СПОРТ ИВНАЯ СМЕНА

В СПОРТЕ РОЖДАЕТСЯ ИСТИНА

БЕЛГОРОДСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

АПРЕЛЬ 2020

Дон’т тач ми: регби без жести

4 631140 712179 20004

12+

НЕ ВЕРЬ ФЕЙКАМ

БелПресса

Вся правда о коронавирусе в Белгородской области:

belpressa.ru/koronavirus

Получи в киоске бесплатную газету с информацией о коронавирусе

На правах рекламы

№ 4 (41) АПРЕЛЬ 2020

СПОРТИВНАЯ СМЕНА

В СПОРТЕ РОЖДАЕТСЯ ИСТИНА

12+

БЕЛГОРОДСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

Учредитель и издатель: Автономная некоммерческая организация «Издательский дом «Мир Белогорья». Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ31-00290 от 9 июня 2016 года выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Белгородской области.

Генеральный директор: **Олег Шевцов**
Главный редактор: **Алексей Михайлович Севриков**
Вёрстка журнала: **Екатерина Инченко**
Дизайн: **Антуан Колупаев**

Адрес редакции и издателя: **308009, г. Белгород, просп. Славы, 100**
Телефон редакции: (4722) **32-53-47**
Факс: (4722) **32-06-85**
E-mail: **smena@belpressa.ru**
www.belpressa.ru vk.com/sport_smena

Отдел рекламы: (4722) **32-00-82**, **32-05-62**, +7 (951) 155-57-77
Подписка: (4722) **32-02-74**
Подписной индекс: **П4675**
podpiska31.ru

Отпечатано в ЗАО «Белгородская областная типография»:
308002, г. Белгород, просп. Б. Хмельницкого, д. 111а.
Тел. (4722) 26-25-63. Заказ 1966.
Дата выхода: 21 апреля 2020 г. Тираж: 4135 экз.

Редакция не несёт ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях и сообщениях информационных агентств. Редакция не предоставляет справочной информации. Перепечатка материалов из журнала «Спортивная Смена» только по согласованию с редакцией. Свободная цена.

ФОТО **ПАВЕЛ КОЛЯДИН**

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

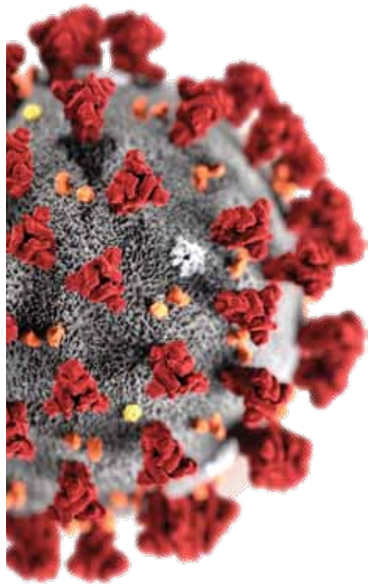
Алексей СЕВРИКОВ:

— Люди сегодня спрашивают друг у друга, когда это кончится? И как мы поймём, что карантин — всё? Кто и каким образом об этом заявит, можно ли такому сообщению верить и как проверить? Я тоже не знаю.

Но уверен: когда на ближайшем стадионе раздастся свисток, когда чей-то фитнес-тренер закроет видеоурок словами: «До встречи на тренировке», когда по телеку покажут не анонс ретроматча, а рекламу предстоящего — тогда и заживём. Спорт подскажет. Потому что спорт — это и есть жизнь. А пока все дома, продлевайте её вместе с нами.

Спорт. смена **Апрель 2020**

СОДЕРЖАНИЕ



6–7
ДА – НЕТ – ОТМЕНА
Какие соревнования в Белгородской области отменили из-за коронавируса

16–19
ПОСЛЕДНИЙ ВЫПУСК
Виктор Швед на мажорной ноте завершает работу в спортшколе

20–21
МЯЧ КАК СМЫСЛ ЖИЗНИ
Шоу желания и терпения

26–27
Сергей Дубровский:
ПОСЛЕ ПЕРВОГО СБОРА ХОТЕЛ ВСЁ БРОСИТЬ

30–32
ИГРА В СЕБЯ
Экс-салютовец рассказывает, как опыт реального футбола помогает в виртуальном

34–37
СКРУТИЛО НА ЗДОРОВЬЕ
Корейские методы белгородских пенсионеров

8–9
В ЗАМОРОЗКЕ
Как фитнес-центры планируют работать после эпидемии

10–12
ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ
Чем разнообразить каникулы строгого режима

22–23
ДОН'Т ТАЧ МИ
Регби без жести

14–15
КОГДА ДЕВАЙС НЕ АЙС
Размышления о пользе и бесполезности

24–25
ТОЧКА ОПОРЫ
В Белгородской области открыли региональное отделение Паралимпийского комитета России

28–29
КАК ПОБЕДИТЬ В АРМРЕСТЛИНГЕ
Инструкция для любителей от профессионала

38
ПОЧЕМУ Я ГОЛОСУЮ ЗА ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТИТУЦИЮ
Пять причин от олимпийского чемпиона

Да – нет – отмена

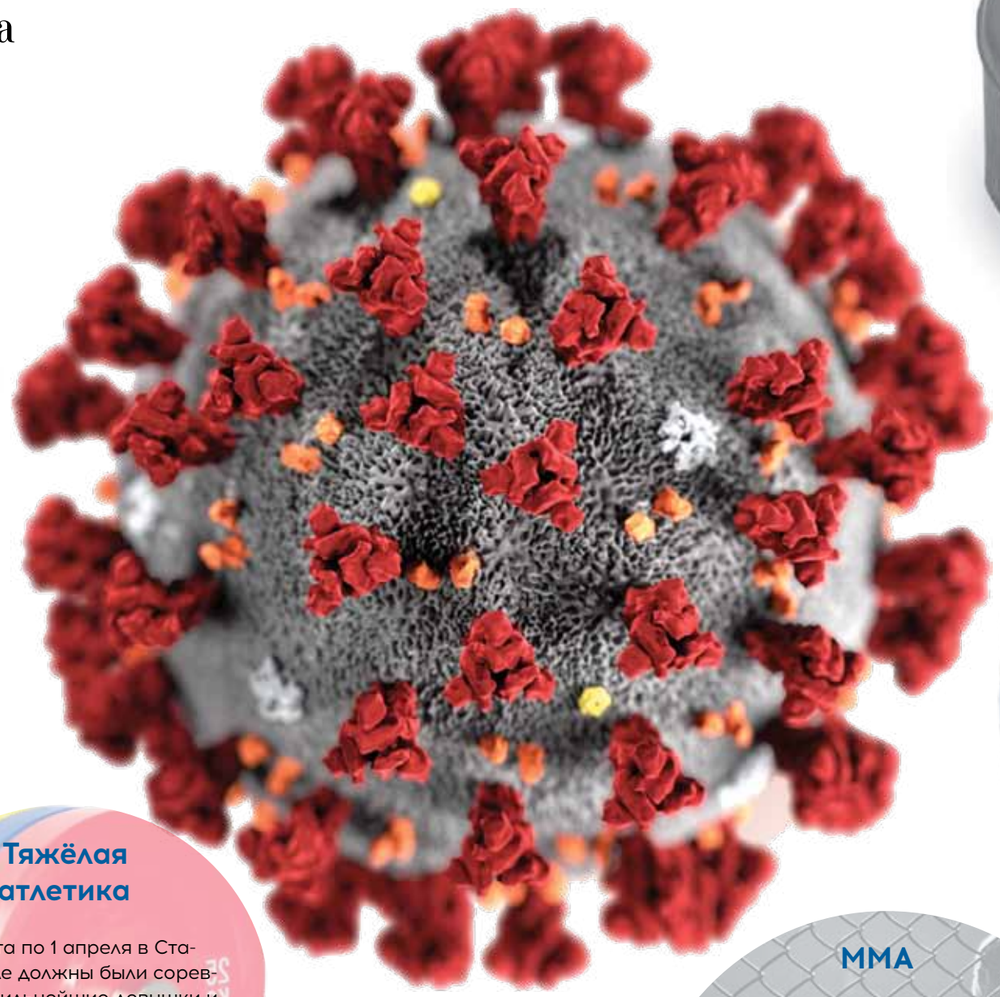
Какие соревнования в Белгородской области остановили/перенесли/отменили из-за коронавируса

Футбол

Белгородский «Салют» уходил на перерыв ПФЛ на четвёртом месте группы «Центр». Сезон гранатово-чёрные должны были возобновить 5 апреля в Новомосковске, дома же первая в 2020 году игра должна была состояться 12 апреля. Но Российский футбольный союз отменил все турниры до 31 мая.

До конца чемпионата «Салюту» остаётся провести девять матчей, из которых пять – домашние. Когда они будут сыграны (и будут ли), станет известно из дальнейших распоряжений.

Отменили в регионе и крупный детский турнир, посвящённый памяти Юрия Васильева. В нём должны были участвовать около ста команд. Остались без футбола и взрослые: игры на суперкубок Белгородской области в этом году не будет, а старт регионального чемпионата и Кубка перенесён на неопределённый срок.



Плавание

С 28 по 30 апреля в Шебекино должен был состояться чемпионат Белгородской области. Новые сроки не определены, да и в целом его проведение под большим вопросом. До этого в марте отменили традиционный старооскольский турнир Черноземья.

Тяжёлая атлетика

С 23 марта по 1 апреля в Старом Осколе должны были соревноваться сильнейшие девушки и юноши страны 13-17 лет. Первенство России не состоялось, о новых сроках в федерации сообщат позднее.

Художественная гимнастика

Чемпионат области, который планировали провести 21 и 22 марта в Масловой Пристани, перенесён на неопределённый срок.

Хоккей

В Национальной молодёжной хоккейной лиге «Белгород» должен был стартовать в плей-офф 21 марта. Теоретически, вылетев в первом раунде, команда могла занять восьмое место, но преждевременное завершение турнира оставило нашу молодёжку на третьем. Это отличный результат, однако хоккеисты расстроились – верили, что «Белгород» сможет побороться и за кубок.

Волейбол

«Белогорье» снова провалило сезон, заняв в суперлиге восьмое место. Турнир прервали после первых матчей плей-офф – дома «львы» уступили питерскому «Зениту» 0:3.

Во Всероссийской федерации волейбола сначала перенесли оставшиеся игры на неопределённый срок, но уже через неделю приняли решение завершить чемпионат (результаты плей-офф были аннулированы). Таким образом, места распределили по итогам основного этапа: чемпионом стал новосибирский «Локомотив», серебро – у казанского «Зенита», бронза – у кемеровского «Кузбасса».

В Высшей лиге А розыгрыш тоже остановили, закрепив текущий расклад: «Технолог-Белогорье» – на 17-м месте из 18 команд.

ММА

3 апреля любители смешанных боевых искусств остались без боя старооскольца Александра Емельяненко с Магомедом Исмаиловым. Перенесли и титульный бой в Bellator с участием белгородца Вадима Немкова и американца Райана Бейдера – он был запланирован на 9 мая, теперь ориентировочно состоится в августе.

В области также остановлены все соревнования по боксу и другим единоборствам.

ТЕКСТ **АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ**

В заморозке

Как фитнес-центры и бассейны планируют работать после эпидемии

ПРЕДСТАВИТЕЛИ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ РАССКАЗАЛИ, ЧТО БУДЕТ С ОПЛАЧЕННЫМИ АБОНЕМЕНТАМИ КЛИЕНТОВ, МОЖНО ЛИ ЗАМЕНИТЬ ТРЕНИРОВКИ В ЗАЛЕ ЗАНЯТИЯМИ ОНЛАЙН И КАКОЙ БУДЕТ ИНДУСТРИЯ ПОСЛЕ ВИРУСА.

Юрий Жимов, «Жимов Family»:

— Онлайн-формат для нас не нов, первый курс «Правильная сушка» появился больше года назад. Только тогда в нём не было тренировок в прямом эфире, а теперь мы их добавили. Сейчас многие тренеры ведут такие трансляции.

Понятно, что клубы не хотят возвращать деньги за абонементы, потому что несут свои расходы. Если бы мне пришлось вернуть клиентам за все оплаченные абонементы, я потерял бы около 200 тысяч рублей. Мы попробовали перевести на онлайн тех, кто занимался в зале, и дать им доступ к видео в счёт оплаченного абонемента. Большая часть клиентов перешла и продолжает заниматься. Безусловно, кто-то захочет вернуть деньги и к этому надо быть готовыми, но пока ни один человек с этим не обратился. А заморозить абонемент захотели только двое.

В отличие от крупных клубов, которые берут количеством и продают дешёвые абонементы на год, у нас короткие абонементы — на месяц-два, поэтому за первую нерабочую неделю мы ничего не потеряли. Ущерб только в прогнозируемой выручке — 150–200 тысяч рублей за месяц. Сильно пострадают те клубы, у кого люди на ставках. Работодатели должны будут выплатить зарплату независимо от того, были занятия или нет. У меня работают два тренера, они продолжают вести тренировки в онлайне и получать за это деньги.

В будущее смотрю с волнением, переживанием, иногда даже с паническими атаками. Но и с надеждами на лучшее.

Алёна Воробьёва, Formula PRO:

— Здоровье клиентов для нас важнее всего, с 28 марта и до особого распоряжения наш фитнес-клуб закрыт для посещения. При этом клубные карты клиентов автоматически заморожены за счёт клуба, сроки тренировок и членство продлены на данный период.

Александр Щеглов, Platinum Gym, «Санта Моника»:

— Многие наши гости ещё задолго до объявления нерабочих дней ушли на самоизоляцию, и мы с пониманием относимся к обеспокоенности людей своим здоровьем и здоровьем близких. Все клубные карты автоматически заморожены на период закрытия за счёт клубов, другой вариант для нас неприемлем. При этом мы организуем онлайн-трансляции тренировок в «Инстаграме», остаёмся активными в социальных сетях, всегда на связи с нашими клиентами.

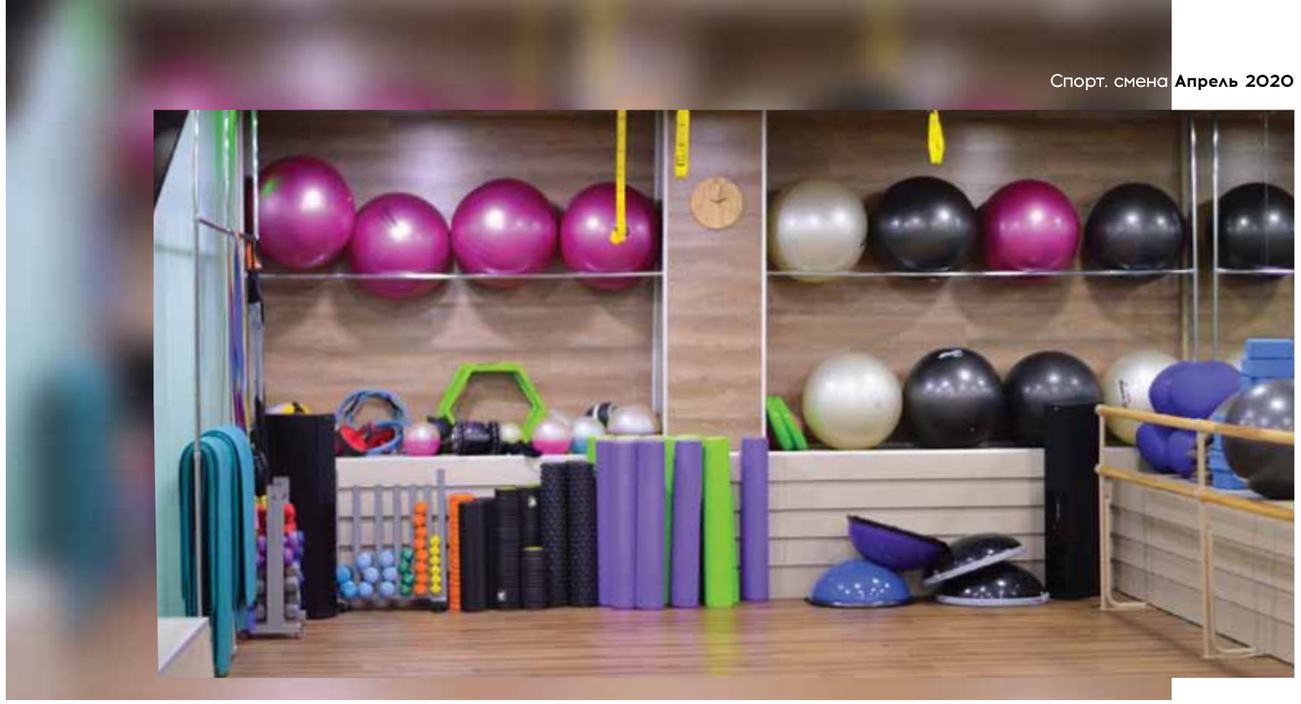
За время карантина и период восстановления после него ущерб может исчисляться сотнями тысяч рублей. Всё зависит от того, сколько продлится изоляция и каковы будут её последствия. Но мы не говорим об ущербе от эпидемии, в приоритете забота о наших клиентах. Сегодня как никогда важно поддерживать иммунитет и физическое здоровье.

Мы всегда стремимся к развитию клубов, введению передовых методик, обновляем оборудование. Карантин сдвинул наши планы, но вместе с тем дал возможность более детально продумать дальнейшую работу, улучшить сервис.

Владислав Гринкевич, «Биомеханика»:

— Все абонементы автоматически продлеваются на время самоизоляции. Мы не планируем уходить в онлайн, не вижу смысла в таких тренировках. Для новичков высока вероятность получения травм, а спортсмены и так тренируются сами.

За месяц простоя, думаю, можно говорить об ущербе около полумиллиона рублей. Это минус, но терпимый, если этим одним месяцем обойдётся. Если всё растянется на два или больше, будет



ТЕКСТ **ИРИНА ДУДКА**

гораздо хуже. Хотя я не думаю, что после кризиса фитнес умрёт как бизнес. Он переживёт, но всё сожмётся — будет меньше услуг за меньшую стоимость. Мы хотели увеличить количество услуг в абонементе, но эти планы пока откладываются.

Андрей Виноходов, учебно-спортивный комплекс БелГУ С. Хоркиной:

— Комплекс не работает, но все занятия по оплаченным абонементам не пропадают, мы их перенесём. Это касается всех секций и бассейна. На апрель у нас было запланировано около 8–9 соревнований — все отменились. Звонков много, люди с нетерпением ждут окончания карантина и хотят вернуться к занятиям спортом.

Нерабочий месяц, конечно, нанёс комплексу огромный финансовый ущерб, речь о нескольких миллионах рублей. Расходы на содержание никуда не делись, в частности, мы поддерживаем температуру воды в бассейне. Коммунальные платежи на 80 % покрываются из бюджета, а остальное — из тех доходов, которые комплекс зарабатывает на платных занятиях. Тренеры не уволены, но те, кто работает по договорам гражданско-правового характера, остались без зарплаты, поскольку она складывается из прибыли.

После простоя восстановиться нам будет непросто. Впереди лето, начинаются дачи и пляжи, в бассейне людей намного меньше. Чтобы привлечь их, нужно заложить дополнительные затраты на рекламу. Тем не менее в будущее хочется смотреть с оптимизмом.

Жанна Супрунова, «Трилайф»:

— Клуб сохраняет все абонементы и все тренировки, которые в них входили. Пока речь идёт о 34 днях карантина, но если его продлят, абонементы мы также продлим. Поводов для волнений у клиентов нет. Чтобы они это почувствовали, ещё до объявления карантина мы запустили онлайн-тренировки, предложив доступ в закрытую группу. Сейчас в онлайне работают четыре тренера, там много групповых программ.

Первую нерабочую неделю клиенты клуба занимались бесплатно. Когда нерабочий период продлили, мы расширили доступ для всех желающих за символические 390 рублей в месяц. На онлайн перешли 30 % клиентов — считаю, это хороший показатель. Тренеры получают зарплату за эти занятия. Это помогает поддерживать физическую форму, пока зал закрыт, но онлайн, конечно, не заменит абонемента. Поскольку клиенты платили за зал, считаю нечестным предлагать им другой формат занятий за те же деньги.

Мы и так входим в несезон: май и лето — это всегда просадка, потому что у людей много других занятий. Готовы к тому, что до осени будет трудно. Понятно, что фитнес уже не будет таким, как прежде, изменятся и цены, и люди. После такого потрясения тема здоровья стала более чем актуальной, возможно, в зал придут те, кто раньше об этом и не думал, поменяется клиентский слой. И свободное сейчас время надо использовать, чтобы придумать что-то интересное для них.

Настрой у меня позитивный, по-другому нельзя. Надо просто принять это и двигаться дальше.

#ОСТАВАЙСЯДОМА

Положение сидя

Чем разнообразить каникулы строгого режима

ДОМ – ЭТО НЕ СТАДИОН, НЕ СПОРТЗАЛ И НЕ СПОРТБАР. ОДНАКО ИЗОЛЯЦИЯ ОТ ЛЮДЕЙ НЕ ПОВОД ИЗОЛИРОВАТЬСЯ ОТ СПОРТА. ДА, СИДЯ ДОМА, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СИДЕТЬ. КОГО-ТО СТРОГИЙ РЕЖИМ ДАЖЕ ПОДТОЛКНЁТ К АКТИВНОСТИ! У НАС ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ И НЕ ОЧЕНЬ.

Если лежать уже не в радость

Даже тех, кто превратил режим самоизоляции в постельный, ничегонеделание наверняка утомило. Ваше тело — ваше дело, но если дело плохо, начните, наконец, упражняться.

Планка

Для новичков рекомендуется 2-4 раунда по 1-2 минуты каждый. Отдых между раундами — не менее минуты.

1. Расположите ладони под плечами. Сделайте упор на ладони или на локти.

2. Держите спину прямо.

3. Напрягите ягодицы и мышцы живота.

4. Избегайте прогиба в пояснице. Дышите ровно.

5. Начните с 30 секунд, каждый день увеличивая время на 10 секунд.

Бёрпи

Это упражнение состоит из трёх элементов: планки, отжимания и прыжка. Начинаете из положения глубокого приседа, переходите в планку, выполняете отжимание, снова переходите в глубокий присед и выполняете выпрыгивание вверх. И так — несколько повторений без остановки.

Скручивания

Исходное положение — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и плотно стоят на полу (их может придерживать партнёр). Плавно поднимите плечи вверх (буквально на 10-15 см), одновременно округляя спину и скручиваясь по направлению к коленям. Задержитесь на 1-2 секунды, затем медленно опустите корпус (однако не касайтесь плечами пола).

Чтобы не чувствовать себя одиноко, найдите на «Ютьюбе» ролики соцпроекта #наспортедома — в нём известные белгородцы делятся интересным опытом домашних тренировок.

ТЕКСТ **АНДРЕЙ МОНИД, ВАЛЕРИЯ АЛИСОВА**

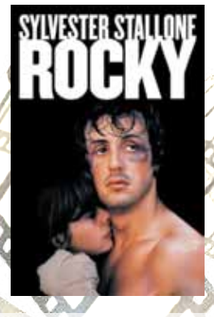
Спорт. смена **Апрель 2020**

Если нет мотивации

Где же её черпать, как не в большом спорте, который ещё и упакован в фильм! Приятного просмотра.

Сила воли

История легендарного чернокожего атлета Джесси Оуэнса, чьё невероятное упорство привело его на Олимпийские игры 1936 года в нацистском Берлине. Затаив дыхание, одни надеялись на победу Джесси как на символ справедливости и достоинства, а другие жаждали его поражения во имя триумфа идеологии.



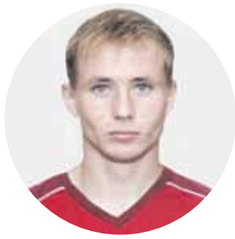
Рокки

Основой первого фильма про Рокки Бальбоа стал бой за титул абсолютного чемпиона мира в тяжёлом весе между Мохаммедом Али и Чаком Уэпнером. Рокки — застенчивый, но чрезвычайно упрямый и талантливый боксёр, который не щадил себя и поднялся с самого дна на вершину славы. Своим обаянием он завоёвывает сердца фанатов, а кровавыми поединками шокирует профессионалов. Он изматывает себя изнурительными тренировками и мечтает о чемпионском поясе.

Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее

В мире их называли «асфальтоукладчик», «королева брусьев» и «русская торпеда». Кино пересказывает реальные истории трёх российских спортсменов — борца Александра Карелина, гимнастки Светланы Хоркиной и пловца Александра Попова. Яркие новеллы раскрывают то, что осталось за кадром спортивной хроники и каким было драматическое восхождение каждого из героев к титулу олимпийского чемпиона.

Если белорусский футбол надоел



— Самой интересной была игра против «Зенита», которым управлял Артём Дзюба, — рассказал Агеев «Спортивной Смене». — Я вроде играл неплохо, были моменты, но на 83-й минуте пропустил. Хорошо, что в самом конце удалось сравнять счёт! У Дзюбы забил Малком, у меня — Кабелла.

Сначала любители футбола посмеивались над чемпионатом Беларуси — единственным турниром в Европе, который не остановили из-за вируса. Потом они же стали жадно его смотреть: на бесфутболье и «Вышэйшая ліга» — лига. Теперь на нет сходят и юмор, и симпатии: наблюдая, как «Смолевичи» сражаются с солигорским «Шахтёром», нельзя не затосковать по большим мастерам.

А большие мастера, хоть и не выходят на поле, но пытаются радовать болельщиков в онлайне. Попробуйте посмотреть киберфутбол, сейчас по всему миру проводятся турниры с участием известных футболистов. В приставку играют Ромелу Лукаку, Деян Ловрен, Марко Асенсио и другие звёзды. В том числе локальные. Например, белгородец Александр Агеев вывел виртуальный «Краснодар» в Лигу чемпионов! Он сделал это в «Самой быстрой лиге» — кибертурнире, который организовал сайт Sports.ru после остановки реального чемпионата России. В нём профессиональные футболисты доигрывали оставшиеся матчи РПЛ.

.....>

Если идеи кончились, а гречка осталась

Конечно, мы не могли обойти стороной правильное питание. Тем более что паника точно подбросила кому-то из читателей полезное сырьё.

Куриные котлеты с гречкой

Ингредиенты:

Куриное филе — 500 г.

Гречневая крупа — 150 г.

Яйцо куриное — 2 шт.

Лук репчатый — 100 г.

Приготовление:

1. Гречневую крупу всыпать в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности 10-15 минут, остудить.

2. Филе с луковицей и зеленью пропустить через мясорубку или блендер (или мелко порезать).

3. Добавить в фарш яйца, соль и перец по вкусу, тщательно перемешать.

4. Соединить мясной фарш с гречкой, снова перемешать.

5. Сформировать котлетки и запечь в духовке либо обжарить на сковороде с каплей масла.

Гречка в горшочках

Ингредиенты:

Гречка — 2 стакана (200 мл).

Лук — 2 шт.

Помидоры — 2 шт.

Болгарский перец — 1 шт.

Вода — 4 стакана.

Растительное масло — 3 ст. л.

Приготовление:

1. Поставить сковороду разогреваться и налить масло.

2. Обжарить овощи, немного подсолить и поперчить.

3. Выложить в горшочек все ингредиенты слоями. На дно положить овощи и засыпать промытой гречкой до половины.

4. Залить водой, подсолить, прикрыть крышкой.

5. Готовить 45-50 минут при 170 градусах.

Гречневая запеканка с рыбой

Ингредиенты:

Гречка — 2/3 стакана.

Филе нежирной рыбы — 500 г.

Натуральный йогурт — 400 г.

Сыр низкой жирности — 100 г.

Цельнозерновая мука (либо молотые овсяные хлопья) — 2/3 стакана.

Оливковое масло.

Приготовление:

1. Отварить гречневую крупу в подсоленной воде.

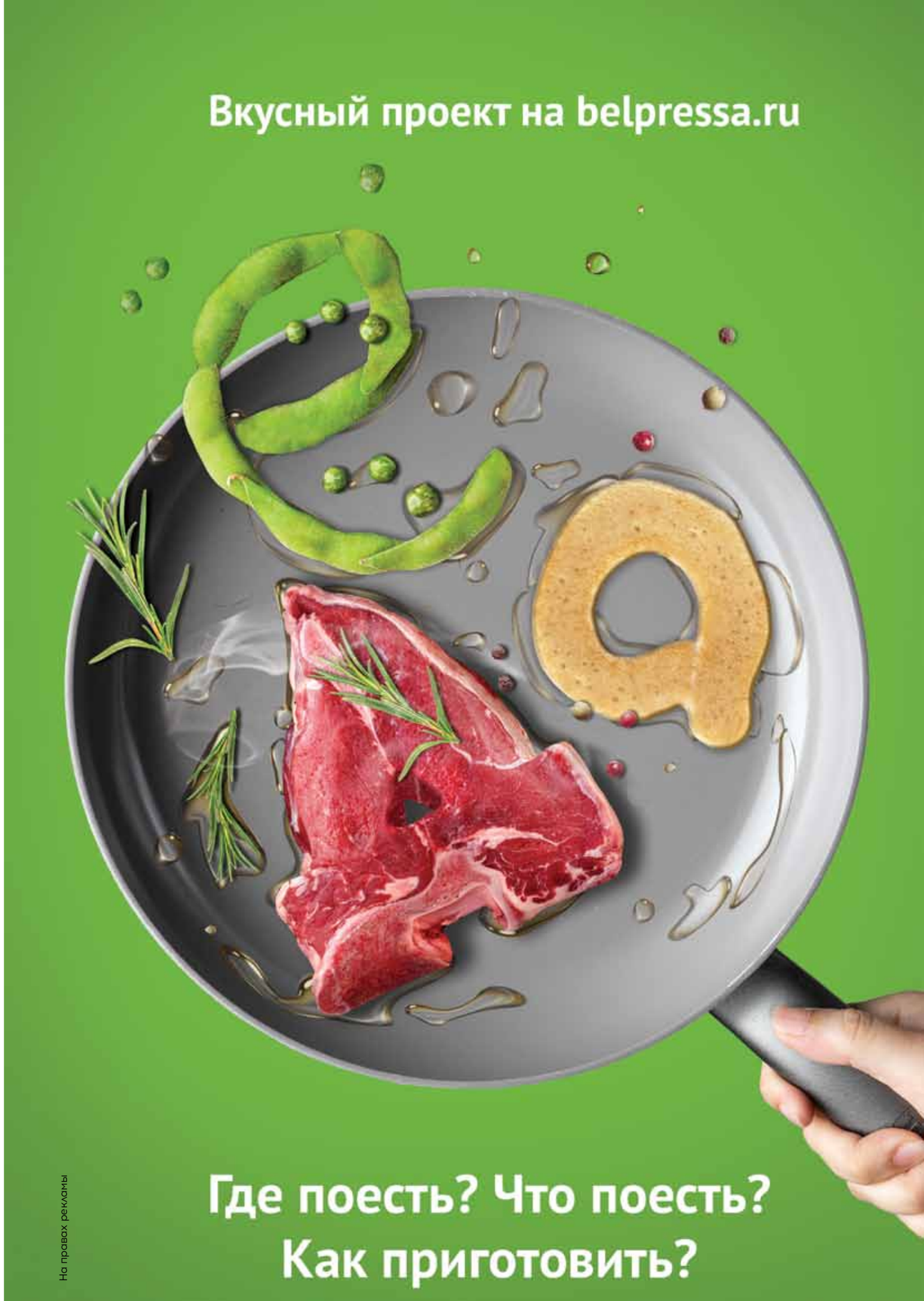
2. В тарелке смешать муку, соль и перец.

3. Рыбу порезать на кусочки, обвалять в сухой смеси и обжарить.

4. Оставшуюся от панировки смесь обжарить на сковороде до изменения цвета. Затем добавить йогурт, перемешать и прогреть.

5. Сковороду с соусом снять с огня.

6. Форму для запекания слегка смазать маслом, выложить гречку, затем рыбу, залить йогуртовым соусом и запекать при температуре 250 градусов 20 минут. Посыпать сверху тёртым сыром и запекать до золотистой корочки ещё 5-10 минут.



На правах рекламы

Когда девайс не айс

Размышления о пользе и бесполезности

СЕГОДНЯ В ПРОДАЖЕ МНОГО РАЗНЫХ ШТУК, КОТОРЫЕ ЯКОБЫ ПОМОГАЮТ НАБРАТЬ ХОРОШУЮ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ. НАПРИМЕР, МАССАЖЁР ДЛЯ ПРЕССА, ПРЕВРАЩАЮЩИЙ ЖИРОВЫЕ СКЛАДКИ В ЗАВЕТНЫЕ КУБИКИ. ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ ЧУДО-ЭСПАНДЕРОВ И ДАЖЕ СОВЕТСКИЕ ДИСКИ «ДЛЯ ТАЛИИ» ОСТАЛИСЬ В АССОРТИМЕНТЕ, НЕМНОГО ИЗМЕНИВ ВНЕШНИЙ ВИД. МЫ СПРОСИЛИ БЕЛГОРОДСКИХ СПОРТСМЕНОВ, ЧТО ОНИ ДУМАЮТ О ТАКОМ ИНВЕНТАРЕ И ЧЕМ ПОЛЬЗУЮТСЯ САМИ.

Лучше железо

Александр Кравцов,
хоккеист:

— У меня дома был «диск здоровья», но я его не крутил. Хотя думаю, он помогает девушкам поддерживать фигуру. По себе знаю, что лишний вес прекрасно сбрасывает скакалка. Слышал про жиросжигательные массажи — якобы они разбивают жировую массу, и человек худеет. Мы сомнительными методами не пользуемся, всё по уму — кроссы, тренажёрка...

Андрей Романов,
главный тренер ХК «Белгород»:

— По мне лучше железо тягать, чем вестись на чудо-аппараты. Я такой ерундой никогда не занимался. Сейчас поддерживаю форму штангой. Становую тягу делать не люблю, а вот жим лёжа — милое дело.

Больше книг

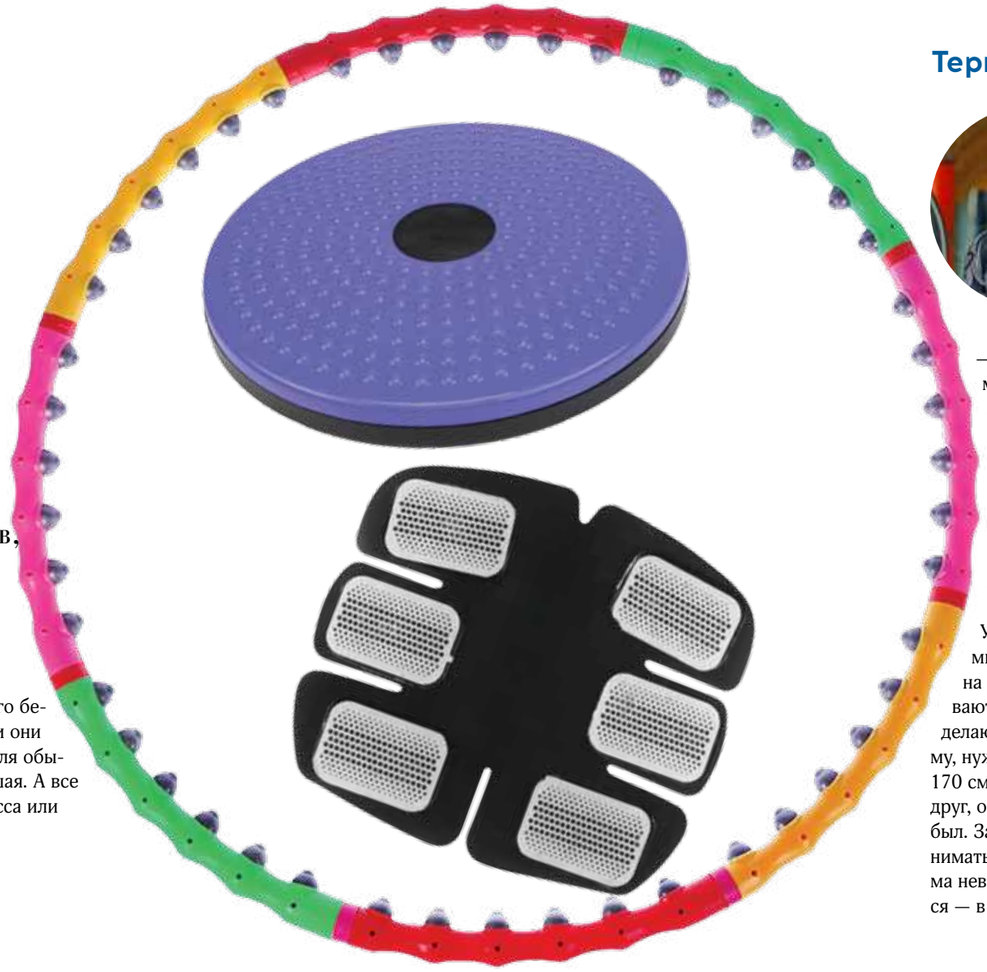
Илья Молтенинов,
нападающий ФК «Салют»:

— Мы ещё в липецком «Металлурге» много бегали с резинками: надеваешь их на себя, и они дают дополнительную нагрузку. Может, для обывателя это странно звучит, но вещь хорошая. А все эти штуки типа электронной накачки пресса или обруча с шипами — полная лажа.

Игорь Ермаков,
футбольный тренер:

— В футболе решает не только и не столько физуха, сколько игровой интеллект. Например, скорость нельзя существенно увеличить, это врождённое качество. Хороший детский тренер раскрывает в учениках видение поля, способность грамотно открываться, перемещаться. Голова всё время вверху должна быть, нужно думать, как занять позицию, — этому никакой девайс не научит. Железо тоже необходимо, но не так, чтобы накачаться и потерять координационные способности.

А вообще сейчас на детей слишком влияет Интернет. Даже на тренировках разговаривают про то, кто, во что и как играет. Думаю, спортсменов от этого лучше ограждать, им надо побольше книг читать.



Движение вверх

Тарас Хтей,
олимпийский чемпион по волейболу:

— Помню, в детстве ходили слухи, мол, чтобы вырасти, надо висеть на турнике. И многие действительно так старались вытянуться. Но рост — дело генетики, искусственно на него почти невозможно повлиять. Мы в работе не применяем непроверенных методик. А любителям могу лишь посоветовать прислушаться к профессионалам и запомнить, что, сидя на месте, мышц не нарастить. Без занятий спортом никакие кубики на животе точно не появятся.

Терпение и труд

Валентин Молдавский,
боец ММА:

— Сколько людей, столько и мнений. Мухаммед Али призывал вообще не использовать железо, Тайсон постоянно с ним занимался, а Рой Джонс работал только с собственным весом. Современные профессиональные боксёры пришли к тому, что без железа всё-таки никак. Есть быстрые и медленные мышечные волокна, плюс многое зависит от спортсмена — у каждого своя физиология.

У нас есть пластиковые палочки, которыми мы бьём по сопернику в спарринге, работая на реакцию. Эти упражнения хорошо развивают моторику. Иногда я работаю с резинками, делаю подвороты. Вообще, чтобы войти в форму, нужно запастись терпением. Если у тебя рост 170 см, а вес 120 кг, придётся пахать. У меня есть друг, он весил 98 кг при росте 164 см — как шар был. За четыре месяца сбросил 34 кг! Но надо понимать, что без регулярных занятий хорошая форма невозможна. И очень важно правильно питаться — в этом был его секрет.

Арсен Микиганов,
боец ММА:

— Без тренировок не будет формы, поэтому не ведитесь на всякие диванные штуковины. Для кроссфита помогают резинки, они многофункциональны — можешь прокачивать ими спину, верхний плечевой пояс, руки, грудь... Но некоторые ими пользуются как зря, делают ненужные упражнения. В профессиональном же спорте надо работать так, как говорит тренер. У нас в боях очень многое решает реакция. Я беру полукилограммовые гантели и с ними отрабатываю удары. Также подготовка сильно зависит от веса бойца: мне, например, больше нужна резкость, тяжу — сила.

ТЕКСТ **АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ**

ТЕКСТ **СЕРГЕЙ БЕЛЫХ**

Последний выпуск

Белгородский баскетбольный тренер Виктор Швед на мажорной ноте завершает работу в спортивной школе

ЕГО КОМАНДА 2003 ГОДА РОЖДЕНИЯ ЗАВОЕВАЛА СЕРЕБРО ПЕРВЕНСТВА РОССИИ И ВЫШЛА В ФИНАЛ ЕВРОЛИГИ U-17. РАНЬШЕ ЭТИ РЕБЯТА ДОБИРАЛИСЬ МАКСИМУМ ДО ПЯТОГО МЕСТА В СТРАНЕ СРЕДИ СВОИХ СВЕРСТНИКОВ.

Так не играет никто и нигде

В марте в московский спортивный лагерь «Олимпийские надежды» съехались 16 юниорских команд со всей страны. Для спортсменов это был последний шанс проявить себя, засветиться перед тем, как перейти во взрослый баскетбол. Белгородцы не исключение. На первенствах России эта команда выступает четвёртый год: дважды становилась девятой, один раз пятой.

На этот раз сложилось иначе. В стартовой встрече подопечные Виктора Шведа с трудом обыграли команду Саратовской области (73:71), затем уступили Красноярску (78:90) и разгромили нижегородцев (85:59). В плей-офф белгородцы победили сверстников из Свердловской области (58:56), потом питерцев (88:65), а в полуфинале — команду Пермского края (76:63).

— Пермь мы просто порвали во второй четверти, где-то 20 с лишним очков выиграли. Применили тактику, которую я никому не показывал на этих соревнованиях, — рассказывает Виктор Швед. — Суть в игре против команды, не имеющей ярко выраженных центровых: зонная защита от середины, на каждую передачу идёт смещение и ловушки — два игрока на одного. Они препятствуют передачам, и либо у соперника происходят потери, либо мы перехватываем мяч и идём в быстрые контратаки. Так не играет никто и нигде. Ко мне все тренеры потом подходили и спрашивали.

В финале белгородские баскетболисты не справились со сборной Москвы, проиграв 67:85. По словам Шведа, ребята дрогнули перед фаворитом и не выполнили установку, сбившись на индивидуальную игру в нападении. Однако и второе место на первенстве России для Белгорода — успех.

— Это для них последнее первенство, подведение девятилетнего итога работы. Результат, я считаю, очень хороший. Нужно учесть, что все команды, кроме нашей, представляют ДЮБЛ — детско-юношескую баскетбольную лигу. А там уже деньги получают — от 10 до 30 тысяч рублей. Мы же — детская спортшкола. Естественно, никаких зарплат у мальчишек нет, — говорит заслуженный тренер России.

Белгородца Артёма Кизилова организаторы признали лучшим защитником турнира.

Кровь с мясом

Швед не скрывает, что доволен всеми ребятами, однако результат достигался очень непросто.

— Сложилась команда трудолюбивых парней, но тяжело было настроить их на каждую игру. У нас столько бесед было... Они должны были прыгнуть выше головы, ведь это последние детские соревнования. Я говорил: «Выходите не просто играть, а кровь с мясом вырывать! Только так вы сможете обыграть эти команды». Так было перед каждой игрой.

Через четыре дня команда Шведа играла там же, в Москве, но уже в рамках третьего этапа Евролиги U-17. В прошлом году белгородцы выступали во втором дивизионе этого турнира — заняли второе место из 16 и получили путёвку в первый. Здесь тоже 16 команд, разделённых на группы. Наши ребята переиграли московские «Руну», ЦСКА и «Глорию» и уступили команде питерского Центра олимпийской подготовки им. Кондрашина. Плюс была ещё одна победа — техническая — над неприехавшей командой Тартуского университета. Лучшим центровым Евролиги стал белгородец Даниил Кирилюк.

По итогам трёх этапов белгородцы обеспечили себе участие в суперфинале Евролиги U-17. Он должен был пройти в Вильнюсе с 23 по 26 апреля, но из-за пандемии COVID-19 перенесён на неопределённый срок.

Белгородец Даниил Кирилюк стал лучшим центровым Евролиги U-17

— Теперь не знаю, будем ли участвовать, потому что в мае этих ребят у меня разберут. Пока не называю имён, но пятерых уже приглашают в молодёжные команды Единой лиги ВТБ. Конечно, эти пятеро догадываются, но я и им не говорю. Нужно как-то сбалансировать ситуацию, психологическую атмосферу в команде. Не все же попадут в число приглашённых, — объясняет Виктор Николаевич.

Четыре белгородца для сборной

Классический путь во многих видах спорта выглядит так: игроки попадают в местную команду, проявляют себя и уходят на более высокий уровень. В Белгороде такой команды нет, то есть выходцы из СШОР № 4 могут показать себя только на юношеском и юниорском уровнях. Тем уникальнее достижения Шведа, воспитанников которого забирают ведущие российские клубы.

В середине нулевых тренер пробовал сделать в Белгороде профессиональную мужскую команду, но ничего не вышло.

— У меня была команда в сельхозакадемии. Но как только дело доходило до Высшей лиги, сразу же всё обрубали: деньги есть только на волейбольный клуб. Ну, не хотите — не надо.

Юниоров Шведа уже зовут в молодёжные команды Единой лиги ВТБ. Кого именно, тренер пока не говорит даже самим баскетболистам

Виктор Швед о настрое на первенство России:

— Они должны были прыгнуть выше головы. Я говорил: «Выходите не просто играть, а кровь с мясом вырывать!»

Баскетбол повесился

Главная проблема баскетбола в Белгороде — отсутствие специализированного зала и расходы, большая часть которых лежит на родителях. Иногда детям дарит форму и оплачивает поездки Швед-младший. Спортшкола помогает мячами. С сентября 2019 года аренду зала в спорткомплексе Хоркиной покрывает областное управление физкультуры и спорта, а до этого и за неё платили родители. При этом, если у родителей средств нет, дети не перестают заниматься у Виктора Николаевича.

— «Нет денег» — это не вина ребёнка. Я всегда разными способами находил выход из таких ситуаций, и никто не чувствовал себя обиженным. Ни одного человека я не выгнал.

Сейчас Белгород в национальной сборной России представляют четыре человека. Это сын тренера Алексей Швед («Химки»), Станислав Ильницкий («Локомотив-Кубань»), Денис Захаров («Енисей») и Иван Русецкий («Урал»). Ещё несколько белгородцев выступают за дублирующие составы клубов Единой лиги ВТБ. Всех их подготовил Виктор Николаевич.

— Те ребята (1993 г. р. — *Прим. ред.*) у меня стали чемпионами Евролиги. В финале обыграли сборную Москвы с перевесом в одно очко. И всех сразу разобрали, — вспоминает тренер.

Некоторые клубы, по словам Шведа, платят деньги за белгородских игроков, некоторые — нет.

— Договариваюсь, но в первую очередь не для себя. Мне уже достаточно и лет, и опыта, и всего остального. Лишнего не надо. Я за мальчишек — их условия, быт, учёбу и так далее. Если игрок нужен клубу, там обо всём этом позаботятся.

Нынешний выпуск для тренера последний, больше набирать детей он не планирует.

— Некуда привести ребёнка, чтобы наладить нормальную работу. В школьные залы? Нельзя. Например, в 31-й школе, где учился Лёша, сейчас маленький зал, тёмный. Верёвки висят туристические, доски какие-то на стенах. Ко мне как-то приезжали журналисты Матч ТВ, снимали передачу про сына. Говорю им: «Смотрите: на этих верёвках в этой школе баскетбол повесился». Нет условий, снова нужно собирать деньги с родителей. А я этого уже не хочу, — признаётся Швед.

Ему предлагали возглавить молодёжную команду «Химок», но тренер отказался: в силу возраста уже тяжело, а работать спустя рукава он не привык. Почти каждый год летом в Белгород приезжает Алексей Швед и тренируется у отца. Теперь Виктор Николаевич сможет уделять подготовке сына больше времени. Для этого он планирует регулярно ездить и в Москву. Если ребята из его нынешнего выпуска окажутся в Москве, а тем более в «Химках», тренер готов помогать и им. А с теми, кого не пригласят на более высокий уровень, Швед будет дальше работать в Белгороде.

Основные трюки

AROUND THE WORLD (ATW). Нужно ногой подбросить мяч в воздух и обвести ту же ногу вокруг него до того, как мяч коснётся земли, чтобы снова подбросить его вверх.

CROSSOVER. Подбросить мяч в воздух опорной ногой, а другую в то же время пронести над мячом.

TOUZANI AROUND THE WORLD (TATW). Комбинация из ATW, исполненного с внешней стороны, и Crossover.

MITCHY AROUND THE WORLD (MATW). То же, что и TATW, только «вокруг света» делается с внутренней стороны.

STALL (удержание мяча). Нужно поймать и удержать мяч в статическом положении.

Дисциплины фристайла

Lowerbody/Air Moves — трюки с мячом в воздухе.

Upperbody — трюки выполняются на голове, груди или плечах без использования рук.

Sitting — трюки выполняются в положении сидя.

Groudmoves — трюки выполняются на земле.

ТЕКСТ **АНДРЕЙ ШИЛИН** ФОТО **АЛЕСЯ МЕДВЕДЕВА**

Мяч как смысл жизни

Шоу желания и терпения

«СПОРТИВНАЯ СМЕНА» ПРЕДЛАГАЕТ КОМПЕНСИРОВАТЬ ФУТБОЛЬНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ С ПОМОЩЬЮ ФУТБОЛЬНОГО ФРИСТАЙЛА. ЧИТАЙТЕ МОНОЛОГ ДЕНИСА СЕМЕНЕНКО, КОТОРЫЙ УМЕЕТ ДЕЛАТЬ ЗРЕЛИЩЕ БЕЗ ПАСОВ И ГОЛОВ. ТОЛЬКО МЯЧ И НЕМНОГО ПРОСТРАНСТВА.

Фристайл стал развиваться в 2003 году, когда появилось популярное видео Суфиана Тузани. Для одних это стало спортом, для других – хобби или способом убить время, для третьих – работой и даже смыслом жизни. Для меня фристайл – это всё, что сказано выше. Тренироваться готов всегда и везде. Точно помню день, когда начал серьёзно заниматься, – 22 марта 2011 года. То есть я в этом уже больше девяти лет, и желание пока такое же сильное.

Правда, трюки я начал разучивать ещё в 2007-м: пробовал крутить мяч на пальце, держать его на голове и делать другие базовые вещи. Изначально играл в футбол, но из-за травмы колена не смог тренироваться полноценно. Так и начал фристайлить. Первое время занимался несерьёзно – просто хотел уметь что-нибудь. Но нога постоянно давала о себе знать, и я бросил это дело, а вернулся только через четыре года. В футбол же теперь играю редко, если только погонять в удовольствие с ребятами помладше меня – они не ставят корпус и аккуратнее играют, меньше вероятности снова остаться без колена.

Всем трюкам учился сам, наиболее трудные смотрел на «Ютьюбе» и пытался повторить. В чём сложность футбольного фристайла? В том, что мяч круглый! Но если серьёзно, здесь нужно много терпения: годами тренироваться, тысячи раз повторять упражнения, чтобы делать ту или иную комбинацию уверенно. Если я какому-то приёму научился, то должен оттачивать его постоянно, иначе техника быстро растеряется и трюк придётся учить заново.

Заниматься фристайлом под силу любому, у кого есть сильное желание и терпение. Ещё раз – много терпения. При этом считаю, что полностью фристайлу научиться нельзя. Можно потратить лет 30, чтобы достичь уровня, когда сможешь делать все трюки во всех дисциплинах, но постоянно держать эту планку не получится. Так что я бы советовал выбрать какое-то направление и развиваться в нём.

Радует, что последние несколько лет меня называют фристайлером, – значит, люди знают и понимают, чем я занимаюсь. Хотя многие всё ещё путают это с футболом. Каждый год мы, фристайлеры, всё чаще выступаем в парках развлечений, театрах, цирках. У меня даже появились фанаты.

Я выступаю там, куда пригласят, никогда не отказываюсь. Помимо России и Украины, работал в Саудовской Аравии, Китае. Сейчас из-за вируса отменили контракт, который я долго ждал, так что, как и все, живу в надежде на скорейшее выздоровление всего мира. Но в условиях карантина всё равно занимаюсь: выхожу на любую площадку и не особо переживаю, так как запрещены скопления людей, а я всегда один. Но если нельзя будет выходить на улицу, тоже не проблема: фристайл на то и фристайл, что делать трюки можно где угодно и когда угодно.

В Белгороде я планировал открывать школу фристайла. Всегда хотел учить других, тянуло к этому. Сейчас у меня хороший уровень фристайла, есть что передать новичкам. Многим не верится, что они могут добиться того же, поэтому хочется убедить людей в обратном и развивать этот вид спорта.

С чего начать? Просто возьмите мяч и начните жонглировать. Умение чеканить меньше ста раз – это не умение чеканить. Если получается больше ста, переходите к базовым трюкам: ATW, HTW, Crossover, удержание на голове, удержание на колене. Это основа, без неё никуда. Наберитесь сил и выдержки, придумайте, для чего вам это. Если показать друзьям на площадке, хватит двух-пяти стандартных трюков.

Денис выкладывает видео своих трюков в «Инстаграм»

ТЕКСТ **АЛЕКСЕЙ СЕВРИКОВ** ФОТО **ПАВЕЛ КОЛЯДИН**

Дон’т тач ми

Регби без жести

В ШКОЛЫ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ ПОСТЕПЕННО ПРИХОДИТ ТЭГ-РЕГБИ. ЭТО КАК БЫ ВВЕДЕНИЕ В НАСТОЯЩЕЕ РЕГБИ, ДЕМО-ВЕРСИЯ С ПРОСТЫМИ ПРАВИЛАМИ И БЕЗ ЖЁСТКИХ СТЫКОВ. ВАРИАНТ ДЛЯ ДЕТЕЙ. И ДЛЯ НАШЕЙ РЕДАКЦИИ, ГДЕ ДЕТЯМ НЕМНОГО ЗА ТРИДЦАТЬ.

Всё, что тебя касается

Когда мы собрались играть в бесконтактное регби, то ещё не знали, что бесконтактность станет такой актуальной. Наша тренировка состоялась за считанные дни до самоизоляции — в обычном режиме. Хотя обычный режим мы представляли не так, как Кирилл Гнилицкий, который взялся обучить нас основам тэг-регби. «Разомнитесь пока», — кивнул тренер в сторону футбольного поля, где гнулись и тянулись крепкие мужички из регбийного клуба «Белая крепость».

— Главный атрибут тэг-регби — это пояс, к которому по бокам на липучках крепятся ленты, — говорит и показывает Гнилицкий. — Чтобы остановить игрока с мячом, сопернику нужно просто сорвать с него ленточку, пока тот не отдал пас. Вырывать мяч из рук нельзя, контактной борьбы нет. Но на взрослых тренировках мы такое не практикуем, у нас есть тач — это более продвинутая версия тэг-регби. Сейчас попробуете.

Последние два слова мы восприняли как угрозу. Очень уж субтильно смотрелся наш редакционный коллективчик на фоне уэйнруниподобных регбистов.

— Спокойно, тач — это тоже бесконтактная разновидность, — заставил выдохнуть Кирилл. И громко напомнил всем: — играем до касания! Задача — дотронуться рукой до человека с мячом, не дав ему сделать передачу. Никаких захватов, просто коснуться, понятно? И мяч у себя не задерживаем: получили — сразу отдали пас.

Вперёд, но назад

Мы случайным образом поделились на две команды и начали лавировать по штрафной площадке. Я тоже время от времени ловил мяч. И себя — на мысли, что бесконтактность мы с ребятами из «Белой крепости» понимаем по-разному. Они, как сейчас принято говорить, нарушали социальную дистанцию. Сначала меня чуть не лишили пальцев, потом лопатки. А может, показалось — спустя время готов списать это на страх новичка и склонность к художественным преувеличениям. Да и чуть не считается. Парни на самом деле вели себя в духе принципов регби, совмещая страсть к игре с почти аристократическим уважением к сопернику.

Когда мы с коллегами стали потихоньку выплёвывать лёгкие, Гнилицкий дал свисток и сказал, что пора начинать тренировку. «А это была разминка», — улыбнулся мучитель, отвечая на немой вопрос. Впрочем, через несколько минут начали постанывать и казавшиеся бессмертными регбисты. «Тренер, мы любим тебя!» — отвечали они Кириллу на требование в 10-й раз повторить очередное невыносимое упражнение. Вместе с выпрыгиваниями из суровых мужчин вылетали перлы доброго юмора, на котором мы протянули до специфических галопов спиной назад.

Вообще для регби (и классического, и бесконтактного) это умение — быстро двигаться спиной к своей зачётной линии — очень важно. Причём не только при обороне, но и в атаке: команда должна пробираться вперёд, однако мяч можно отдавать партнёру только строго вбок или назад. На практике это намного сложнее, чем кажется. Так что отрабатывать игровые комбинации с «Белой крепостью» мы не стали, а наконец выклянчили у Кирилла то, за чем пришли, — тэг-ленты.

Федерация поможет

Тут-то тридцатилетние дети и оторвались. Тэг-регби совместило в себе догонялки, игру в собачку, челночный бег и собственно регби — с голевым счастьем занесённой попытки. Правда, охотясь за ленточками друг друга, мы то и дело

В регби нельзя делать передачи вперёд. Это не так легко, как кажется

Кирилл Гнилицкий

забывали про запрет паса вперёд. Но сильно не расстраивались: звук содранной в бескомпромиссном прыжке липучки ласкает и слух, и душу. Понятно, почему школьники полюбили эту движуху.

Тэг-регби уже включено в программы внеурочных занятий десяти белгородских школ, а в Центре образования № 1 даже открылась спортивная секция. С каждым месяцем география расширяется: в проект включились несколько школ Яковлевского городского округа, проявляет заинтересованность Старооскольский. Областная федерация регби готова помогать желающим инвентарём и методическими рекомендациями.

Жалко, у нашей редакции школа уже позади. А то бы точно знали, о чём просить учителя физкультуры.

<·····>

Основные правила

• Время игры — 10 минут (два тайма по 5 минут).

• Состав команды — 8 человек (5 игроков на площадке, 3 запасных). Замены проводятся в любое время, когда мяч находится вне игры.

• Тэг-ленту можно срывать только у игрока, владеющего мячом. Игрок, утративший ленту, должен сразу остановиться, вернуться к игроку, совершившему тэг (срыв ленты), и в течение трёх секунд отдать пас товарищу по команде. После совершения паса игрок, сорвавший ленту, возвращает её сопернику.

• Разрешены боковые передачи (параллельные линии зачётного поля) и передачи назад. Нельзя передавать мяч из рук в руки.

• Запрещена игра вперёд. Это не только пас вперёд, но и ситуации, когда игрок теряет мяч, неудачно принимая передачу, или роняет его вперёд во время движения.

• Попытка засчитывается, если игрок приземляет мяч с давлением вниз в зачётном поле противника или просто забегает туда с мячом (при игре на жёстком покрытии). В этом случае команде начисляется 5 очков.

Точка опоры

В Белгородской области открыли региональное отделение Паралимпийского комитета России

НОВАЯ СТРУКТУРА ПРИЗВАНА УЛУЧШИТЬ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ. ВОЗГЛАВИЛ ЕЁ ПРЕЗИДЕНТ БЕЛГОРОДСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА СЕРГЕЙ ФУГЛАЕВ.

Не сбавлять оборотов

Толчком к открытию регионального отделения послужил Всероссийский форум по развитию паралимпийского движения. Он прошёл в Белгороде в ноябре 2019 года. Проблемы и перспективы белгородских паралимпийцев с губернатором Евгением Савченко обсуждали президент Паралимпийского комитета России Владимир Лукин, первый вице-президент ПКР Павел Рожков и члены исполкома.

Паралимпийское движение в области развивается уже много лет. Только в 2019-м белгородские спортсмены с ограниченными возможностями здоровья выступили на трёх чемпионатах мира, двух чемпионатах Европы, 12 чемпионатах и первенствах страны и четырёх всероссийских соревнованиях. 24 белгородца входят в составы паралимпийской и сурдлимпийской сборных России.

Важным этапом стало открытие в 2013 году областного Центра адаптивного спорта и физической культуры. Его задача — вовлекать в спорт и соревновательную деятельность как можно больше людей с ограниченными возможностями. В центре сегодня почти 720 человек занимаются стрельбой из лука, пулевой стрельбой, футболом, баскетболом, лёгкой атлетикой, плаванием, настольным теннисом, шахматами и шашками, армрестлингом.

За последние три года доля спортсменов-инвалидов в регионе выросла на 6 %, в области занимаются спортом более 28 тысяч человек с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и ментальными нарушениями. Есть 29 адаптированных тренировочных баз, чтобы маломобильные группы населения могли бесплатно заниматься спортом. На форуме Владимир Лукин назвал Белгород одной из опорных точек развития паралимпийского спорта и призвал не сбавлять оборотов.

По решению исполкома ПКР в Белгородской области открыли региональное отделение комитета, им будет руководить президент белгородской Федерации адаптивного спорта Сергей Фуглаев. Членами ПКР стали директор Центра адаптивного спорта Елена Стрижакова и тренер по армрестлингу Михаил Филатов. Это позволит вывести белгородский адаптивный спорт на новую ступень, привлечь в регион квалифицированные кадры. Например, Федерация спорта слепых планирует серьёзно заняться настольным теннисом и будет готовить для этого тренеров.

— Я выражаю искреннюю благодарность за помощь в развитии адаптивного спорта правительству Белгородской области и лично губернатору Евгению Савченко. Мы очень признательны руководству Паралимпийского комитета России — Владимиру Лукину и Павлу Рожкову. Огромное им спасибо за высокое доверие и создание в области отделения ПКР, для нас это большая честь, — отметил Сергей Фуглаев. — Я уверен, что консолидированная работа областного управления физической культуры и спорта, федерации, Центра адаптивного спорта и, конечно же, нашего регионального отделения ПКР даст мощный импульс развитию адаптивного спорта не только в Белгородской области, но и в стране. У нас впереди много совместных планов и проектов.

Члены Паралимпийского комитета России во главе с президентом Владимиром Лукиным *(третий справа)* обсуждают развитие паралимпийского движения с представителями Белгородской области

Полное сопровождение

Начальник управления физкультуры и спорта области Наталья Жигалова считает, что обмен опытом всегда рождает новый, более качественный продукт:

— Адаптивное направление, в том числе и паралимпийское движение, развивалось ещё до открытия отделения — с 2014 года. Региональное отделение ПКР — это следующий шаг, чтобы упорядочить работу. Мы, а также спортсмены и тренеры готовы выполнять все требования, которые стоят перед регионом, развивать новые направления, виды спорта. Но сейчас многое упирается в финансы и материально-техническую базу. Это вопрос номер один.

Директор Центра адаптивного спорта Елена Стрижакова сообщила, что приоритетные направления в ближайшее время — это пауэрлифтинг для лиц с ПОДА и бадминтон.

— Я благодарна руководителям ПКР и всероссийских федераций спорта слепых, спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. Если бы не эти люди, ничего бы не было, — признаётся Елена Владимировна. — Недавно наша делегация из Белгородской области участвовала в ещё одном паралимпийском форуме в Ханты-Мансийске, изучили там проблемы, трудности и ошибки, с которыми сталкиваются в регионах в начале пути по развитию этих видов спорта. Это ценный опыт.

Токио-2021

Участник двух Паралимпиад, чемпион мира и Европы по лёгкой атлетике белгородец Юрий Носуленко уверен, что теперь контакт с ПКР будет более тесный, но всё зависит от работы регионального отделения. Он также высказал отношение к переносу Олимпиады и Паралимпиады в Токио на 2021 год из-за пандемии коронавируса.

— Решение правильное. Олимпийские игры — это всегда большое скопление людей из разных стран, так что в условиях вируса во всём мире проводить Игры не нужно. За год, думаю, всё поменяется в лучшую сторону. Для меня, как для любого возрастного спортсмена, эта ситуация внесёт коррективы — через год я моложе не стану. Но что поделать, буду работать и настраивать себя.

Три подопечных тренера по пулевой стрельбе Михаила Бондарева — Андрей Кожемякин, Антонина Жукова и Татьяна Рябченко — уже имели лицензии для участия в Паралимпийских играх. Но COVID-19 помешал и их планам.

— Люди подводят к определённому времени свою физическую и психологическую форму, чтобы побеждать, — говорит Михаил Сергеевич. — Да, через год можно опять к этому прийти, но всё равно это сбой в цикле подготовки. С этой точки зрения перенос Паралимпиады скорее минус, но так уж случилось.

Бондарев также рассказал, что федерация и Центр адаптивного спорта постоянно помогают спортсменам, и выразил надежду, что региональное отделение ПКР усовершенствует эту поддержку.

13-кратная чемпионка Паралимпийских игр Рима Баталова награждает спортсменов на Форуме юных паралимпийцев в Белгороде (ноябрь 2019 года)

ТЕКСТ **СЕРГЕЙ БЕЛЫХ**

Сергей Дубровский:

После первого сбора хотел всё бросить

Как белгородский любитель за год добежал до мастера спорта

СЕРГЕЙ ДУБРОВСКИЙ – ЧЛЕН СБОРНОЙ РОССИИ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ, ОН РЕГУЛЯРНО ПРИВОЗИТ МЕДАЛИ С КРУПНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ. СЕРГЕЙ РОДИЛСЯ В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ В 1995 ГОДУ, А В ВОЗРАСТЕ ДВУХ ЛЕТ С МАМОЙ И БАБУШКОЙ ПЕРЕЕХАЛ В ВОЛОКОНОВСКИЙ РАЙОН.

Без разминки

В школе Дубровский бегал быстрее всех и уже будучи четвероклассником начал участвовать в местных соревнованиях. А в девятом классе его взяли на первенство области среди школьников, где Сергей выиграл забег на три километра у ребят, которые занимались в секциях.

На тех соревнованиях Дубровский бежал в кедах и даже не размявшись. К финишу пришёл с результатом, которого чуть-чуть не хватило до первого разряда. При этом Сергей никогда не занимался лёгкой атлетикой! Его заметил тренер бирючанского профессионального клуба «Стайер» Владимир Бычков и позвал к себе, но школьник отказался.

В 2017 году Бычков в интервью для нашего журнала вспоминал, как увидел Дубровского на турнире: «Оказалось, что тренера у него нет. Уговаривал прийти к нам, а он всё не решался заняться спортом профессионально. В итоге Сергей сам меня нашёл, за год стал мастером спорта и дошёл до сборной. Феноменальный результат!»

Бычков почти сразу повёз Дубровского на сбор в Кисловодск.

— Мы поднимались на вершину Эльбруса, и Владимир Алексеевич переживал, что я не дойду, — вспоминает атлет. — Как-то дошёл. Не скажу, что тяжело было, восходили потихоньку. А в целом переход из любителей в профессионалы давался нелегко, после первого сбора даже бросить хотел — не особо понравилось тренироваться. Но потом посидел, подумал и остался.

Сергей хочет выступать на международных стартах, но пока это невозможно: Всероссийская федерация лёгкой атлетики дисквалифицирована из-за допинговых скандалов

ТЕКСТ **АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ**

Личные рекорды Сергея Дубровского
(они же действующие рекорды Белгородской области):

800 м – 1 мин. 46,73 с. (Москва, Мемориал братьев Знаменских – 2018)

1 500 м – 3 мин. 39,39 с. (Сочи, Кубок России – 2019)

Сергей считает, что без бирючанского тренера у него в спорте вряд ли бы что-то получилось. Бычков многое ему даёт, помогает, подсказывает. И вообще к своим спортсменам относится как к родным детям.

Европа на замке

«Стайер» в основном готовит бегунов для длинных дистанций, но Сергей специализируется на средних.

— У меня изначально получалось бегать три и полтора километра. А потом на чемпионате области попробовали 800 метров, и мне каких-то десятых не хватило, чтобы выполнить норматив КМС. Полторашка тоже была рядом с этим разрядом, но 800 м оказались мне ближе.

Кандидатом в мастера спорта Дубровский стал через полгода, а уже в 2013 году выполнил мастера — спустя год после начала тренировок. Спортсмен говорит, что раньше бегать 1 500 метров у него хорошо получалось летом, а 800 — зимой. Сейчас результаты уже не зависят от времени года.

— На 800 м больше стартов, это одна из самых популярных дистанций, и она даётся мне лучше, — объясняет Дубровский. — Когда выполнил мастера спорта, отобрался на юниорский чемпионат Европы и там сбегал по мастеру ещё и полторашку. А потом нашу федерацию дисквалифицировали, и в международных стартах я больше не участвовал. Обидно. Столько раз на Европу мог съездить, побегать с элитными спортсменами... Говорят, что вот-вот нас выпустят, а всё продолжается, пять лет никуда не выезжаем. Вообще ничего неясно, всё запутанно.

Переезжать в Москву, как это часто делают спортсмены из разных регионов, Дубровский не собирается. Говорит, даже если бы такое предложение поступило, не принял бы — в Белгороде всё устраивает. На сегодня у него есть ставка в московской школе высшего спортивного мастерства, Сергей выступает в параллельном зачёте за Московскую и Белгородскую области.

— Хорошо зарабатывать можно, бегая марафоны, — там ребята и 250, и 300 тысяч выигрывали. А на «Русской зиме» (международные соревнования по лёгкой атлетике, которые ежегодно проводятся в Москве. В 2020 году Дубровский выиграл там серебро в беге на 800 м. — *Прим. ред.*) призовые такие: третье место — 10 тысяч рублей, второе — 15, первое — 20. По 80 тысяч получили те спортсмены, кто идёт в лидерах мирового рейтинга.

Сила и выносливость

После «Русской зимы» Дубровский отправился в Кисловодск, где он проводит большую часть года — с октября по май тренируется, летом выступает.

— В 8 часов встаю, умываюсь, завтракаю — и на тренировку. К полудню приходим на обед. После него обязательно нужно поспать или отдохнуть час-полтора. В 16–17 часов — вторая двухчасовая тренировка. Помылся, поделал упражнения, растяжки — и день прошёл. Два раза в неделю тренажёрный зал. Каждый сбор идёт по три недели.

– Раз так много времени на сборах проводишь, наверняка были какие-то интересные случаи.
— В Киргизии как-то ехали с таксистом на источники и по дороге встретили целый отряд сотрудников ДПС. Они нас остановили на перекрёстке, попросили немного подождать. И тут вылетает и поворачивает в нашу сторону машина, в ней люди с автоматами, полицейские начинают по ней стрелять... Эта машина уехала, нас пропустили дальше. Но чувства после этого были неприятные — всё происходило метрах в двадцати от нас.

– Чем занимаешься сейчас?
— Развиваю силу и выносливость, люблю поприседать со штангой, делаю жим лёжа и упражнения на пресс. Люблю железо потаскать, но без фанатизма. Пока закладываю базу, специальных работ под старты ещё не начинал делать.

– Если бы не бег, то что?
— Наверное, футбол. В детстве был на нём помешан. Журналы покупал, картинки вырезал, вешал на стены постеры с любимыми игроками. За московский «Локомотив» болею, у меня форма Сычёва до сих пор лежит дома. Раньше сильнее переживал, сейчас не до этого, отпустило. Но симпатии всё равно остались.

– А какая у тебя мечта?
— Выполнить норматив мастера спорта международного класса. И, конечно, хочется создать семью, иметь свою квартиру и машину хорошую.

Спорт. смена **Апрель 2020**

Как победить в армрестлинге

Инструкция для любителей от профессионала

БОРЯСЬ НА РУКАХ, ЛУЧШИЕ СПОРТСМЕНЫ ЗАВОЁВЫВАЮТ ТИТУЛЫ ЧЕМПИОНОВ МИРА. НО ЕСЛИ ТЫ НЕ ЛУЧШИЙ (И НЕ СПОРТСМЕН), АРМРЕСТЛИНГ ПОМОЖЕТ ЗАСЛУЖИТЬ АВТОРИТЕТ В ГЛАЗАХ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА ИЛИ УНЕСТИ ТРОФЕЙ, НА КОТОРЫЙ ВЫ ПОСПОРИЛИ С ДРУГОМ. ЭТО ДОСТУПНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ: ПОМЕРИТЬСЯ СИЛОЙ МОЖНО ГДЕ УГОДНО И КОГДА УГОДНО, НАШЁЛСЯ БЫ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА СОПЕРНИК (С ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЫМИ РУКАМИ). А ЖУРНАЛ «СПОРТСМЕНА» РАССКАЖЕТ, КАК ОДОЛЕТЬ БОЛЕЕ СИЛЬНОГО ПРОТИВНИКА ОДНОЙ ЛЕВОЙ. ИЛИ ПРАВОЙ.

1 Борись стоя, а для этого найди стол с мягкими подлокотниками, чтобы не повредить локтевой сустав. Уговори знакомого занять место судьи. Перед схваткой обязательно сделай разминку.

2 Борешься правой рукой – вытяни правую ногу вперёд. Немного упрись животом в край стола, поставь локти напротив локтей соперника. Прямую кисть смести к центру туловища. Слегка прижми руку к корпусу: если расстояние между предплечьем и торсом будет меньше, сможешь использовать не только силу руки, но и мышцы спины, груди, а также вес тела.

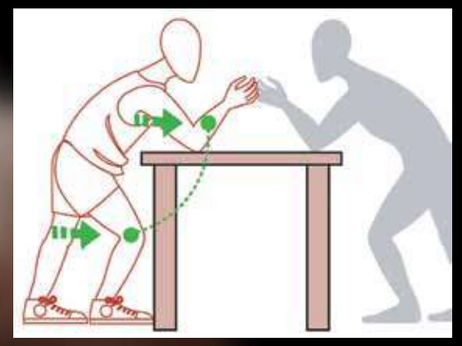
3 Захвати кисть противника как можно выше. После команды Go! смести безымянный палец и мизинец к костяшке большого пальца конкурента так, чтобы ты смог развернуть своё запястье в сторону тела. Ты получишь преимущество, если поставишь указательный палец выше, чем у соперника. Отведи запястье в сторону большого пальца и резко, рывками, потяни руку на себя, а затем вбок.

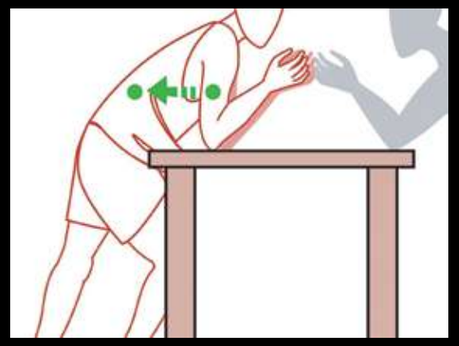
4 Если соперник сильнее, но техникой борьбы не владеет, используй атаку «верхом». Отводи пальцы вверх, скользя к фаланге противника. Воздействуя на самое слабое место – пальцы – ты раскрываешь кисть оппонента, не давая ему применить силу, и побеждаешь.

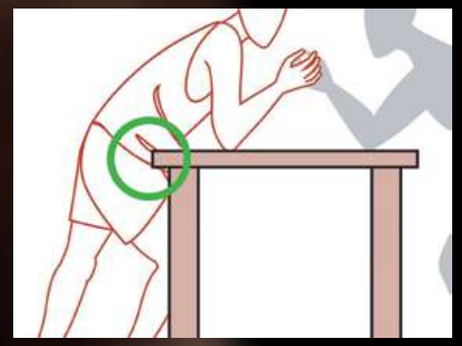
Михаил Филатов,
старший тренер сборной Белгородской области по армрестлингу:

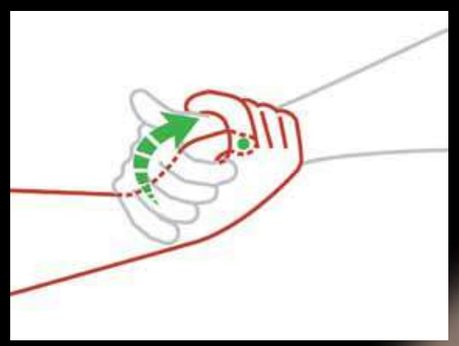
— Не рекомендую состязаться людям со слабой физической подготовкой, не владеющим техникой борьбы. Особенно в нетрезвом состоянии. Можно получить повреждение — вплоть до винтового перелома плечевой кости.

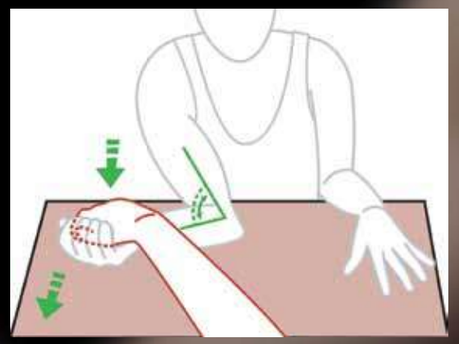
5 Если выиграть физически не получается, смени тактику и сломи противника морально. С ужасом взгляни ему за спину и многозначительно крикни: «Смотри!» Когда он обернётся, не теряй хватку и заканчивай борьбу. Если трюк не удался, с достоинством прими поражение и запомни, что играть надо по-честному. После борьбы пожми противнику руку, потому что победу вы всё равно отпразднуете вместе.











ТЕКСТ **ВАЛЕРИЯ СОЛОШЕНКО**

Экс-футболист «Салюта» рассказывает, как опыт реального спорта помогает в виртуальном

ТЕКСТ **АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ** ФОТО **ПАВЕЛ КОЛЯДИН**

Игра в себя

АЛЕКСАНДРУ МАРКОВУ 25 ЛЕТ, БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ИЗ КОТОРЫХ ОН ОТДАЛ ФУТБОЛУ. УЖЕ В 17 ЛЕТ САША ДЕБЮТИРОВАЛ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ, А В 18 ВЫХОДИЛ НА ПОЛЕ В ФУТБОЛЬНОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛИГЕ. ЗАТЕМ С БОЛЬШИМ СПОРТОМ НЕ СЛОЖИЛОСЬ, НО ЛЮБИМУЮ ИГРУ МАРКОВ НЕ БРОСИЛ – ВЫСТУПАЕТ В ЛЮБИТЕЛЬСКИХ ТУРНИРАХ. А ЗАОДНО ИГРАЕТ В ВИРТУАЛЬНЫЙ ФУТБОЛ, ГДЕ ДЕЛАЕТ УСПЕХИ.

Мы встретились с Александром у ледовой арены «Серебряный Донец». Неподалёку от него есть футбольное поле, а рядом, в одном из строительных вагончиков, руководитель городской футбольной федерации Тимофей Пузенко вместе с товарищами оборудовал тренировочную базу для киберфутбола — с диваном, плазменным телевизором и приставкой.

С поля в вагончик

– Саша, ты попал во взрослый футбол в 17 лет, успел поиграть в ФНЛ. Почему карьера завершилась, по сути, не начавшись?
— Я с детства смотрел за своим старшим товарищем Ваней Жирным, которому подавал мячи. Он всю карьеру отдал Белгороду и стал для меня примером — хотелось быть, как он. Хотя я мог перейти в ростовский СКА и играть в команде Басты. Но как раз когда главный тренер Сергей Подпалый начал выпускать меня на поле, «Салют» развалился. Такого никто не ожидал.

– Ты участвовал в победном кубковом матче с «Динамо»?
— Должен был, но выздоровел Мерсудин Ахметович, поэтому я как молодой смотрел со стороны. Хотя и Мерсудин на поле не вышел, весь матч отыграл Денис Дёгтев.

– Почему ушёл из «Энергомаша»?
— Когда выходил в основном составе, забивал, а в следующем матче снова начинал на лавке. Не подошёл главному тренеру Андрею Репринцеву. Поэтому уехал в Крым. Там поиграл и получил травму — об штырь в воротах порвал кожу, наложили 15 швов. Когда восстановился, из «Энергомаша» позвонил Игорь Ермаков, позвал на тренировку. Клуб уже тренировал Виктор Навоченко. Вроде на сборах забил больше всех голов, но мне сказали, что я не нужен. Сильно расстроился и ушёл в любительский футбол. Димка Самойлов и Артём Семейкин часто приходили ко мне домой, поддерживали. Спасибо им за это.

– Когда ты переключился на киберспорт?
— С 2016 года Тимофей стал собирать желающих в этом вагончике. Дома у меня приставки нет, так что учился играть здесь непосредственно перед турнирами. Это даже интереснее: когда нет своей приставки, она не успевает надоесть, и ты приходишь сюда с огромным желанием играть.

– Как часто собираетесь?
— Раз в неделю. А когда проходят игры в реальный футбол «8 на 8», Тимофей нас выдёргивает из дома пораньше — рубимся перед матчами. Сейчас перешли на Pro Evolution Soccer, но мне FIFA больше нравится.

– И как же ты участвуешь в турнирах по виртуальному футболу, играя в него раз в неделю?
— А я не только здесь тренируюсь. Ещё езжу в компьютерный салон, который открыл мой друг. Он даёт играть бесплатно на большой плазме.

Ни пас отдать, ни мяч принять

– А в детстве ты увлекался видеоиграми?
— Конечно, играл с отцом в кучу видов футбола — сначала на «Денди», потом на «Сеге». На ней как раз играл в Pro Evolution — футболисты были квадратными и двигались, как роботы. О какой-то физике вообще речи не шло. Потом мне купили первый PlayStation. У всех уже компьютеры были, а у меня он появился только в девятом классе.

– И вместе с ним в твоей жизни появилась FIFA, да?
— Далеко не сразу, меня на неё кто-то подсадил. Купил джойстик, начал участвовать в онлайн-турнирах, стал выигрывать.

– Соперники знали, что играют против футболиста «Салюта»?
— Там хоть и был микрофон, но никто же не будет рассказывать о себе. Я читал, что Месси тоже играет, а люди и не догадываются, против кого у них матч. Как-то попал на одного парня, который побеждал чемпиона России по FIFA: после первого тайма уже проигрывал 0:6 и не понимал, как можно так финтить! Во втором собрался и в итоге проиграл 1:7. Пообщались, он и рассказал, что профессионально занимается игрой, целыми днями в ней. Раньше киберфутбол не был настолько популярен, сейчас же проводится много турниров.

– Расскажи о них.
— Недавно играл в городском парном турнире, дошли с партнёром до четвертьфинала. А в областном занял второе место, хотя в финальной части не проиграл ни одного матча. Я играл за «Барселону» в группе Б, а другой парень за неё же в группе А. Так как он выше по рейтингу, в финальной группе «Барса» досталась ему, а я взял «Манчестер Сити» и со всеми сыграл вничью.

– Вообще за кого чаще играешь?
— За «Барселону». Иногда беру у друга приставку и покупаю за 500 рублей подписку, чтобы играть с людьми — с компьютером мне не интересно. Есть особый режим, в котором с пятницы по воскресенье нужно отыграть 30 матчей, и чем больше выиграешь, тем больше получишь наград и монет. Вот там и встречаются настоящие профессионалы! Бывает, за центр поля зайти не можешь — не дают ни пас отдать, ни мяч принять. ……>

Тренировочная база киберспортсменов находится в строительном вагончике. Внутри — диван, плазма и приставка

– А ты так умеешь?
— Недавно в салоне играл против двух парней, они за два матча ни разу по моим воротам не ударили — в шоке были. А так в Белгороде встречаются очень серьёзные соперники. Наши футболисты тоже играют. Староскольцы Витя Сергеев (в реальности играет за «Армавир». — *Прим. авт.*) и Саня Саплинов («Ростов») рубятся между собой. Судя по «Инстаграму», Витя пока возит Саню.

Оттолкнуть Месси

– Виртуальный футбол и настоящий хоть чем-то похожи?
— Вот смотри, есть левша Роббен. В «Фифе» такой футболист другой ногой бить не будет, а в реальной жизни он и правой пару раз за матч хорошо попадёт. Но в виртуальном мире опыт игрока точно не лишний, реальное футбольное мышление помогает. В «Фифу» тоже нужно играть в одно-два касания, нельзя возиться с мячом. Вообще, там есть куча настроек, которые можно сделать, посмотрев ролики на «Ютьюбе».

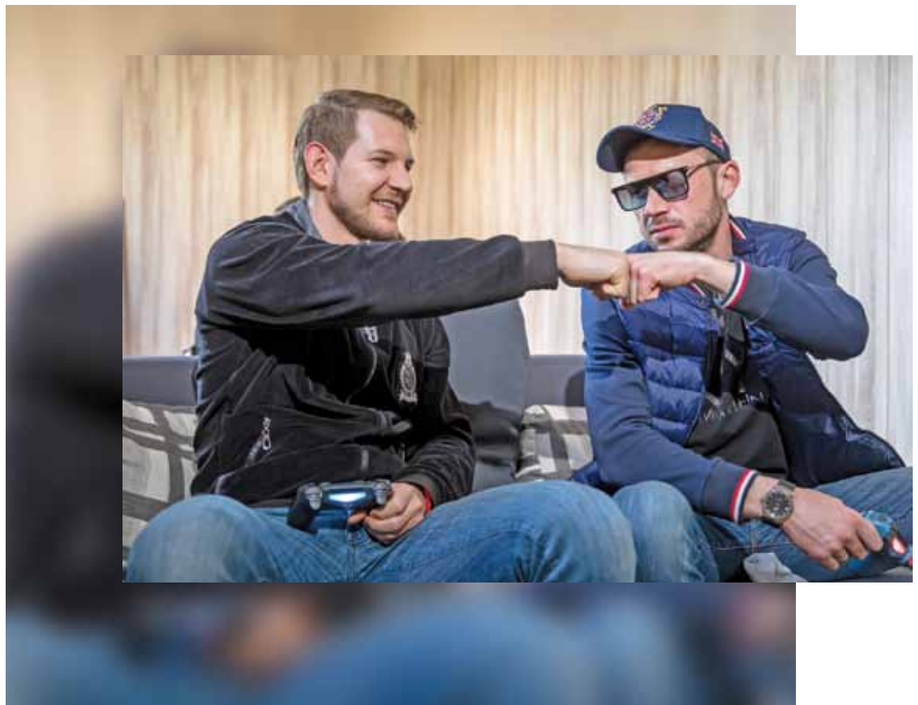
– Тебе какой футбол больше нравится?
— Настоящий. В нём совсем другие эмоции и переживания. FIFA — это всего лишь игра, в которой ты сам за себя. А в жизни играет команда.

– Кто твой любимый футболист?
— Как и в жизни, Месси. Он везде в порядке. Хотя виртуального Месси легко оттолкнуть. Вообще, хороших игроков соперник часто пытается вывести из строя в начале игры. Роналду, Неймар, Мбаппе, Ройс тоже очень сильные футболисты. У Салаха данные, как у Месси, но его сделали каким-то другим, он долго разворачивается.

Александр Марков успел поиграть за «Салют» и в матчах, и в патчах

– Какие режимы тебе нравятся в «Фифе»?
— Ultimate team. В нём можно собрать сборную лиги. Вот у тебя, допустим, Примера: берём по три игрока из «Барселоны», «Реала» и «Атлетико» — и у каждой этой троицы между собой будет сыгранность с показателем 100. А если создашь команду пополам из «Барселоны» и «Манчестер Сити», то они будут бегать куда зря.

– А за «Салют» когда-нибудь играл?
— В какой-то версии FIFA был патч с РПЛ и ФНЛ. Там Беленов играл, Жирный, остальные ребята, а потом в 2012 году появился новый, где уже в «Салюте» был Александр Марков с уровнем около 70. Так что и за себя поиграл. Карьеру проходил за Бурмистрова — у него был самый большой уровень. Ещё играл в Football Manager, но в нём от тебя мало что зависит. Поэтому я люблю «Фифу». Она хоть и не такая красивая, как Pro Evolution, но у неё более реальная механика, похожая на футбол.



Руководитель федерации футбола г. Белгорода Тимофей Пузенко (слева) и ещё один бывший футболист «Салюта» Артём Прохоров

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ РАССЫЛКА ОТ «МИРА БЕЛОГОРЬЯ»

САМОЕ АКТУАЛЬНОЕ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ
И НИКАКИХ ФЕЙКОВ!

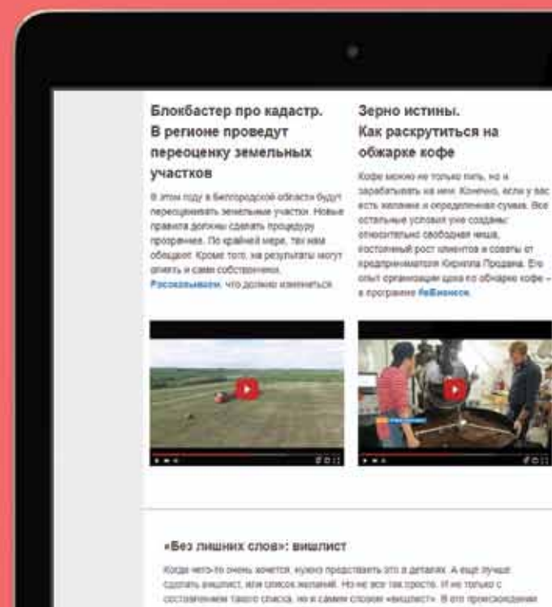
КАК ПОДПИСАТЬСЯ:

Зайдите на сайт mirbelogorya.ru

Впишите адрес своей электронной почты во всплывающем окне

Получайте рассылку каждую пятницу

телерадиокомпания МИР БЕЛОГОРЬЯ



На правах рекламы

Скрутило на здоровье

Корейские методы белгородских пенсионеров

ПОМНИТЕ ЗНАМЕНИТУЮ ПОХОДКУ ЧАРЛИ ЧАПЛИНА НОСКАМИ ВРОЗЬ? НЕ УДИВЛЯЙТЕСЬ, ЕСЛИ НА УЛИЦЕ ВСТРЕТИТЕ ЛЮДЕЙ С ТАКИМИ ЖЕ ВЫВЕРНУТЫМИ ПРИ ХОДЬБЕ НОСКАМИ (ЛИБО, НАОБОРОТ, СМОТРЯЩИМИ ВНУТРЬ), КОТОРЫЕ ЕЩЁ И АКТИВНО РАЗМАХИВАЮТ РУКАМИ В ТАКТ ШАГУ. ПЕНСИОНЕРЫ АНАСТАСИЯ И ВИКТОР КОВАЛЕНКО УЖЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ОБЫЧНУЮ ПРОГУЛКУ ПРЕВРАЩАЮТ В ЭФФЕКТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ. ВЕДЬ ДЛЯ ТВИСТ-ХОДЬБЫ – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЗАКРУЧИВАЮЩИМИСЯ СПИРАЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ ЧАСТЕЙ ТЕЛА – НУЖНО ТОЛЬКО ЖЕЛАНИЕ, А ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ НЕ ЗАСТАВЯТ ЖДАТЬ.

Велосипед

У дверей их небольшого одноэтажного дома, неподалёку от белгородского аэропорта, в полной боевой готовности стоят два велосипеда. Как думаете, сколько на них проезжают супруги, которым почти под восемьдесят? За весенне-летний сезон – больше тысячи километров! В Стрелецком живёт их сын, в Пушкарном – сестра Анастасии Александровны. И что толпиться в душном автобусе? Мчат на велосипеде с ветерком, а на месте занимаются огородом. Каждый день они начинают с зарядки на берегу Ячневского пруда.

– Мы даже познакомились на волейбольной площадке, – вспоминает Виктор Коваленко, – это было 53 года назад.

Всё это время семья, уже отметившая золотую свадьбу, занималась спортом.

– Я была главным инженером проектного института в Кустанае, а на работу ездила на велосипеде. В то время это было не принято, как-то несолидно. Многие удивлялись, а мне очень нравилось, – признаётся Анастасия Александровна.

В 2008 году она стала участницей популярной в то время телепередачи о нетрадиционных методах лечения «Малахов+». Ведущий удивлялся рассказанной ею истории избавления от камней в желчном пузыре. Коваленко уверена, что помог здоровый образ жизни, подкреплённый физическими нагрузками. И в особенности – горячо любимая супругами су-джок-терапия. ……>

ТЕКСТ **ЕЛЕНА МИРОШНИЧЕНКО** ФОТО **ПАВЕЛ КОЛЯДИН**

Татьяна Михайлова,
главный врач Областного центра медицинской профилактики:

— Если вы решили заняться су-джок-терапией либо твист-ходьбой, учитывайте, что это не оздоровительные, а лечебные методики, которые требуют вмешательства специалиста.

Всё, что связано с изменением положения тела при физической нагрузке, всегда должно пропускаться через призму внимательной оценки состояния здоровья. Это подходит не всем.

Если вы хотите получить эффект от су-джок-терапии в домашних условиях, то активные точки также должен показать специалист. Вреда от неё не будет, но человек может наивно надеяться на пользу, которой при неправильном применении знаний может и не быть.

А вот оздоровительные процедуры — зарядка, ходьба, прогулка на велосипеде, обливание, закаливание — помогают долго поддерживать хорошую физическую форму. И герои этой публикации — тому пример.

За весенне-летний сезон пенсионеры наматывают на велосипеде больше тысячи километров

Су-джок

— Я как-то шла по улице, и вдруг рядом споткнулась девушка — сильно разбила колено. Кровь ручьём, вызвали скорую. Пока машина ехала, я перемотала ей палец и кровь остановилась, хотя рана была довольно глубокой — врачи потом скобы ставили, — вспоминает Коваленко.

Происшедшее сильно удивило присутствующих, но для тех, кто знаком с су-джок-терапией, здесь нет ничего поразительного. Палец на руке был перевязан в месте, где есть точка соответствия колену.

— Согласно су-джок-терапии на кистях и стопах находятся биологически активные точки, связанные со всеми органами тела. Лечебное воздействие достигается стимуляцией этих точек, — объясняет Анастасия Александровна.

12 лет назад она прошла курсы терапии су-джок и стала поклонницей оздоровительного метода корейского профессора Пак Чжэ Ву. Замечательно, если вам встретится специалист, который умеет воздействовать на биологически активные точки иглами. Но помощь можно оказать и самому себе.

— Разверните ладонь, а теперь запоминайте: большой палец — это голова, указательный и мизинец — руки, средний и безымянный — ноги, — рассказывает Виктор Григорьевич. — Можно делать ручной массаж, надавливая на биологически активные точки, а можно стимулировать их семенами, закрепляя пластырем.

Когда где-то что-то болит, на кисти можно найти зоны соответствия. Например, прикрепив косточку лимона к нужной точке, есть шанс помочь больным почкам. Надавливая точку на большом пальце — справиться с сердечным приступом. А пока вы не овладели этими знаниями, почаще хлопайте, разминайте одну руку другой, ведь даже небольшая стимуляция даёт оздоровительный эффект, уверены пенсионеры. Замечали, насколько спокойнее люди, которые работают руками: пилят, строгают, вышивают или просто лепят пирожки?

Твист-ходьба

Знал бы господин Пак Чжэ Ву, каких ярых поклонников в лице семьи Коваленко он нашёл в Белгороде для другой своей методики — твист-ходьбы!

— Можно скручивать только ноги, можно ноги и кисти рук. Вот посмотрите, — Анастасия Александровна поднимает руки, скручивая верхнюю половину тела, и бодро прохаживается по комнате.

Такие упражнения можно позволить себе даже в офисе, передвигаясь из кабинета в кабинет — вот тебе борьба с гиподинамией, пусть и выглядит странно. Зато мышечный тонус повышается без дорогостоящих абонементов и жалоб на нехватку времени. Даже расстояние от телевизора до холодильника можно преодолеть с пользой для здоровья.

— При скручивании частей тела образуются спиральные потоки, облегчающие процессы циркуляции энергии в теле, — цитирует Коваленко корейского гуру. — Поэтому твист-ходьба обеспечивает нормальное кровообращение и протекание обменных процессов.

Виктор Григорьевич и Анастасия Александровна уверены, что их физическая бодрость, силы на длительные лыжные (зимой) и велопрогулки зависят также от твист-терапии, которая обеспечивает приток энергии. Они обучают корейским методикам других пенсионеров — участников лагерных профильных смен.

— Но мы хотим, чтобы этими оздоровительными методиками пользовались и молодые люди, — мечтательно говорят супруги. — Ведь это отличная возможность поддерживать здоровье, а не только бороться с наступающими с возрастом болезнями. Пока учим только своих внуков.

Твист-ходьбу можно практиковать даже дома. Выглядит странно, зато мышечный тонус повышается

Почему я голосую за изменения в Конституцию

Пять причин от олимпийского чемпиона

Сергей Тетюхин,
генеральный менеджер сборной России по волейболу, депутат Белгородской областной Думы.

Я ХОЧУ ПОДДЕРЖАТЬ ПОПРАВКИ К КОНСТИТУЦИИ, ПОТОМУ ЧТО:

1. Я отвечаю за будущее своей страны.

Ответственность — очень важное слово. Как спортивный менеджер я несу ответственность за свою команду. Как семьянин отвечаю за благополучие своей семьи. А как гражданин я несу ответственность за будущее нашей страны. Прийти и проголосовать — мой гражданский долг.

2. Изменения – это развитие.

Любой спортсмен знает: отсутствие изменений неизбежно ведёт к деградации, снижению результатов. Спортсмен (как, впрочем, и любой человек) меняется каждый день. Каждый день меняется и наша страна. Изменения полезны. Изменения — условия прогресса. Конституция как главный закон должна отражать эти изменения.

3. Мне нравятся предлагаемые поправки.

Авторы изменений в Конституцию предлагают разумные вещи. Брак — это союз между мужчиной и женщиной, а значит, в наших загсах не будут регистрировать однополые «ячейки общества». Территория страны не подлежит отчуждению, а значит, мы никогда и никому не отдадим Крым и Курилы. Минимальная зарплата не должна быть ниже прожиточного минимума, а значит, мы стремимся к тому, чтобы никто из наших сограждан не жил в нищете. Поправки в Конституцию поддержит любой разумный человек.

4. Я уважаю президента.

Путин опирается на мнение людей. Он просит нас поддержать изменения. Он спрашивает, что мы думаем о поправках в Конституцию. Он предоставил стране выходной день, чтобы мы могли спокойно и осознанно высказать мнение на голосовании. Ответить — это правильно.

5. Всё зависит от меня.

И от вас тоже. Не верьте тем, кто говорит, что за нас уже всё решили. В 1993 году на голосовании за Конституцию России 55% жителей Белгородской области высказались против. Я считаю это ошибкой. Если бы аналогичным образом проголосовала вся страна, это привело бы к хаосу и безвластию. Я не хочу повторения этой ошибки. Президент ясно сказал: решение о будущем Основного Закона должны принимать граждане России. Каждый из нас.

Как подписаться на наши издания

1 Зайдите на сайт podpiska31.ru

2 Выберите интересующую газету или журнал

3 Выберите способ получения

В почтовый ящик

В электронном виде

В день выхода номера мы пришлём файл PDF на ваш e-mail

В киоске

Выберите из списка ваш населённый пункт и ближайший киоск

В редакции

С 9:00 до 18:00 (кроме выходных) по адресу: г. Белгород, пр. Славы, 100

4 Оплатите банковской картой онлайн

Стоимость подписки на полгода (руб.)

Издание	Почтовый ящик		E-mail	Киоск	Редакция
«Спортивная Смена»	329,10	291,24*	270	280	252
«Белгородские известия»	741,36	643,38*	350	550	336
«Белгородская правда»	690,78	599,10*	320	495	300
«Большая переменка»	329,10	291,24*	270	280	240

* При подписке с 20 до 30 апреля на второе полугодие 2020 года

Остались вопросы?

Звоните нам по будням с 9:00 до 18:00 по телефону (4722) 32-02-74

Или задайте вопрос по электронной почте podpiska@belpressa.ru

На правах рекламы

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА
ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ

vk.com/sport_smena