


СПОРТ СМЕНА

В СПОРТЕ
РОЖДАЕТСЯ
ИСТИНА

БЕЛГОРОДСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

**Как в спортклубе
«Гладиатор»
готовятся к турниру
по адаптивному
многоборью**



**Подпишись
на «Спортивную Смену»
в ВК, будь в курсе
новостей спорта!**

На правах рекламы



№ 12 (73) ДЕКАБРЬ 2022

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.

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**
rodписка31.ru

Отпечатано в ООО «КОНСТАНТА-принт»:
308519, Белгородская область, Белгородский район,
п. Северный, ул. Берёзовая, 1/12.
Тел. (4722) 900-720. Заказ 22-11388.
Дата выхода: 19 декабря 2022 г. Тираж: 3 200 экз. + 97 PDF-рассылок.

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.

Издание подготовлено при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации.



ФОТО ПАВЕЛ КОЛЯДИН

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Алексей СЕВРИКОВ:

— Ну здравствуй, Дед Мороз. В этом году я вёл себя хорошо. Наш журнал выиграл «Золотой гонг» и «Энергию побед» — это такие всероссийские конкурсы для журналистов. Наши спортсмены, тренеры и другие неравнодушные люди не переставали нас вдохновлять, а лучшие в мире подписчики — читать. Я прошу тебя исполнить их светлые желания.

Знаешь, я уже большой мальчик, но всё ещё верю в твои сверхспособности. В твой волшебный мешок, куда помещаются подарки для всех, кто хорошо себя вёл. Так вот, пожалуйста, принеси нам мир. Кто если не ты, Дед?

Зацепить максимум

Как белгородец съездил на чемпионат мира

В КАТАРЕ НЕ БЫЛО РОССИЙСКОЙ СБОРНОЙ, ЗАТО БЫЛИ РОССИЙСКИЕ БОЛЕЛЬЩИКИ. И В ИХ ЧИСЛЕ – ВАСИЛИЙ ШТОКОЛЕНКО ИЗ БЕЛГОРОДА. ОН ДАВНИЙ ФАНАТ ФУТБОЛЬНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ: ЕЗДИЛ НА ЕВРО-2016 ВО ФРАНЦИЮ, КОЛЕСИЛ ПО РОССИИ ВО ВРЕМЯ ДОМАШНЕГО ЧЕМПИОНАТА МИРА 2018 ГОДА, ПОДДЕРЖИВАЛ МОСКОВСКИЙ «СПАРТАК» НА ЕВРОКУБКОВЫХ ВЫЕЗДАХ. ЧТОБЫ ПОСМОТРЕТЬ ФУТБОЛ В КАТАРЕ, ВАСИЛИЙ ПРЕОДОЛЕЛ 4,5 ТЫСЯЧИ КИЛОМЕТРОВ. И РАССКАЗАЛ НАМ, КАК ЭТО БЫЛО.

ЗАПИСАЛА **ВЕРА ФЕСЕНКО**

Я занимаюсь торговлей, у меня продуктовый магазин в Белгородской области. Футбол люблю с детства, болею за «Спартак», сколько себя помню. Часто был на его матчах в России и за границей. Футбол даёт мне стимул путешествовать, это отличный повод увидеть новый город или страну, завести новые знакомства. Я стал ездить чаще после того, как побывал на чемпионате Европы во Франции в 2016 году. Можно сказать, с него всё и началось.

Перед чемпионатом мира в России я познакомился с компанией единомышленников. Это люди из разных городов. Мы часто объединяемся и посещаем различные страны — ходим на футбол и просто хорошо проводим время. Всегда старались попасть туда, где играла наша сборная.

К поездке в Катар я начал готовиться за полгода. Как и четыре года назад в России, нужна была карта болельщика — она оформлялась дистанционно. Это и своего рода виза, которая позволяла на время турнира посетить Катар. Мы с друзьями вместе собирали информацию по поездке, скидывали в общий чат — там около ста человек делились всем, что находили. Кого-то из них я знаю лично (человек десять, с которыми путешествуем), некоторых заочно.

Из Москвы мы прилетели в Оман. Оттуда в Катар, на обратном пути в Саудовскую Аравию, а потом домой через Стамбул. Можно было сразу полететь в Доху с пересадкой в Стамбуле, но это бы стоило 500–600 долларов. Да и хотелось зацепить максимум мест, поэтому маршрут был составной

Все авиабилеты обошлись мне в 50 тысяч рублей. Жильё в Катаре снимали самое простое, номер на двоих стоил 92 доллара в сутки. Билет на футбол — от 70 долларов, я был на десяти матчах. Перед такими крупными турнирами билеты продаются в несколько стадий, первая началась примерно за полгода. Проще попасть на игры группового этапа. На не очень популярные команды можно было купить билет прямо перед матчем — условно за бокал пива. Хотя пиво в Катаре дорогое — 1200 рублей! И продавали его только в специальных барах при отелях.

За спиной Василия — стадион Эль-Байт, оформленный в виде традиционного шатра кочевников



Василий Штоколенко посетил 10 матчей

23 ноября

Бельгия – Канада

24 ноября

Швейцария – Камерун
Южная Корея – Уругвай
Португалия – Гана
Сербия – Бразилия

25 ноября

Нидерланды – Эквадор
Англия – США

26 ноября

Аргентина – Мексика

27 ноября

Испания – Германия

28 ноября

Сербия – Камерун
Бразилия – Швейцария

Самые сильные впечатления оставил матч Аргентина – Мексика. Латиноамериканские болельщики ярче, чем европейские, всегда весёлые и жизнерадостные. На стадионе стоял несмолкаемый шум, люди были в восторге! Здорово было увидеть игру Сербии и Бразилии. Я за бразильцев давно болею, но хотелось и сербов поддержать — мы же родственные народы. Сохранял нейтралитет и наслаждался атмосферой футбола. Отличный получился матч.

От жары спасали кондиционеры: в транспорте, в заведениях, на стадионах. Порой на трибунах было даже холодно. А вообще Катар провёл турнир на высшем уровне. Логистика организована отлично, везде всё бесплатно — метро, автобусы, шаттлы. К стадионам, к инфраструктуре вопросов вообще нет. Единственной проблемой я бы назвал отсутствие доступного пива. Зато еды много и она вкусная, в турецком стиле: всякие кебабы, бургеры...

Доха – не самый располагающий город. Хотя это дело вкуса. Для меня напичканные небоскрёбами города вроде Абу-Даби, Дохи, Дубая — все без души. Белгород в этом плане милее. Из достопримечательностей понравились музеи, в них очень интересно рассказана история Катара — от кочевников до обнаружения нефти, показано, как Доха превращалась в яркий мегаполис.

Катарцы показали дружелюбными. Хотя сталкивались мы с ними нечасто, потому что, например, обслуживающий персонал там из Индии, Пакистана, Бангладеш... В Омане была история: мы набрали в супермаркете тележку продуктов и не могли расплатиться — не принимали банковскую карту. Местной валюты с собой не было, из наличных только дол-

лары (их тоже не принимали). Нужно было искать, где обменять деньги. Тут к нам подошёл человек и оплатил покупку (около 80 долларов). Мы предложили ему наличные, но он отказался со словами: «Вы гости моей страны».

Многие болельщики из других стран выражали нам поддержку. Говорили, будто им жаль, что здесь нет сборной России. А ещё часто признавались, что чемпионат мира 2018 года был организован лучше. Может, правда так считают, а может, хотели польстить. Мне наш чемпионат в самом деле понравился больше. Но тут трудно быть объективным — всё-таки фактор родных стен определяющий. Круто, когда ты принимаешь в своей стране людей со всего мира, это задаёт драйв.

Хочу поехать на следующий чемпионат мира. В 2026 году его примут США, Канада и Мексика — огромное поле для путешествий! Тем более у меня есть друг, который живёт в Америке. Будем надеяться, что нас туда пустят — имею в виду сборную России прежде всего. Но ещё четыре года, сложно что-то планировать в наше время.

К сожалению, внутри России футбол закончен из-за Fan ID. По крайней мере для меня. Я не понимаю, почему, условно, в магазине или театр можно ходить без дополнительной карточки, а на футбол нельзя. Так что пока есть Fan ID, я на стадионы ходить не буду. Верю, что его уберут. А пока придётся смотреть футбол дома.

«.....»

Эти люди живут в разных городах России, но часто собираются вместе там, куда зовёт футбол



«Львы» на качелях

«Белогорье» подходит к середине сезона в середине таблицы

НАША КОМАНДА РАССЫПАЛАСЬ В КАЗАНИ, А ПОТОМ ДАЛА БОЙ ЛИДЕРУ И ОБЫГРАЛА КОНКУРЕНТОВ.

16 ноября, 8-й тур

Зенит-Казань – Белогорье – 3:0
(25:19, 25:17, 25:13)

Перед этим матчем клубы разогрелись в медиа-пространстве, вспомнив яркие истории и любопытные детали белгородско-казанского противостояния. Фойе Дворца спорта тоже подчинили ретро-стилю, а команды вышли играть в футболках старого образца с надписью «классика отечественного волейбола».

Только на площадке противостояния не получилось. Хозяева вынесли «львов» легко и быстро, о таких играх волейболисты говорят «за час с душем» (матч в самом деле занял всего 66 минут). Провалились все, даже Мохаммед Аль Хачадади — в третьей партии марокканца усадили на лавку.

— У нас совсем не получилось командной игры, — признал старший тренер «Белогорья» Сергей Брусенцев. — Да, соперник хорошо подготовился, но считаю, что дело больше в нас самих. Даже когда доставали мячи в защите, атаковали беззубо — количество ошибок просто зашкаливало.

25 ноября, 9-й тур

Зенит Спб – Белогорье – 3:1
(31:29, 25:27, 25:14, 25:21)

Давно были в кинотеатре? Имейте в виду, что сейчас там можно смотреть волейбол в прямом эфире (как это происходит, читайте на стр. 24). Место подходящее, потому что игра дарит захватывающие сюжеты. Так, уверенно идущий без поражений питерский «Зенит» в схватке с «Белогорьем» вдруг забуксовал. В первых двух сетах командам не хватало 25 очков, чтобы выявить победителя. Перед игрой на выигрыш петербуржцев букмекеры давали коэффициент 1,02 против 13,5 на «Белогорье», и их ожидания явно расходились с реальностью.

Однако когда в воздухе запахло сенсацией, фаворит поспешил проветрить помещение. В третьей партии зенитовцы не давали «Белогорью» опомниться, увеличивая разрыв в счете и доведя его до неприличного: 5:0, 12:2, 20:6... Тренер «львов» Борис Колчин не раз хватался за голову от действий своей команды.

В четвертом сете тоже маячила перспектива разгрома, но наши волейболисты сконцентрировались и сократили отставание до 1 очка (19:20). Сил, чтобы обеспечить интригующую развязку, не хватило — победа осталась за хозяевами. А для «Белогорья» это поражение стало уже четвертым кряду.

30 ноября, 10-й тур

Динамо-ЛО – Белогорье – 0:3
(29:31, 22:25, 29:31)

Испытания лидерами суперлиги отбросили «львов» на 10-ю строчку таблицы. Поправить положение можно было в Сосновом Бору, хотя местное «Динамо-ЛО» совсем не проходной соперник: команда из Ленинградской области шла на 5-м месте.

Несмотря на итоговую сухую победу, для «Белогорья» это был матч-преодоление. В каждом сете белгородские волейболисты оказывались в роли отыгрывающихся и всякий раз находили в себе силы переломить ход встречи. Даже тренер динамовцев отметил грамотные действия оппонентов.

— Ваши ребята выдали хорошую игру. Спокойно, все по местам и без нервов — в отличие от нашей команды. Мы вели почти в каждой партии и всё упустили всё из-за сумбурных действий, не справились сами с собой, — сказал после игры Александр Климкин.

— Игра очень динамичная вышла, где-то нам повезло больше. Понравилось командное взаимодействие — все ребята друг другу помогали. Выпустили молодого Заболотникова, и он не ударил в грязь лицом, — персонально оценил Сергей Брусенцев 20-летнего блокирующего, который принёс несколько решающих очков.

11 декабря, 12-й тур

Кузбасс – Белогорье – 2:3
(25:18, 18:25, 25:14, 21:25, 10:15)

Матч 11-го тура с аутсайдером чемпионата минским «Строителем» перенесли на следующий год, поэтому у «львов» было немного времени перевести дух после бесконечных разъездов. Сергей Тетюхин снова заявил, что клуб продолжит тренироваться в Белгороде.

Очередной гостевой матч «Белогорье» проводило в Кемерово с соседями по турнирной таблице. Команды подарили болельщикам зрелищный волейбол и выявили победителя только на тай-брейке.



ТЕКСТ **АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ**

Ближайшие матчи

20 декабря

Югра-Самотлор – Белогорье

24 декабря
(Кубок России – 2022, полуфинал)

Зенит-Казань – Белогорье
Победитель сыграет в финале
25 декабря

28 декабря

АСК – Белогорье

ФОТО ВК «БЕЛОГОРЬЕ»

— Каждая партия — это отдельная жизнь, — философствовал Брусенцев, подводя итоги матча. — В пятой наша команда меньше ошибалась — вот и разница. Тай-брейк — короткий сет, лотерея, как пенальти в футболе.

Именно футбол косвенно помог лидеру «Белогорья» Мохаммеду Аль Хачадади. Диагональный «львов» не скрывал, что его вдохновили успехи марокканской сборной на чемпионате мира. На этом эмоциональном фоне белгородский легионер после неудачной игры в Казани в трёх последующих матчах уходил с площадки как минимум с 25 очками.

«.....»

Таблица суперлиги-2022/23

№	Команда	И	В	П	Очки	Партии
1	Зенит (Санкт-Петербург)	12	12	0	35	36:5
2	Зенит-Казань	13	11	2	34	37:8
3	Динамо (Москва)	12	11	1	32	34:10
4	Урал (Уфа)	12	9	3	26	28:13
5	Локомотив (Новосибирск)	12	8	4	22	27:18
6	Динамо-ЛО (Ленинградская обл.)	12	7	5	21	21:17
7	Факел (Новый Уренгой)	12	6	6	19	22:22
8	Белогорье	11	6	5	17	20:17
9	Енисей (Красноярск)	11	5	6	15	18:20
10	Кузбасс (Кемерово)	12	5	7	15	19:24
11	Газпром-Югра (Сургут)	12	4	8	15	21:26
12	АСК (Нижний Новгород)	12	4	8	10	15:29
13	Нефтяник (Оренбург)	11	3	8	6	11:30
14	Югра-Самотлор (Нижневартовск)	13	2	11	8	12:36
15	Нова (Новокуйбышевск)	12	1	11	6	12:34
16	Строитель (Минск)	11	1	10	4	6:30

ПОЛОЖЕНИЕ НА 13 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА

Юлия РЫЖАНКОВА:

Я почувствовала, как в кроссовке треснула мозоль и из неё растекалась жижа

Бег за чистым удовольствием через адскую боль

В 2021 ГОДУ ЮЛИЯ РЫЖАНКОВА ИЗ СТАРОГО ОСКОЛА СТАЛА ПЕРВОЙ ЛЕГКОАТЛЕТКОЙ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ, КОТОРАЯ ВЫПОЛНИЛА НОРМАТИВ МАСТЕРА СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА НА ДИСТАНЦИИ 100 КМ. ЭТО ПРОИЗОШЛО НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ, ГДЕ ЮЛИЯ ВЫИГРАЛА СЕРЕБРЯНУЮ МЕДАЛЬ. В ЭТОМ ГОДУ 34-ЛЕТНЯЯ СПОРТСМЕНКА ПОБИЛА ЛИЧНЫЙ РЕКОРД, НО СНОВА ФИНИШИРОВАЛА ВТОРОЙ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ЕЁ РЕЗУЛЬТАТ – 7 ЧАСОВ 30 МИНУТ 28 СЕКУНДА – СЕДЬМОЙ В РОССИИ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ЖЕНСКОЙ «СОТКИ».

Заново учиться ходить

– Юлия, от рекордсменки России Татьяны Жирковой вас отделяет 20 минут. Реально превзойти её результат?

– Это одна из целей. Будет тяжело, надо ориентироваться на темп около четырёх с небольшим минут на километр. Если готовиться к «сотке» планомерно, то всё реально. Однако обратите внимание: лучшие результаты наши спортсменки показывали на международных стартах, от которых мы теперь отстранены. Рекорду Тани уже 18 лет, она с ним выиграла мировое первенство. На внутренних соревнованиях лучше меня пробежала только Надя Бут в Нижнем Новгороде.

– Как вы вообще дошли до такой дисциплины – бега на 100 км?

– После пары неудачных марафонов поняла, что нужно что-то менять — это было в марте 2021-го. Попробовала шестичасовой бег: раньше больше 50 км в помещении не бегала, а на соревнованиях в Брянске поставила рекорд манежа — 76,6 км. Потом тренер клуба «Стайер» Владимир Бычков предложил такой выбор: либо я готовлюсь дальше к апрельскому марафону, либо бегу в июне на чемпионате России 100 км. Решила попробовать «сотку».

– И сразу второе место.

– Да, в прошлом году я была им довольна, выполнила норматив международника с результатом 7:35:11. А в этом почти на пять минут улучшила личный рекорд — и всё равно вторая, прямо проклятье какое-то! Но важно было прибежать в тройке, чтобы остаться на ставке в спортивной школе. Я выступаю за белгородскую СШОР №3 и Центр спортивной подготовки.

– Призовые вам платят?

– На чемпионатах России твои призовые — грамота, медаль и звание. Что-то заработать можно на коммерческих турнирах среди любителей, но я не могу на них бегать, считаюсь профессионалом. Получается замкнутый круг. Если хочешь получить спортивный разряд, то должен выступать от спортшколы, хотя какая спортшкола в 30 лет? Знакомый воронежец, ему под сорок, в прошлом году показал результат международника в суточном беге. Но звание ему не присвоили, потому что бежал сам по себе.

– А сколько можно заработать на любительских забегах?

– Один из крутейших сверхмарафонов — Comrades в ЮАР. Его победитель получает 3 млн рублей, первой сотне дают слиток золота. Но чтобы туда попасть, надо выйти из Всероссийской федерации лёгкой атлетики. Если я это сделаю, мне придётся тратить на сборы и соревнования только собственные деньги. Формально я профессионал, хотя бегом занимаюсь в свободное время — работаю учителем физкультуры в школе №7. А ещё, чтобы уйти в любители, надо два года пропускать старты — толь-

Лучшие результаты россиянок в беге на 100 км

1. Татьяна Жиркова – 7:10:32 (11.09.2004 / Винсхотен, Нидерланды)
2. Валентина Ляхова – 7:22:18 (24.09.1994 / Амьен, Франция)
3. Эльвира Колпакова – 7:24:52 (14.09.2002 / Винсхотен, Нидерланды)
4. Надежда Бут – 7:25:12 (02.10.2022 / Нижний Новгород)
5. Марина Жалыбина – 7:26:37 (11.09.2004 / Винсхотен, Нидерланды)
6. Валентина Шатяева – 7:27:39 (08.08.1993 / Торхаут, Бельгия)
7. Юлия Рыжанкова – 7:30:28 (02.10.2022 / Нижний Новгород)
- 8-9. Елена Нургалиева – 7:31:14 (19.04.2003 / Черноголовка)
- 8-9. Олеся Нургалиева – 7:31:14 (19.04.2003 / Черноголовка)
10. Изабелла Борисова – 7:32:40 (05.06.2021 / Москва)

ко тогда с тебя снимут профессиональный статус. Поэтому пока буду бегать «сотки», а в ЮАР поеду на пенсии.

– «Сотка» — это же мучение. Зачем вам это?

– «Сотка» — это целая жизнь! Марафон займёт 2 часа 40 минут — ну что за это время изменится? А за 7,5 часов «сотки» столько мыслей передумаете... В Нижнем после 80 км мне стало очень тяжело: внезапно всё заболело, каждый шаг — через адскую боль. Включается тренер, подгоняет то кнутом, то пряником. От тебя уже ничего не зависит, настроение меняется от любви до ненависти к бегу. Но я без этого не могу жить! Да, после «сотки» ты неделю заново учишься ходить. Но потом всё проходит, и мышцы ноют от того, что нет нагрузки. Начинается ломка, думаешь, где бы ещё побегать.

«Убиться в сопли»

– Вы постоянно участвуете в полумарафонах, забегах по пересечённой местности, соревнованиях по горному бегу. Что нравится больше всего?

– Трейл! Это чистое удовольствие, просто непередаваемый кайф! В этом году после Golden Ring Ultra Trail (GRUT) в Суздале двое суток не спала: получила дикие ожоги от борщевика и крапивы, всё в волдырях, чешется... Чтобы вы понимали: это не просто кустики крапивы, как дома у забора, а сплошная стена с тебя ростом. Закрываешь руками лицо — и вперёд. Но когда бежишь 80 км, то не чувствуешь боли, она приходит потом, ночью. На «сотке» я почувствовала, как в кроссовке треснула мозоль и из неё по ноге растекалась жижа. На трейле с этим проще: когда прибегаешь, вместо стопы у тебя одна сплошная мозоль.>

Подробная статистика выступлений Юлии Рыжанковой



ТЕКСТ АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ
ФОТО ПАВЕЛ КОЛЯДИН

←..... — Проще?!

— Ну да. Через пару дней берёшься за кожу и просто её отрываешь. Выглядит страшно, но я уже к этому привыкла. Крапива и борщевик доставляют больше проблем. Но, собираясь на GRUT, я всегда знаю, что там будет так.

— И много вас таких любителей острых ощущений?

— Тысячи две. На старте надо опередить всех. Первым тяжелее — именно они вытаптывают траву и крапиву. Но если в пробке на лесной тропе оказаться в последних рядах, то шансы на медаль минимальны. Ещё можно заблудиться. Тут уже помогает спортивное ориентирование, которым я занималась 15 лет — запоминаю схему трассы и бегу. В 2020 году я выиграла GRUT среди женщин и стала 4-й в абсолютном зачёте. Первое место занял Андрей Храмов — шестикратный чемпион мира по ориентированию. На финише сказал, что ему стыдно, чуть не опозорился — я от него отстала всего на 12 минут. Вообще мне близок лес и намного легче бегать трейлы — они приятнее, смена картинки происходит. А бегать 100 км в сто кругов... Ну чем себя занять?

— 100 км бежится в сто кругов?

— Да, один круг — 1 км, и всё в одну сторону. В шестичасовом беге каждые два часа происходит смена направления; в суточном круг 400 м, а смена направления раз в 4 или 6 часов. В суточном беге я ещё не участвовала, но хочу попробовать.

ТРЕЙЛ — это бег по пересечённой местности и бездорожью на разнообразных ландшафтах (включая грунтовые дороги, лесные тропы, горы, болота и т. д.). Допускается незначительное — не более 20% от общей дистанции — использование искусственных дорог (асфальт, бетон, плитка). Длина трассы строго не регламентирована, но трейловые забеги обычно подразделяются на 4 категории:

- S — менее 42 км
- M (Ultra Medium) — 42–69 км
- L (Ultra Long) — 70–99 км
- XL (Ultra XLong) — свыше 100 км.

— Какой забег ближайший?

— Мой «любимый» Mad Fox, в этом декабре, 40 км. Это зимний трейл-марафон, буду участвовать в нём пятый раз. В первый раз заняла там третье место, во второй снега было столько, что я сошла на 15 км. А последние два года подряд я его выиграла, хочу ещё.

— Почему он «любимый» в кавычках?

— Мне в целом силовой бег, да ещё и зимой, не нравится — люблю тепло. В прошлый раз ноги были по колени мокрые (болота же не всегда замерзают), пальцев на руках и ногах не чувствовала... Но я иду на такие старты ради борьбы с собой, чтобы выйти из зоны комфорта.

— Жесть.

— Если хотите испытать жесть и, как у нас говорят, «убиться в соплю», есть ночной бег. Я участвовала в таком в Подмосковье. Обычный трейл, 50 км, но с фонариками. Старт в полночь. Организаторы рассчитывают так, чтобы участники встретили рассвет на красивом холме. Когда я прибежала на финиш, то спросила, где же рассвет? Оказалось, что расчёт ведётся не на лидеров, а на основную массу бегунов — они не так замораживаются, даже успевают пофоткаться с утренним солнцем. А ты в темноте и грязище, зато с медалькой.



Спортсменка тренируется каждый день. Иногда добираться бегом из дома на работу (9,5 км) и обратно



Юлия не любит бегать по холоду, но всё равно участвует в экстремальных зимних стартах — чтобы выйти из зоны комфорта

Кроссовки — под стекло

— Сколько надо тренироваться, чтобы выдерживать такие нагрузки?

— Стараюсь каждый день. Я всегда на связи с Владимиром Алексеевичем, отчитываюсь ему о результатах и самочувствии, а он уже решает, что и как дальше делать. В подготовительный период — две тренировки в день. От дома до школы 9,5 км, и я бегу на работу, а муж привозит вещи. Бывает, что вечером бегу обратно.

— Семья принимает то, что вы всё время «в бегах»?

— Моему мужу Сергею ничего объяснять не нужно, он тоже спортсмен — КМС по лёгкой атлетике, серебряный призёр первенства Европы по ориентированию. На ориентировании мы с ним и познакомились. А сейчас вместе тренируемся у Бычкова и работаем в одной школе. Сын привык к этому ритму, он всё время с нами на соревнованиях. Бегом не занимается, выбрал футбол.

— Как произошёл ваш переход из ориентирования к лёгкой атлетике?

— Я серьёзно занималась ориентированием до 2014 года. И даже в 2016-м на Кубке России выступала. Но в 2014-м пробежала первый марафон. Я тогда собиралась заявляться на полонку (21 км), однако мест на неё уже не было. В итоге пробежала полную дистанцию за 3:06:46. Ока-

залось, что это не так уж страшно — например, для звания КМС надо пробежать ровно за 3 часа. В 2017-м на питерском марафоне я показала 2:58:27. Ещё год собиралась с мыслями, советовалась с известным бегуном Русланом Хорошиловым — он и порекомендовал идти к Бычкову. Владимир Алексеевич обычно занимается с молодыми, а мне уже было 30 лет. Но я прошла «кастинг», твёрдо решила стать мастером спорта. И в апреле 2018-го на марафоне в Волгограде сделала это. Ещё раньше я выполнила норматив КМС в горном беге. А потом понеслось-поехало.

— Когда побежите следующую «сотку»?

— Чемпионат России — 2023 пройдёт в конце августа, место ещё не известно.

— Сколько пар кроссовок успеете сменить к этому времени?

— А я в одной любимой паре почти везде бегаю! Выполнила в них норматив международника. Там до сих пор нет ни одной дырочки, только от торфяных болот цвет потерялся. Никогда их не выброшу, поставлю под стекло. А вообще сейчас столько кроссовок, что остаётся только выбрать пару по душе.

←.....→

Идёт отдача

Как в спортклубе «Гладиатор» готовятся к первому турниру по адаптивному многоборью

ЧЕТЫРЕ ГОДА НАЗАД БЕЛГОРОДСКИЙ СПОРТКЛУБ «ГЛАДИАТОР» НАЧАЛ НАБИРАТЬ АДАПТИВНУЮ ГРУППУ. СЕГОДНЯ НА ЭТОЙ ПЛОЩАДКЕ БОК О БОК ТРЕНИРУЮТСЯ МАСТЕРА БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ, СПОРТСМЕНЫ С ДЦП, МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ И ТЕ, КТО ПЕРЕЖИЛ АМПУТАЦИИ. ЭТОЙ ЗИМОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРОХОДЯТ ОСОБЕННО ИНТЕНСИВНО: 23 ФЕВРАЛЯ 2023 ГОДА «ГЛАДИАТОР» УСТРАИВАЕТ ПЕРВЫЙ ОТКРЫТЫЙ ГОРОДСКОЙ ТУРНИР ПО АДАПТИВНОМУ МНОГОБОРЬЮ. УЧАСТВОВАТЬ БУДУТ ВСЕ.

«Кому я там, хромой, нужен?»

– Все значит все: ребята на протезах, дети с ментальными нарушениями и ДЦП, здоровые спортсмены, – говорит тренер Руслан Хорошилов. Именно он четыре года назад начал работать с адаптивниками, разрабатывал методики и пробовал их в деле. – Это был эксперимент. Одним из первых к нам пришёл Антон Гурбич с ДЦП. Сначала он занимался сам, теперь тренирует. Потом мы попытались увлечь спортом детей с ментальными нарушениями. Организация «Синяя птица» с радостью направила к нам ребят. И многие занимаются до сих пор, то есть больше трёх лет. Их как раз и тренирует Гурбич.

Антон переехал в Белгород из Харьковской области несколько лет назад. Там, несмотря на диагноз, профессионально занимался армрестлингом, но начинал с обычного спортзала. А свой путь в «Гладиатор» вспоминает с улыбкой.

– Наткнулся на объявление в интернете про набор в адаптивные группы и... месяца три не решался. Были сомнения, ведь это серьёзный бойцовский клуб – кому я там, хромой, нужен? Но набрался смелости и пришёл. Тренер тогда сказал: «Всё в твоих силах».

Спустя месяцы усердных тренировок Антону предложили заниматься с особенными детьми. Говорит, поначалу было страшно, не знал, как подступиться. Прошёл обучение, вник во все тонкости, и стало получаться.

– Пришёл ко мне парень, 12 лет, рослый, худощавый, – рассказывает Гурбич. – Мы с ним долго по залу за ручку ходили – он много отвлекался, у него свой мир внутри. Потом потихоньку перешли к разминке, стали записывать упражнения на доске, чтобы он вычёркивал сделанное, и парень увлёкся. Прошло три года, и я могу сказать, что он стал намного самостоятельнее. Мама больше не ждёт его в зале, спокойно уходит и замечает, что у сына почти исчезли навязчивые движения, связанные с болезнью.

Своеобразный опыт получают и те, кто занимается в зале вместе с особенными детьми.

– Ментальщики – ребята прямолинейные, – улыбается Антон. – Могут в раздевалке нашим парням и грубость сказать. Те поначалу злились, но теперь относятся совершенно спокойно, понимают.

Сейчас ребята с ментальными нарушениями усиленно готовятся к турниру. Они будут состязаться в эстафете: беговая дорожка, гребля, байк, лыжный тренажёр.

– Зарегистрироваться может любой желающий, – подчёркивает Хорошилов. – Ждём спортсменов в этой категории. Даже сейчас не поздно прийти к нам, попробовать свои силы, а в феврале посоревноваться. Кстати, родители особенных детей у нас тоже тренируются бесплатно. Не сидят на скамейке в ожидании, а работают на тренажёрах.

Танец баланса

После того как эксперимент с адаптивной группой себя оправдал, в «Гладиатор» пришли ампутанты. Одним из первых был Игорь Климанов – «Спортивная Смена» рассказывала о нём в прошлом году. Игорь потерял ногу в ДТП, долго восстанавливался, осваивал первые неудобные протезы. Пока не поступил в институт космического машиностроения в Королёве на отделение реабилитационной техники и не начал изготавливать усовершенствованные протезы сам. Сейчас Климанов в спортклубе старожил, приводит заниматься тех, кому помогает с протезированием, и кто так же, как он, готов преодолевать себя. >>>

Сергею Воскобойнику тяжело даются упражнения с грушей. Но его принцип простой: если что-то не получается, значит, над этим и надо работать



В 2021 году Антон Гурбич (у него ДЦП) занял второе место в открытом чемпионате области по армрестлингу среди здоровых спортсменов

←………… Так, два года назад Игорь пригласил в зал Сергея Воскобойника. Мужчина потерял обе ноги почти 20 лет назад — на него упала металлическая рама, которая раздробила кости. Сразу после ампутации замыкаться в себе не стал, ходил с двумя тростями, осваивая протезы, невзирая на боль и усталость.

— Когда я оказался здесь, то был в шоке, — вспоминает Сергей. — Такая атмосфера... Каждый руку жмёт, здороваются. Ощущение, будто пришёл не в первый раз, а тебя здесь всю жизнь знают и спрашивают, где ты так долго пропадаешь. Меня это тогда так поддержало! И при этом никто за тобой не бегаёт, не навязывается помогать без просьбы. Ребята понимают: ты сюда за этим и пришёл, чтобы было тяжело и трудно. Я так прикипел с первых дней, что проходил в клуб всю зиму, несмотря на жуткий гололёд.

Игорь и Сергей тоже готовятся к турниру. Для ампутантов, которые будут состязаться наравне с другими спортсменами, планируют восемь дисциплин. Все зрелищные и непростые: например, поднять 120-килограммовое колесо, посоревноваться на аэробайке, лыжном тренажёре и силовых снях. Всё это мужчины выполняют с виртуозной лёгкостью, но у каждого супермена есть свой криптонит. У Воскобойника — это боксёрская груша.

— Сейчас это самое сложное для меня, — признаётся Сергей. — Больше месяца над этим работаю. Тяжело, потому что когда я бью по груше, идёт отдача, меня шатает, могу даже упасть, ведь держать равновесие на протезах непросто. Тренер каждые две недели записывает видео, чтобы я видел результат. И он есть! У меня принцип простой: если что-то не получается, значит, над этим и надо работать.

Спортсмен надевает боксёрские перчатки и выходит на тренировочную площадку на коротких протезах. Наносит комбинации ударов, балансирует, отступает, атакует. Всё это выглядит, как красивый танец. Для того, кто научился преодолевать трудности.

В прошлом году Сергей участвовал в международных соревнованиях «Кибатлетика» для людей с ампутациями. Там, в том числе, проверялся и уровень владения протезами. Воскобойник был единственным атлетом с такими серьёзными ампутациями, который показал высочайший уровень адаптации.

Среди тех, кто каждый день мотивирует его работать над собой, — любимая жена и 10-летний сын Никита. Как бы ни было трудно, папа с сыном везде с тех пор, как Никите исполнилось три: детский сад, поликлиника, потом школа, кружки, прогулки. За день Сергей успевает переделать массу дел, но тренировки в зале не пропускает никогда, даже если сил как будто нет.

— Всё остаётся за порогом. И это важно! Для людей, которые готовятся к ампутации или кто её пережил, должна быть именно такая площадка, куда они могут прийти, отвлечься от всего, пообщаться, поработать над собой. Где всегда есть знающие люди, где все занимается общим делом. Если пока не можешь тренироваться, походи, посмотри, попробуешь потом. Мы готовы делиться опытом, только сделай усилие — приди.

Меняются на глазах

Несколько лет назад Сергей начал вести страницу в соцсетях. Выкладывал авторские наработки в тренировках, информацию о протезах. Его читали люди со всей России и из-за рубежа. И продолжают читать.

— Недавно из Германии звонила женщина, советовалась по поводу ампутации, которая предстоит её дочери. Три часа проговорили. Пишут отовсюду. Я, правда, подзабыл эту страницу, но надо найти время и продолжать. Ведь у людей столько вопросов...

Рассказывая о повышенном внимании к своим ногам, Воскобойник упоминает и разные реакции здоровых людей.

— Особенно обалденно реагируют дети! Как-то работаю на силовом тренажёре, на коротких протезах. Младшая группа, такая банда ребят лет пяти-шести, выходит воды попить. Смотрят на меня. Один говорит: «Чего он такой короткий?» Я молча качаю бедро, меня ж не спрашивают. И тут старший выдаёт: «Чего-чего, курил много! Пошли».

Сергей смеётся и приступает к другому упражнению — с канатами. В процессе отмечает, что специализированных тренажёров для ампутантов в спортзале нет.

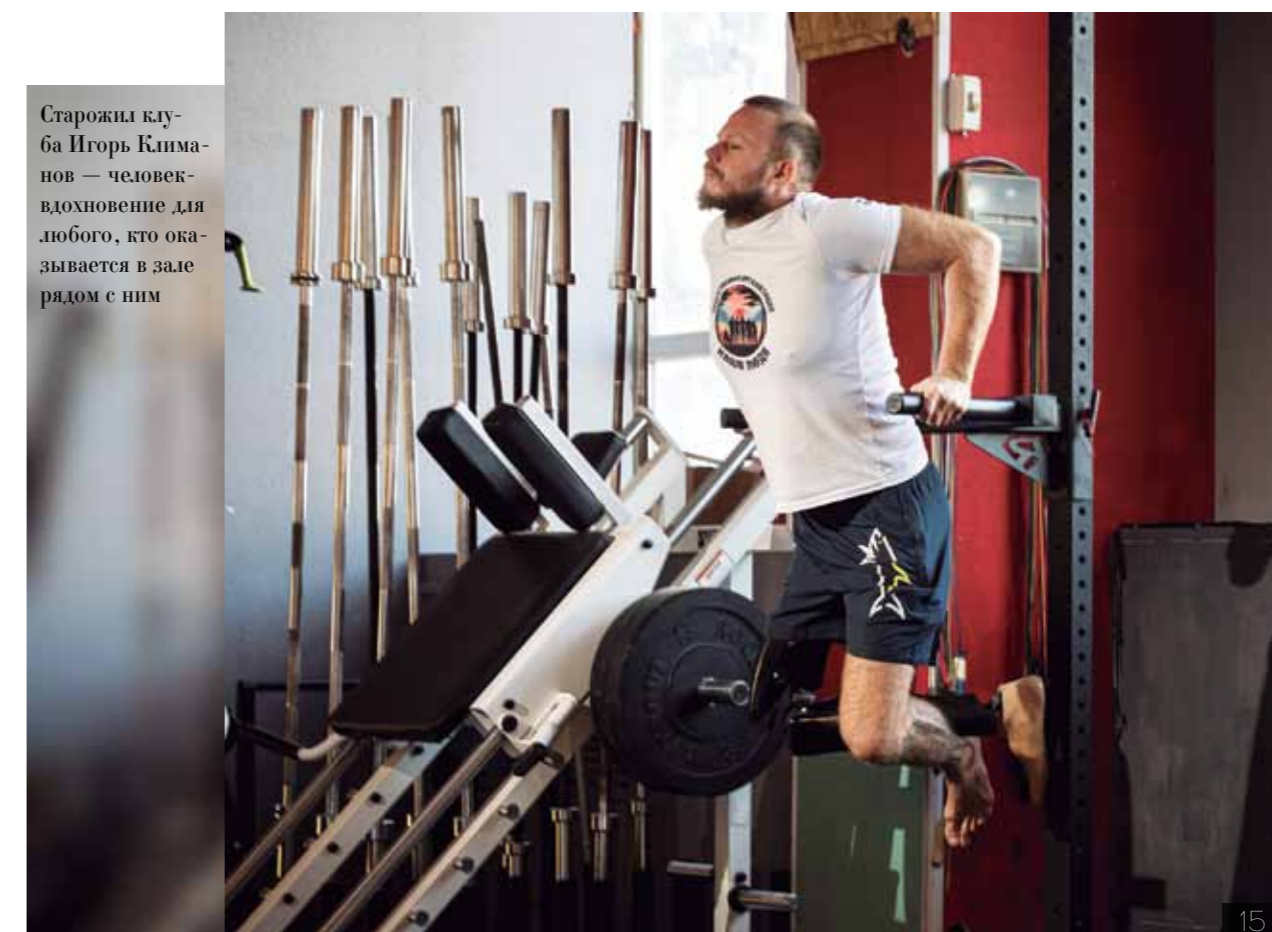
— И хорошо, что так. Ведь в жизни нам приходится приспосабливаться: транспорт, магазины, лестницы, тротуары... Здесь должно быть то же самое. Мне нравится преодолевать трудности!

— Все наши ребята с сильным характером, — подтверждает Руслан Хорошилов. — Потому мы и решили провести адаптивный турнир. Чтобы они могли померяться силами со здоровыми непрофессиональными спортсменами. На равных. Тем самым мы хотим показать: заниматься физической культурой могут абсолютно все. А мы в этом поможем.

До турнира ещё два месяца, а на него уже записались первые десять человек. Регистрация продолжается. В феврале в Белгород придут адаптивники из Воронежа, Брянска, Москвы и Республики Беларусь. В перспективе турнир будет проходить дважды в год. Летом спортсмены смогут выйти на открытые площадки, а количество направлений расширят с восьми до 12–16.

— На первый турнир можно заявиться в отдельной категории, например, армрестлинг, колесо или сани, а можно и во всех, — объясняет Хорошилов. — Всё это зрелищные активности, доступные и интересные многим, в отличие от более академичных паралимпийских видов, которые развивает федерация адаптивного спорта. Мы делаем упор не на профессиональный спорт, а на оздоровление, поддержание тонуса и укрепление психоэмоционального состояния. Все, кто к нам приходят, меняются на глазах. Это спорт для жизни, который объединяет и помогает преодолеть любые ограничения.

←……→



Старожил клуба Игорь Климанов — человек-вдохновение для любого, кто оказывается в зале рядом с ним

Прицелы и задачи

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА – ОДИН ИЗ БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ. РАЗБИРАЕМСЯ, ГДЕ ОН РАЗВИТ ХОРОШО, А ГДЕ НЕ ОЧЕНЬ, КАКИМИ БЫВАЮТ ТИРЫ И КАКИМИ ОНИ БЫТЬ ДОЛЖНЫ.

Пневматика держится

В стрельбе из пневматического оружия белгородские спортсмены регулярно занимают призовые места на российских и международных соревнованиях. Инфраструктура для этого вида в нашем регионе развита неплохо, в том числе за пределами крупных городов.

Собственных тиров у большинства спортивных школ нет. Как правило, они заключают соглашения с общеобразовательными школами, в которых есть помещения для стрельбы, и другими базами. Например, в Белгороде тир для стрельбы из пневматики с 10 метров есть в областной СШОР № 1 и городской СШОР № 8, Центре образования № 15 «Луч», Шуховском лицее, гимназии № 3 и региональном отделении ДОСААФ России.

Большие проблемы мелкашки

По результатам белгородские стрелки из малокалиберного оружия порой превосходят своих пневматических коллег, но это происходит не благодаря, а вопреки. Для них во всей области есть только три места для тренировок. Это помещения ДОСААФ в Белгороде и Строителе (расположен в здании школы № 2) и недавно открытый тир ДЮСШ Белгородского района в Октябрьском. Последний подходит для проведения соревнований, но сейчас из-за опасности вблизи границы он закрыт.



В Белгороде стрелять из малокалиберного оружия можно только в тире областного ДОСААФ

В теории спортсмены могли бы тренироваться в старооскольской СШОР № 2 и губкинской спортивной школе. В обеих есть система СКАТТ — это линейка тренажёров, которые подключаются к компьютеру и помогают отработать стрелковые навыки. Но и туда малокалиберщикам вход заказан. Дело в том, что эти тир не сертифицированы, и неизвестно, когда они получат необходимые документы. Сейчас там можно стрелять только из пневматических пистолетов и винтовок.

В Белгороде есть только одно лицензированное помещение, где можно стрелять из малокалиберного оружия — тир областного ДОСААФ. Для тренировок и локальных соревнований оно подходит, однако, например, чемпионат России там проводить нельзя. Как минимум потому, что в тире отсутствует электронная мишенная установка (она показывает время, отведённое на выстрел, результат попадания с десятками долями и т. д.).

Где занимаются стрельбой из пневматического оружия

ОСНОВНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ

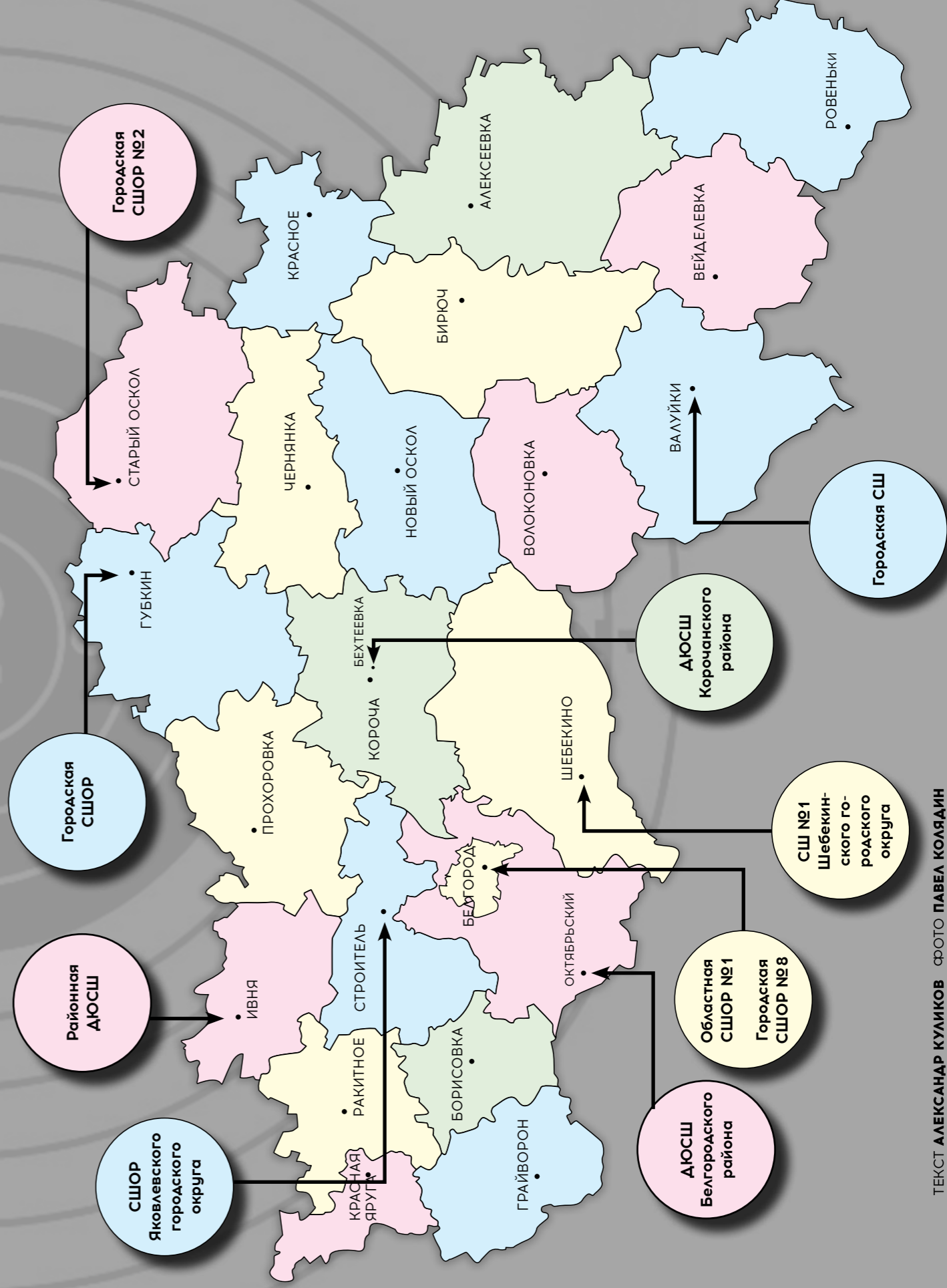




ФОТО АЛЕКСАНДРА КУЛИКОВА



Свинцовую пыль и прочие «отходы» огнестрельных тренировок надо регулярно убирать — дышать этим неприятно и вредно

←..... Открытое закрыто

Соревнования по стендовой стрельбе проводятся на открытых стрельбищах. Спортсмены палят из гладкоствольных ружей дробовыми зарядами по летящим мишеням-тарелочкам. Этого вида спорта в Белгородской области нет совсем. Вообще, открытое спортивное стрельбище с галереей на 50 метров у нас только одно — в Октябрьском. Но оно сейчас закрыто.

Сор, тир и успех

Олег Колодезный,
тренер высшей категории СШОР №1
Белгородской области:

— В этом сезоне мы показали яркие результаты в пневматике: дважды стали первыми в общекомандном зачёте на первенствах России до 17 лет и третьими — до 19 лет. По итогам года от нас в сборной России будет больше участников, чем в некоторых регионах, где тренировочные базы соответствуют федеральным стандартам.

Однако эти достижения вытекают не из условий, а из преемственности поколений. В Белгородской области пулевая стрельба развивается с 1960-х, когда её стали культивировать спортивные общества, у нас много опытных стрелков и тренеров. В начале 1980-х из этой клубной системы образовалась специализированная школа пулевой стрельбы. Почти в каждом учебном заведении были тир с оружейными комнатами, всё это входило в систему начальной военной подготовки. Так и зародился профессиональный спорт.

Сейчас же многие отделения стрельбы существуют за счёт личной инициативы директоров спортшкол, полноценно заниматься спортсмены не могут. Тренировки сложно назвать тренировками, а соревнования — соревнованиями. Говорю так потому, что нет доступности стрельбы, нет массовости. Областные соревнования по пневматике собирают по сорок человек на упражнение, а по малокалиберному — всего по десять. Даже тир ДОСААФ не соответствует современным стандартам: галереи не пылесосятся, ходим там и поднимаем свинцовую пыль, которая лежит со времён постройки здания, жертвуем своим здоровьем. Вентиляция есть, но больше шумит, чем выполняет свою основную функцию.

Каким должен быть тир для стрельбы из малокалиберного оружия

Тир — объекты повышенной опасности, поэтому стрелять из огнестрельного спортивного оружия можно только в лицензированных помещениях, соответствующих требованиям Росгвардии. Стрелять в условном подвале, как в случае с пневматикой, из мелкашки нельзя.

Места для такой стрельбы бывают крытыми, полукрытыми и открытыми. В первом случае стены, пол и потолок должны быть пуленепробиваемы-

ми, а пулеулавливатель (он располагается за мишенями) сделан из такого материала, чтобы пули и их осколки не рикошетили (используются полиуретановые или резиновые покрытия). Помещение должно быть чистым и с сильной вентиляцией: тренировки и соревнования идут по несколько часов, и за это время можно надыхаться парами раскалённого свинца, пороха и гремучей ртути.

В двух других типах тиров за мишенями должен находиться пулеприёмный вал (есть и боковые валы — как правило, это земляная насыпь), в полукрытом — стены или пуленепробиваемые щиты. Также в полукрытом тире устанавливаются верхние перехваты и козырёк над позицией для стрельбы.

Кроме стрелковых галерей (в ДОСААФ они есть на 25 м и 50 м) в здании тира или рядом с ним должны располагаться зоны отдыха и раздевалки для спортсменов, а также места для разминки и тренировок вхолостую. Для проведения соревнований также важно наличие туалетов и точки питания.

Важнейшая часть тира — комната для хранения оружия. Туда стрелки приносят кейсы с винтовками и пистолетами. Эта комната и стрелковая галерея должны отделяться от других помещений стальной дверью и решёткой с ячейкой максимум 15x15 см.

На открытых стрельбищах, где спортивным оружием является дробь, в 120 метрах от огневого рубежа по периметру ставят дополнительное ограждение. Такой объект нельзя строить ближе, чем на 2 км от населённого пункта. В тирах открытого типа большую роль играет солнце: при проектировании надо всё рассчитывать так, чтобы солнце как можно дольше находилось за спиной спортсмена и тень не падала на мишени.

←.....>

В областной СШОР №1 есть помещение для стрельбы из пневматического оружия с 10 метров

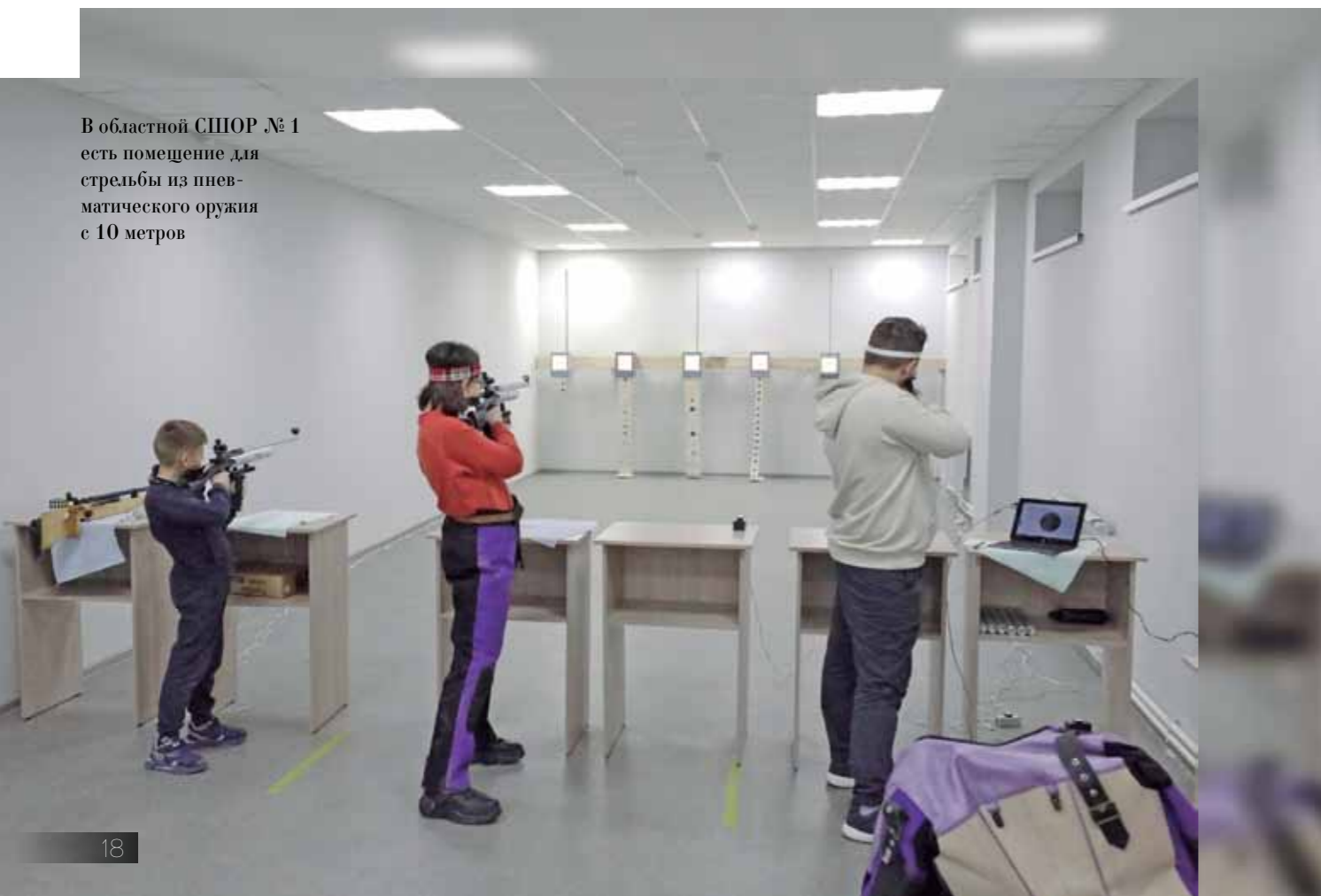


ФОТО ВАДИМА ЗАБЛОЦКОГО

СПОРТИВНАЯ СМЕНА

ЖЕЛАЮ ВСЕМ МИРНОГО НЕБА НАД ГОЛОВОЙ

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ, РАДУЙТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДРУЗЕЙ

2023

Виктор Немков
чемпион мира по боевому самбо

Вадим Немков
чемпион Bellator MMA

ЯНВАРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

ФЕВРАЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

ИЮЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

АВГУСТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

МАРТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

АПРЕЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

МАЙ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

ИЮНЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

СЕНТЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

ОКТАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

НОЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

ДЕКАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Рекордсмен из «Гидры»

Как Владимир Бабин нашёл себя в «позднем» плавании

В 2022 ГОДУ БЕЛГОРОДСКИЙ СПОРТСМЕН ДВАЖДЫ БИЛ НАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕКОРДЫ В КАТЕГОРИИ «МАСТЕРС». ЭТО СОРЕВНОВАНИЯ СРЕДИ ПЛОВЦОВ СТАРШЕ 25 ЛЕТ – ЛЮБИТЕЛЕЙ И ЗАВЕРШИВШИХ КАРЬЕРУ ПРОФЕССИОНАЛОВ. НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ В АПРЕЛЕ ВЛАДИМИР БАБИН ПРОПЛАЛ 200 МЕТРОВ НА СПИНЕ ЗА 2 МИН 19,12 С – ТАК БЫСТРО ЭТУ ДИСТАНЦИЮ В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 35–39 ЛЕТ ДО НЕГО НЕ ПРЕОДОЛЕВАЛ НИКТО. А В НОЯБРЕ НА КУБКЕ РОССИИ БЕЛГОРОДЕЦ РАЗВИЛ УСПЕХ НА КОРОТКОЙ ВОДЕ (В 25-МЕТРОВОМ БАССЕЙНЕ): РЕЗУЛЬТАТ 2 МИН 13,67 С – ТОЖЕ РЕКОРДНЫЙ.

Разделяй и плавай

– Владимир, давайте сразу проясним, что такое плавание в категории «Мастерс» и чем оно отличается от обычного спортивного плавания.

– В классических соревнованиях взрослых пловцов нет разграничений по возрасту. То есть, в чемпионате России по плаванию на старт выйдут сильнейшие. Неважно, 20 лет тебе, 30 или 50, главное — выдерживать конкуренцию на своей дистанции. Соревнования «Мастерс» проводятся на тех же дистанциях и по тем же правилам, что и классическое спортивное плавание, но только среди спортсменов старше 25 лет и с делением на возрастные категории: 25–29 лет, 30–34, 35–39 и так далее.

– Что-то вроде ступеней комплекса ГТО?

– Да. Можно ещё провести аналогию с боксом, где есть разделение на весовые категории: бойцов весом 60 кг и 100 кг нельзя поставить в ринг вместе. А как бы ни был талантлив возрастной пловец, он всё равно будет уступать молодому при прочих равных.

– В категории «Мастерс» выступают известные пловцы?

– Там почти все профессионалы, мастера спорта как минимум. Есть международники и даже заслуженные. Например, Владимир Предкин, который выигрывал серебро Олимпиады-1996 в эстафете 4 x 100 м вместе с Александром Поповым. В «Мастерс» соревнуются как 70-летние спортсмены в шикарной для своего возраста форме, так и молодые ребята, которые ещё вчера были на основном чемпионате России. Им по 25–27 лет.

Клуб в Питере, тренировки в Белгороде

– В этом году вы выиграли чемпионат и Кубок России, установили рекорд страны. Насколько корректно называть вас рекордсменом?

– С определённой поправкой, конечно. Мой рекорд означает, что в возрастной категории 35–39 лет у нас в стране я быстрее всех проплыл 200 м на спине.



– Что даёт вам это звание?

– В первую очередь есть личная мотивация. Помимо этого существуют рейтинги, выиграть такой старт престижно. Правда, в Белгороде к этому относятся по-другому. Недавно я даже подвергся нападкам в комментариях, мол, это не спорт вовсе. Но я же езжу на соревнования и вижу уровень — он высокий, и конкуренция постоянно растёт. Хотя моя дистанция сложная, её мало кто вытягивает в этой возрастной категории — участвуют 10–12 человек.

– На соревнованиях вы представляете Белгородскую область?

– Там принято выступать не от регионов, а от спортивных клубов. Я состою в питерском клубе «Гидра Мастерс» и представляю его. Тренируюсь в Белгороде. Своего спортклуба у нас пока нет. И даже если его сейчас создать, то нужно время, чтобы набрать людей. Не просто людей, а спортсменов с определённым уровнем подготовки и возможностями, желанием тренироваться и ездить на соревнования. В общем, долгий путь. В Питере это всё выстраивали 5–6 лет — в клубе сейчас около 60 человек. Но я в «Мастерс» не один из нашего региона. Например, на Кубок России в Саранск мы ездили втроём: я, мой товарищ и спортсменка из Старого Оскола.

Лишний вес как мотивация

– Какой у вас опыт в классическом плавании?

– Я с детства им занимался, ходил в бассейн школы №36. Первым тренером была Надежда Лихачёва, потом Сергей Маликов. Я кандидат в мастера спорта, до мастера не дождал полсекунды. Закончил плавать в конце института.

– Учились на спортраке?

– Нет, я окончил «Технолог», у меня строительное образование. Потом ещё и в аспирантуру пошёл. Работаю, можно сказать, по специальности — в строительном бизнесе.

– Что заставило вернуться к плаванию?

– Лишний вес. Я снова стал заниматься, чтобы избавиться от 10 кг — изначально мотивация была такая. Потом вошёл во вкус, появился азарт. Поехал на соревнования. Первый старт, по соседней дорожке плыл мастер спорта — и занял второе место. Это вдохновило побороться за рекорд.

– Тренируетесь самостоятельно?

– Плаваю сам, а программу занятий составляет мой друг и тренер Антон Макушкин. Когда готовлюсь к стартам, тренируюсь чаще и интенсивнее. В тренажёрном зале я каждый день, в бассейне 4–5 раз в неделю. Проплываю по 3 км за тренировку, хотя в идеале надо 4–5 км.

– Когда следующий старт?

– В мае будут соревнования в Обнинске. Поэтому всегда с полной отдачей подхожу к подготовке. Готовлюсь, тренируюсь, ставлю новые задачи и цели. Надеюсь, что всё получится.



⟨.....⟩



«Белогорье» играет в кино

Как большой волейбол попал на большой экран

ПОКА «БЕЛГОРОД АРЕНА» ПУСТУЕТ БЕЗ ВОЛЕЙБОЛА, ФАНАТАМ «БЕЛОГОРЬЯ» ОСТАЁТСЯ СМОТРЕТЬ ТРАНСЛЯЦИИ – ПО ТЕЛЕВИЗОРУ ИЛИ ИНТЕРНЕТУ. НО КЛУБ И В ЭТОЙ СИТУАЦИИ ПРИДУМАЛ, КАК СОБРАТЬ БОЛЕЛЬЩИКОВ В ОДНОМ МЕСТЕ. ТАКИМ МЕСТОМ СТАЛ ЗАЛ КИНОТЕАТРА «РУСИЧ». ВСЁ ПРОИСХОДИТ ТАК: «БЕЛОГОРЬЕ» ЗАРАНЕЕ ОБЪЯВЛЯЕТ О ТРАНСЛЯЦИИ В КЛУБНЫХ СОЦСЕТЯХ И ПРЕДЛАГАЕТ БОЛЕЛЬЩИКАМ ЗАПОЛНИТЬ ФОРМУ. ВХОД В КИНОЗАЛ БЕСПЛАТНЫЙ, ПО ФАМИЛИЯМ.

Поддержать друг друга

Идею забросили в фран-клуб «Белогорья» и после его одобрения пустили в массы. Кинотеатры тоже переживают не лучшие времена, так почему бы не поддержать друг друга? И заодно напомнить – хотя бы самим себе – о тех временах, когда были полны и трибуны, и кинозалы.

Технически провести трансляцию на киноэкране несложно. Принцип такой же, как если дома смотреть кино с проектора. Только здесь – прямой эфир.

– Команда играет в суперлиге, а у неё есть контракт с телеканалом «Старт». Мы получаем уникальную ссылку, по которой можно подключиться к трансляции. Есть вариант смотреть со сторонних ресурсов – «Матч! Страна», «Матч! Игра», – рассказали в клубе.

Записываться заранее нужно, чтобы избежать аншлага. На первый «киноматч», с казанским «Зенитом», подали заявки 160 человек (пришли около ста). На второй, с «Зенитом» из Санкт-Петербурга, записались 90 – и я в том числе. >





Представитель клуба быстро находит болельщика в списке и пропускает в зал

«..... — Ваша фамилия? — спрашивает представитель клуба у каждого входящего и, сверив со списками, пропускает. К началу первой партии зал на 180 зрителей заполнен менее чем на половину, на трибунах в Питере — 7,5 тыс. человек.

Можно быть громким

— Я люблю волейбол и давно хожу на игры, — рассказывает болельщица Наталья. — Так радовалась, когда после всяких ковидов начались матчи на новой арене!.. Когда узнала, что «Белогорье» будут показывать в «Русиче», сразу решила идти. В кино, конечно, не такая атмосфера, но всё равно сейчас будем орать! Сядь рядом.

Сажусь. На подаче — марокканский белгородец Аль Хачдади.

— О, это лучший из наших! — оживляется соседка. Комментатор говорит что-то про одиночное блокирование нападающего, и Наташа восторженно хлопает. Но на первых минутах матча зал только раскачивается и больше тих, чем вовлечён в игру.

На экране — строгий тренер «Зенита» Андрей Толочко крупным планом. Счёт 8:7 в пользу питерцев, на подаче «Белогорье». Зрители на трибунах заряжают «эйс! эйс!», но публика по эту сторону экрана их почти не поддерживает. Когда белго-



На первый «кино-матч» подали заявки 160 человек, на второй записались 90 зрителей

родцы выходят вперёд, в зале наконец звучат аплодисменты. Ощущения смешанные: то ли кино, то ли телепередача. На игру продолжают прибывать люди.

Страсти на площадке накаляются. К счёту 15:15 болельщики, ещё пять минут назад такие скромные, начинают вести себя не как в кино, а как на трибуне, где можно и нужно быть громкими.

По другую сторону от меня сидят парень с девушкой. Он переживает, глядя на экран, она — глядя в телефон. Кажется, девушка смотрит фильм. Интересно получается: он на волейболе, она в кино и оба — в кинотеатре. Его зовут Виталий, за «Белогорье» болеет пятый год, домашние матчи почти не пропускал.

— Девушка не болельщица, пришла со мной за компанию, — объясняет он. — Мне нравится такой формат! Раз мы матчи вживую посетить не можем, то лучше смотреть так, чем по телевизору. Тем более там не всё показывают, иногда приходится смотреть с телефона — это вообще не то. В зале на огромном экране, конечно, круче.

— На подаче — Павел Тетюхин, — говорит комментатор, и зал уже дружно скандирует «эйс!», отбивая ритм ладошками. «Белогорье» не отпускает лидера суперлиги, и зрителям это нравится. На табло драматичные 29:29, потом 30:29 в пользу «Зенита». Тренер «львов» Борис Колчин запрашивает

Петербуржцу Максиму понравивлось смотреть волейбол в кино. Говорит, в Питере такого нет



видеоповтор: не было ли касания сетки у игрока соперника? Болельщики замирают в напряжении. Увы, не было. Очередной розыгрыш — и первый сет остаётся за «Зенитом». Перерыв, люди тянутся к выходу: кто в бар, кто покурить, кто припудрить носик — девушек тут не меньше, чем мужчин.

Комментатора в студию!

Анелия и Виктория болеют за «Белогорье» и сами играют в женском волейбольном клубе «Белогорочка-БГТУ».

— Мы смотрим все матчи! И знаете, эмоции в кино даже больше берут, — признаётся одна.

— Видите на мне повязку? Это Паши Тетюхина, — хвастается вторая.

Среди белгородских зрителей оказался и любитель волейбола из Санкт-Петербурга Максим Михалко. Он давно увлекается этим спортом и даже ведёт небольшой канал «Мяч над сеткой» на блог-платформе «Дзен». Максим был в Белгороде по не связанному с волейболом делу, но игру «Зенита» решил не пропускать. Пожалуй, он был единственным в зале, кого итог матча мог порадовать: «Белогорье» зацепило второй сет, однако питерцы выиграли 3:1. Петербуржец отметил необычный формат просмотра.

— За пять лет, что существует волейбольный «Зенит», я не слышал, чтобы проводили показы в кинотеатре. Я первый раз на такой трансляции. Надеюсь, белгородские болельщики увидят здесь и финал Кубка России. Люди комментируют, переживают, кричат — значит, им такой формат нужен. Единственный момент, который я бы добавил, это комментатора в зал. Например, на футбольные трансляции в бары приглашают ведущих, а чем волейбол хуже? Можно будет отключить звук и слушать только человека с микрофоном, который знает вашу команду лучше и мог бы рассказывать какие-то вещи более подробно, эмоционально и интересно, чем в данном случае ведущий трансляции из Питера. Тогда, думаю, будет ещё атмосфернее.

«.....»

Фигурка в нападении

Что КМС по фигурному катанию нашла в мужском хоккее

АЛИНЕ АСИУТИНОЙ 21 ГОД, И ПОЧТИ ВСЯ ЕЁ ЖИЗНЬ СВЯЗАНА С ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ. ДОСТИГНУВ УРОВНЯ КАНДИДАТА В МАСТЕРА СПОРТА, ДЕВУШКА ПЕРЕКЛЮЧИЛАСЬ НА РАБОТУ ТРЕНЕРА. СЕГОДНЯ ОНА ПЕРЕДАЁТ ОПЫТ ЮНЫМ ФИГУРИСТАМ В ГРАЙВОРОНЕ И РАКИТНОМ, ПРОДОЛЖАЕТ ИЗУЧАТЬ ТРЕНЕРСКОЕ ИСКУССТВО И... ИГРАЕТ В ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЕ С МУЖЧИНАМИ! ДВА ГОДА НАЗАД АЛИНА НЕОЖИДАННО ДЛЯ САМОЙ СЕБЯ СТАЛА НАПАДАЮЩЕЙ ГРАЙВОРОНСКОГО «ВОРОНА».



ТЕКСТ ЮЛИЯ ТКАЧУК

Экипировку для первых занятий Асиутиной выдал тренер. Сказал: «Понравится — соберёшь свою»



Алина иногда использует хоккейные идеи в тренировках фигуристок

ФОТО ПАВЛА КОЛЯДИНА

←…………… **Бабушка хвалит**

— Что заставило тебя сменить фигурные коньки на хоккейные?
 — Не что, а кто! Я и не думала заниматься хоккеем. Но тренер Павел Гомон, который тоже работает с детьми на грайворонской арене, подходил ко мне всё время, предлагал попробовать. Я отказывалась, наверное, год, а он продолжал настаивать. В итоге решилась: нацепила всю эту форму, покаталась — вроде бы ничего. Тем более рядом были ещё две девушки примерно моего возраста. Мне понравилось. Потом тренер сказал: «Давай попробуем поиграть с парнями». Страшно было, большие такие! Вышла, а они со мной аккуратно так... Ну и затянуло.

— Как мужчины отнеслись к появлению девушки на площадке?
 — Поначалу многие были против. Говорили, зачем девушку вывели, она слабее, мы же её снесём. Но это только первое время, сейчас все уже смирились и, наоборот, поддерживают. А на играх во-

обще не видно, кто я: волосы не такие уж длинные и всё равно из-под шлема не вылезают. Некоторые думают, что я мальчик, и начинают что-то подозревать только через некоторое время: как-то женственно «он» катается.

— Что сказала мама, когда узнала про твои хоккейные практики?
 — Она была настроена категорически: «Это мужской вид спорта!». Мы ругались. Но ей пришлось привыкнуть. Теперь говорит, что я молодец (когда побеждаем). И бабушка хвалит, даже хвастается мной — это приятно. Хотя ей мы про хоккей рассказали не сразу. Очень удивилась мой хореограф, когда я показала игровые фотографии, не ожидала она такого поворота. С другой стороны, это не что-то из ряда вон. Например, Галя Скиба в своё время ушла из фигурного катания в хоккей — и ничего, в двух Олимпиадах участвовала.

— Ты с ней знакома?
 — Да, мы общаемся, списываемся. Когда она приехала, даже играли вместе — я была удивле-

на, как она всё быстро и круто делает. У меня есть проблема, я всегда на шайбу смотрю. А надо держать спину ровно, руки сильно не вытягивать, видеть всю площадку, а шайбу — периферическим зрением. Эти и другие хоккейные советы мне как раз Галя давала.

— Может, тебе самой попробовать силы в женской команде?
 — Я об этом думала. Может, если бы работала в Москве, то попыталась. Но пока не собираюсь переезжать. Нужно закончить учёбу, добиться какого прогресса с моими девочками-фигуристками и только тогда спокойно переходить в другую школу, если всё-таки надумаю.

Могла бы и обвести

— Помнишь свой первый хоккейный матч?
 — Да, это было ужасно! Неопытная такая, всё как-то непривычно. Когда выходишь на лёд в фигурном катании, ты сама за себя, а тут любая ошибка отражается на команде.

— Как решали, в каком амплуа ты будешь играть?
 — Да я сразу поняла, что мне нужно в нападение. В ворота или в защиту не пошла бы, потому что страшно, когда на тебя на скорости мчится здоровый мужик. А летают они ого-го! Голов я мало забиваю — за два года шайб 15 всего. Иногда парни начинают смеяться, если не удаётся сделать бросок из выгодной позиции. Говорят: «Эх ты, ну могла же там забросить, этого обвести...» Но когда получается забить, это классно! Помню, бросила как-то с угла и попала — все были удивлены.

— На турниры с командой ездешь?
 — Далеко не езжу. Когда ты одна девочка в команде, не очень комфортно будет в раздевалке, например. А если турниры проходят в Грайвороне, тогда с удовольствием участвую.

— Как ты подобрала экипировку?
 — Сначала мне всё выдал тренер. Сказал, если понравится играть в хоккей, будешь постепенно собирать своё. Вот я где-то год собирала, пытаюсь сэкономить — это же дорого стоит. Что-то отдали парни: один — шорты, другой — перчатки хорошие. Ключку тоже ребята подарили: держи, говорят, удобная, мягкая. Хотя какая она мягкая! Я даже когда всем прессом давлю, не могу её согнуть. В этом году коньки купила. А первое время каталась в таких, которые были на три размера больше... Вообще, перестраиваться с фигурного катания на хоккей тяжело было. Катание разное, коньки без зубчиков. Похожие элементы есть: тройки, поворот на одной ноге. Но движение в «фигурке» — это толчок от ноги, а в хоккее надо именно бежать. Ещё я по привычке сильно делала упор на переднюю часть и теряла равновесие. Переучилась недели за три.

Упражнения на скольжение

— Переучилась настолько, что уже можешь тренировать хоккеистов?
 — Нет, это громко сказано. Просто тренер приглашал меня подтянуть у мальчишек катание. Я ставила им скольжение, давала разные упражнения на контроль конька, потому что хоккеисты мало времени этому уделяют — больше бегу, тактике, броскам. Ещё ребята ходили ко мне на общую физическую подготовку. Я подписана на девушку, она, кажется, в Канаде тренирует, кое-какие идеи подсмотрела у неё.

— С кем тяжелее работать: с хоккеистами или фигуристами?
 — Подход к тренировкам сильно различается. С хоккеистами нужно быть жёстче, волей-неволей приходится орать — они в шлемах же, хуже тебя слышат. А какие-то глубокие вещи про хоккей не мне говорить, всё-таки я тренер по фигурному катанию. Сейчас у меня занимаются 30 человек: основные группы в Грайвороне и Ракитном, плюс есть дополнительные занятия с фигуристами в Белгороде.

— Какие-то хоккейные навыки в фигурном катании используешь?
 — Я даю фигуристам игровые тренировки. Многие тренеры такого не делают, считают лишним. Но я думаю, что это нужно: работает дыхалка, развивается выносливость. Поэтому мы с детьми регулярно играем в хоккей. И в футбол.

←……→



С призом самому ценному игроку турнира «Дружные соседи» (Грайворон, 2021 г.)

Запутать знающих, не мучить неискушённых

Как придумывают вопросы о спорте для интеллектуальных игр

Владимир
Рыков

первую очередь. Опыт этих исканий привёл к тому, что мы стали проводить «ЧГК» в Белгороде. А вскоре я встретился с Вовой — он тоже хотел понять, как хорошо играть и делать вопросы, и мы стали заниматься этим вместе.

Вова: Что касается спорта, то мы периодически проводим тематические игры. Но даже если игра не посвящена спорту, любим задавать вопросы из этой сферы. Вопросы обычно придумываю, когда прочитаю что-нибудь интересное: сразу фиксирую информацию, добавляю в файл. Когда нахожу время, составляю вопрос и отправляю Диме на редактуру.

Родина бейсбола

Дима: Со временем приходишь к тому, что при должной сноровке вопрос можно составить из чего угодно. Главное, найти что-то необычное. Например, какая команда отбиралась на чемпионат мира по

ШЕВЕЛИТЬ ИЗВИЛИНАМИ ПОЛЕЗНО И К ТОМУ ЖЕ ВЕСЕЛО – НА ЭТОМ ПОСТРОЕНА ЦЕЛАЯ ИНДУСТРИЯ. ЛОКАЛЬНЫЕ ВЕРСИИ «ЧТО? ГДЕ? КОГДА» И «СВОЕЙ ИГРЫ», ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВИКТОРИНЫ И КВИЗЫ РАСПРОСТРАНИЛИСЬ ПО БОЛЬШИМ И МАЛЕНЬКИМ ГОРОДАМ, В БЕЛГОРОДЕ В НИХ ТОЖЕ НЕТ НЕДОСТАТКА. УСПЕХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ИГРЫ ЗАВИСИТ ОТ МНОГИХ ФАКТОРОВ, ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ – ВОПРОСЫ. ВОПРОСЫ О СПОРТЕ – ОТДЕЛЬНЫЙ ЖАНР, В КОТОРОМ ПРЕУСПЕЛИ ДМИТРИЙ БОГДАНОВ И ВЛАДИМИР РЫКОВ. ОНИ ДАВНО В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОМ ДЕЛЕ И ЗНАЮТ, КАК ПОДОБРАТЬСЯ К ЧЕРТОГАМ РАЗУМА.

Красота вторична

Дима: В конце 2012 года я узнал, что в Белгороде есть клуб интеллектуальных игр, и решил в них поучаствовать. А когда я начинаю чем-то таким заниматься, всегда стараюсь узнать, что сделать, чтобы побеждать соперников. И мне пришла следующая мысль: если я хочу хорошо «играть вопросы», надо научиться их составлять.

Сначала получалось неважно. Многие больше думают о красоте вопроса, совершенно не понимая, как его будут играть. А это надо учитывать в



Дмитрий Богданов

футболу из разных конфедераций? Австралия отбиралась — и из Океании, и из Азии. А сборная Израиля тоже играла в двух конфедерациях, но отбиралась на ЧМ только от Азии и никогда от Европы. То есть сначала находим необычное, а дальше всё зависит от сложности вопроса. Можно и лёгкий написать так, что никто не догадается. И наоборот — подвести к сложному ответу максимально легко. Раньше тестировали вопросы на многих людях, чтобы понять их сложность, теперь мы этого не делаем.



Придумывая вопрос, надо представлять, как люди будут его играть

Вова: У нас тестирование идёт в реальном времени, на играх. Когда у тебя 100–120 играют, то уже по обсуждению команд за столом мы понимаем, какой вопрос зашёл, а какой нет. Не зашёл — значит, что-то мы не учли и подобный больше не составляем.

Я люблю вопросы, которые не гуглятся, хотя мы стали задавать их меньше. Выяснилось, что людям не нравится, когда они отвечают уверенно и неправильно. Был такой случай. Пишу Диме: «Какая страна является родоначальником бейсбола?» Он отвечает: «США». Если начать гуглить, можно наткнуться на вариант «Англия». Я начал копать и выяснил, что в Англии когда-то вышла маленькая книжечка с названием «Бейсбол». Там тоже бита, тоже мяч, но правила другие. Если в игре задать вопрос так же, как я Диме, и дать вариант «Англия» как правильный, люди возмутятся: зачем вы так спросили, ведь всем известно, что современные правила бейсбола придумали в США.

Дима: В итоге мы так вышли из ситуации: спросили, в какой стране впервые появилась игра под названием «бейсбол». Всё, не придерёшься: у нас есть название игры в Англии первой половины 18-го века (США ещё нет), это корректно. Мы не обманываем людей, а предлагаем им подумать, очерчивая круг вариантов.

По принципу «данное — новое»

Дима: Ещё надо всегда понимать, зачем ты что-то спрашиваешь. Можно спросить, сколько раз Бразилия участвовала в чемпионате мира по футболу (она участвовала во всех, чемпионатов было 22 — значит, 22). Наверное, то же можно спросить про Аргентину. А если про Боливию, то кому это интересно? Что несёт этот вопрос? Лучше спрашивать вещи, которые могут показаться неожиданными, например, про ту же Бразилию: всегда ли она выступала в жёлто-синих цветах? Образ устоявшийся, поэтому это интересная тема для вопроса.

Вова: Надо сказать, что мы не закидываемся на футболе, на тематическом квизе вопросов про него меньше половины. Но суммарно всё равно больше всех. Как ни крути, это спорт номер один. А если спрашивать про греблю или велоспорт, надо иметь возможность ответить без глубоких знаний. Например, вопрос про диаметр колеса гоночного велосипеда — отвратительно, а что-то про Олимпиаду — вполне хорошо. Мы любим запутывать знающих людей, а неискушённых стараемся не мучить узкими вопросами. Есть же разные форматы игр. На квиз люди придут в основном развлечься, а в «ЧГК» многие команды погружены в игровые вопросы, у них есть техника взятия вопросов, поэтому там более сложный контент. Иногда появляются вопросы, которые никто не может взять. Такие мы пишем специально для того, чтобы сильная команда могла на них обойти конкурентов. >



Дима: Про тот же велоспорт. Можно спросить, что в гонке отличает лидирующего в общем зачёте спортсмена от других. Тут любой неспециалист должен справиться. Можно перечислить, какие категории есть на «Тур де Франс» и предложить убрать несуществующую. Но спрашивать неподготовленных людей, какая майка даётся за победу в горном зачёте (белая в красный горошек. — Прим. авт.), — неправильно. В большинстве случаев это бессмысленные знания, они интересны только фанатам.

Вопрос строится по принципу «данное — новое». То есть мы должны дать изначальные условия для поиска, чтобы из поиска родилась версия. Если версия хорошая, её надо отвечать — это уже зависит от интеллектуального труда игроков и слаженной работы команды. Если на вопрос с равным успехом можно накинуть массу правильных версий, то в нём нет ничего интересного. Важнее вот эта механика, а не вид спорта. Мы составляли вопросы и про киберспорт, и про борьбу, и про какие-то национальные игры. Стараемся совместить известное и неизвестное.

Мы попросили Диму и Вову придумать несколько вопросов для читателей «Спортивной Смены» ………»

Играющему надо дать условия для поиска версии, вопросы на знание/незнание не так интересны

У опытных команд есть своя техника взятия вопросов



Время прокачать мозг

1. Футбольный клуб «Алтай» выступает в чемпионате:

- Казахстана
- Турции
- Монголии
- Новой Зеландии

2. С 1979 по 2007 годы жители городов-побратимов Нако (США) и Нако (Мексика) часто играли друг с другом в:

- волейбол
- футбол
- баскетбол
- бейсбол

3. По словам Дмитрия Туманова, в советские времена многие завидовали футболистам скромного клуба из второй лиги, которые, в отличие от более серьёзных команд, могли похвастаться высоким качеством экипировки. Клуб представлял этот областной центр.

4. Согласно исследованиям Detroit Free Press, 68% профессиональных хоккеистов были вынуждены хотя бы раз внепланово обратиться к нему.

5. Первое материальное свидетельство об этом виде спорта – найденный в Шотландии камень, на котором выбито число 1511, обозначающее год.

6. Клуб «Зеро» объединяет спортсменов, выступающих в этом зимнем виде спорта.

Ответы – на стр. 39

7. Назовите слово французского происхождения, которое присутствует в названии первого эпизода сериала «Ход королевы», и слово немецкого происхождения, которое присутствует в названии последнего эпизода этого сериала.

Ой, две тысячи двадцать второй

Чем запомнился этот год, кроме сами знаете чего

В 2022-м вряд ли кого-то сильно волновали спортивные события, тем не менее они тоже происходили. В том числе с белгородцами в главных ролях. В нашей традиционной предновогодней десятке – люди и факты, известные и не очень.



1

1 Первая в MMA

Белгородка Дарья Пирогова стала чемпионкой мира по смешанным единоборствам. Турнир, проходивший в январе в Абу-Даби, стал крупнейшим за последние 10 лет — он собрал 500 спортсменов из 60 стран. Дарья выступала в весовой категории до 70,3 кг и в финале раздельным решением судей победила австралийку Эрин Картер. Пирогова стала первой женщиной в истории Белгородской области, выигравшей чемпионат мира по MMA.



3

2 Мастер в «Мастерс»

Владимир Бабин выиграл чемпионат и Кубок России по плаванию в категории «Мастерс». Причём на обоих соревнованиях (на длинной и короткой воде) белгородец установил рекорд страны на дистанции 200 м на спине среди спортсменов в возрасте 35–39 лет.

Почитайте интервью с Владимиром на стр. 22



2

3 «Зевс» наш

Белгородский гиревик Дмитрий Волосовцев за 60 минут 395 раз поднял 40-килограммовую гирю! Это мировой рекорд. Спортсмен установил его на Кубке мира в рамках международного фестиваля силовых видов спорта Zeus.

Историческое достижение зафиксировал исполнительный директор федерации стронгмена России Иван Мечишев. Предыдущий рекорд мира составлял 340 подъёмов и принадлежал заслуженному мастеру спорта, многократному чемпиону России, Европы и мира Ивану Денисову из Челябинска.



4

4 Пояс на миллион

В апреле белгородский боец MMA Вадим Немков встретился в финале гран-при полутяжеловесов Bellator с американцем Кори Андерсоном. По ходу боя Вадим проигрывал, но в конце третьего раунда бойцы непреднамеренно столкнулись головами, и судьи признали поединок несостоявшимся.

Повторно спортсмены вышли в клетку в ноябре на арене Wintrust в Чикаго. На этот раз Вадим одержал победу — трудную, но уверенную. В итоге Немков защитил свой чемпионский титул и выиграл миллион долларов, которые стояли на кону гран-при.



5

5 По-братски

Старший брат Вадима Немкова — Виктор — триумфально провёл сезон в боевом самбо. Он выиграл чемпионат России, Кубок Европы, а затем и чемпионат мира в весе до 98 кг.

Ещё два самбиста, которые тренируются во дворце спорта имени Александра Невского в Старом Осколе, также завоевали золотые медали на Кубке Европы. Это Владимир Сергеев (в весовой категории до 79 кг) и Иван Грачёв (до 88 кг). Ещё один представитель старооскольской школы — Дмитрий Ионин (до 71 кг) — привёз серебро.

6 Человек и марафон

Руслан Хорошилов стал чемпионом России по марафону и установил рекорд Белгородской области на этой дистанции. Легкоатлет пробежал 42 км 195 м за 2 ч 13 мин 40 с, опередив ближайшего преследователя на 54 секунды.



6

7 Прощай, тренер

Валерий Рудов — наставник серебряного призёра Олимпиады-1980 Юрия Куценко — скончался 4 марта на 80-м году жизни. Он работал с выдающимся белгородским десятиборцем на протяжении четырёх лет. Также среди воспитанников тренера — чемпион Советского Союза на дистанции 1000 м Виктор Голосовский, серебряные призёры чемпионатов РСФСР по бегу Александр Астанин и Любовь Беляева.

В 2020 году Рудов первым получил премию «Эпоха в спорте», учреждённую в Белгородской области и названную именем Юрия Куценко. >



7



8

9 Елена двенадцатикратная

Старооскольская легкоатлетка, серебряная призерка Олимпиады-2012 Елена Соколова выиграла чемпионат России по прыжкам в длину с результатом 6,54 м. Эти соревнования прыгунья выиграла в 12-й раз.

Ещё одну медаль чемпионата России — бронзовую — в копилку Белгородской области принесла Елизавета Каменец в семиборье.



9

←..... **8 Сама надёжность**

Воспитанник белгородского футбола Илья Лантратов вошёл в список 33 лучших футболистов премьер-лиги. Уроженец Прохоровки и вратарь подмосковных «Химок» оказался в этом списке второй раз. В сезоне-2021/22 Илья сыграл без замен все 30 матчей чемпионата и две стыковые игры, в 10 играх голкипер сохранил ворота сухими. Лантратов отразил четыре пенальти, повторив рекорд другого белгородца — Александра Беленова.



10

10 «Салют» первый, но одиннадцатый

Футболисты белгородского «Салюта» выиграли предварительный этап в своей подгруппе Второй лиги. В последнем туре наша команда сравнялась по набранным очкам с «Калугой» и опередила соперника за счёт крупной победы в личной встрече (6:1). Но, к сожалению, в следующей стадии турнира учитываются лишь те очки, которые заработаны в матчах с командами из первой шестёрки. А таких «Салют» набрал всего 10, в то время как саратовский «Сокол» — 27.

Перед весенней частью чемпионата у команды Виктора Навоченко — 11-я стартовая позиция. До тройки призёров относительно недалеко (7 очков), однако в Первую лигу выйдет только победитель группы. Шансы на это у «Салюта» математические (если не сказать фантастические). Тренер обозначил задачу на концовку сезона — «показывать хороший футбол».

←.....→

Ответы на вопросы от Димы и Вовы (стр. 35)

1

ТУРЦИЯ

Клуб представляет город Измир

2

ВОЛЕЙБОЛ

Дело было на государственной границе США и Мексики, страны разделял забор. Позже американцы заменили забор на более высокий и запретили к нему подходить

3

ИВАНОВО

Спонсором местного «Текстильщика» был крупнейший в Советском Союзе комбинат

4

СТОМАТОЛОГ

По статистике 2/3 хоккеистов лишились хотя бы одного зуба на льду во время матча или тренировки

5

КЁРЛИНГ

Этот камень, собственно, предназначен для игры в кёрлинг

6

БИАТЛОН

В символический клуб «Зеро» входят биатлонисты, выигравшие чемпионат мира или Олимпийские игры в личных гонках со стрельбой без единого промаха

7

ДЕБЮТ И ЭНДШПИЛЬ

В названиях всех эпизодов есть отсылки к шахматной терминологии. Дебют и эндшпиль — соответственно начало и конец шахматной партии

Зима в разгаре на «БелПрессе»

belpressa.ru