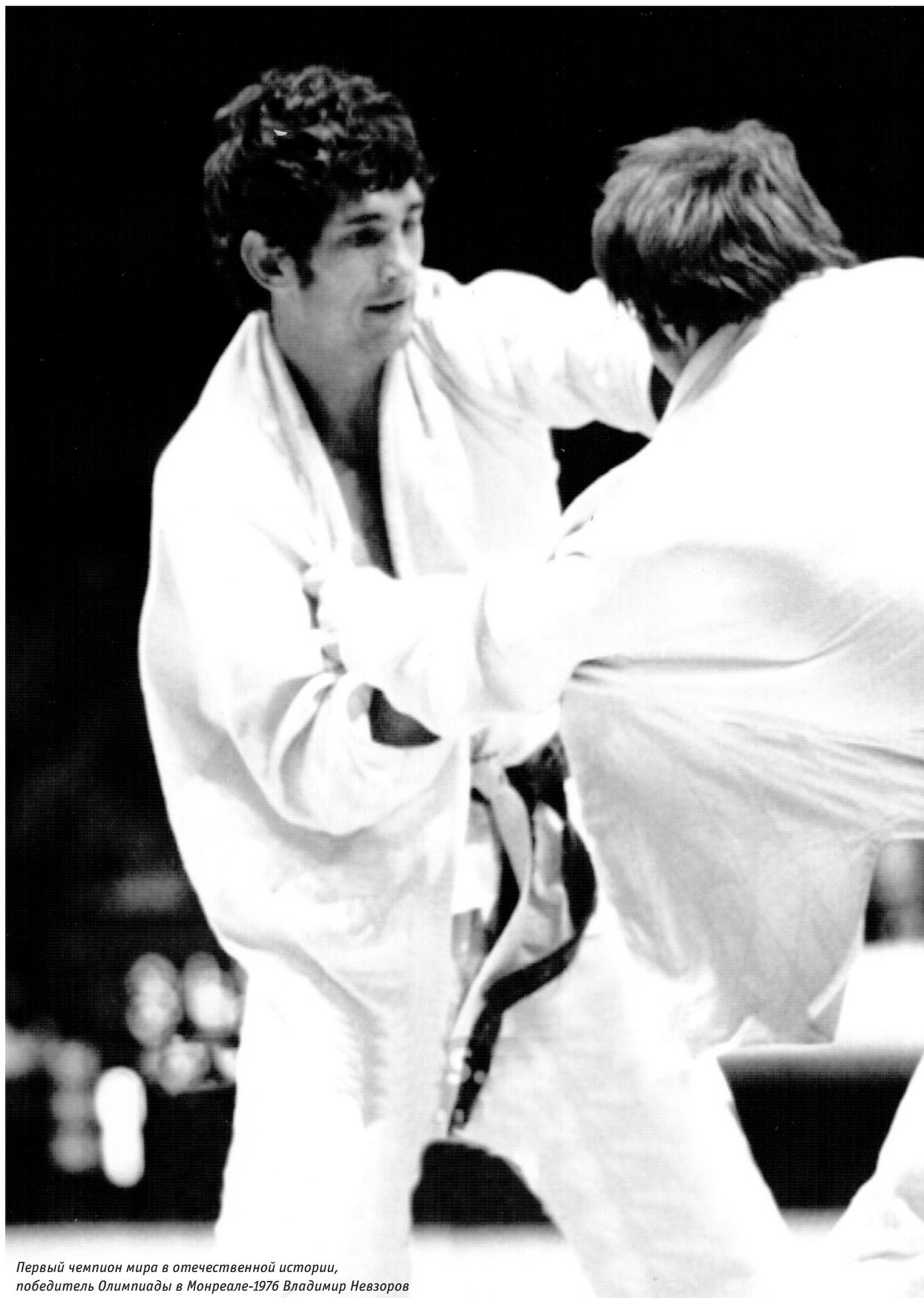


*Сергей Новиков —
обладатель чемпионского
титла Олимпиады-1976*



*Николай Солодухин проводит победное
удержание на Играх-1980 в Москве*





*Первый чемпион мира в отечественной истории,
победитель Олимпиады в Монреале-1976 Владимир Невзоров*



*Эмоции у татами не слабее тех, что на ковре.
Наставник сборной России Дмитрий Морозов*



*Медалист двух Олимпиад Тимерлан Тменов
в борьбе с турком Татароглу*

Серебряный призёр Игр в Афинах-2004 Виталий Макаров





*Любовь Брулетова (в белом) —
обладательница высшего достижения
в отечественном женском дзюдо —
олимпийского «серебра» Сиднея-2000*



*Победный бросок
Дмитрия Носова
в малом финале Игр-2004*

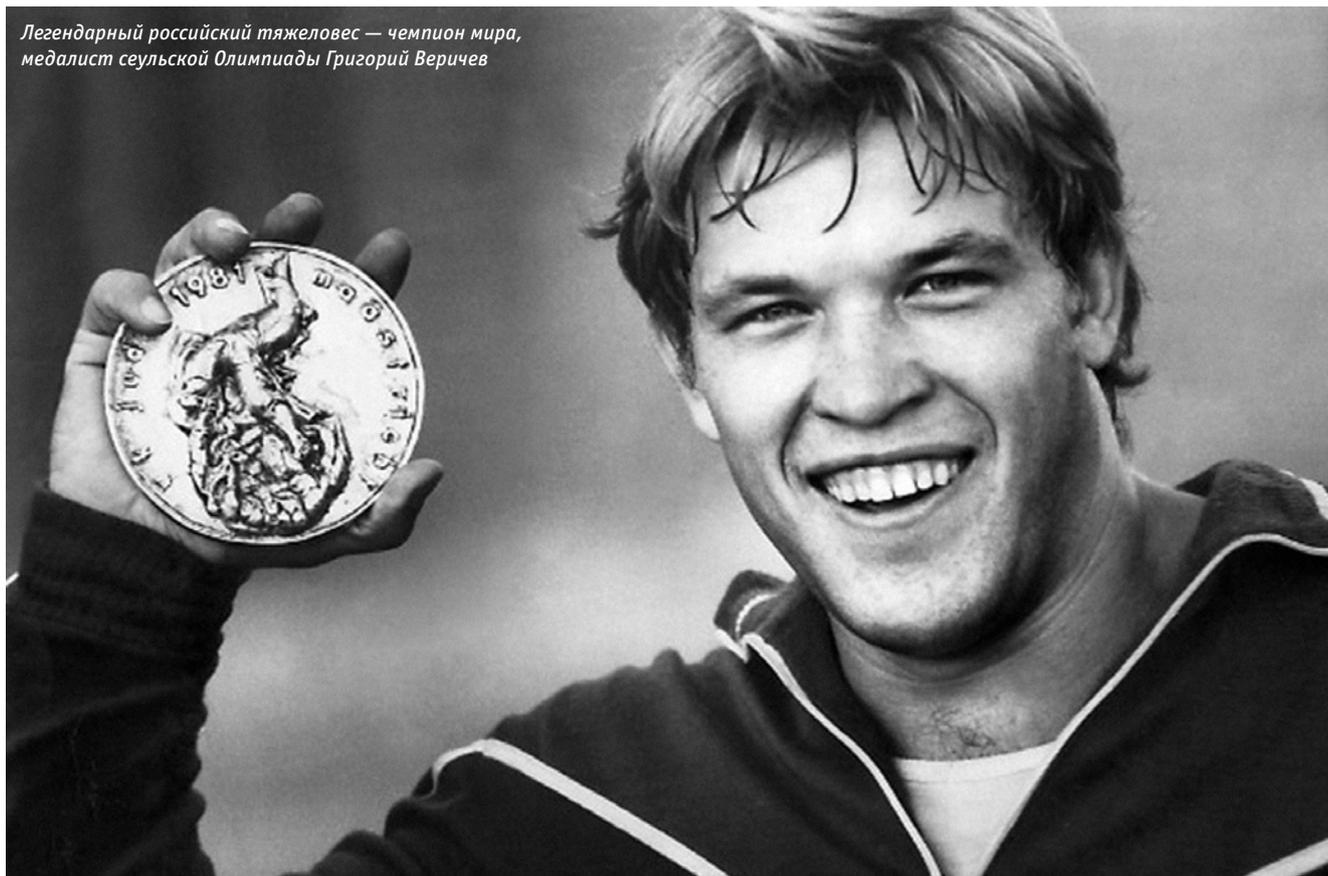


Владимир Путин одним из первых поздравил Тагира Хайбулаева с победой на Играх в Лондоне-2012



Первый олимпийский чемпион в истории современной России Арсен Галстян с руководителями отечественного дзюдо Василием Анисимовым и Аркадием Ротенбергом

Легендарный российский тяжелолюб — чемпион мира, медалист сеульской Олимпиады Григорий Веричев



Самый титулованный атлет в истории отечественного дзюдо — трижды чемпион мира, серебряный призёр Игр-2012 в Лондоне Александр Михайлин



*Хасан Халмурзаев
после победного
финала на
Играх в Рио-2016
благодарит
личного тренера*



*Тагир Хайбулаев завоёвывает высшую
награду Игр-2012 в тяжёлом весе*



Заслуженная победа Ивана
Нифонтова в Лондоне-2012



Дмитрий Носов
с наградой
греческой
Олимпиады-2004



Чемпионская улыбка
триумфатора
Лондона-2012
Мансура Исаева



Первое «золото» России на Играх-2016 — у Беслана Мудранова

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЁР



ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЁРЫ



ПАРТНЁРЫ



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЁР



