

Ярликів Дмитро Йосипович: «Поэтому молодежь и была намного здоровее, чем в настоящее время»

ОЛЕКСАНДРА ЯРЛИКОВА

Ярликів Дмитро Йосипович, 1938 р.н., м. Макіївка Донецької обл., Україна; викладач анатомії та фізіології, викладач фізичної культури, пенсіонер. Дата проведення: 7 січня 2013 року. Тема: «Розваги та хобі радянської молоді у 60-ті роки ХХ століття».

Інтерв'юер: *Не согласитесь ли вы дать мне интервью на тему «Развлечения и хобби советской молодежи в 60-е гг. XX ст.». Меня, как бы, интересует абсолютно все, что вы мне хотите рассказать. Ну, и запись происходит седьмого января 2013 года.*

Дмитрий Осипович: Ну, молодежь в 60-е годы в основном... э... интересовала... интересовал спорт. Очень большая конкуренция была по всем видам спорта. И футбол, и легкая атлетика, и спортивные игры. Молодежь стремилась укреплять свое здоровье, и тем более, значит, государство способствовало... этому, что финансировало все мероприятия: и соревнования, и... командировки на соревнования, и проводили учебно-тренировочные сборы [1] с выездом... э, значит, на берег Черного моря. Или это... э, допустим... ну, ездили и в Пятигорск [2], и были хорошие возможности. И тогда молодежь... действительно она стремилась... э... к тому, чтобы оздоровиться, чтобы... эти... были эмоции в соревнованиях. Которые приносили удовлетворение в победах, а если и были какие-то поражения, ну... значит сделали, и оправились и так далее. Вот, благодаря этому, и собственно... э, значит, команда Советского Союза формировалась из лучших спортсменов всех республик. Борьба хорошо была развита на Кавказе, в России, Сибири... на Украине хорошо развита борьба была, в Луганске [3], Запорожье [4], Днепропетровске [5]. Хорошо это был развит велосипедный спорт. Люди, кроме того, что принимали участие в каких-то своих оздоровительных мероприятиях с выездом

на природу, они еще и увлекались чисто спортивными гонками. Было очень много соревнований и районных, и городских, и областных соревнований. И все это по... э лестнице – чем выше результат, тем имел спортсмен возможность поехать на престижные соревнования: на первенство Украины или даже на первенство Советского Союза... Ты останови пока... А потом продолжим (данный перерыв был связан с желанием респондента уточнить что еще интересует интервьюера, на что интервьюер объяснил, что его интересуют личные увлечения респондента. Интервью продолжилось через одну минуту)

Дмитрий Осипович: Лично я занимался легкой атлетикой. Ну, и для того, чтобы показывать хорошие спортивные результаты, должно было быть хорошее, сбалансированное питание. Ну... э по информации... э профессора Академии наук... э Покровского [6], который занимался общественным питанием, он говорил, что в питании должно присутствовать не менее шестидесяти двух элементов. Например, это, в общих понятиях, белки, жиры, углеводы... это витамины. Должны присутствовать еще микроэлементы. Это очень важная информация на предмет того, что недостаток того... такого микроэлемента, как правило, мог способствовать развитию болезни. Ну, например, если не хватало солей... э... допустим не... не хватало в питании йода, то это могло способствовать развитию... это болезни щитовидной железы. Ну, и на многих пример, если не хватало, вот, допустим, фтора в питании, это способствовало... это спо-

собствовало развитию... судороги были у спортсменов. Ну, это все надо было знать и преодолевать, ну... э почему я и увлекся кулинарией... Останови. Так. Теперь вот что еще надо будет сказать? (*данный прерыв был связан с желанием респондента уточнить, что именно еще интервьюер хочет услышать. На что интервьюер еще раз повторил тему, чем вызвал явное раздражение респондента, желающего получить четкие указания. Интервью прервалось через несколько минут*)

Дмитрий Осипович: И вот это вот по... получается ты... э вот когда начнешь ш... что-то из этого компоновать, у ты ничего не получится. Это все разбросанные куски. Ну, к примеру, я тебе просто могу рассказать... Ну, чем привлекали меня шахматы, потому что... это шахматы, значит, это жизненно необходимое... э, ну, элемент обучения, потому как они способствует... это... ну, всегда все хода рассчитывать наперед. А это навык, он хорошо и в жизнь... это переносится. На предмет чего, прежде что-то организовать или что-то продумать, ты должен просчитать несколько ходов наперед. То есть... это где-то знать предположительно этот результат. Ты понимаешь вот?

Интерв'юер: Угу.

Дмитрий Осипович: Это вот направление говорит, это можно сказать. Ну, это еще в чисто житейском... э интересе были вот интересные моменты у меня. Значит, ну, когда мы... это были в Краснодарском крае [7] на соревнованиях, там, значит, попал я на агронома (*указывает рукой в сторону воображаемого агронома*), который был мастером спорта по шахматам.

Интерв'юер: Угу.

Дмитрий Осипович: Ну, и в селе особенно играть не с кем было, и он... это, а я ж (неразборчиво, предположительно «оказался») для него потенциальный партнер. Ну, и, собственно, мы сражались в шахматах. Ну, он, как спотрсмэн, он страшно не любил проигрывать. Конечно, класс его был выше, чем у меня, и, как правило, он мог у меня где-то выиграть партий восемь из десяти, и страшно не любил (*усмехается*),

когда проигрывать (*смеется*)... когда проигрывал. Хоть одну партию проиграет, это он так злился, так злился. Ну, а так, конечно, и... э... общение было довольно интересным в том плане, что он даже... э вот в подготовке в игре он говорил, что как организуешь свое начало в партии, так и получишь конечный результат. То есть, если дви... двигаться интенсивно... это продуманно занимать позиции, это уже есть пред... есть предоп... нет... предопределение (*четко проговаривает слово*) к победе. Ну, и, собственно, он, собственно, на примере и показывал эту реализацию, там где он захватывает поля [8], то есть и, естественно, там движение моих фигур ограничено, и это приводило к поражению... Так, ну, все. Ты не пишешь там пока? Нет? Так. Там единственно, ну, теперь это... ну, что было интересного рассказать? Вот я сейчас думаю там.

Интерв'юер: Ну, мне, например, интересно абсолютно все. Может быть, вы развлекались с друзьями, понимаешь? Ты мне так и не рассказал, откуда появился именно интерес к шахматам: только из-за агронома, то есть, или... (*респондент прерывает*).

Дмитрий Осипович: Да нет! Интерес к шахматам появился еще в школьном возрасте. Мы еще целыми ночами играли в шахматы... это находясь в Макеевке [9], когда я был, собственно, ну, был (*неразборчиво*). Ну, и потом я... это... э, ну, знаю вот как сейчас это строится увлечения молодежи. У нас же тогда дискотек не было, как таковых. Значит, э телевизора не было, ну и естественно мы все в свое... все свое свободное время... ну, старались больше двигаться, дышать свежим воздухом. То есть, постоянные были... эти игры: улица-на-улицу [10], в футбол. Потом... значит, в школе было достаточное количество кружков, куда можно было приложить свои усилия. Была и пулевая стрельба, и... это спортивные игры: волейбол, баскетбол, спортивная гимнастика, акробатика. Вот эти виды, где человек мог приложить свои усилия. И, собственно, нам практически и некогда было сидеть или заниматься без-

дельем, когда все было расписано по времени. Когда тренировки, когда соревнования, куда едем. Было все регламентировано. Понятно?

Интерв'юер: Ну, да.

Дмитрий Осипович: Понятно!.. Ну, что еще?.. То есть... э, можешь это где-то записать, была у молодежи хорошая двигательная активность!

Интерв'юер: Угу.

Дмитрий Осипович: То есть, молодежь... это... много двигалась. Поэтому молодежь и была намного здоровее, чем в настоящее время. Потому что в настоящее время молодежь увлекается мобильной трепотней, этими всеми разговорами, занимаются просиживанием у компьютеров. И... э... ты можешь записать... это, статистику довольно интересную. Сейчас вот, когда проверили состояние учащейся молодежи, это запиши, проверили состояние здоровья учащейся молодежи, то оказалось, что только семь процентов абсолютно здоровые... это люди. А девяносто три процента имеют обязательно какое-то отклонение в состоянии здоровья. То есть, это люди не абсолютно здоровые. Ну, и что... собственно... э люди, ты можешь писать это все, и раньше знали вот в наше время знали, шо обездвиживание – гиподинамия [11]... ну, в... вызывает это, естественно... э... несколько... целый ряд заболеваний. Вот почему в наше время молодежь увлекалась туризмом, то есть... это делали походы выходного дня [12] на природу, где за... занимались волейболом, плаванием, ловили рыбу, занимались... там... подвижными играми любыми. Вот это... это. Потом... это... шо еще можно было бы дополнить?.. В общем... это... модным в наше время был альпинизм. Пиши, вот, был альпинизм, потому что многие... это занимались альпинизмом с выездом... это... ну, допустим, в *(не разборчиво, предположительно «Керстуг»)* на Эльбрус [13] туда. Это и *(не разборчиво, предположительно: это..э..много моих знакомых, знаю, там)*... Ну, и вот это увлечение туризмом, оно перерастало... ну... это... ну... переходило... э... ну... на спортивный путь. То

есть, они н... не просто там развлекались, а занимались... это... и получ... выполняли спортивные разряды по альпинизму... Таак, ну, что еще вот рассказать, я даже и не знаю *(смотрит на наручные часы)*... Да я уже, думаю, все и рассказал.

Интерв'юер: Ну, вот ты говоришь, вот дискотек не было, танцев не было. Неужели танцев не было? У вас были какие-то.. *(респондент прерывает)*

Дмитрий Осипович: Не! Ну, у нас были... эти... вечера. Вечера отдыха [14] в школе.

Интерв'юер: В школе, да?

Дмитрий Осипович: Да. В школе были вечера отдыха. Ну *(поднимает брови)*, они, как правило, проводились нечасто. То есть, они... это... ну... эм... могли... там... провести раз в месяц... это. Это не значит, что даже в субботу – воскресенье они скакали там до упаду *(начал говорить в третьем лице)*. А ладно! *(машет рукой)* Проводили... это... тематические вечера [15] с танцами. Вот так и пиши, что б ты знала! Вот, что в школе проводили тематические вечера с танцами...

Интерв'юер: Ммм.

Дмитрий Осипович: Так, ну что еще тебе?.. Все?

Интерв'юер: Ну что «все»? Ну, например, ты абсолютно не рассказал, хотя бы, какие хобби были, потому что ты сказал вот «спорт, спорт», а кроме спорта? Неужели ничем не за... *(респондент перебивает)*.

Дмитрий Осипович: Не! Ну, хобби были какие... это... э... Были хобби... это... значит... щас я... это... кружки моделирования [16]!

Интерв'юер: Угу. А что это такое?

Дмитрий Осипович: Кружки моделирования... ну... это которые... значит... это... на Станции Юных Техников [17] ... э... была такая организация. Были кружки по авиамодельному спорту [18], по судоспорту [19] ... это... суда делали... речные. Потом... это... бы... были увлечения... это... картинг [20]. Пиши, картинг.

Интерв'юер: Угу.

Дмитрий Осипович: Вот эти... эти где молодежь развлекалась. Потом... это... ну, шо... вот у нас на Станции Те... Техни... Юных Техников... и... это был парашютный спорт. Прыжки с парашютом. И, кстати, ты можешь писать конкретно... это... э... значит... выезжали для прыжков с парашютом... это... в город Енакиево [21]. Там есть... это... значит... аэродром, где осуществлялись эти прыжки.

Интерв'юер: *А как же финансировалось? За счет чего?*

Дмитрий Осипович: Это... фи... финансировалось за счет государства (усмехается).

Интерв'юер: *Абсолютно все?*

Дмитрий Осипович: Абсолютно все финансировалось! Они до сих пор прыгают, но сейчас уже за свои бабки [22] прыгают. Тогда действительно... вот... смотри. Раньше, вот допустим, ну, это чтоб ты знала, для твоего обозрения, значит, вот ты смотри, насколько была закручена государственная система здоровья! Это для всего населения, значит, что б ты знала, в одиннадцать часов, записывай, записывай... ну... там, себе (показывает кивком головы на блокнот в руках интервьюера), в одиннадцать часов проводилась производственная гимнастика [23] для всех предприятий по радио. Останавливались цеха! Люди выстраивались в проходах и делали производственную гимнастику. Я сам был инструктором производственной гимнастики на машзаводе Кирова [24]. Вот так в одиннадцать часов весь завод останавливался. И люди занимались... корригирующей гимнастикой, то есть исправлением осанки. На некоторое время переключали внимание, чтобы отдохнуло зрение, руки, чтобы улучшилась координация и так далее. Вот это государственный подход. Это по всей стране в одиннадцать часов... это... по радио проводилось... были радиофицированы участки, цеха... э... эти... предприятия. По радио руководилась производственная гимнастика... Понятно?

Интерв'юер: *Угу.*

Дмитрий Осипович: Так. Теперь... вот... это, запишуй вот, что... это... во времена

Советского Союза, значит, это... развитие юношеского спорта осуществлялось в основном за счет государства. То есть финансировались и поездки на соревнования...

Интерв'юер: *Угу.*

Дмитрий Осипович: ..И... э... значит, для спортсменов... это... более квалифицированных... это было питание... в зависимости от результатов. И проводились учебно-тренировочные сборы за счет государства (машет указательным пальцем, делая акцент на последних словах). Это... пиши, в спортивных обществах. Какие общества были? Авангард [25], Локомотив [26] – это железнодорожники, Буревестник [27] – студенты, Колос [28] – труженики с... села, Урожай [29]. Видишь, сколько обществ было? И все это финансировалось за счет государства. Строились и стадионы, и спортивные площадки, и так далее. А шо в настоящее время построили во... вот за двадцать лет самостоятельности Украины, шо построено?! Да ничего (с негодованием). Вот... э... отсюда и, как говориться, здоровье этой нации. Ну... вот эта была передача... э... «Нас пятьдесят два миллиона» [30], а потом убрали эту передачу, эту ремарку «нас пятьдесят два миллиона» почему? Потому что мы уже потеряли шесть миллионов. Или н... нет, осталось там сорок пять миллионов. И все время идет т... тенденция к вымиранию, перемещению за рубеж и так далее. Понятно? Что еще?

Интерв'юер: *Вот я у тебя вот что еще хотела спросить. Помнишь, ты рассказывал про борьбу, про то, что занимались борьбой. Но ведь в Советском же Союзе вообще запрет был заниматься вот там такими видами спорта, как карате. А что за борьба была?*

Дмитрий Осипович: Ну... э... ка... карате... а... борьба была какая. Классическая, сейчас называется греко-римская борьба [31]. Греко-римская борьба, в скобках классическая. Потом... это... (не четко, возможно «вольная») борьба, ээ... греческая – южная борьба. Борьба самбо. Это были официальные. А карате... ну, значит, по... почему под запретом? Ну... э... я

знаю шо... это... видимо... это... э... тебе долго объяснять. Дело в том, что я тебе... я-то знаю, японцы, когда они... э... значит это... у себя организуют карате, они строго настроено предупреждают, что если ты свои приемы где-то покажешь на улице, будешь заниматься, значит мгновенно отчисляются. То есть, они при этом морально было настолько было подготовлено, шо они знали – приемы карате надо применять когда? Только в одном единственном случае, когда твоей жизни... это... ну... угрожает твое существование. Вот если ты чувствуешь опасность для своей жизни, вот тогда и можешь применить это... знание карате. А так никто, никогда, Боже упаси, тебе там это... нигде это. А у нас только еще не научились... это дрыгать [32] руками-ногами, а уже начинают пробовать. Ну, и, естественно, отсюда пошли рецидивы. Да, и я тебе скажу, вот в нашей... от... самостийний Украине... этот вот... ну, как говорить, тебе бандитизм [33], грабежи и так далее, они настолько развиты... это... э что у нас, в наше время такого не было. Почему не было? Ну, во-первых это пресекалось... это... у нас в то время, еще в Советском Союзе была смертная казнь. Если ты где-то кого-то убил, значит, тебя ставили к стенке [34]. Вот сейчас вот мы подписали хартию, что мы... это... человек может пятнадцать человек «завалить» [35], а ему... это ему сделали пожизненное заключение, дурака еще сколько кормить будут. А тогда нет, поймали, к стенке поставили, «шлепнули» [36]. Я вот вспоминаю даже после войны, во времена Сталина, тогда ж, после войны, сколько осталось оружия! Как в начале... это... вроде бы была вспышка бандитизма. За год Сталин подавил все! Потому что, если поймали где-то на грабеже или разбое, тогда практически... это... очень был скорый суд. Сразу поймали человека – и к стенке (*ироническая усмешка*). Все! Там разговоров не было. Вот бандитизм и прекратился. Я вспоминаю вот эти... ну... начиная пятидесятые годы, вот 50-й год, и выше там – в 60-м. И это... начиная где-то... в 49-м году, 1949-м году... это отменили картошкин хлеб [37]. И! Начиная с 50-

х годов первого апреля, каждый год, были снижения на товары общественного потребления.

Интерв'юер: Угу.

Дмитрий Осипович: И на продукты питания, и на одежду, и так далее. И скидки были очень значительные, по 25%, по 50%. И это каждый год проходило! Ну, естественно, народ, как говорить, от этого... ну... радовался этому, трудился лучше, и то есть не было... это... смысла заниматься каким-то разбоем. Заработай... вот... зарабатывай деньги, идут снижение – и все. Ну, тогда вот... это... мой отец, он практически шо, ну, машину мог купить за 2 месяца. Вот... э... такие были заработные платы. А сейчас... это... шахтер что, купит машину за 2 месяца? (*смеется*) Это и... и за год ее не купишь там. И за 2, и за 3 года. (*прочистил горло*) Это нужно отрывать... от жизни... Ну, и... гхм... потом вот, в наше время, когда я вот, вспоминаю, были... э... очень... ну, как сказать, популярные профессии: токаря, слесаря, механика. Почему это? Потому как это было и высокооплачиваемая работа, и заслуженная... Что еще?

Интерв'юер: А как же профессия «тренер»? Твоя профессия тренер?

Дмитрий Осипович: Ну, профессия «тренер» (*поднимает брови*), тут много говорить не надо, она во все времена оплачивалась, и до сих оплачивается почти никак. У нас. Почему? Потому шо и сейчас вот после развала Советского Союза, все переметнулись... это... более или менее грамотные тренеры уехали за рубеж. Вот конкретный пример... это... в свое время, Бондарчук [38], он был... это... олимпийским чемпионом, готовил олимпийского чемпиона... это... гхм... (*не четко*) Юрий Седых [39]. Юрия Седых. Гхм. А потом уехал в Канаду, сейчас он подготовил олимпийского чемпиона в толкании ядра, он работает в Канаде уже в течении ряда лет. И поехал туда без знания английского языка. Он там его уже выучил, они там жестами объяснялись и все. Но как специалист он высочайшего класса! И, то есть, он приехал с какой-то там... э... за... забытый... этот... городишко. Так, а вся

федерация [40], вся Канада радовалась, что такой специалист приехал. Ну, во-первых, они, понятное дело, и заработную плату платят соответствующую. Ну, для сравнения. Если, допустим, в той же Польше они ж не далеко от нас ушли, они по... и финансовым возможностям, и по (*не разборчиво*)... чем мы. Но они начинающему тренеру платят 1000 гривен... начиная... о... фух... гривен... долларов. 1000. Это ж 8000 наших. А у нас никакой тренер, даже высочайшей категории, в Украине не получает таких денег. Ну, к примеру, можно получить, ну, 4000, ну, 5000 получить. Но чтоб получить 8000 – такого нет. Так это начинающий тренер! А квалифицированный тренер может 2000 долларов получить, это 16000, это сравнить можно? Ну, собственно, шо, ну, я вначале дернулся быть тренером, я стал тренером. У меня... это... довольно быстро поднялись результаты. У меня еще тогда были результаты международного уровня. Это... шо такое, вот я говорю, мы опережали даже мировую рекордсменку метания... это диска. Потом шо такое... это... пар... с эта... с олимпийско... фу... с этого... Универсиада [41] – это, значит, первенство мира в среде студентов. Универсиада. Ну, вот универсиада с Бразилией... это... э Серебрянская привезла бронзовую медаль. Вот были результаты международного уровня. Ну, я и бросил эту тренерскую деятельность почему, да потому что зарплата была никакая, я не мог прокормить семью. Вот прошло 20 лет, я тренером не работал. Вернулся – опять я, собственно, опять вот у меня 3 результата, опять международного уровня. Сейчас вот это... э... Гришутина Кристина [42], она... это... мастер спорта международного класса, ну, и... это... потенциальная кандидат на участие, значит, в Олимпийских играх, в Бразилии, через 4 года. Потом этот... Швыдкий. Был на Чемпионате мира Швыдкий Славик [43]. На Чемпионате мира во Франции... это тоже потенциальный кандидат на участие в Олимпийских играх. Так как он участник в Олимпийских играх юношеских, в Сингапуре.

Интерв'юер: Угу.

Дмитрий Осипович: Ты там пиши, чтоб знать, для себя. В Сингапуре он был участником Олимпийских игр, вот там... это она занял 9-е место. Ну, это тоже (*не разборчиво*). И сейчас Чеканов [44], который... это... в училище Олимпийского резерва тут в Донецке, он готовится к Чемпионату мира, он будет проходить у нас в Донецке. В этом году, в 13-м. Вот так человека (*не разборчиво*) от Украины. И еще чтоб сказать... это... что меня там озолотили или... ш... шо там этого... Абсолютно нет. Вот поэтому многие тренера бегут за рубеж, очень многие разбежались. И где их, значит, только нет (*смеется*). И... это... э... вот... по стрелковому спорту уехали, и с лука, и... это... э на траншейном стенде... э... с ружья уехали, и пловцы, гимнасты и как-бы... и кто только не... и конькобежцы... Ну, короче, все бегут, куда угодно. Почему? Потому что там, соответственно, заработная плата... значительно выше, чем здесь. Ну, так поэтому и где наших только нет: и в Австралии, и... и... это... и щас этих, южноафриканцев поехали. Ну, в общем, отовсюду поразбежались. Что еще?

Интерв'юер: Ну, вот еще что хотела уточнить. Помнишь, ты рассказывал про агронома из Краснодара? Что ты в Краснодаре делал?

Дмитрий Осипович: Ну, это в Краснодаре мы... это... ездили на шабашку [45], это... собирать яблоки. Ну, отмечай это. В Краснодар... это ездили на... это... на сбор урожая, яблок. Ну, там мы и познакомились с агрономом, которым сражались за шахматами.

Интерв'юер: А как? Тогда еще ты был студентом? Или ты уже работал?

Дмитрий Осипович: Да нет, я уже... работал.

Интерв'юер: Угу.

Дмитрий Осипович: Это ж мы, в основном, ездили когда... в августе. Внеурочное время. Когда были каникулы. Что б ты имела представление. Что еще?

Интерв'юер: А вот ты занимался альпинизмом? Туризмом?

Дмитрий Осипович: Ну... это... я этим никогда не занимался... это почему? Пото-

му что мне не имело смысла... ну, как говорить, хвататься за все. За двумя зайцами не гонятся! Обычно у тебя есть какая-то цель, ты должен к этой цели идти. Это ж если вот так кто-то любил это альпинизм, то занимался альпинизмом. Он же не приходил на легкую атлетику, там. Это... или... в... волейбол и баскетбол. Конечно, вот я и в волейбол играл, и в баскетбол играл, ну, это общефизическое развитие для всех. А... а... ну, допустим, так... как говорить, ну... разбегаться в разные стороны смысла не имело. Почему? Потому что тогда ты, собственно, уже не добьешься высокого результата... ну, собственно, а зачем тогда вообще заниматься? Вот я говорю, худо ли бедно, у меня... это... э получилось так, что я вот когда в 62-м году поехал на первенство Украины... ну, я знал свои силы и возможности, ну, и по иерархии я мог бы где-то числиться, где-то, ну, может быть, на 14-15-м месте на Украине. То есть, там прыгало 14 человек. 11 мастеров спорта, 3 человека – перворазрядники. И я перворазрядник. И я обыграл 10 мастеров и занял 2-е место.

Интерв'юер: Угу.

Дмитрий Осипович: Попал в сборную Украины и полетел в Ташкент [46] на первенство Советского Союза. Там специально был рейс чартерный, то есть, всю команду везли, 100 человек. Мы с Симферополя [47] вылетели, через Тбилиси [48], в Ташкент. Вот это, что такое... это... этот уровень. Ну, а если бы я... ну, допустим, это развле... отвлекался бы на остальные виды, то понятное дело, что я не достиг бы таких результатов. Еще что?

Интерв'юер: Про кулинарию. Я так и не поняла. Вот ты говоришь, что начал увлекаться кулинарией, потому для того, что б заниматься спортом нужны питательные вещества... (*респондент перебивает*)

Дмитрий Осипович: Ну... надо хорошее, полноценное, сбалансированное питание.

Интерв'юер: А что входило?

Дмитрий Осипович: Ну... это... э... что входило... Э... Там, как правило, все написано... э... ну, Азбука питания [49] этого. Азбука питания. Это белки, жиры, углево-

ды... витамины... минеральные соли... И микроэлементы. Пиши, это... микроэлементы. Это очень важный акцент, почему? Их общее количество должно достигать 62. И тогда это будет сбалансированное питание. За этим за всем следить надо было. Ну... то есть, это должен быть и режим питания, и... это... ну, сюда входило шо еще... Так... э... Сейчас я тебе объясню... Ну, правила приема пищи, то есть это, и режим питания, и правила приема пищи. Вот я... это... шо мне, когда я был... это в Душанбе [50], так я на что обратил внимание. Значит, братья-азиаты, они... это... очень серьезно относятся к приему пищи. Вот так и пиши! Очень серьезно относятся к приему пищи. Когда они... это... принимают пищу (*улыбается*), никому не взбрдет в голову слушать радио, читать газеты (*смеется*) и смотреть телевизор. То есть, для них прием пищи для них – это ритуал. Вот так и пиши. Прием пищи – это ритуал для них. И там я почерпнул эти знания, как надо к пище сознательно относиться. Ну, там доходит до парадокса. Если он ест, ты у него не имеешь права даже попросить кипятка во... воды! (*смеется*). То есть, если надо – то иди сам нагрей, но что б ты человека отвлекал от еды (*разводит руками*). Для них это как преступление. Вот там я... это... и обратил внимание, насколько они щепетильно относятся к этому питанию. Ну, а для спортсменов это тем более... это имеет смысл почему, потому что, если не будет сбалансированного питания, ты ж никогда не восстановишь энергетические затраты. Ты никогда их не восстановишь. Нужно восстанавливать их. В определенном объеме, в определенном режиме и так далее.

Интерв'юер: А что ты в Душанбе делал, расскажи? Как ты там оказался?

Дмитрий Осипович: Ну... это... мы принимали участие в первенстве Советского Союза (*с гордостью*) по длинным метаниям. Диск, копье, молот. И я там был со своей там ученицей.

Интерв'юер: С ученицей? Значит, ты уже как тренер был, да?

Дмитрий Осипович: Ну, да. Как тренер.

Інтерв'юер: Она метала, да?

Дмитрий Осипович: Что? Ну, да, она метала. Ну, вот, я ж говорю, если, я вспоминаю, если там собрались метатели дисков, ну, человек, наверное, под 60. Человек 60 было. И что интересно, я вот говорю, вот, смотри, здесь практически 3 – 4 человека метают правильно. Остальные метают не так, как надо. Ну, для нее это был очень хороший урок. То есть мы же там были в феврале, и был потом в июле месяце, она метает 56 метров... Ей было 20 лет. А Саина Мельник [51], мировая рекордсменка, Саина Мельник, на 56 метров метнула в 22 года. То есть, в динамике развития мы даже опережали мировую рекордсменку. Вот это уровень такой. Поняла, это?

Інтерв'юер: Угу.

Дмитрий Осипович: Ну, потом, эта дура, шо. Когда ей 20 лет – я бросаю спорт – выхожу замуж (*смеется*). Вот тебе и.. (*смеется*) Я за 2 года в нее столько вколотил [52] денег, времени и знаний, а она одним махом все размазала. И все. Если бы у меня с ней был контракт, я бы ее раздел до нитки! Я б отнял бы и квартиру, и машину, и все б отнял бы все. Если б был бы контракт. Но тогда так как контрактной системы не было. То есть я ей – все, а она мне фигуру из трех пальцев [53]. Вот это судьба тренера (*с горечью*). Сейчас вот – это вот... А у американцев – нет. Это они готовятся к Олимпийским играм, тренер говорит: «Вот ты мне заплати 100 тысяч долларов, я тебя готовлю к Олимпийским играм». Вот и все (*смеется*). Сказал – все. Не хочешь – ну, пошел вон, надо – найду другого. Там все по контракту. А у нас (*махнул рукой*) так. Ну, и... так все... (*не разборчиво*). Я смотрю у нас... э... собственно, когда я, говорю, настолько представляю наш этот спорт, что это... ну, ты понимаешь, это как помойная яма. Это уже не спорт.

Примітки

1. **Навчально-тренувальні збори** – особливий процес в тренувальних циклах, в міжсезоння і в передсоревнувальній підго-

товці, який ґрунтується на виїзді з командою на курортні місця з метою інтенсивних тренувань і активного відпочинку.

2. **П'ятигорськ** – друге за чисельністю населення місто в Ставропольському краї, найстаріший бальнеологічний і грязьовий курорт федерального (всеросійського) значення. З 19 січня 2010 року є центром Північно-Кавказького федерального округу (єдиний центр федерального округу, який не є центром суб'єкта федерації).

3. **Луганськ** – обласне місто на сході України, адміністративний центр Луганської області.

4. **Запоріжжя** – місто на річці Дніпро, адміністративний центр Запорізької області України.

5. **Дніпропетровськ** – місто, обласний центр Дніпропетровської області України, центр Дніпропетровської агломерації.

6. **Покровський Валентин Іванович** – доктор медичних наук, професор, академік і президент РАМН (1987 – 2006), директор ЦНДІ епідеміології МОЗ РФ.

7. **Краснодарський край** – суб'єкт Російської Федерації на півдні Росії, в південно-західній частині Північного Кавказу. Входить до складу Південного федерального округу. Утворений 13 вересня 1937. Межує з Ростовською областю, Ставропольським краєм, Карачаєво-Черкесією, Адігеею і частково визнаної Республікою Абхазією.

8. **Захоплювати поля (в шахах)** – захоплення одиниці шахового простору – «клітка шахової дошки». Володіння ключовими полями в даній конкретній позиції зумовлює позиційну перевагу

9. **Макіївка** (у 1920-1931 – Димитріївськ) – місто, розташоване в південно-східній частині України в 5 км від обласного центру міста Донецька.

10. **Вулиця-на-вулицю** – гра-протистояння груп хлопців з різних вулиць.

11. **Гіподинамія** – порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення) при обмеженні рухової активності, зниженні сили скорочення м'язів.

12. *Походи вихідного дня* – вихід на природу у вихідні дні.

13. *Ельбрус* – стратовулкан на Кавказі, на кордоні республік Кабардино-Балкарія та Карачасво-Черкесія. Ельбрус знаходиться північніше Великого Кавказького хребта і є найвищою вершиною Росії.

14. *Вечори відпочинку* (в школі) – це заходи, що проводилися з метою сприяння дружніх відносин серед школярів.

15. *Тематичні вечори* – це заходи, що проводилися з певної теми. Часто після офіційної частини, проводилися танці.

16. *Гурток моделювання* – добровільне об'єднання учнів, засноване на загальному інтересі.

17. *Станція юних техніків в СРСР* – позашкільний дитячий заклад, організаційний та інструктивно-методичний центр роботи з техніки зі школярами.

18. *Авіамоделльний спорт* – технічний вид спорту, де учасники змагаються в конструюванні та виготовленні літаючих моделей літальних апаратів (планерів, літаків, вертольотів та ін.) і в управлінні ними в польотах на швидкість, дальність, тривалість польоту і на вищий пілотаж.

19. *Судномодельний спорт* – технічний вид спорту, що включає проектування та споруду моделей кораблів і суден для спортивних змагань.

20. *Картинг* – вид спорту і розваги, гонки на картах – найпростіших гоночних автомобілях без кузова.

21. *Єнакієво* (у 1928 – 1935 – Риково, у 1935 – 1943 – Орджонікідзе) – місто в Україні, Донецька область.

22. *Бабки* (жарг.) – гроші.

23. *Виробнича гімнастика* – набір елементарних фізичних вправ, які виконуються співробітниками організації на робочому місці і включаються в режим робочого дня з метою підвищення працездатності, зміцнення здоров'я та попередження стомлення робітників.

24. *Машинобудівний завод імені С. М. Кірова* в Горлівці, зараз ЗАТ Горлівський машинобудівник з випуску вугільних комбайнів

25. *Авангард* – добровільне спортивне товариство республіканського рівня (УРСР).

26. *Локомотив* – добровільне спортивне товариство залізничників, засноване в СРСР в 1922 році.

27. *Буревісник* – всесоюзне добровільне спортивне товариство, яке об'єднувало студентів і професорсько-викладацький склад ВНЗ СРСР. Створено в 1957 році.

28. *Колос* – добровільне спортивне товариство республіканського рівня (УРСР).

29. *Урожай* – добровільне спортивне товариство республіканського рівня (УРСР).

30. *Нас 52 мільйони* – слоган українського телеканалу, що з'явився в 1996 році.

31. *Греко-римська боротьба* (класична боротьба) – європейський вид єдиноборства, в якому спортсмен повинен, за допомогою певного арсеналу технічних дій (прийомів), вивести суперника з рівноваги і притиснути лопатками до килима.

32. *Дригати* (жарг.) – рухати, смикати.

33. *Бандитизм* (жарг.) – злочинність.

34. *Ставити до стінки* – вища міра покарання в СРСР – розстріл.

35. *Завалити* (жарг.) – убити.

36. *Шльопнути* (жарг.) – убити.

37. *«Карточкин хліб»* (розм.) – назва системи отримання продуктів харчування за картки. В СРСР картковий розподіл введено з липня 1941 року, скасовано в грудні 1947 року. 1 квітня традиційний день в СРСР оголошення про зниження цін на товари народного споживання.

38. *Бондарчук Анатолій Павлович* (31 травня 1940, Староконстантинівка, Хмельницька область) – спортсмен-легкоатлет, бронзовий призер Олімпійських ігор. Підготував олімпійського чемпіона Юрія Седих і призера Юрія Тамма.

39. *Седых Юрій Георгійович* (11 травня 1955, Новочеркаськ, Ростовська область) – видатний радянський легкоатлет, металник молота. Дворазовий чемпіон Олімпійських ігор в метанні молота.

40. Канадська федерація легкої атлетики

41. **Універсіада** – міжнародні спортивні змагання серед студентів, що проводяться Міжнародною федерацією університетського спорту (FISU).

42. **Гришутіна Кристина** – українська спортсменка, легка атлетика, колишня учениця респондента, поки він не влаштував її в Дніпропетровське училище олімпійського резерву. Учасниця Олімпійських ігор.

43. **Швидкий Славик** – український спортсмен, легка атлетика, колишній учень респондента. Зараз студент Донецького училища олімпійського резерву.

44. **Чеканов Олексій** – український спортсмен, легка атлетика, колишній учень респондента. Зараз студент Донецького училища олімпійського резерву.

45. **Шабашка** – будь-який тимчасовий, випадковий, неофіційний заробіток або робота.

46. **Ташкент** – столиця Республіки Узбекистан, місто Республіканського підпорядкування, адміністративний центр Ташкентської області, до складу якої не входить.

47. **Симферопіль** – велике місто на півдні України. Адміністративний, промисловий, науковий і культурний центр Автономної Республіки Крим.

48. **Тбілісі** – столиця і найбільше місто Грузії. Розташовано на березі річки Мткварі (Кура).

49. **Азбука харчування** – книга, в якій прописані основи здорового харчування правила прийому їжі.

50. **Душанбе** – столиця Республіки Таджикистан, місто республіканського значення, найбільший науково-культурний, політичний, економічний, промисловий і адміністративний центр країни.

51. **Мельник Сіна** (зі слів респондента) – світова рекордсменка у метанні диска, списа, штовханні ядра.

52. **Вколотил** (жарг.) – вклав, витратив.

53. **Фігура из трьох пальців** – непристойний жест, лайка; уособлює злиття чоловічого і жіночого статевих органів той же що і фіга, дуля.