



*К году педагога и наставника*

# ***ЗАПОВЕДИ И РЕЗЕРВЫ***

К 125-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ  
СОЗДАТЕЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ДУХОВНОЙ СИСТЕМЫ  
ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

К 90-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ  
ТРЕНЕРА ВЛАДИСЛАВА РАСТОРОЦКОГО

К 65-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ  
ЛЕГКОАТЛЕТКИ ЛЮДМИЛЫ КОНДРАТЬЕВОЙ

12 +

РОСТОВ – НА – ДОНУ

---

2023

---

**ИЗДАНИЕ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ**

**АВТОР ТЕКСТА И СОСТАВИТЕЛЬ  
Е. И. СОКОЛОВА**

**ФОТОГРАФИИ  
ИЗ СВОБОДНОГО ДОСТУПА СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ:  
Н. А. ТОПОРКОВА**

**ОТВЕТСТВЕННАЯ ЗА ВЫПУСК  
И. А. ГРИЩУК**

**ТИРАЖ: 8 ЭКЗЕМПЛЯРОВ**

**ОТПЕЧАТАНО  
В ГБУК РО «РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА ДЛЯ СЛЕПЫХ»**

**АДРЕС:  
344002, Г. РОСТОВ-НА-ДОНУ,  
УЛ. ТЕМЕРНИЦКАЯ, № 50**

**ТЕЛЕФОН: 240-79-56**

## ***СОДЕРЖАНИЕ:***

Такие разные заповеди и резервы.....	5
Две волшебные единички.....	12
Не надо позорить гимнастику!.....	32
Самозащита от природы.....	52

---

Встречающиеся в тексте понятия и термины  
поясняются в словаре в конце книги.

*Да разве сердцем позабудет  
Того, кто хочет нам добра,  
Того, кто нас выводит в люди,  
Кто нас выводит в мастера.*

Николай Добронравов

*Закаляйся,  
Если хочешь быть здоров.  
Постарайся  
Позабыть про докторов.  
Водой холодной обливайся,  
Если хочешь быть здоров!*

Василий Лебедев-Кумач

## **ТАКИЕ РАЗНЫЕ ЗАПОВЕДИ И РЕЗЕРВЫ**

Советский спорт – в очень многих видах – был самым сильным на планете – современной России есть на кого равняться.

Возможно, пережив ужасы войны, советские люди были намного крепче и сильнее, нежели современные спортсмены.

И в вопросах мотивации также были твёрже. Бились за медали, отстаивали честь страны, прославляли когда-то Великое государство – на весь мир.

Превратив свои победы – в одну общую.

Буквально сражались за Родину!

Сегодня – повторить этот спортивный успех – кажется чем-то запредельным...

\*\*\*

Разными путями поднимаются к вершине спортивного олимпа.

И хоть проводники к этой заветной цели хорошо известны – талант и трудолюбие, всё же каждый добирается туда своим путём.

- *Талант выявляется в труде,* - скажет через много лет олимпийская чемпионка Людмила Кондратьева.

Её талант был многогранен.

Людмила Андреевна – единственная в истории отечественной лёгкой атлетики олимпийская чемпионка в беге на 100 метров!

Но, конечно, в каждом из соревнований существовали свои герои.

К примеру, когда вспоминается Олимпиада-72, то сразу – имя Валерия Борзова.

Последний белый спринтер, который бил в очных поединках чернокожих атлетов.

Слово Кондратьевой:

*- В юности хотела быть похожей на Борзова! Вот он мой кумир.*

*Я видела его победы в Мюнхене-72 и заразилась этим великим бегом, захотелось тоже стать олимпийской чемпионкой.*

*«Борзовская» техника во всём мире считалась идеальной.*

*Мы с Соковниным изучали видеохронику мюнхенских финалов, фотораскадровку его бега в журнале «Лёгкая атлетика».*

*Потом на стадионе по 100 тысяч раз повторяла упражнения. Так Валерий Борзов помог мне выиграть олимпийское «золото».*

Валерий Филиппович Борзов – родом с Украины.

И с Доном никак не связан – довелось только в Ростовском дворце бракосочетания с холостой жизнью расстаться.

Но вот – его не менее блистательная супруга – Людмила Турищева долго здесь жила.

И занималась.

Наставник – легендарный тренер сборной команды СССР Владислав Растороцкий.

\*\*\*

Людмила Турищева. 4-кратная олимпийская чемпионка, 7-кратная чемпионка мира.

Наталья Шапошникова. 2-кратная олимпийская чемпионка, чемпионка мира.

Наталья Юрченко. 3-кратная чемпионка мира.

Альбина Шишова. Чемпионка мира.

Птенцами «гнезда Растороцкого» стали более полусотни чемпионок СССР, мира, Европы и Олимпийских игр.

СМИ писали:

*- Вместе со своими выдающимися ученицами Владислав Степанович прожил на гимнастическом помосте 4 олимпийских цикла, 16 лет – больше, чем кто-либо из тренеров.*

*При этом каждая его ученица была яркой индивидуальностью.*

*«Маленький бесёнок» Наташа Шапошникова, «тихоня-трудяга» Наташа Юрченко – вместе с гениальной Людмилой Турищевой завоевали более 80 медалей самой высокой пробы.*

*И 20 лет подряд(!) никому на планете не уступали гимнастического олимпа.*

*За полвека своей работы никому не уступил и Растороцкий.*

*До сих пор во всём мире никто ещё не придумал столько сложных и уникальных элементов в женской спортивной гимнастике, как донской тренер!*

*Имя его внесено в Книгу рекордов Гиннеса.*

И в советское время имя это не сходило со страниц мировой прессы.

А мастерство воспитанниц поражало всех.

Классически поставленная техника в сочетании с исполнением сверхсложных элементов, выучка без слабых мест!

«Растороцкие» педагогические приёмы по-прежнему актуальны.

В программе каждого современного гимнаста или гимнастки – выступающих в соревнованиях самого высокого ранга – неизменно оказываются разработанные им элементы.

Совсем иначе сложилась биография ещё одного человека, который тоже называл себя наставником.

Хотя его наставничество – иного, довольно своеобразного, направления.

\*\*\*

В фильме Георгия Данелии «Афоня» герои во всё горло распевают *«Иванов с утра ходит без штанов!»*

Правда, однофамильца апологета лечения холодом в кинокомедии зовут не Порфирий Корнеевич, а Иван Иванович.

Целитель Порфирий Иванов всех людей, которые приходили к нему, ласково называл «детка».

Так же назвал и свою систему.

На первый взгляд – удивительна она проста, содержит всего несколько правил.

Которые и не все, вроде бы, имеют отношение к оздоровлению.

*«ДЕТКА»:*

*- Живи с постоянным желанием сделать добро людям и, коли сделал, никогда не вспоминай об этом, поспеши сделать ещё.*

*- Всё старайся делать только с удовольствием, с радостью. И пока не научишься делать дело с радостью, считай, что не умеешь делать.*

*- Помогай людям, чем можешь. Особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся.*

*- Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость.*

*- Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.*

*- Не пей ни вина, ни водки и не кури.*

*- Один день в неделю голодай. Проводи без еды с пятницы вечера с 18.00 до воскресенья 12.00, а в другое время ешь поменьше мяса.*

*И вообще ешь поменьше, а то сегодня люди просто страдают обжорством. Едят вдвое больше, чем природа требует – обильная еда голову ясности лишает.*

*- Ходи круглый год босиком по траве и по снегу – хотя бы несколько минут в день.*

*- Ежедневно утром и вечером купайся или обливайся холодной водой, чтобы тебе было хорошо.*

*- Почаще бывай на воздухе с открытым телом – и летом, и зимой. Пусть тело дышит и учится брать тепло от холода.*

И часто повторял – как заповедь:

*- Я пришёл обвинить всех верующих и неверующих за их тёплое и хорошее.*

Образование целителя – 4 класса церковно-приходской сельской школы.

Писал простонародным деревенским языком, без знаков препинания, не выделяя предложения и абзацы.

А в рассказах сложно отличить правду от вымысла.

Иванов утверждал, что внёс вклад в победу советского народа, внушая неверные решения Адольфу Гитлеру.

И вместе с Юрием Гагариным побывал в космосе. А также и на Луне, когда туда высаживались американцы.

Исполнял Миссию Бога Духа Святого, претерпевал всё, что происходило на планете, и предотвратил этим Третью мировую войну.

В ивановстве специалисты находят много элементов неоязычества и неохристианства.

Наблюдается сходство с традициями даосизма, буддизма, йоги.

При этом подчёркивается чисто российское происхождение учения и отсутствие влияния восточных традиций.

Частью своих последователей Порфирий Корнеевич фактически обожествляется.

Хотя, никакого нового слова в здравоохранении он не сказал – раздетыми ещё в древней Спарте ходили.

Но, наверное, и такие наставники имеют право на своё видение мира.

Оценивать это видение мы не станем, просто посвятим одну страничку нашего сборника ивановской биографии.

Потому что заповеди и резервы – могут быть очень и очень разными!

\*\*\*

\*

## ***ДВЕ ВОЛШЕБНЫЕ ЕДИНИЧКИ***

Людмила Андреевна Кондратьева.

Олимпийская чемпионка.

Рекордсменка мира в беге на 100 метров.

Чемпионка Европы.

Победительница соревнований на Кубок Европы.

Многократная чемпионка СССР.

Победительница Спартакиады народов СССР.

Две единицы – поистине магические в спортивной её жизни.

На свет появилась 11-го числа.

В 11 годков пришла в спорт.

Первый личный рекорд – 11 секунд.

Через 11 лет, пробежав снова за 11 секунд – но уже олимпийскую дистанцию, стала 11-й по счёту чемпионкой в беге на 100 метров среди женщин.

Вот две такие волшебные единички!

\*\*\*

Шахты – называют «городом олимпийцев». И где же, как ни в Шахтах, должна была родиться будущая чемпионка!

Благодаря достижениям атлетов маленький донской город попал в Книгу рекордов Гиннеса.

9 олимпийских и 1 паралимпийский чемпион!

История бега на короткие дистанции берёт начало с Олимпиад древности.

Те Игры проводились (учёные подсчитали) каждые 4 года в течение – одной тысячи двухсот семидесяти восьми лет!

Даже представить невозможно.

И первые 13 Игр – это всего лишь бег на 1 стадий, что равнялось длине ступни жреца Зевса, умноженной на 600.

То есть примерно 193 метра – любимая кондратьевская 200-метровка!

Бег на короткие дистанции возродился вместе с восстановлением спорта в конце XIX века.

В программу Игр I Олимпиады 1896 года вошли 2 вида мужского спринта – дистанции на 100 и 400 метров, на следующей Олимпиаде к ним добавились и 200.

Первая дистанция женского спринта, 100-метровка, появилась на IX Олимпиаде в 1928 году.

Рост достижений в спринте, прежде всего, определяется совершенствованием старта и методов подготовки бегуна.

И уже целый век стартовые колодки позволяют улучшать технику.

А вот статистика последних Олимпиад удручает.

Начиная с 1992 года почти все призовые места – у спортсменов США и Ямайки.

С грустью констатирует Людмила Кондратьева, что на сегодняшний день спринтеров на короткие дистанции в России нет.

\*\*\*

Родилась Люда в 1958 году, 11 апреля, в рабочей семье. Папа Андрей Иванович, заслуженный шахтёр СССР, мама Мария Яковлевна – работница Шахтинского хлопчатобумажного комбината.

Детство было самым обычным.

Ходила в школу, играла с друзьями, на каникулы приезжала к бабушке в хутор Заикинский – заливные луга, речка Песковатка...

Людмила Андреевна весело рассказывает, *«как картошку тогда копали, на покос ходили, землянику собирали. И яблоки воровали!»*

В секцию лёгкой атлетики Люда попала вроде бы случайно – пришла за компанию с подружкой.

Шустрая 5-классница быстро освоилась в новой обстановке.

Тренер Людмила Павленко обратила внимание на отличие от сверстниц: активна, непосредственна и вынослива!

Правда, энтузиазма было больше, чем умения: первый спортивный день окончился разбитыми коленками.

С чем и была отправлена домой.

Но за старательность её приняли.

И вскоре Людмила Михайловна отметила способности своей юной тезки в беге и прыжках.

Как принято говорить у специалистов, Люда-маленькая оказалась *«одарённой в двигательном отношении»*. Так начала вырисовываться многоборная направленность.

На день рождения Павленко подарила книжку с надписью:

*«Будущей олимпийской чемпионке!»*

Похоже, шахтинский тренер обладала даром предвидения.

В 1971 году в Ростове открывается средняя общеобразовательная школа-интернат № 10 спортивного профиля – ныне Училище олимпийского резерва.

Способных детей искали по всему Югу России.

Повезли своих учеников на конкурсный отбор и Шахты.

Люда неплохо пробежала 60 метров, прыгнула в длину – и попала в группу к Нине Васильевне Лазарченко.

Но год начался мрачно: врачи нашли угрозу здоровью и запретили занятия.

По счастью, диагноз не подтвердился, и через полгода тренировки возобновились.

Поначалу новенькую рассматривали как перспективную многоборку – ей легко давались легкоатлетические дисциплины.

Даже называли уникальной – резкая, мощная, резвая и взрывная!

Одинаково хорошо прыгала в длину и в высоту. И, конечно, блестяще бегала короткие дистанции.

И новая наставница быстро поняла, что её подопечная просто создана для спринта!

И убедила подопечную. И результаты пришли!

\*\*\*

В июле 73-го в Одессе проводился отбор в молодёжную сборную на матч юниоров СССР - США.

Сначала Людмилу зачислили в запасные, но в день соревнований перевели в основной состав.

Юная звёздочка финишировала первой на 100-метровой дистанции и второй на 200-метровке.

Сразу – и «золото», и «серебро»! Восторгу и удивлению болельщиков не было предела!

В том же году стала мастером спорта – и это всё в 15 лет!

А сезон окончила с личными рекордами: 11,5 секунд – в коротком спринте и 24,4 секунды – в длинном.

На дончанку обратил внимание тогдашний тренер сборной команды страны по спринту, заслуженный мастер спорта Николай Иванович Политико:

*- Начнём с приятного открытия сезона – школьницы из Ростова-на-Дону, воспитанницы тренера Нины Лазарченко и, пожалуй, самого молодого мастера спорта – Людмилы Кондратьевой.*

*Эта девушка, кажется, создана для бега на короткие дистанции.*

*Высокая, стройная, с мягким эластичным бегом, от природы наделённая спринтерской расслабленностью.*

Через год состоялся чемпионат СССР, Кондратьева прошла в финал.

Призовое место занять не удалось, но судьи соглашались, что это имя ещё прогремит – и совсем скоро!

Уже сам факт, что такая юная бегунья стартует в финале взрослого чемпионата, произвёл на специалистов большое впечатление.

Да, через несколько лет советская спортсменка может на равных соперничать с мировыми лидерами!

И побеждать их.

Сама же юная бегунья была весьма расстроена своим не-выигрышем.

Но в том же, 74-м, году становится она победительницей Всесоюзной спартакиады школьников, а на Всесоюзных молодёжных играх с личными рекордами побеждает на дистанциях 60, 100 и 200 метров.

В предварительных забегах показала весьма неплохие результаты, но уверенности и лёгкости не было – не могла справиться с нервным напряжением.

В решающем забеге Люда сделала всё, что могла, но почему-то бег получился скованным.

Хотя стартовала очень неплохо.

От неё и дальше ждали высоких результатов, быстрого взлёта, продвижения!

Но этого не произошло: *«секунды словно перестали слушаться и стали бежать назад...»*

И Кондратьева уходит к другому тренеру – молодому перспективному Валерию Соковнину, призёру чемпионата страны в эстафетном беге.

\*\*\*

Новый наставник пришёл к выводу, что главное препятствие на пути к победе – несовершенство самой техники бега.

Плюс особенности строения фигуры спортсменки.

И плюс – не хватало ей скоростной выносливости.

Соковнин перестроил режим тренировок, изобрёл особые упражнения – и безболезненные, и улучшающие силовую подготовку.

Работать стали больше на средних скоростях, не забывая следить и за техникой.

Валерий Петрович рассказывал:

*- Людмила в 17 лет выдерживала нагрузки, которые были по плечу немногим взрослым спринтерам.*

*И после такой работы прекратился рост результатов... Это был тяжёлый период.*

*Тренировалась мы на песчаных пляжах и прибрежных холмах Дона.*

*Одарённость её была явной, бросающейся в глаза, мне она представлялась заряженной пружиной, способной к мгновенному действию.*

*О таких спортсменах мечтает каждый тренер!*

*Характер у неё был спортивный, иногда – своенравный. Но недаром говорят, что из покладистых – чемпиона не сделаешь...*

Очень трудными были эти первые шаги в большой спорт. Но Людмила верила своему тренеру.

Она выполняла все требования, часто сквозь слёзы, но никогда ни на что не жаловалась.

Тем более, что случилась любовь!

После пляжей, на стадионе, Кондратьева повторяла упражнения – бесконечно:

*- Какими бы ни были погода, самочувствие и настроение, дважды в день я шла на тренировку.*

*Было так тяжело, хотелось себя пожалеть, отдохнуть...*

*Но главное приказать себе – надо! – и тогда становится легче.*

Это «надо!» – когда в глазах темно от усталости или боли – и создаёт чемпионов, которых мир называет Великими.

На молодёжном чемпионате Европы 1975 года в Афинах Люда дважды заняла 4-е место – в беге на 200 метров и в эстафете 4 на 100 метров.

И попала в сборную СССР – с прицелом на Игры в Монреале!

Была счастлива. Да и какой тренер отказался бы от такой возможности для своей ученицы?

Олимпиада – мечта любого спортсмена.

Однако Соковнин принял нелёгкое решение: нет, Монреаля пока не будет.

Не готова! Сосредоточимся на подготовке к чемпионату Европы.

Советская и зарубежная пресса, различные агентства и телекомпании прислали в редакцию журнала «Лёгкая атлетика» свои списки будущих лидеров.

В большинстве видов их мнения расходились, и весьма заметно.

А вот насчёт женской 100-метровки предсказания сошлись: европейская корона достанется чемпионке Монреаля Марлис Гёр!

Кстати, в середине 70-х моды в женском спринте диктовали не только американки.

Лидировали и ГДРовки – Ренате Штехер, Эллен Штрайдт и Марлис Гёр. Именно они были звёздами беговой дорожки.

Как писали СМИ, *«на фоне мощных немок юная Людмила казалась пушинкой. Но эта пушинка взлетела очень высоко!»*

\*\*\*

1978 год, Прага. Знаменитый Страговский стадион. Кондратьева – впервые на первенстве континента.

И, оказавшись среди признанных мастеров, снова растерялась. Была в отличной форме, но на финальной 100-метровке – только шестая.

Далее – 200-метровая дистанция. Соперница – та самая Марлис!

Соковнин досконально изучил технику непобедимой немки. И сделал ставку на то, что побегут они примерно одинаково.

Но на финишной прямой Гёр обычно скорость снижает, и Людмиле потому необходимо бежать, не снижая темпа.

Расчёты Соковнина оправдались, однако расстроила неумолимость жребия.

На соревнованиях тех – Кондратьевой как-то особенно не везло с жеребьёвкой.

Во всех трёх забегах на 200 метров ей доставалась предпоследняя, седьмая, дорожка.

Подумать: у тебя за спиной – весь цвет мирового спринта!

Соперниц не видишь, рядом появляются лишь после того, как половина дистанции пройдена...

И подкорректировать свой ход становится очень сложно.

Но так легли карты – что ж, придётся от своих соперниц убежать!

Фотофиниш определил новый рекорд – 22,52 секунды.

Из Праги Людмила увезла 2 золотые медали и установила 2 новых всесоюзных рекорда.

И стала первой советской чемпионкой Европы после 24-летнего перерыва.

Потом она признается, что та пражская победа – самая дорогая:

*- Европейская медаль была очень значима для меня на тот момент. Она дала уверенность, что я не хуже спортсменок с мировыми именами, что я могу выступать на их уровне.*

*Благодаря этой медали я смогла мечтать о чём-то большем.*

*Если бы не было этой медали, я бы не поставила перед собой цель выступать на Олимпиаде.*

*Это был психологический трамплин.*

Дома победительница немножко отдохнула, и жизнь вновь пошла свои чередом: контрольные, зачёты, экзамены в Ростовском пединституте.

И, конечно же, тренировки, без которых об Олимпиаде-80 и не мечтать.

Тренер сразу настраивал воспитанницу на победу. И олимпийский сезон начался просто блестяще!

На Всесоюзных молодёжных играх – 3 «золота»!

В Ленинграде – новый мировой рекорд на 100-метровке – 10,87 секунды.

Дистанция, которая всегда давалась Людмиле намного труднее, чем более длинный спринт.

Это было высшим мировым достижением на тот момент!

Но консервативно-коварная ИААФ не утвердила результат как официальный.

Что ж – победительницу такая несправедливость только раззадорила!

25 июля 1980 года. Москва.

XXII Олимпийские игры.

На верхней ступени пьедестала почёта в секторе Большой спортивной арены «Лужников», закусив нижнюю губу и не сумев сдержать слёз, стояла наша дончанка.

Она смотрела, как в честь её победы поднимается алый стяг, и не понимала – плачет от радости или от боли.

\*\*\*

4 десятка зарубежных бегуний – в Москве. Финал собрал элиту мирового спринта!

Нас всегда уверяли, что спорт вне политики.

На деле же, состязания атлетов все стороны (прежде всего, СССР и США) считали неким сражением в рамках холодной войны.

Бойкот Олимпиады-80, казалось, упрощал ситуацию: отсутствовала рекордсменка мира Эвелин Эшфорд.

Но олимпийка Марлис Гёр приехала.

На Кондратьеву никто не ставил – а она отлично ушла со старта, вырвалась вперёд и через 11,06 секунды, преодолевая острую боль, пересекла финишный створ.

Победа!

Это был главный старт её жизни – 11 секунд, к которым она шла долгих 11 лет.

*- Разумеется, рассчитывала бежать по полной программе. Имела все шансы выиграть не одну медаль, а все 3!*

*Олимпиада! Я чувствовала, что лидирую, что могу победить, поэтому думала только о том, чтобы добежать.*

*Мне казалось, что если я не выиграю на Олимпиаде, я умру!*

*В середине финала на 100-метровке вдруг почувствовала, что в левой ноге что-то схватило.*

*Да, совершила глупость, Олимпиаду надо просто выигрывать, а не думать о рекордах.*

*А я в какой-то момент не сдержалась: а теперь, девочки, ловите!*

*Как хватанула – и порвала ногу. В доли секунды мелькнуло: всё, закончились Игры мои!*

*Казалось, что я полчаса разговаривала сама с собой...*

*Не просто проиграла – сама ямку вырыла, и закопала, и утрамбовала.*

*Но мысль о травме отогнала мгновенно: будь что будет! На куски разорвусь, но добегу – я настолько хотела победить.*

*Хотела победить больше, чем противники! Бежала и толкалась одной ногой...*

*На церемонии награждения хромала, но даже не полагала, что всё окажется серьёзней.*

На пресс-конференции западные журналисты поставили под сомнение весомость советской победы – не бежала ведь американка Эшфорд...

*- Если же говорить об Эшфорд – а к ней я всегда относилась с огромным уважением – то всем было известно, что она в то время переживала последствия тяжёлой травмы.*

*Даже если бы американцы не бойкотировали Игры, вряд ли Эшфорд приехала бы в Москву.*

*Золотая медаль олимпийской чемпионки 1980 года у Людмилы Кондратьевой.*

*И что на эту тему долго рассуждать?..*

Участники пресс-конференции пожелали победительнице нового успеха в следующем старте.

Но не знали в тот момент – ни сама победительница, ни её тренер, что следующего старта не будет.

Травма оказалась слишком тяжкой и перечеркнула все планы.

*- Спустя несколько дней вышла на разминку перед квалификацией на 200 метров. Вроде всё нормально.*

*Но, как встала в колодки, поняла, что не смогу бежать.*

*Расстроилась жутко... Но мне было 22 года.*

*В молодости всегда кажется, что всё ещё впереди, поэтому постаралась недолго горевать, пошла на трибуну.*

*И тут меня позвал в комментаторскую кабину Курашов!*

*Он выходил на связь с космонавтами, которые в это время находились в полёте.*

*Так я в прямом эфире общалась с Виктором Горбачёв. Было очень волнительно и радостно!*

*А награды... На руки с вычетом получила 3300 рублей. На «Жигули» не хватило бы.*

*Купила в лучшем ростовском ювелирном магазине золотые серьги и кольцо с бриллиантом.*

*Как видите, олимпийцы моего поколения не шикавали.*

*Правда, надо отметить, что получила бесплатно квартиру в Ростове.*

*Очень гордилась орденом Дружбы народов. Помню, как волновалась в Георгиевском зале, какое громадное впечатление произвёл Кремль...*

*Мы жили иными ценностями.*

*Конечно, о деньгах думали, но не они были главной мотивацией в спорте.*

\*\*\*

Новая встреча поклонников лёгкой атлетики с Людмилой произойдёт только зимой 82-го.

На арене Олимпийского велотрека в Крылатском – два крупных турнира.

Кубок СССР и чемпионат страны.

И трибуны вновь аплодировали стремительному бегу шахтинки.

На обоих турнирах стартовала она на неудобной для себя дистанции мини-спринта – 60 метров.

И оба раза первой проносилась сквозь финишный створ.

И начала готовиться к Олимпиаде-84.

Но, как мы знаем, советский НОК тоже отказался посылать своих спортсменов в Америку, как объясняли – из соображений безопасности.

Для всех такое решение было ударом:

*- Бойкот – это слово по тысяче раз звучало на дню.*

*По-моему, после горького известия напилась вся наша команда.*

*Стимул тренироваться во всю силу сразу пропал. А ведь подходила к Лос-Анджелесу в отличной форме!*

*Эвелин Эшфорд в отсутствие моё и немецких бегуний выиграла 100-метровку на Олимпиаде с результатом 10,97.*

*Для спортсменов соцлагеря устроили альтернативные соревнования «Дружба-84».*

*Марлис Гёр победила со временем 10,95, а я была второй – 11,02. И это на фоне физического и психологического спада!*

*Легкоатлеты соревновались в Праге. Прилетели туда всего на 3 дня.*

*Никаких ярких впечатлений от «Дружбы» не осталось.*

\*\*\*

В 1988 году Кондратьева в очередной раз становится чемпионкой страны, её вновь призывают под знамена сборной.

В Сеуле, на своей второй Олимпиаде, Кондратьева стартует в составе эстафеты 4 на 100 метров и снова завоёвывает медаль – на сей раз, правда, бронзовую.

И спортивную карьеру после того завершает.

*- Да, к тому времени я стала мамой, родилась Ксюша. Уходить с беговой дорожки не хотелось.*

*И вскоре после родов начала тренировки. Было чувство, что ещё не набегалась.*

*Пусть на прежний уровень результатов уже не удалось выйти, но в эстафету меня всегда включали.*

*В Сеуле-88 у нас подобралась хорошая четвёрка.*

*Помимо меня бежали Галина Мальчугина, Марина Жирова и Наталья Помощникова.*

*У нас сохранились тёплые отношения с девчонками из той эстафетной команды.*

*Очень радовались за Галю Мальчугину, когда её дочка стала олимпийской чемпионкой в эстафете – спустя 20 лет после нашей «бронзы» в Сеуле!*

Сеул – это та самая Олимпиада, в которой впервые участвовали советские паралимпийцы.

И первое паралимпийское «золото» – у ещё одной нашей землячки, Тамары Андреевны Паньковой.

О Паньковой рассказано в другом сборнике Библиотеки – «За булку хлеба».

\*\*\*

Повесив шиповки на гвоздь, Кондратьева посвятила себя искусству наставничества.

Занималась со сборной России:

*- Работала сначала тренером в московской Федерации лёгкой атлетики, потом во Всероссийской.*

*Отвечала за резерв многоборья. Несколько лет назад уезжала по контракту в Индонезию.*

*Сейчас тренирую детей в Спортивной школе имени братьев Знаменских.*

*Мои ученики очень трудолюбивые, а главное – терпеливые.*

Вышла второй раз Людмила Андреевна замуж.

Избранник – ещё один наш земляк, 2-кратный олимпиец, метатель молота Юрий Седых.

Родилась дочка Оксана. Но и этот брак распался.

Седых жил с новой семьёй во Франции, супруга – олимпийская чемпионка в метании ядра Наталья Лисовская.

И дочь Алексия – победительница юношеской Олимпиады-2010 по метанию молота.

О Юрии Седых рассказано в другом сборнике Библиотеки – «Рекорды».

Общаются ли семьи?

*- Не знаю, помнит ли Ксюша что-нибудь об отце... Считаю, можно уверенно говорить, что они незнакомы. Но, хоть и выросла без него, ничем не была обделена.*

*С его стороны попыток к общению никогда не было. Знает ли Оксана, кто такой Седых? Конечно.*

*Мы прожили в браке 8 лет. До того – 2 года была замужем за Соковниным.*

*Почему я не могу с ними поздороваться? Мы все из лёгкой атлетики, бывает, что где-то пересекаемся...*

*Со своей стороны никогда не чинила Оксане препятствий для общения с отцом, не собираюсь этого делать и по отношению к сестре.*

*Это было бы просто глупо и смешно.*

*Но, как и папа, Оксана тоже метательница.*

*Мастер спорта международного класса, входит в сборную страны.*

*Призёр Всемирной универсиады в Казани и финалистка Московского чемпионата мира-2013.*

*А в апреле 21-го Оксану Кондратьеву дисквалифицировали на 4 года за нарушение антидопинговых правил.*

*Аннулированы все предыдущие результаты!*

*Слово её отцу:*

*- Мы платим за свою непредусмотрительность.*

*В 1999 году появилось ВАДА, в его задачи входило следить за соблюдением правил честной игры.*

*Но ВАДА так втянулось, что начало само их устанавливать!*

*Получается, мы сами взрастили этого монстра. И теперь он может сожрать лёгкую атлетику и весь спорт вообще.*

*Но ведь тогда был контроль!*

*Я проходил его после каждого своего мирового рекорда и на всех официальных стартах.*

*И мы из установленных рамок не вылезали!  
А бросаться словами, мол, они ели допинг и поэтому показывали такие результаты, – это удел слабых тренеров и спортсменов, которым находить отговорки проще, чем искать что-то новое в подготовке.*

\*\*\*

Людмила Андреевна сегодня работает в Совете ветеранов спорта – передаёт опыт молодым.

Очень любит зрелищные искусства – посещает театральные и кинопремьеры, цирк, выставки.

С удовольствием общается с друзьями.

Старается жить в ладу со всеми. А если что-то не ладится, то вспоминает свой девиз:

*- Жизнь продолжается!*

Такой простой на первый взгляд, и в тоже время мудрый: может и успокоить, и заставить подняться и идти дальше.

И – талантливый человек талантлив во всём.

На Спартакиаде ветеранов спорта в 2003 году олимпийская бегунья Кондратьева завоевала приз в соревновании по плаванию!

Как признание её талантов – ордена «Дружбы народов» и «Знак Почёта», медаль «За трудовую доблесть», почётный знак «За заслуги в развитии физической культуры и спорта».

А начинающим спортсменам обычно говорит она так:

*- Всем желаю, прежде всего, здоровья.*

*Желаю идти по жизни с оптимизмом, с верой в свою мечту. Мечтайте хотя бы о чём-нибудь маленьком!*

*Я хочу, чтобы дети мечтали, ставили перед собой цель и шли к ней.*

*В этой жизни нельзя просто пропорхать крылышками.*

\*\*\*

\*

## **НЕ НАДО ПОЗОРИТЬ ГИМНАСТИКУ!**

Кажется, что сказочно просто везло этому большому, молчаливому и спокойному человеку.

Но какую сложную и трудную жизнь он прожил, как самозабвенно шёл к своей цели!

Он никогда не был, да и не мог быть сильным гимнастом – не та комплекция.

И всё же, в уже довольно зрелом для занятий возрасте, стал мастером.

Ведь любой спортсмен, желающий сказать своё слово, должен иметь солидную классическую базу!

Однако в гимнастике Владислав Растороцкий остался не как спортсмен, а как великий тренер.

Мастер спорта СССР. Заслуженный тренер СССР.

Заслуженный работник физической культуры РСФСР.  
Почётный гражданин города Лиски.

Ордена «Трудового Красного Знамени», «Дружбы народов», дважды – «Знак Почёта».

\*\*\*

Дата рождения – 14 июня 1933 года, посёлок Свобода, ныне город Лиски.

Как писали СМИ, *«пацана к мировым высотам гимнастики из послевоенных Лисок вывело полуголодное детство».*

Ему не было и четырёх, когда отец, машинист паровоза, потерял ногу.

А семья Степана Растороцкого была большой, так что помогать по хозяйству детворе приходилось с самого мальства.

*- Видя, как надрываются родители, чтобы прокормить нас, я решил перейти на свои харчи – подал заявление в железнодорожное ФЗУ № 3.*

*Там обучали на помощников машинистов и обеспечивали бесплатным питанием и выдавали казённую одежду.*

Занятия в Лискинском училище простыми не назовёшь.

Но парень успевал и вечернюю школу параллельно посещать, и даже выкраивал время для гимнастики.

А спортивные азы получил ещё подростком – и всегда был благодарен за то своему преподавателю физкультуры ветерану войны Алексею Резцову:

*- Именно Алексей Дмитриевич пробудил во мне непреходящую тягу к спорту.*

*Именно в школе, помогая учителю, я впервые ощутил вкус к тренерской работе.*

*И по сей день он для меня – образец настоящего Учителя!*

Резцовская секция (домашний «стадион» с трубой на кольях вместо турника, «акробатическая дорожка», вскопанная на огороде, да куски рельсов вместо штанги) и была «стартовой площадкой» Владислава к всемирной славе.

Окончив ФЗУ, работал слесарем и кочегаром.

Идти после смены в спортзал – ох, как тяжело... Но не пропускал ни одной тренировки!

И, в конце концов, в составе команды ЮВЖД, попал в Воронежскую школу высшего спортивного мастерства к будущему заслуженному тренеру СССР Юрию Эдуардовичу Штукману.

Штукман первым делом отправил новичка поступать на физфак Воронежского пединститута – как это будущий тренер без диплома?

Поступил? Хорошо!

Теперь оправляйся и сам пробовать силы в наставничестве – бери маленьких гимнасток.

И все свои полвека тренерской жизни будет Ростоцкий подтверждать штукмановскую убежденность:

*- На помосте нет предела для совершенства!*

В 1958 году вместе с дипломом получил Владислав значок мастера спорта.

И стал тренером в Доме офицеров. И продолжал выступать сам.

Юрий Штукман был замечательным наставником-новатором и предлагал своему молодому другу идти по проторенной дорожке.

Но молодой друг имел собственное мнение. И прекрасно понимал, что тогда и дружбе, и работе придёт конец.

К тому же, с женой и маленьким сыном приходилось скитаться по квартирам – лежащий после войны в руинах Воронеж отстраивался, но процесс этот очень не скорый.

Растороцкие узнали, что в Алма-Атинском дворце спорта есть вакансия, и собрались в дальний путь.

А на перроне в Грозном встретил Владислав бывшего однокурсника, и тот предложил и жильё, и работу – в школе «Динамо» и в пединституте.

Вот там, в Чечено-Ингушетии, и заложил молодой тренер первый кирпичик в фундамент своей педагогической системы.

Только любовь к красоте гимнастики побуждает ученика ответственно – не по приказу, а по убеждению – трудиться и стремиться к вершинам мастерства.

Задача наставника – найти в ученике «изюминку» и дать таланту раскрыться.

Не натаскивать, а планомерно и деликатно подводить к высокому результату.

\*\*\*

У парней в школе уже был тренер – и хороший – Ким Ефимович Вассерман.

Работали сначала только вдвоём. Учили друг друга и учились друг у друга.

Набирались новых знаний, осваивали смежные специальности – хореографию и акробатику.

Сами искали нужный аккомпанемент.

Со временем появились профессиональные балетмейстер и пианист. А акробата в городе не нашлось.

Но двух тренеров для мальчишек – вроде бы и в избытке.

А вот с девочками в Грозном никто не занимался.

И Растороцкий решает, что воронежский опыт его не подведёт. И набирает женскую группу.

Дело для города новое, тренер дневал и ночевал в «динамовском» зале.

Свою школу спортивной гимнастики создавал по образцу «домашнего стадиона» в Лисках – на пыльном пустыре.

Появились первые тренерские находки, усложнённые элементы.

Тогда абсолютная победа чешки Веры Чаславски на Олимпиаде в Токио заставила советских тренеров задуматься о серьёзном изменении программ во всех видах.

Вскоре и с мужской, и с женской командами Чечено-Ингушетии на чемпионатах России стали считаться.

И в Грозном же, в 1964 году, открыл Владислав Степанович талант 5-классницы Люды Турищевой.

И вывел в королевы мировой гимнастики.

По всеобщему признанию, этот тандем – стал первым в мире невиданным до того сочетанием спорта, музыки, акробатики и балета.

Но прогресс не стоит на месте, требования к упражнениям всё возрастали, а грозненская спортивная школа, к сожалению, хорошей базой похвастаться не могла.

Поэтому в 72-м Растороцкие переехали в Ростов. Вместе с ученицами. На стадион «Локомотив».

12-летнюю Люду называли аккуратисткой и бойцом. Девочка не только одарённая, но и исключительно работоспособная, и главное – с ровным характером.

А тренер уже давно был разноплановым специалистом.

Изучил и акробатику, и даже медицину – ведь в его школе был он *«и швец, и жнец, и на дуде игрец»*.

Совместный путь к победам начался с того, что Растороцкий придумал ученице новые элементы, причём сразу на всех снарядах.

Получилась самая сложная программа в мире!

Владислав Степанович верил, что находится на точном пути.

Дальнейший ход спортивной истории это подтвердил.

Ученица завоевала «золото» в командном первенстве на трёх Олимпиадах, а на четвёртой, в Мюнхене, стала абсолютной чемпионкой в многоборье!

Первый успех пришёл в декабре 1967 года на Кубке СССР.

Людмила опередила лучшую воспитанницу Штукмана Любовь Бурду.

Правда, сильнейшие гимнастки страны (Наталья Кучинская, Зинаида Дружинина, Лариса Петрик) по решению Федерации там не выступали.

Но все остальные-то были! И Турищевой проиграли.

Из Мехико-68 ученица вернулась олимпийской чемпионкой в команде, но личный результат – лишь 24 место в многоборье...

А просто – упражнения Растороцкого тогда к Олимпиаде не допустили!

Люда тренировалась по программе сборной, и выполнить самые сложные элементы ей не позволили.

Спортивное начальство со скрипом – но признало свою оплошность.

И Людмила будет оставаться непобедимой до 1975 года!

Вот что говорит сам тренер:

*- Я помню, как однажды меня поразила мысль, высказанная в книге «Следуйте за мной» известного японского волейбольного тренера Хиробуми Даймацу.*

*Утром рано я вбежал в зал и крикнул:*

*- Девочки, садитесь и слушайте, я нашёл сокровище!*

*Мысль была вроде бы проста: чтобы тренироваться больше, нужно время.*

*- Нужно было, - пишет Даймацу, - выработать привычку непродолжительного сна каждый день и при этом чувствовать себя отлично.*

*Я прочёл это вслух и Люда сразу всё поняла. Она воскликнула:*

*- Владислав Степанович, почему мы должны спать до семи? Давайте вставать в 5.30, и в 6 начинать тренировку!*

*И ещё она у меня иногда спрашивала: а что если, к примеру, в 21.30 пробежать 5 кругов по стадиону?*

*Она постоянно противопоставляла моему тренерскому плану свой «встречный».*

*Был случай, когда мы летом тренировались в Леселидзе.*

*Мы с ней решили каждое утро купаться в море – несмотря ни на что. И вот дождик, холодно, море шумит.*

*Оля Корбут сказала:*

*- Я посмотрю, как ты выполнишь свой план.*

*Люда подошла к воде, потрогала её. Я даже было засомневался в Турищевой.*

*А она как прыгнет в волны, как поплывёт!*

*- Попробуй, выиграй у такой... - сказала Корбут.*

*О Турищевой рассказано в другом сборнике Библиотеки – «Арена».*

*\*\*\**

В общем, чтобы навечно вписать своё имя в спортивную историю, Растороцкому с лихвой хватило бы этой единственной Людмилы.

Именно первую свою ученицу спустя годы тренер без конца ставил в пример всем последующим подопечным.

Но он никогда не занимался только одной – даже такой как Турищева! – гимнастикой.

Вместе с нею – на её примере – учились младшие подруги.

Ещё царила на помосте Люда, а уже заговорили об Але Шишовой и двух Наташах – Шапошниковой и Юрченко.

Хрупкая Шапошникова не вписывалась в утвердившийся образ атлетически сложенной крепышки.

И Растороцкий создал для неё собственный неповторимый стиль, в котором каждый трюк был – как маленькое произведение искусства.

Это для неё он придумал знаменитые «флажок», «самолётик» на бревне, *«перелёт Ткачева - сальто Делчева»* на брусках (ныне – *«перелёт Шапошниковой»*).

Наполнил вольные упражнения каскадом элементов сложнейшей акробатики.

Олимпиада-80 принесла 19-летней гимнастке «золото» в командном первенстве и в опорных прыжках, «бронзу» в вольных упражнениях и на бревне.

Но лишь четвёртое место в многоборье: в финале, желая блеснуть – без совета с тренером – Наташа решила поменять элемент.

И вылетела за край ковра. Осталась без медали, как минимум – серебряной. И ушла из большого спорта.

А 10-летнюю Юрченко в 1977 году на тренировках первой заметила Турищева.

Тихая, прилежная и – крупноватая для гимнастки. И сначала мастеру не показалась.

Но Растороцкий не был бы Растороцким, если бы не разглядел вдумчивость, обязательность, бойцовский «турищевский» характер и «шапошниковскую» артистичность.

Тренер не торопился – добивался для Наташи полного сочетания сложности с безукоризненностью и чистотой исполнения.

Его девиз в работе – не спешить!

И в 81-м появилась совершенно новая, «чемпионская» программа – уникальнейшие находки на всех снарядах.

Чемпионат Европы 1983 года в Гётеборге стал местом премьеры для нового опорного прыжка Юрченко, который потом назовут её именем.

Всё было идеально, но консерваторы-судьи высоких оценок не поставили.

А Аля Шишова завоевала «бронзу» в многоборье.

Зато в Будапеште, в том же году на чемпионате мира, Юрченко стала абсолютной чемпионкой, а в командном первенстве победила советская сборная.

На пьедестале почёта – давняя мечта мастера – 2 ученицы: Наталья Юрченко и Альбина Шишова.

А его первая ученица, Людмила Турищева, приглашена в судейский состав этих соревнований!

\*\*\*

Когда у него спрашивают, что важнее в спорте, талант или трудолюбие, он обязательно говорит о своих девочках:

*- Может быть, я отвечу не оригинально, но в наш век – не трудолюбивым – талант быть не может.*

*Потому что он не проявится, если он не трудолюбивый. И мы так и не узнаем, что он – талант.*

*Приведу в пример Люду Турищеву – её все знают.*

*А кто знает, что по некоторым чисто физическим качествам – по эластичности мышц, например, она порядочно уступала такой выдающейся гимнастке, как Корбут?*

*Хотя в многоборье Корбут у неё никогда не могла выиграть.*

*Талант – это тот, кто постоянно хочет познать больше, это мятущаяся душа. Талант ставит перед собой вопросы и ищет ответы.*

*А у кого он может эти ответы найти? Кто ему откроет тайны побед?*

*Талантливый педагог. Учитель ищет ученика, ученик ищет учителя.*

*Найдут друг друга – значит, счастливы.*

*Но хочу быть с ребятами откровенен. Надо признавать и свои ошибки.*

*Не секрет, что Наташа Шапошникова рано ушла с помоста, не всё сделала, что могла бы сделать в гимнастике.*

*Природа дала ей красивое лицо, красивый стан. Но не дала большой физической силы.*

*А в семье этот ребёнок нежился, был баловнем.*

*И у Наташи не хватило решимости, образно говоря, перегрузить вагоны песка.*

*А у меня не хватило силы убеждения...*

*Или вот Наташа Юрченко. По работоспособности не уступит Турищевой, по данным – Шапошниковой.*

*Но когда она получает большую недельную нагрузку, то как бы сжимается в комок.*

*Думаю, соображаю – значит, надо ей лишний день отдохнуть. Если она отдохнёт... да она весь зал перевернёт!*

*\*\*\**

*Рассказывали, как тренер смотрел за выступлениями подопечных.*

*Отходил подальше, за барьер и замирал – лишь взгляд неотрывно следил за всем, что происходило на помосте.*

СМИ писали, что *«столь восторженным взглядом, не замечая больше ничего вокруг, смотрит на манеж впервые попавший в цирк ребёнок, потому что там – волшебство»*.

Таким волшебством для Растороцкого неизменно оставался когда-то выбранный им вид спорта.

Просто той же Турищевой не нужно было ничего объяснять: она была идеально дисциплинированной.

Но всем, кто появился следом, тренер не уставал втолковывать: раз уж они выбрали гимнастику, то самое страшное – её предать.

Не справилась с соблазном, усевшись за накрытый стол, или поленилась на тренировке – предательство.

Потому что вид спорта такой: малейшее послабление самой себе способно привести к травме.

А в травме всегда виноват тренер, потому что не уследил, не объяснил вовремя, не добился 100-процентной надёжности.

Значит, нужно объяснять, убеждать, добиваться. И даже не подчинения – понимания!

Или расставаться. Потому что работа, сделанная без максимальной отдачи – пустой труд.

И если ученица делала что-то не так во время занятий, он говорил:

*- Не надо позорить гимнастику!*

Одна из любимых фраз и самое страшное ругательство, на которое был способен тренер по отношению к ученицам!

Кстати, Растороцкий считал, что девочки его должны хорошо учиться в школе.

Иначе – тоже позор:

*- Турищева была в школе отличницей, и Шапошникова, и Юрченко – тоже отличницы.*

*Я считаю так: если хочешь достичь результата, он должен быть результатом по всему фронту.*

*Если ты идёшь на уборку урожая, ты должен быть первым.*

*Если ты на практике в слесарных мастерских, ты опять же должен быть первым.*

*И если ты сильно любишь спорт, всё это тебе помогает, потому что ты постоянно учишься не давать себе поблажки. Это моя логика.*

*Если ты отвечаешь отлично урок, значит, твой мозг сегодня способен на большее, чем вчера.*

*Я всегда говорю: решая задачу по геометрии, ты решаешь задачу на брусках.*

*Решая задачу на брусках, ты решаешь задачу поведения в обществе.*

*Правильно решая задачу поведения в обществе, ты становишься примером для подражания.*

*Это моя логика.*

*Говорят, что дурные примеры заразительны. А я утверждаю – нет! Заразительны – хорошие!..*

О Владиславе Степановиче писали, что он фанатик. Он улыбался:

*- Фанатик всегда замечает лишь то, что хочет. А я стараюсь видеть всё!*

*Ну, а что касается моей увлечённости, то уверен, что человек холодный, расчётливый, равнодушный к делу, успеха не добьётся.*

*А хорошо оснащённый зал, девчонки, как пчёлки-трудяги, облепившие снаряды, – это настоящая радость!*

А потом случилась горбачёвская перестройка, и в стране стало не до спорта.

После 85-го учениц Владислава Растороцкого в сборной уже не было.

\*\*\*

С 90-х, когда Россия стала добровольно сдавать свои – балетные, спортивные, кино-высоты – воспитатель олимпийских и мировых чемпионок тренировал сборные Франции и Китая.

Но всё это было – чужое.

И продлевать контракты он не стал, вернулся в Россию – снова в Ростов на «Локомотив».

Надеялся создать команду тренеров-единомышленников и поработать на следующий олимпийский цикл.

Но ничего не вышло.

*- Конечно, обидно, что про спорт забыли.*

*Но вы знаете, если из тех, с кем я работаю, вырастут хорошие, порядочные, целеустремленные, добрые и правдивые люди, значит, я работал не зря и мои труды были не напрасными.*

*Правда, вот пыл у меня стал угасать, привычного накала, напора я в себе в тот момент не ощущал...*

Зато ощутил кто-то из приближённых какой-то состоятельной особы.

И предложил открыть школу гимнастики в Аргентине:  
*- Купим зал вам в центре Буэнос-Айреса, станете там хозяином, денег у вас будет – немерено!*

Тренер ничего не ответил, уехал в Лиски праздновать День города – как Почётный гражданин.

В беседе с главой района Виктором Шевцовым упомянул и о латиноамериканской идее.

Виктор Владимирович возмутился и тут же определился с решением:

*- А открывайте такую школу у нас, в Лисках! Условия Вам создадим не хуже аргентинских!*

Растороцкий согласился.

И убедился, что Шевцов не только умеет держать слово, но и подкреплять конкретными делами.

Во Дворце культуры под именную его гимнастическую школу отдали прекрасно оснащённый зал с раздевалками, душевыми, с кабинетами тренеров.

И сюда потянулись дети.

*- Заниматься в школе не отказываем никому.*

*Набираем группы от 3-4 лет до старшеклассников. Сейчас около 300 детей посещают школу гимнастики.*

*И мы обязательно вырастим в Лисках спортсменов высокого класса!*

Рассказывают, что не раз звонил мэр Лондона.

В тайной надежде переманить гениального тренера из придонских Лисок на туманные берега Темзы:

*- Приезжай, откроем школу гимнастики с современным оборудованием.*

*Платить будем – правнукам твоим до пенсии хватит!*

*Только прошу: сделай хоть одну нашу гимнастку такой, как твои девочки, как Люда Турищева...*

Помогал мэру лондонскому, при каждом удобном случае, и один бывший «коллега» Растороцкого, неизвестно за какие достоинства попавший в Спорткомитет СССР:

*- Брось ты к чёрту свою лискинскую дыру – нечего там сидеть!*

И каждый раз – этому, прикормленному английским харчем, «коллеге» – Владислав Степанович конкретно объяснял, куда бы лучше направить свой пыл...

А лондонскому мэру отвечает просто и понятно:

*- Лиски – моя Родина. А Родину я и на золотые горы не променяю.*

\*\*\*

В 2016-м Владислав Степанович ушёл на заслуженный отдых и вернулся в Ростов.

2 июля 2017 года спортивный мир с ним простился.

\*\*\*

Тренер жив, пока жива память о победах его учеников.

Но о его «золотых» девочках и гимнастике «по Растороцкому» лучше, чем он сам, не расскажешь и не скажешь.

- *Гимнастика достойна гимнов*, - только человек, влюблённый в работу, как в женщину, может сказать о ней таким высоким слогом.

Он и книгу свою – умную, честную, искреннюю – назвал так же. И первыми же строчками в ней предупредил:

- *Лискинская глава книги ещё не дописана.*

Жаль, что далеко не всегда народное представление о хорошем – совпадает с таким же у властей.

- *Скромный он – давно им уже не только лискинская, а и воронежская глава его книги жизни написана.*

*И в Грозном, и в Ростове, и строчками Гиннесовой книги!*

*Да только кто бы – о его проблемах написал!* - это мнение Юрия Ионанидзе, одного из организаторов знаменитого ныне спорткомплекса «Локомотив» в Лисках.

Ионанидзе поддерживают и другие ветераны спорта:

*О Степаныч наш – четырьмя высшими орденами Родины отмечен!*

*Дважды к ордену Ленина представлялся, да московские чинуши от спорта их себе перехватывали, а ему оставляли что помельче.*

*Всех званий наивысших достиг-добился! Почётный гражданин Лискинского района, наконец...*

*А какую пенсию положила ему Родина при высших её наградах и званиях?*

*Да районный клерк-чиновник средней руки получает в 2-3 раза больше.*

*Вот и сопоставляй величины! Ну, хорошо, ему глава района за руководство школой доплачивает.*

*Да ведь Шевцов – не вечный, и Степаныч – не стальной.*

*А у него жена парализована – все деньги на лекарства уходят...*

*Вот написано – «Неразменное золото Растороцкого». Правильно, не разменял он свои честь и достоинство – спортивные и человеческие – ни на какие зазывалки и обещания.*

*Но его-то, получается, разменяли по полной.*

*За ордена-медали – доплаты никакой. За почётные звания – только почёт, который на хлеб не намажешь.*

*Он что – такого достоин?*

*Да его имя губернские власти и областная Общественная палата даже в «Золотой фонд Воронежской области» не сочли нужным внести!*

*Хотя район его представлял дважды.*

*- У нас героев сегодняшних дней, - говорят, - хватает. А Растороцкий свои награды не у нас в области получал...*

*Вот и выходит, что он «не наш» и «вчерашний»?  
Свой для чужих и чужой среди своих?*

*Да ему ещё лет 100 ни в России, ни в мире замены не сыщется!*

*И быть ему давно пора бы и Почётным гражданином Воронежской области – им меры социальной поддержки в 4 раза выше.*

*Спроси любого в Лисках – он этого давно заслужил...*

Нет, кстати, памятной доски и на ростовском стадионе «Локомотив»...

Так может, российский спорт – в отличие от советского – уже который год не прорывается дальше тренировочных своих залов потому, что власть усиленно не желает признавать заслуги и награды людей, ковавших Родине её славу?

\*\*\*

Сегодня в Лискинской спортивной школе более 400 учащихся, 9 молодых тренеров, 2 группы мальчиков, но основное направление – женская гимнастика.

Юниоры проходят классическую подготовку Растороцкого, отрабатывая сложные элементы, оттачивая выполнение до совершенства.

Совершенства – которому могут позавидовать даже цирковые артисты!

По стопам Владислава Степановича пошли и сыновья: старший, тоже Владислав, работал тренером по лёгкой атлетике в Ростове, ныне – в администрации Ростовского филиала ВГИКа.

Младший Олег – тренер по спортивной акробатике детской спортивной школы в Аксае.

Внук, Давид Олегович, под руководством отца выиграл Кубок и первенство Ростовской области среди юношей.

\*\*\*

\*

## ***САМОЗАЩИТА ОТ ПРИРОДЫ***

Казанская тюремная психиатрическая больница известна неординарными пациентами.

При Сталине попадал сюда Андрей Туполев, при Брежневе – Валерия Новодворская.

Около 20 лет провёл в больничной одиночке стрелявший в Леонида Брежнева Виктор Ильин.

И содержался – примерно по году – во всех трёх существовавших тогда таких специальных заведениях МВД СССР, в Чистополе, Ленинграде и Казани, Порфирий Иванов.

Порфирий Корнеевич Иванов. «Пáршек», «Победитель Природы», «Учитель народа», «Бог Земли».

Создатель оздоровительной и духовной системы, распространённой на территории бывшего СССР.

Основатель нового религиозного движения.

Прошёл путь от сельского воришки до лидера одной из культовых тоталитарных сект, обещающих своим адептам вечную жизнь.

Иванова трудно назвать святым – его сторонники с этим, конечно, не согласятся.

\*\*\*

Паршек появился на свет 20 февраля 1898 года в селе Ореховка, на Луганщине, в шахтёрской семье.

Имя дали в честь преподобного епископа Лампсакийского Парфения.

В семье было 9 детей, Порфирий – старший из 5 сыновей. Жилось голодно, и с 12 лет стал парень батрачить, в 15 – спустился в забой.

В 1917 году забрали в армию. Но до фронта доехать не успел – случилась Февральская революция.

Хотя повоевать всё-таки пришлось – в партизанах.

Пускал под откос эшелоны интервентов, однажды подпалил британский самолёт.

За что получил благодарность командования.

После перемирия вернулся домой, женился, избранница – Ульяна Фёдоровна Городовиченко.

Двое сыновей, Андрей и Яков.

О молодом Иванове религиовед Борис Кириллович Кнóрре пишет:

*- Отличался задиристым, даже хулиганским характером, активно участвовал в деревенских кулачных боях в качестве первого заводилы – битка.*

*Во время революционных событий проникся симпатией к большевикам.*

*Пытался изучать марксистскую литературу, участвовал в коллективизации и закрытии церквей, был принят в компартию.*

Сторонники же Иванова утверждают, что был лишь кандидатом в члены ВКП(б) и совсем недолго.

Отчислили, так как не сообщил властям о смене адреса.

После Гражданской войны восстанавливал Паршек шахты Донбасса, руководил лесной артелью, был экспедитором – сменил много мест работы.

Пил, курил, любил азартные игры. И отбывал срок – за мошенничество отправился под Архангельск на лесоповал.

Но активно сотрудничал с администрацией и довольно скоро вышел по УДО.

В 28-м Ивановы переехали в Красный Сулин.

И, как рассказывают знавшие его, уже тогда преследовала мысль, как *«попасть вожаком в историю»*.

А после «прозрения», случившегося с ним, возможно, во время болезни, понял – как.

\*\*\*

В начале 1933 года у Порфирия обнаружили рак. Понятно, что такой вердикт способен толкнуть к очень скверному решению.

Лучше расстаться с жизнью. Замёрзнуть!

Несколько дней подряд, раздевшись, выливает он во дворе на себя по ведру холодной воды.

Но результат получился неожиданно противоположным и неожиданно удачным!

Порфирий Корнеевич осознаёт, что самочувствие не только не ухудшилось, – наоборот!

Организм окреп, появилось желание жить.

Эта версия излагается, к примеру, в документальном фильме «Порфирий Иванов. 12 заповедей», но с оговоркой, что возможно это миф, придуманный последователями.

А, может, врачи ошиблись...

25 апреля 1933 года Иванов переживает духовный перелом.

Он задумывается о смысле существования и находит его в единении с природой и в отказе от «*неестественных потребностей в пище, одежде и жилище*».

Просто весь порядок нашей жизни неверен в принципе!

Стремясь только к «хорошему» – к теплу, сытости – человек получает «плохое». Болезни и смерть.

*- Меня вдруг озарила мысль, что человек закалённый может не бояться природы.*

*В самом человеке есть силы сопротивляться природе, и что эти силы – и я, и каждый человек может и должен иметь.*

*И развивать ещё дальше.*

Ведь элементарно: раз передаются болезни от человека к человеку, то может передаваться и здоровье!

Он начинает практику целительства. Методику разрабатывает сам, интуитивно.

Для начала решает восстановить потерянный контакт с природой. На этом пути видит бессмертие.

Возможно, и не достигнет полного совершенствования, но кому-то надо пойти по этому пути первым...

Почему смертны живущие в лесах звери и птицы, Порфирий Корнеевич не уточнял.

\*\*\*

Соседи и коллеги будут считать Иванова сумасшедшим, а руководство поспешит избавиться.

Весной 34-го в очередной раз уволен с лишением на полгода права трудоустройства.

Что ж, раз вынужден он безработным стать, значит, время это целиком посвятится идее!

Длинноволосый и бородатый, в семейных трусах только, и босой, Паршек разгуливает по Донбассу и стремится жить «с природой наравне».

И получается!

Зимой спокойно переносит любую стужу и мороз. Ежедневно обливается холодной водой, подолгу обходится без еды и воды.

Успешно занимается целительством по своей системе и распространяет учение.

Но взгляды такие разделяли не все.

В следующем году за странную пропаганду задержан милицией на Центральном рынке Ростова.

Доставлен в буйное отделение психиатрической больницы, в медицинской карте отметили: «шизофрения».

ВТЭК Ростова определила пациента инвалидом первой группы. По этой причине не призывался Порфирий в армию. Но не успокоился.

В ноябре 1936 года в Москве проходил VIII Всесоюзный съезд Советов, на котором планировалось принять новую Конституцию СССР.

И Паршек повёз письмо с политическими предложениями – по его мнению, в новом проекте не учитывались права заключённых и умалишённых.

Вояж окончился на Красной площади, где Иванов, без документов и без одежды, выкрикивал свои претензии.

Попал сначала на Лубянку, где с ним, вроде бы, беседовал глава НКВД Николай Ежов, а затем – в Матросскую тишину.

Жизнь спас диагноз Ростовской психушки. Через 3 месяца – под конвоем и одетым – отправили домой в Сулин.

Но он не успокоился.

Через год попался в Моздоке как «диверсант». Потребовал проверить себя на закалённость: при «минус 17» арестанта обливали водой из колодца.

Ничего не добились и снова отпустили. И несколько лет не обращали на него внимания.

Зато обратили немцы.

В боях за освобождение Ростова погиб старший сын Ивановых Андрей.

А глава семьи во время оккупации продолжал дефилировать по улице в трусах.

Немцы и издевались, и дивились.

И тоже – как рассказывал – решили испытать: обливали водой, возили раздетого на мотоцикле, закапывали в снег.

Документально же известно лишь особое расположение генерала Фридриха Паулюса.

Выдал гербовую бумагу с указанием Порфирия не трогать, потому что он *«представляет интерес для мировой науки»*.

А сам Паршек утверждал, что оказывал помощь фронту, и в поражении Германии есть и его заслуга.

*- Я просил природу, чтобы победил русский солдат.*

*Моя мысль лазила у Гитлера в голове, заглазно пробуждала в нём то, что нужно было для победы над фашистской Германией.*

*Фашистские начальники – политики хитрые, спрашивали у меня:*

*- Кто победит?*

*Я отвечал:*

*- Сталин.*

Как именно Иванов «помогал» фронту, непонятно. Но известно, что в декабре 43-го, когда итог войны был фактически предрешён, отправился к Сталину с предложением заключить с Германией мир.

Однако голого человека милиция доставила в Институт судебной психиатрии имени Владимира Сербского.

Пробыл там до весны.

Усиленно уговаривал профессора Ивана Николаевича Введенского взять на себя миссию переговоров с Иосифом Виссарионовичем.

Профессор усмехался: его за это или расстреляют, или сюда, в Институт, самого положат...

В год своего 50-летия и 15-летия идеи, поздней осенью, Иванов прошёл от Туапсе до Сочи вдоль берега Чёрного моря.

Конечно, без еды и без одежды.

Говорил, что стартовал во время 12-балльного шторма, и 12 суток находился в естественных условиях.

Потом – снова череда арестов.

13 февраля 1951 года – за антисоветскую агитацию, принудительное лечение с изоляцией. Освобождён 29 ноября 1954 года.

23 мая 1964 года – за мошенничество, снова в Институте Сербского. Признан невменяемым, 12 ноября дело прекращено.

13 февраля 1965 года направлен на принудительное лечение в Казанскую спецбольницу.

Весной 67-го переведён в Новоровенецкую больницу под Ростовом. Через год отпущен.

В 1971 году на Луганщине, в хуторе Верхний Кондрючий ивановцы построили так называемый «Дом Учителя», где он жил и принимал посетителей.

\*\*\*

Летом 74-го умерла Ульяна Фёдоровна – получила очень тяжёлую травму во время укладки снопов.

Целью деяний её супруга являлось достижение человеком бессмертия. Но обязательное условие – беспрекословное подчинение!

И Ульяна должна попросить его об исцелении, как и все.

Но – то ли не видела она в Паршике Победителя Природы, то ли просто не могла из-за боли говорить...

Короче, Учителем – не назвала.

И Порфирий отказал своей жене в помощи. И не позвал медиков. Хотя и переживал.

Вскоре освободившееся место заняла одна из учениц, Валентина Сухаревская.

Сохранились фото: зима, Паршек и босая преклонных лет женщина в лёгком платье.

Валентина Леонтьевна прожила 79 лет.

25 апреля 1975 года очередную годовщину идеи ивановцы отметили большим турне на хутор Чувилкин бугор, неподалёку от Ореховки.

Иванов устроил для односельчан обед и предсказал, что совсем скоро здесь родится «Сын» – его преемник, будущий лидер.

Многие последователи считают рождением «Сына» 15 июля 1975 года – Порфирий Корнеевич пытался тогда принять роды у одной из ивановок.

Учитель уверял, что ребёнок будет аутотрофным, то есть самопитающимся и – в результате – бессмертным!

Младенца собирались отлучить от матери, чтоб не молоко глотал, а свою биоэнергию.

Этот новорождённый откроет эру вечных людей! А если Учитель их всё же умрёт, то душа переселится в этого Сына.

Вот некая безумная беременная москвичка и отважилась рожать на сельском бугре.

Но не доехала, роды, по счастью, начались уже в пути. В ритуал вмешалась милиция.

Женщину отправили в больницу, где благополучно появилась на свет девочка.

А Паршеку пришлось давать властям объяснения.

Ничего толком объяснить он не сумел, но с того времени участковый уже приглядывал за ним постоянно.

Ивановцы же и сегодня верят, что родился мальчик, был подменён, но тайно спасся.

И ещё скажет человечеству своё слово!

Если так, то «спасённому» уже 48 лет. Пора бы слово и сказать...

А 4 ноября того же года Иванова изолируют на период работы XXV съезда КПСС, куда он написал обращение. И снова собрался ехать.

Теперь – Новошахтинская психбольница. Отпустили только на следующий день после закрытия съезда.

Как бы Порфирий Корнеевич ни закалялся – возраст есть возраст, да и в психбольницы – не курорт.

И выписывается он в крайне тяжёлом состоянии.

Через трое суток возвращается к привычному распорядку, хотя и признаёт, что сильно беспокоит правая нога.

В 78-м вместе с Сухаревской – очередной эксперимент по длительной голодовке. 5 месяцев обходятся супруги без еды и подолгу без воды.

В этот период в дневниковых записях появляются 8 строк, которые кратко выражают суть учения – гимн «Слава жизни».

Об ивановской идее прослышал главный редактор журнала «Огонёк» Анатолий Софронов.

Насколько заинтересовался – неизвестно.

Но отправил в гости к Паршеку журналиста Сергея Власова и фотографа Эдуарда Эттингера.

В феврале 1982 года читатели «Огонька» получили большую статью «Эксперимент длиною в полвека».

Статья – как подарок ко дню рождения экспериментатора, ему исполнилось 84 года.

После потока читательских писем надзор властей ослаб. А Победитель Природы всем ответил выходом своей «Детки».

\*\*\*

Ушёл от своих ивановцев Учитель 10 апреля 1983 года.

В оставленном ранее наказе значилось:

*- Я не умру. И потому вы меня не хороните.*

*Тело закопайте в землю и обливайте водой. А голова должна быть на поверхности. И не плачьте.*

Выполнить эту, не совсем этичную и гигиеничную, волю «детки» не решились, похоронили там же, в Верхнем Кондрючем.

Но не плакали.

Что стало причиной смерти, сказать нельзя, поскольку вскрытие не проводилось.

К врачам Иванов не обращался. Предполагают гангрену на ноге от постоянного переохлаждения.

Бессмертия не случилось.

\*\*\*

После «огоньковской» статьи на ивановские идеи обратили внимание в верхах.

И Паршек даже побывал в столице, встречался с представителями нетрадиционной медицины.

Конечно, нельзя исключить того, что кому-то водные процедуры помогают.

Но польза от закаливания водой известна давно, и ничего нового в этой области он не открыл.

К тому же, организмы у всех разные, и обливания подобные могут спровоцировать инсульт!

И идеи довольно быстро подзатухли.

А потом случилась перестройка. Со всеми вытекающими.

В 1992 году в одной из школ Луганской области обрадованные вседозволенностью ивановцы 4 года проводили эксперимент.

Заставляли первоклашек добровольно-принудительно обливаться водой, поставили в классах стоячие парты, изо всех сил пропагандировали учение Бога Земли.

Итог: резкое ухудшение здоровья, сколиоз, ослабление зрения... Тогда только в Минздраве забили тревогу.

Вопрос: куда смотрели родители?

Сейчас, в XXI веке, кажется, что учение то осталось в далёком прошлом.

Но вот, вроде бы, в Казахстане программа закаливания включена в расписание многих школ и детских садов.

А республиканская верхушка, в том числе и первая леди, закаляются «по Иванову»...

\*\*\*

Дискуссии по поводу ивановцев длятся до сих пор. Кто-то считает их лидера оригинальным мыслителем, кто-то – пророком и гуру.

Скептики склонны объяснять сверхспособности просто физическими особенностями его организма.

Люди с такой выносливостью, в общем-то, не редкость – путешественники, артисты балета, циркачи, те же спортсмены...

Но феномен этот до сих пор не нашёл конкретного объяснения, хотя, бесспорно, заслуживает внимания и медиков, и религиоведов, и социологов, и психологов.

Что говорят религиоведы? Бориса Кнорре уже цитировали.

Алексей Алексеевич Радугин считает, что *«зёрнушко идеи о необходимости познания природы и самозащиты от неё»* зрело у Иванова ещё с самого детства.

С 7-летнего возраста, когда у него на глазах погиб от вихря в степи его родной дед.

Евгений Геннадьевич Балагушкин пишет, что в молодости Паршек *«ничем не выделялся из числа своих сверстников»*, ничто не предвещало его будущую аскетическую и пророческую линию жизни.

Но сумел стать *«наиболее видным и влиятельным лидером неоязычества»*.

Владимир Владимирович Мильков называет Иванова основателем самого многочисленного направления современного неоязычества:

*- Не противопоставлял себя христианству, но был совершенно свободен от догм.*

*Личным примером утверждал доброжелательность, открытость, отказ от лжи и лицемерия, умеренность в потреблении благ.*

Что говорят медики и психологи?

А то, что ивановство полностью соответствует признакам тоталитарной секты.

Присутствует учитель, мнение которого принимается всеми участниками сообщества как абсолютная истина.

Отсутствует критический взгляд на свою деятельность, зато присутствует навязчивая пропаганда для привлечения новеньких.

Жизнь в общине подразумевает уход из семьи, отказ от привычных устоев и от материальных благ в пользу секты.

Но вот сам Учитель...

Усиленно проповедовал аскету и голодание, не ел с вечера пятницы до полудня воскресенья – в остальные же дни питание было весьма дорогим и обильным!

Ещё Порфирий Корнеевич имел 2 хобби – карты и авто.

Экспортный вариант «Волги» приобрёл за 42000 рублей, поскольку – вопреки собственной заповеди о стяжательстве – целительство занимался на платной основе.

Ещё был страстным болельщиком футбольной команды «Металлург» и платил за билеты любые деньги.

А чтобы пускали на трибуны, перед входом на стадион надевал рубашку и штаны.

Однако домой отправлялся снова в трусах.

12 лет своей жизни Порфирий Иванов провёл в психбольницах.

Ивановцы убеждены, что такая «героическая» биография говорит в пользу Учителя.

Но анализ его поведения и дневниковых текстов показывают совсем другую картину. Исписал почти 300 тетрадей!

И при изучении психиатры констатируют скачки идей, бесконечные повторы, спутанность и сбивчивость мыслей.

Это и называется «шизофрения».

\*\*\*

Что говорит церковь?

Православный исследователь сект и историк Александр Леонидович Дворкин характеризует Иванова как человека психически больного или одержимого.

Архимандрит Иов (Афанасий Гумеров) убеждён, что Иванов *«был в самой крайней степени прелести»*, и потому ивановство несёт пагубную опасность.

Итоговую декларацию 10 декабря 2002 года определила Международная научно-практическая конференция «Тоталитарные секты – угроза религиозного экстремизма».

Култ Иванова Порфирия занесён в реестр «Наиболее известных деструктивных тоталитарных сект и групп РФ».

\*\*\*

7 июля 2008 года все обвинения – за мошенничество, за антисоветизм – с Порфирия Корнеевича Иванова сняты.

В 2009 году в Красном Сулине запущен проект «Имя Сулин» – выбор личности, внёсшей наиболее значительный вклад в историю города.

Среди известных людей назвали и Паршека.

\*\*\*

На месте могилы этого странного человека нет ни памятника, ни креста – просто холмик.

И этот холмик никому не показывают, так как последователи верят, что Учитель до сих пор жив.

А Верхне-Кондрючинский Дом Учителя и ныне открыт для желающих строить свою биографию по Иванову.

\*\*\*

\*

## **СЛОВАРЬ:**

Апологет – ярый пропагандист какого-либо учения.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

ВКП(б) – Всероссийская коммунистическая партия большевиков.

ВТЭК – врачебно-трудовая экспертная комиссия.

Знаменские Георгий Иванович и Серафим Иванович – выдающиеся советские бегуны.

ИААФ (IAAF) – Международная ассоциация легкоатлетических федераций.

Ильин Виктор Иванович – офицер, планировавший покушение на Леонида Брежнева, но ошибочно стрелявший в машину с космонавтами.

Ионанидзе Юрий Маргилович – конькобежец, участник первенства СССР.

Курашов Александр Александрович – судья международной категории по лёгкой атлетике, вёл первые в истории прямые спортивные репортажи «Земля – Космос».

Лубянка – (здесь) тюрьма на Лубянской площади.

Матросская тишина – (здесь) следственный изолятор на улице Матросская тишина.

МВД – Министерство внутренних дел.

НКВД – Народный комиссариат внутренних дел СССР.

Новодворская Валерия Ильинична – правозащитница и диссидентка.

НОК – Национальный олимпийский комитет.

СМИ – средства массовой информации.

Спринт – соревнования на короткие дистанции.

Стартовые колодки – приспособления для упора и отталкивания при старте в беге на короткие дистанции.

Туполев Андрей Анатольевич – гениальный советский авиаконструктор, Ленинский и Сталинский лауреат, трижды Герой соцтруда.

УДО – условно-досрочное освобождение.

ФЗУ – фабрично-заводское училище.

ЮВЖД – Южно-восточная железная дорога.

\*\*\*

\*

### ***ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ:***

Акимов А. Учитель Иванов. // Мир женщины. – 1997. – № 9. – С. 28.

Андреев Ю. Три кита здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

Арабкина Н. Три безумных дня. // Московский комсомолец. – 2002. – 1 марта. – С. 8.

Бердичевский М. Главные старты впереди. // Молот. – 1980. – 5 июля. – С. 4.

Бронников А. Учитель Иванов. – М.: Оникс, 2006.

Бронникова Т. Жизнь и учение Иванова. // Молот. – 1999. – 16 мая. – С. 4.

Владислав Растороцкий. // Петровская слобода. – 2013. – № 6. – С. 8.

Власов С., Виноградов В. Жар сердца, рождённый льдом. // ЧиП. – 1992. – № 6. – С. 4.

Власов С. Эксперимент длиной в полвека. – Огонёк. – 1982. – № 8. – С. 6.

Гимнастика. – М.: Физическая культура, 1983.

И снова Кондратьева. // Лёгкая атлетика. – 1984. – № 8. – С. 10.

Иванов П. Босиком по Руси. // Рабочая трибуна. – 1993. – Январь – март.

Куликов И. Новые религиозные организации России деструктивного, оккультного и неоязыческого характера. – М.: Миссионерский отдел Московского Патриархата, 1999.

Людмила Кондратьева (Герои Олимпийских игр). – М.: Физическая культура, 1980.

Митропольский А. Твоё мгновение. // Комсомолец. – 1980. – 29 июля. – С. 3.

Новейший философский словарь. – Минск: Изд. Скакун, 1998.

Орлин В. «Детка» Порфирия Иванова. – М.: Советский спорт, 1991.

Орлов Р. Людмила Кондратьева. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

От Олимпии до Москвы. – М.: Детская литература, 1978.

Пасынкова Л. Сюрприз из Ростова-на-Дону. // Вечерний Ростов. – 1979. – 8 февраля. – С. 4.

Радугин А. Введение в религиоведение. – М.: Центр, 2004.

Растороцкий В. Гимнастика достойна гимнов. – М.: Молодая гвардия, 1987.

Религиоведение: Энциклопедический словарь. – М.: Академический проект, 2006.

Самая первая. // Комсомолец. – 1988. – 4 июня. – С. 7.

Скорятин В. Двенадцатая строка. // Молодая гвардия. – 1983. – № 4. – С. 210.

Слюсаренко А. Иванов, ивановцы, ивановщина. – Н/Новгород: Христианская библиотека, 2009.

Современная религиозная жизнь России. – М.: Университетская книга, Логос, 2006.

Спортивная слава Дона. – Ростов-н/Д: Золотое сечение, 2012.

Становись и занимай своё место в природе! // Наука и религия. – 1991. – № 2. – С. 9.

Старты наших земляков. // Вечерний Ростов. – 1980. – 28 июля. – С. 1.

Стасов Я. Семейный «секрет». // Вечерний Ростов. – 1979. – 6 декабря. – С. 3.

Тайны русского закала. – М.: Молодая гвардия, 1985.

Учитель Иванов. – СПб.: Комета, 1994.

Феномен Порфирия Иванова. // Теле-всё. – 2009. – 18 марта. – С. 4.

Хавин Б. Московская Олимпиада в цифрах и фактах. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

Всё началось с зелёнки // Спорт день за днём, 15.06.2013. – URL:

<https://web.archive.org/web/20130615121906/http://www.sportsdaily.ru/articles/vse-nachalos-s-zelenki-16486>  
(Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Земляки. Неразменное золото / Николай Кардашов // Коммуна, № 88, 22.06.2013. – URL: [https://communa.ru/sport/zemlyaki-\\_nerazmennoe\\_zoloto/](https://communa.ru/sport/zemlyaki-_nerazmennoe_zoloto/) (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Иванов, Порфирий Корнеевич // Википедия. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2,\\_%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%B9\\_%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2,_%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%B9_%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87) (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Как Первый канал помогает секте ивановцев // Алексей Слюсаренко – URL: [https://k-istine.ru/sects/ivanov/ivanov\\_slusarenko-02.htm](https://k-istine.ru/sects/ivanov/ivanov_slusarenko-02.htm) (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Кондратьева, Людмила Андреевна // Википедия. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B0,\\_%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D0%B0\\_%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B0,_%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0) (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Людмила Кондратьева, заслуженный мастер спорта // Шахты. Чемпионы-шахтинцы. – URL: <http://tale.must.ru/people/olimp/kondratieva.shtml> (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Людмила Кондратьева – королева спринта // Sprintexpress.ru. – URL:

[https://web.archive.org/web/20090910013839/http://www.sprintexpress.ru/17\\_2.php](https://web.archive.org/web/20090910013839/http://www.sprintexpress.ru/17_2.php) (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Людмила Кондратьева: «На премию от олимпийского золота купила серьги и кольцо с бриллиантом» // МК.RU, 06.08.2013. – URL:

<https://www.mk.ru/mosobl/2013/08/06/895301-lyudmila-kondrateva-na-premiyu-ot-olimpiyskogo-zolota-kupila-sergi-i-koltso-s-brilliantom.html> (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Растороцкий, Владислав Степанович // Википедия. – URL:

[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%BA%D0%B8%D0%B9,%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2\\_%D0%A1%D1%82%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%BA%D0%B8%D0%B9,%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2_%D0%A1%D1%82%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Порфирий Иванов / Нинель Загребская // 24СМИ, 13.08.2020. – URL:

<https://24smi-org.turbopages.org/24smi.org/s/celebrity/130157-porfirii-ivanov.html> (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Порфирий Иванов: мошенник, ставший «пророком» // Дзен. – URL:

<https://zen.yandex.ru/media/cyrillitsa.ru/porfirii-ivanov-moshennik-stavshii-prorokom-5b7e835d08556800aa65c0e2> (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Порфирий Иванов: оздоровительная система первого отечественного йога // Измени себя – изменится мир вокруг, 04.10.2022. – URL:

<https://www.oum.ru/literature/raznoe/porfiriya-ivanov-i-yoga/> (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Иванов. Эксперимент длиной в полвека / Вадим Гукало // Проза.ру. – URL:

<https://proza.ru/2020/05/03/1916> (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Порфирий Иванов: «Я участвовал в полёте Гагарина и видел высадку американцев на Луне» // БИЗНЕС Online, 25.02.2018. – URL: <https://www.business-gazeta.ru/article/373765> (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Растороцкий Владислав Степанович // Федерация спортивной гимнастики России. – URL:

<https://sportgymrus.ru/news/v-den-rozhdeniya-zt-sssr-ztr-rastorotskogo-vladislava-stepanovicha-legendy-otechestvennoj-sportivnoj-gimnastiki.html> (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Рекордсмен книги Гиннеса по числу придуманных гимнастических элементов Владислав Растороцкий переехал в Ростов // Ростов официальный, № 24, 14.06.2017. – URL:

<https://web.archive.org/web/20171003031742/http://www.rostov.ru/article.php?chapter=7&id=20172421> (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Ростовский тренер олимпийских чемпионок (Владислав Растороцкий) // Ростовский словарь. – URL:

<http://rslovar.com/content/ростовский-тренер-олимпийских-чемпионок-владислав-растороцкий> (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Рухнувшие брусья. // История атлетики от Российской империи до России. – URL:

[http://oldatletikaussr.blogspot.com/2017/07/blog-post\\_30.html](http://oldatletikaussr.blogspot.com/2017/07/blog-post_30.html) (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Свет былых побед: Сегодня исполняется 50 лет Людмиле Кондратьевой / Р. Орлов // Livejournal, 04.11.2008. – URL:

<https://svetpobed.livejournal.com/63107.html> (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Спортивные достижения и жизненная история олимпийской чемпионки Людмилы Кондратьевой / Сергей Отрощенко // Pandia. – URL:

<https://pandia.ru/text/80/046/48547.php> (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Феномен Порфирия Иванова: Почему самого известного советского целителя называли то пророком, то сумасшедшим // Культурология. рф. – URL: <https://kulturologia.ru/blogs/100418/38544/> (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

Царь-морж. Эксперимент Порфирия Иванова длиной в жизнь / Анна Шатохина, Анна Шуляева // Аргументы и факты, 20.02.2018. – URL: [https://aif.ru/health/life/car-morzh\\_eksperiment\\_porfiriya\\_ivanova\\_dlinoyu\\_v\\_zhizn](https://aif.ru/health/life/car-morzh_eksperiment_porfiriya_ivanova_dlinoyu_v_zhizn) (Дата обращения: 22.05.2023). – Текст: электронный.

\*\*\*

\*

Книга «Заповеди и резервы» рассказывает о жизни и деятельности спортсменов – тренера Владислава Степановича Растороцкого и легкоатлетки Людмилы Андреевны Кондратьевой и создателя оздоровительной и духовной системы Порфирия Корнеевича Иванова.