

ИЮНЬ 2019

СПОРТ СМЕНА

В СПОРТЕ
РОЖДАЕТСЯ
ИСТИНА

БЕЛГОРОДСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ



**КАПИТАН «САЛЮТА»
ЗАВЕРШАЕТ КАРЬЕРУ:
ИНТЕРВЬЮ АНДРЕЯ
КОЛЕСНИКОВА**

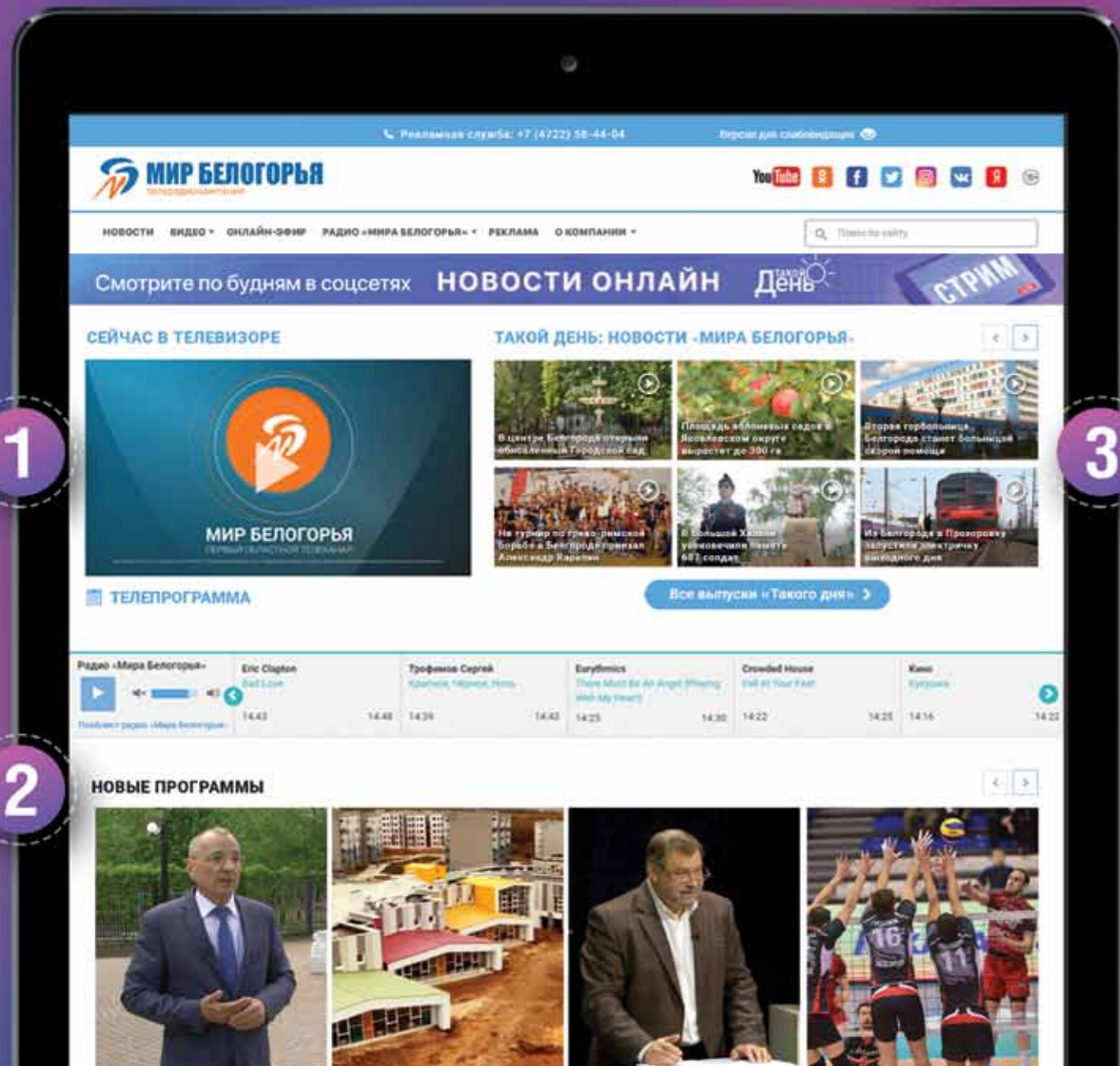
12+

СМОТРИ «МИР БЕЛОГОРЬЯ» В ИНТЕРНЕТЕ

1 ТВ-онлайн

3 Новости

2 Новые программы



№ 6 (31) ИЮНЬ 2019

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: **Вадим Юрьевич Кумейко**
Вёрстка журнала: **Екатерина Инченко**
Дизайн: **Антуан Колупаев**

Адрес редакции и издателя: **308009, Белгород, просп. Славы, 100**
Телефон редакции: (4722) **32-41-03**
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, (910) 360-84-80**
Подписка: (4722) **32-02-74**
Подписной индекс: **П4675**

Отпечатано в ЗАО «Белгородская областная типография»:
308002, г. Белгород, просп. Б. Хмельницкого, д. 111а.
Тел. (4722) 26-25-63. Заказ 3138.
Дата выхода: 20 июня 2019 г. Тираж: 4035 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. Цена свободная.



ФОТО ВАДИМ ЗАБЛОЦКИЙ

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Вадим КУМЕЙКО:

— В «Спортивной Смене» мы всегда стараемся рассказывать о том, что происходит не только в Белгороде, но и в других городах региона, в районах и сёлах. Такого контента обычно процентов сорок. Но в этот раз мы сделали всё иначе. Да, писать о том, что находится под боком, гораздо проще. Но мы ведь не ищем лёгких путей, верно? Именно поэтому в июньском номере мы рассказываем о том, как развивается спорт в Чернянке, задаём вопросы о беге марафонцу из Бирюча, радуемся успехам юного боксёра из Вейделевки и постигаем философию ушу вместе со спортсменами из Волоконовки. Руководитель красногвардейского отделения ДОСААФ объясняет, чем современный мотоспорт отличается от советского, активист из Старого Оскола рассказывает, как ему удалось оборудовать спортзал для людей с ограниченными возможностями здоровья, а тренер из Нового Оскола делится секретами того, как привлечь детей к занятиям по рукопашному бою. И это не считая двух интервью с действующими чемпионами мира — из Волоконовки и Безлюдовки. «Спортивная Смена» — мы рядом с вами.



**8–11
СПОРТ КАК ПУТЬ
РАЗВИТИЯ**

Как в Чернянском районе физкультуру выводят на новый уровень



**14–15
ЧЕРЕЗ ТРУД К МЕДАЛЯМ**

Откуда у вейделевских школьников интерес к боксу



**16–17
ВЕЧНОЕ
САМОСОВЕРШЕНСТВО-
ВАНИЕ**

Почему ушу можно посвятить всю жизнь



**18–19
С НОСТАЛЬГИЕЙ ПО СЗ**

Чем современный мотоспорт отличается от советского



**20–23
АНДРЕЙ КОЛЕСНИКОВ:
ВО ВТОРОЙ ЛИГЕ ДЕНЕГ
НЕ ЗАРАБОТАЕШЬ**



**28–30
ЖЕЛАЮЩИХ ОЧЕНЬ
МНОГО**

Кто и почему занимается рукопашным боем в Новом Осколе

**6–7
СЕНСАЦИИ И ЧЕМПИОНСКИЕ ТИТУЛЫ**

Как завершили сезон футболисты из Белгорода

**12–13
НА ГОРУ БЕГОМ**

Разбираемся в беговых дисциплинах

**34–37
НА ВОЛНАХ ПОД МАЧТАМИ**

Что общего у радиолюбителей и яхтсменов



**24–25
«ЛИНИЯ» УСПЕХА**

Настоящее и будущее белгородского адаптивного спорта

**26–27
ОДИН В ПОЛЕ ВОИН**

Кто и зачем открыл тренажёрку для людей с инвалидностью

**31–33
СЕРГЕЙ КРАМСКОЙ:
ПОХОД НА
ТРЕНИРОВКУ
СКОРО
ПРИРАВНЯЮТ
К ПОДВИГУ**

**38–39
ИРЛАНДСКОЕ
ЗОЛОТО**
Успех гиревика из Волоконовки

Сенсация Премьер-лиги и чемпионы Латвии и Казахстана

Как завершили сезон-2018/19 футболисты из Белгорода

УРОЖЕНЦЫ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ ВЫСТУПАЮТ НЕ ТОЛЬКО ЗА «САЛЮТ», НО И ИГРАЮТ В РОССИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГЕ. КСТАТИ, В ЭТОМ ГОДУ БЕЛГОРОДЦЕВ В СОСТАВЕ КЛУБОВ ВЫСШЕГО ДИВИЗИОНА ОТЕЧЕСТВЕННОГО ФУТБОЛА СТАЛО БОЛЬШЕ. А НЕКОТОРЫЕ ФУТБОЛИСТЫ ИЗ НАШЕГО РЕГИОНА ВООБЩЕ ИГРАЮТ В ЗАРУБЕЖНЫХ ЧЕМПИОНАТАХ.

Европа

Воспитанник московского «Динамо» — 21-летний староосколец Кирилл Бурькин — в июле 2018 года перебрался в латвийский «Вентспилс». Здесь в умах футбольных чиновников возобладал здравый смысл, поэтому сезон в этой стране играют по схеме «весна — осень». В ноябре белгородский нападающий, играющий под № 31, стал серебряным призёром чемпионата, в котором провёл четыре игры и заработал одну жёлтую карточку. В юношеской Лиге УЕФА на счету старооскольца три матча, ещё один — в Кубке Латвии.

В сезоне-2019 на поле он пока появился лишь один раз, но успел за эти 20 минут заработать горчичник. «Вентспилс» пока идёт на пятом месте Высшей лиги.

33-летний старооскольский защитник Евгений Постников с 2014 года играет за казахстанскую «Астану» (с перерывом в 2016 году на «Вентспилс»). В ноябре он стал пятикратным чемпионом Казахстана, проведя за сезон 19 матчей. В групповой этап Лиги чемпионов — 2018/19 его клуб не прошёл, споткнувшись в третьем квалификационном раунде о загребское «Динамо». Постников во всех шести матчах квалификации отыграл без замен и получил две жёлтые карточки.

«Астана» прошла в групповой этап Лиги Европы через квалификацию, где встретилась с киевским «Динамо», французским «Ренном» и чешским «Яблонцем». Гол Постникова на 88-й минуте принёс его клубу победу 2:1 над чехами. Староосколец сыграл во всех восьми матчах своей команды, которая так и не смогла выйти из группы.

В сезоне-2019 Постников в 13 играх заработал две жёлтые карточки. Сейчас его клуб идёт на первом месте турнирной таблицы. А 21 марта белгородец в составе сборной Казахстана в отборочном матче Евро-2020 разгромил Шотландию — 3:0. Защитник отыграл все 90 минут.

Премьер-лига

Чемпионом России — 2018/19 стал валуйский нападающий питерского «Зенита» Александр Кокорин. Он с осени 2018 года находится в СИЗО, а отбывать наказание за свои похождения хочет на родине. В РПЛ он провёл три матча, в Лиге Европы — один, в ходе которого забил гол пражской «Славии». В Кубке России на счету Кокорина один гол в единственном матче.

Сенсацией этого чемпионата России стал тульский «Арсенал», который занял шестое место и благодаря победе московского «Локомотива» в Кубке России пробился в Лигу Европы. За оружейников играют 30-летний белгородский полузащитник Игорь Горбатенко и 17-летний старооскольский форвард Егор Прилепский. Последний в десяти матчах за молодёжку туляков не отличился ни разу, а вот Горбатенко — один из главных игроков команды. В 28 матчах он забил трижды, отдал две голевые передачи и заработал шесть жёлтых карточек.

Шебекинский вратарь Сергей Рыжиков и белгородец Денис Ткачук с самарскими «Крыльями Советов» доигрались до стыковых матчей за пра-

во остаться в Премьер-лиге. Ткачук хорошо провёл сезон и даже сделал дубль в ворота питерского «Зенита», за который раньше выступал. В стыках самарцы сошлись с «Нижним Новгородом», за который играют белгородец Александр Носов и староосколец Виктор Сергеев. «Крылья» в первом матче победили 3:1, а во втором — уступили 0:1.

В стыковых матчах можно было увидеть и ещё одного белгородца — вратаря Александра Беленова. В первом матче его «Уфа» победила «Томь» 2:0, а во втором проиграла 0:1 и осталась в главной лиге страны.

Беленов в чемпионате от своих земляков пострадал больше всех: Горбатенко забил ему гол, а Ткачук в каждом матче отдал по голевой передаче. В свою очередь, команда Горбатенко дважды победила и клуб Ткачука — 4:0 и 1:0. Ну а Денис отметился дублем в ворота «Зенита», правда, Кокорин в этом матче не участвовал, и «Крылья» всё равно проиграли — 2:4. Но вернёмся к Беленову: в статистике российских чемпионатов белгородец сейчас делит вторую строчку по отбитым пенальти с Игорем Акинфеевым — у обоих по 15 отражённых ударов. Лучше только показатели Романа Березовского, отразившего 18 одиннадцатиметровых.

Футбольная национальная лига

В ФНЛ, как всегда, прекрасно выступил полузащитник ярославского «Шинника» Дмитрий Самойлов. Белгородец — стабильный игрок основы: в 37 матчах забил четыре гола (один — с пенальти). Его команде до стыков не хватило всего два очка.

Ярко проявил себя и нападающий калининградской «Балтики» Александр Саплинов. В марте лига признала его лучшим игроком, а всего он забил шесть голов в 13 матчах. Это не вся личная статистика Саплинова: сезон он начинал в группе «Центр» второго дивизиона, где за саратовский «Сокол» отличился семь раз. Саратовцы в чемпионате стали вторыми, так что Саплинову надо ждать серебряную медаль. Но куда её пришлют — пока неизвестно: нападающим интересуются «Локомотив» и «Ростов».

Вторая лига

«Салют Белгород» завершил сезон в «Центре» на девятой позиции. В концовке чемпионата белгородцы проиграли «Динамо-Брянску» (1:3), сыграли вничью с «Ротором-2» (1:1) и разгромили на выезде красногорский «Зоркий» (4:0). В последнем матче дублем отметился Илья Молтенинов, который с восемью голами стал лучшим бомбардиром команды в сезоне.

Гораздо лучше дела пошли у трио белгородцев из московского «Торпедо». Олег Калугин, Денис Дёгтев и капитан чёрно-белых Артём Самсонов стали чемпионами Второй лиги, а значит, следующий сезон проведут в ФНЛ.

Ещё одну золотую медаль заработал вернувшийся в «Салют» Сергей Бутырин. Он начинал сезон в «Чайке» из Песчанокского, которая победила в группе «Юг» и вышла в ФНЛ.

Новый сезон во Второй лиге стартует в июле. Белгородский «Салют» прошёл лицензирование и примет участие в турнире. А пока можно следить за чемпионатом области и Третьей лигой, где старооскольский «Металлург-ОЭМК» в МОА «Черноземье» идёт на четвёртой строчке турнирной таблицы.

←.....→



Гол в ворота Александра Беленова (ФК «Уфа») в исполнении ещё одного белгородца Игоря Горбатенко (ФК «Арсенал»)



ТЕКСТ ЕЛИЗАВЕТА КУРАВИНА ФОТО ВЛАДИМИР ЮРЧЕНКО

Спорт как путь развития

Как в Чернянском районе физкультуру выводят на новый уровень

БОЛЕЕ 15 ТЫСЯЧ ЧЕРНЯНЦЕВ – ПОЧТИ ПОЛОВИНА НАСЕЛЕНИЯ РАЙОНА – РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ. И ЧИСЛО ПОКЛОННИКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С КАЖДЫМ ГОДОМ РАСТЁТ. «СПОРТИВНАЯ СМЕНА» УЗНАЛА, КАК И ПОЧЕМУ В РАЙОНЕ НАМЕТИЛИСЬ ТАКИЕ ПОЗИТИВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ.

Большая стройка

Сегодня в районе развивают 19 видов спорта — футбол, волейбол, баскетбол, шахматы, плавание, бокс, кикбоксинг, вольную борьбу, карате, лыжный спорт, лёгкую атлетику, пулевую стрельбу, спортивную гимнастику, акробатику, прыжки на акробатической дорожке, мотоциклетный спорт, атлетическую гимнастику, фигурное катание и хоккей. Такое разнообразие появилось благодаря строительству новых спортивных объектов — физкультурно-оздоровительного комплекса, стадиона, ледовой арены, лыжероллерной трассы. А это, в

свою очередь, заслуга предыдущего главы администрации района Петра Гапотченко, который занимал этот пост с 2008 по 2017 год.

— Пётр Викторович был заинтересован в строительстве спортивных объектов, хотел создать хорошие условия, чтобы жители района занимались физкультурой и спортом, поэтому искал различные федеральные программы, которые выделяют средства на такие цели. Например, ледовую арену построили по программе «Газпром — детям», — объясняет начальник отдела по физической культуре и спорту администрации Чернянского района Андрей Шевцов.

Татьяна Круглякова, вступившая в должность главы района в ноябре 2017 года, продолжает поддерживать местный спорт. Вместе с новыми объектами в посёлке действует плавательный бассейн и ещё один ФОК, в сёлах — спортивные площадки. Инструкторы по спорту работают как в самой Чернянке, так и в сельских поселениях — Кочегуренском, Орликовском, Прилепенском, Ездоченском, Ольшанском, Волотовском, Малотроицком и Огибнянском. Они проводят соревнования, чтобы привлечь людей к систематическим занятиям спортом, а также инструктируют всех желающих заниматься на спортплощадках.

— Спортивные секции рассчитаны в основном на детей, взрослые собираются по интересам: кто в тренажёрный зал, кто на шейпинг, — объясняет Андрей Шевцов. — Есть взрослые сборные команды по волейболу, мини-футболу. Кроме того, жители района занимаются спортом в трудовых коллективах: участвуют в спартакиадах, фестивалях ГТО.

Тренер Владимир Ямпольский со своим воспитанником Денисом Ленью



Воспитание хороших людей

Футбол — один из базовых видов спорта в районе, более сотни человек тренируются у трёх преподавателей. Тренер Владимир Ямпольский работает в Чернянке уже 20 лет, он вспоминает, что изменилось в отношении к спорту за эти годы:

— В 1998 году мы выставляли на соревнования одну команду — 20 детей. И была команда мужчин. С 1999–2000 годов начали выделять средства на развитие футбола, появилось больше ставок для тренеров, и мы набрали ребят. Сейчас впервые за 20 лет у нас тренируются дети с 1-го по 11-й класс. Это большое достижение.

Вместе с тем Владимир Иванович отмечает, что у районного футбола есть и трудности:

— Спортивных секций много, а в Чернянке всего две тысячи детей, поэтому все ребята школьного возраста нарасхват. Приезжают на тренировки и из сёл — из Ездочного, Голофеевки (9 км от Чернянки), Ольшанки (21 км), Кочегур (26 км). Транспорт ходит не очень удобно — только утром и вечером, поэтому занимаются те, кого родители готовы привозить и забирать. Взрослые ребята приезжают сами на велосипедах. Автобус ради пары детей запускать туда нецелесообразно.

Тренер Сергей Шариков преподаёт с 2015 года, до этого он жил и учился в Харькове:

— Я решил работать в России, а условия в Чернянке лучшие в области по развитию спорта. С каждым годом становится лучше материальная база — покупка формы и инвентаря для нас не проблема.

Сергей рассказывает, что среди его воспитанников есть талантливые ребята: Арсений Пугачёв учится в Академии футбола «Энергомаш» в Шебекино, а Денис Симонов — в академии футбольного клуба «Локомотив» в Москве. Взрослая команда «Каскад», которую тоже тренирует Шариков, в этом сезоне заняла первое место в первенстве Белгородской области по мини-футболу в группе Б и третье место в чемпионате области. Среди учеников Владимира Ямпольского тоже есть свои звёзды: Денис Ленью закончил академию футбола в Тамбове, сейчас он полузащитник ФК «Тамбов». Иван Коваленко играет в харьковском «Металлисте». А в прошлом году юноши под руководством Владимира Ивановича победили в первенстве области по футболу и областных соревнованиях «Кожаный мяч».

— Мы в провинции закрепляем технику игроков, а в академиях футбола их уже учат тактике и всему остальному. Мы же уделяем время, чтобы ребята не только выросли футболистами, но и стали просто хорошими людьми без вредных привычек, без дурных мыслей в голове, — говорит Сергей.

Вдохновляющие результаты

Большая часть секций относится к детско-юношеской спортивной школе. Ребята тренируются в двух физкультурно-оздоровительных комплексах. Директор ДЮСШ Наталья Притулина, как и Владимир Ямпольский, отмечает нехватку детей:

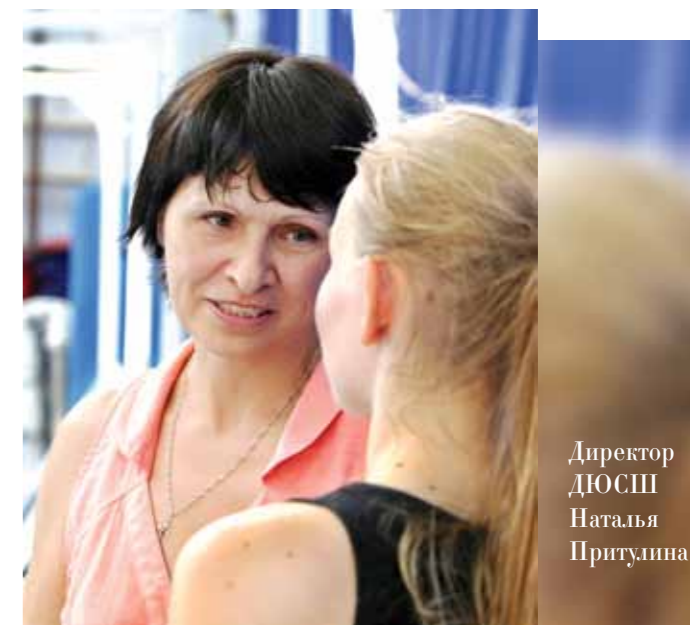
— В спортивных школах есть отбор, а есть набор. Вот у нас набор: мы берём всех, кому позволяет здоровье. Очень много видов спорта. И это хорошо, ведь наша цель — массовый спорт. Мы можем предложить детям разные варианты: если не понравилась борьба, можно попробовать командные виды спорта. Есть школьники, которые занимаются в нескольких секциях, ищут себя.

Наталья Фёдоровна руководит спортивной школой с 2005 года и тоже отмечает изменения в лучшую сторону:

— Сейчас к спорту все повернулись лицом, финансировать стали лучше, администрация очень помогла в приобретении инвентаря — гимнастического оборудования, мячей, формы.

Тренер-преподаватель по кикбоксингу Виктор Ивлёв уезжал из Чернянки на учёбу в Белгород, потом отправился в армию. После службы в 2015 году вернулся в родной посёлок, чтобы открыть свою секцию. Кикбоксингом теперь занимаются 40 мальчишек и девчонок, причём не только из Чернянки и окрестных сёл:

— Приезжают ребята даже из Нового Оскола, потому что хотят заниматься именно этим спортом, а там нет такой секции, — замечает Виктор. — Зал у нас оборудован, есть все условия для комфортных и продуктивных тренировок. А администрация и спортивная школа помогают выезжать на соревнования. >



Директор ДЮСШ Наталья Притулина



Воспитанники
секции кикбоксинга

В том же году преподавать прыжки на акробатической дорожке начала почти полная тёзка директора спортивной школы — Наталья Сергеевна Притулина. Она занималась этим спортом с четвёртого класса до окончания школы. Тогда ФОК в Чернянке был один и секция располагалась в подвальных помещениях, потому что наверху был игровой зал.

— Когда построили новый ФОК, игровой зал перенесли туда. А на освободившейся площади стали отрабатывать акробатические прыжки. В подвале сделали тренажёрный зал. Когда поставили новое оборудование, дорожку, директор пригласила посмотреть. Я тогда занималась строительством, но, вспомнив свои тренировки, решила пройти переподготовку и осталась преподавать здесь.

Наталья тренирует более 60 детей, девять из них имеют первый спортивный разряд, ещё 15 — третий юношеский.

— Мы ездим на соревнования в Старый Оскол и Белгород. Когда дети добиваются результатов, это вдохновляет. Если раньше мы были в отставших, то сейчас значительно улучшили свои показатели, — говорит тренер.

Достижениями могут похвастаться и чернянские гимнастки: 16 воспитанниц получили второй и третий спортивные разряды, у трёх девочек пер-

вый, у 17 — второй и третий юношеские разряды. Уже пять лет их тренирует Юлия Хоркина, мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике. Она приезжает в посёлок каждые выходные, чтобы провести занятие.

— Когда все узнали, что Юлия Васильевна будет преподавать у нас, собралось человек 300. В процессе тренировок часть желающих отсеялась и осталось 30–40 детей, — рассказывает Андрей Шевцов. — Мы привозим её в субботу и отвозим в воскресенье, оплачиваем пребывание в гостинице.

Зимний спорт

Ледовая арена «Айсберг» открылась в 2017 году, и почти сразу же туда пригласили работать хоккеиста из Хакасии Эдуарда Кондратенко, победителя Второй лиги чемпионата СССР класса А по хоккею, чемпиона Китая, двукратного победителя Высшей лиги первенства России, двукратного победителя Первой лиги первенства России.

— Эдуарда Николаевича нам порекомендовали друзья-москвичи, — рассказывает Валерий Вербицкий, директор ледовой арены. — Когда мы вели с ним переговоры по телефону, выяснилось, что он сам перед тренировкой чистил лёд от снега! А у нас есть специальные люди, техника. В Чернянке ему выделили муниципальное жильё.

Директор отмечает, что тренер за год вывел команды ребят на второе и третье места на первенстве Белгородской области по хоккею с шайбой на призы Всероссийского клуба «Золотая шайба».

— Последний раз мы такого уровня достигали 28 лет назад! — добавляет он.

На арене тренируются две взрослые любительские команды — 18+ и 30+. На тренировки в «Айсберг» приезжают детская и взрослая хоккейные команды из Нового Оскола, спортсмены-любители из Старого Оскола, Губкина, Волоконовки.



Прыгунов
тренирует
Наталья
Притулина

— Детей на хоккей возят из соседних районов. Я ездил по сельским поселениям, рассказывал о наших возможностях. Глава администрации района Татьяна Круглякова сказала, что если будет желание у сельских поселений, то выделят транспорт и будут возить ребят на тренировки. Поначалу все ухватились за эту идею, но потом получилось так: то дети заболели, то у родителей дела. Поэтому не сложилось с массовым транспортом, родители сами детей привозят, — объясняет Валерий Николаевич.

Для занятий по фигурному катанию тоже привлекли неместного тренера: белгородка Любовь Дахова работала в Воронежской области, в городе Россоши.

— В новостях я увидела, что в Белгородской области начали строить катки, искали тренеров. Я захотела вернуться ближе к дому, поехала в Грайворон, но там мы по условиям работы не договорились. Устроилась в Чернянке — здесь мне компенсируют затраты на съёмное жильё, что, конечно, является большим плюсом, — делится Любовь Владимировна.

Фигуристка тренирует группу из 30 ребят, а хоккеист — из 60. Валерий Вербицкий уверен, что в следующем году число юных спортсменов увеличится:

— С сентября мы планируем подключать к нашим видам спорта детские садики: будет транспорт, сопровождающий педагог, и после завтрака мы будем привозить детей на лёд тренироваться, — делится планами директор арены.

Ещё один зимний вид спорта — лыжные гонки — развивают на лыжероллерной трассе «Лидер».

— Прошлый глава района Пётр Викторович поддержал мою инициативу по созданию лыжероллерной трассы. Мы расчистили заброшенный карьер, построили трассу, получилось очень красиво, — вспоминает заведующий Николай Гуков. — Мы писали ходатайство Андрею Скочу, и теперь у нас есть всё для подготовки трассы. Со стороны администрации помогают, глава идёт навстречу. Пока не хватает инвентаря, но, уверен, к началу сезона всё приобретём.

В секции лыжных гонок занимаются три группы детей. В прошлом году создали взрослую команду из 15 лыжников для участия в соревнованиях. Летом трасса тоже не пустует — здесь тренируются и соревнуются бегуны, крутят педали велосипедисты.

Каждый житель Чернянского района может найти спорт себе по душе. Здесь детям с молодых ногтей прививают привычку к здоровому образу жизни. Для этого нужно лишь найти место для тренировок и специалистов, влюблённых в своё дело.

«.....»



Ледовый дворец открылся
в Чернянке в 2017 году



Юных
фигуристов
тренирует
Любовь Дахова



Будущие
звёзды
фигурного
катания

На гору бегом

Разбираемся в беговых дисциплинах

БЕГ НАБИРАЕТ ВСЁ БОЛЬШУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ В РОССИИ И ЗА ЕЁ ПРЕДЕЛАМИ. ГДЕ ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ БЕГАТЬ МАРАФОНЫ? ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ТРЕЙЛ ОТ ГОРНОГО БЕГА? КАКАЯ ЭКИПИРОВКА НУЖНА БЕГУНУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДИСТАНЦИИ И РЕЛЬЕФА? НА ЭТИ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ «СПОРТИВНОЙ СМЕНЕ» ОТВЕТИЛ ЧЕТЫРЬХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ ПО ГОРНОМУ БЕГУ БИРЮЧАНЕЦ РУСЛАН ХОРОШИЛОВ.

— Марафон, ультрамарафон, трейл, горный бег — в чём принципиальные различия между беговыми дисциплинами?

— На самом деле, различия существенные. Классический марафон — это 42,195 километра по шоссе, хотя бывают и горные марафоны. Их плюс в том, что маршруты, как правило, проходят по живописным улицам разных городов. Из минусов, пожалуй, то, что на асфальтовом покрытии велик риск получить травму.

Ультрамарафоны — это дистанции от 50 км и больше. Трассы ультрамарафонов могут проходить как по шоссе, так и по пересечённой местности: на пути бегунов возникают леса, болота, степи. Плюс таких дистанций в том, что они закаляют характер, проверяют атлета на прочность. Из минусов — сложность, которая требует очень серьёзной подготовки и правильно подобранной экипировки.

В трейле дистанция пролегает только по пересечённой местности — лесам, полям, болотам, бродам и камням. Здесь спортсмен максимально близок к природе, и это плюс. Но отсюда же проистекает и главный недостаток трейлов, и даже опасность: на неровностях и во время преодоления различных естественных препятствий велик риск получить травму. А из-за нечёткой разметки или невнимательности можно просто-напросто заблудиться.

Горный бег — это разновидность лёгкой атлетики. Он похож на трейлы, но трассы пролегают только по горам. В этой дисциплине спортсмены бегут либо вверх, либо забегают наверх, а затем спускаются вниз. Ещё выделяют так называемый длинный горный бег — речь идёт о дистанциях от 20 до 42,195 км, пролегающих по горам, с перепадом высот в 4 000 м. Горный бег развивает силу и выносливость, и это одно из главных его преимуществ. Минус в том, что трассы для соревнований есть только в нескольких горных регионах.

— С чего стоит начинать новичку?

— На больших дистанциях, да ещё и с препятствиями новичкам будет очень тяжело. Поэтому для начала стоит попробовать свои силы на шоссе на более коротких дистанциях, а уже затем пытаться покорить трейлы и горный бег. Что касается марафона и ультрамарафона, то эти дистанции требуют особой подготовки. Человеку без неё я бы не советовал с них начинать.

Если же вы всё-таки чувствуете в себе силы для забегов на длинные дистанции, то я бы порекомендовал Московский и Казанский марафоны. Из трейлов рекомендую суздальский Golden Ring Ultra Trail и Markotkh Trail в Новороссийске. Что касается горного бега, то свои силы можно попробовать на любом из стартов, проходящих по этой дисциплине в России.

— Чем отличается подготовка к марафону от подготовки к горному бегу? Где лучше тренироваться?

— Как вы уже поняли, марафон и горный бег — это две разные дисциплины в лёгкой атлетике. Готовясь к марафону, будьте готовы много и упорно тренироваться. При подготовке к горному бегу уделяйте внимание силовым упражнениям, делайте большое количество забеганий в гору. Как к марафону, так и к горному бегу готовиться лучше всего в среднегорье или высокогорье. Такие места есть и у нас в России — излюбленный всеми легкоатлетами Кисловодск и посёлок Архыз на высоте 1500 м. В подготовке к горному бегу лучше всего использовать пересечённую местность, а к марафону, соответственно, шоссе.

— Что нужно иметь, чтобы начать заниматься бегом?

— В первую очередь желание. Для занятий летом нужны только футболка, шорты и кроссовки. Начать бегать можно в любых кроссовках, но лучше приобрести специальную обувь, благо выбор сейчас огромный. На рынке беговой обуви много фирм и моделей кроссовок, и это порой пугает новичков. Поэтому при выборе беговых кроссовок лучше проконсультироваться со специалистом, ведь правильно подобранная обувь — это самое главное в беге. При подборе нужно учитывать несколько факторов. Например, чем тяжелее бегун, тем толще должна быть подошва, чтобы нагрузка на колени была меньше. Ну и само собой разумеется, что кроссовки не должны натирать ноги.

— Что входит в экипировку для горного бега?

— Экипировка в горном беге — обычная беговая форма, шиповки и марафонки. А вот, например, в

Руслан
Хорошилов



ТЕКСТ АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ ФОТО ВЛАДИМИР ЮРЧЕНКО

скайраннинге — скоростном восхождении на горы — используют специальные жилеты, гидраторы, обувь. Специфика в экипировке есть и у ультрамарафонцев: они, как правило, преодолевают дистанции в специальных жилетах. Воду и пищу они несут с собой, так как на большей части дистанции пунктов питания просто нет.

— Если говорить о питании, то что нужно есть и пить бегуну? И как правильно это делать?

— Питание в беге играет очень важную роль. Большую ошибку делают бегуны, пренебрегающие питьём на тренировках. Во время бега необходимо пить воду или изотонические напитки (специальная жидкость, состоящая из смеси воды, электролитов и углеводов. — Прим. ред.) в тех количествах, которые требует организм. На дистанции тоже надо пить воду и изотоники, употреблять гели для поддержания уровня гликогена, принимать солевые таблетки, различные напитки, содержащие соли, для предотвращения появления судорог и спазмирования мышц.

Чем длиннее дистанция, на которую выходит спортсмен, тем тщательнее необходимо подбирать и готовить питание для гонки. Оно индивидуально для каждого спортсмена. Подходит вам тот или иной продукт, нужно проверять на тренировках, а наиболее эффективные наборы и сочетания применять во время гонок.

— Одна из главных проблем бегунов — больные колени. Как предотвратить травматизм и сохранить здоровье?

— Боли в коленях нередко беспокоят как новичков, так и бегунов-профессионалов. Вот несколько советов для тех, кто хочет предотвратить эти неприятности.

1. Правильно подобранная обувь часто решает проблему коленей. Если вы бегаеете постоянно и участвуете в соревнованиях, обувь должна быть беговой.

2. Исключите тренировки на асфальте, но и не злоупотребляйте частой сменой покрытия. Тренироваться лучше на грунте, например на лесных тропинках.

3. Во время тренировок по возможности старайтесь избегать крутых спусков. Это может быть опасно, особенно когда не владеешь правильной техникой сбегания.

4. Нужно совершенствовать технику бега — это минимизирует риски получения травм.

5. Как новичкам, так и любителям бега советую с помощью силовых и специальных упражнений укреплять связки колен.

←……→

Через труд к медалям

Почему вейделевские школьники выбирают бокс

В МАЕ ВЕЙДЕЛЕВЕЦ АЛЕКСАНДР ШЕРСТЮК В АНАПЕ СТАЛ БРОНЗОВЫМ ПРИЗЁРОМ ПЕРВЕНСТВА РОССИИ ПО БОКСУ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ 2005-2006 ГОДОВ РОЖДЕНИЯ. ЭТОТ УСПЕХ СТАЛ ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫМ СОБЫТИЕМ ДЛЯ НЕБОЛЬШОЙ ВЕЙДЕЛЕВКИ. МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С ЮНЫМ СПОРТСМЕНОМ И ЕГО ТРЕНЕРОМ – РУКОВОДИТЕЛЕМ СЕКЦИИ БОКСА ВЕЙДЕЛЕВСКОЙ ДЮСШ НИКОЛАЕМ АЧУНИНЫМ. ОНИ РАССКАЗАЛИ «СПОРТСМЕНЕ», КАК ИМ УДАЛОСЬ ПРОДЕЛАТЬ ПУТЬ ОТ МЕЖРАЙОННЫХ ТУРНИРОВ ДО ПОБЕД НА ВСЕРОССИЙСКОМ УРОВНЕ.

Последователь Мохаммеда Али

Семикласснику Александру Шерстюку 13 лет. Сейчас он выступает в весовой категории до 43 кг. У него первый юношеский разряд.

— Саш, почему ты выбрал секцию бокса?
— Мне нравятся боевые искусства. Боксом начал заниматься в девять лет, когда был в третьем классе. Другие виды спорта даже не рассматривал.

— У тебя есть любимый боксёр?
— Мохаммед Али. Я посмотрел много его боёв — у него почти все хорошие, выделить какой-то не могу.

— Свои первые соревнования помнишь?
— Турнир в Чернянке. Бой тогда завершился вничью. Запомнилось первенство ЦФО, хоть я и проиграл там отдельным решением судей 2:3 победителю первенства России. Главной своей победой считаю медаль первенства России.

— Как этот турнир для тебя складывался?
— Сначала боксировал с парнем из Уральского федерального округа. Он весил больше меня, но был моего роста. Потом я дрался с белгородцем Ярославом Хвостовым — победил его 5:0. А в полуфинале мне достался противник из Дагестана, ему я уступил 1:4. Самым тяжёлым был первый поединок против уральца — он работал первым номером, для меня это было непривычно.

Будущее – в спорте

— Чтобы достичь такого результата, наверняка надо много тренироваться...
— Тренируюсь пять раз в неделю, четверг — бассейн, воскресенье — выходной. Сначала разминка, затем школа бокса, нарабатываю удары, а потом уже основная часть занятия — стояние в парах и физподготовка. Тренировка длится два часа.

— А самостоятельно занимаешься?
— Каждое утро — трёхкилометровая пробежка — это первое дело на день.

— Получается совмещать плотный график с учёбой?
— А я всё успеваю, учусь без троек.

— В дальнейшем хочешь связать жизнь со спортом?
— Конечно. Моя цель — попасть на Олимпиаду. Мне больше нравится любительский бокс: он динамичнее и зрелищнее, там больше надо думать.

— Боксёрские навыки доводилось применять в жизни?
— Никто не обижает и не обзывает. Порой заступаюсь за товарищей, не каждый день, но бывает.

Боксёр Александр Шерстюк с тренером Николаем Ачунинным



ТЕКСТ АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ ФОТО ПАВЕЛ КОЛЯДИН

Поражение на экране

— Николай Владимирович, как охарактеризуете Сашу?
— Знаете, за всё время он пропустил, наверное, только одну тренировку, и ту по болезни. Каждый день приходит в зал, в отличие от многих. Таких у нас есть ещё двое: один — кандидат в мастера спорта, другой — призёр области. Кто тренируется, тот и побеждает, — характеризует воспитанника тренер Николай Ачунин. — Он сразу стал выделяться своим трудолюбием и тем, что во время боя слушает и делает то, что ему говорят. Саша уверенно выиграл два раза область. На «Локомотиве» успешно выступил. А вот на первенстве России проиграл по видеопросмотру.

— Что за видеопросмотр такой?
— Эту систему недавно ввели. Я в боксе с 11 лет, а здесь тренирую с 1994 года и не помню, чтобы такое было. После первенства страны в Чечне перестали объявлять победителя сразу после боя. То есть боксёры просто жмут руки, а потом уже говорят, кто победил. Почему-то именно на нашего боксёра это выпало. Не знаю, смотрели они видео или нет. Обычно если бой был равный, то у судей спрашивают, кому они отдают предпочтение. Арбитр нажимает синюю или красную кнопку, цвет того, кто ему больше понравился. А видеопросмотр не даёт полную картину боя. Когда ты смотришь на экране, то не так видно весь накал.

— Почему же Саша проиграл?
— Я считаю, что он не проиграл. В первом раунде он легко выиграл, второй был средним, в третьем пошёл вперёд, но похуже, тут сложно сказать. Если каждый второй бой пересматривать, то это ненормально. Мне и в Польше приходилось боксировать, и здесь, и никогда такого не было.

Спонсорская помощь

— Как с боксом в Вейделевке вообще дела обстоят?
— В секции есть три группы боксёров. У нас есть спонсор, который, в принципе, не имеет никакого отношения к боксу, но благодаря ему этот вид спорта у нас развивается и будет развиваться. Он из Зенино (село в Вейделевском районе. — Прим. ред.), где я тоже веду секцию. Раньше, когда денег не выделялось, он помогал с транспортом. Сейчас это запретили, потому что для перевозки школьников нужен специально оборудованный транспорт. У нас же на спортшколу есть только один автобус, и он не может разорваться, когда соревнования пересекаются. Администрация тоже помогает — глава района Анатолий Тарасенко заинтересован в развитии бокса.

— Соревнования проводите?
— Да, причём на наши турниры приезжали спортсмены из Липецка, Воронежа, Старого Оскола, Белгорода — было около 150 участников. Победители 2002 года рождения стали кандидатами в мастера спорта. С разрядами у нас проблема: дети занимаются до 18 лет, а потом уезжают учиться и работать. Поэтому у нас кандидаты в мастера спорта раз в два года в лучшем случае бывают.

— На сборы ездите?
— Со сборами дела обстоят туго — ездим за свой счёт. Поездки на Россию, правда, область оплачивает. Недавно в Шебекино сборы проходили — трое наших ездили, готовились к первенству России.

— Какие планы на лето?
— Сейчас дам ребятам отдохнуть — будем играть в футбол, ещё чем-нибудь займёмся — будет физподготовка в виде отдыха. А с августа начнём готовиться к первенству области — оно будет в сентябре. С него можно на Россию попасть.

«.....»

В ВОЛОКОНОВСКОМ РАЙОНЕ УШУ ЗАНИМАЮТСЯ БОЛЬШЕ 50 ЧЕЛОВЕК, ВОСЕМЬ ИЗ КОТОРЫХ ВХОДЯТ В СОСТАВ СБОРНОЙ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ЭТОМУ ВИДУ СПОРТА. ЗАНЯТИЯ В СЕКЦИИ ДЮСШ С 1991 ГОДА ВЕДЁТ ЮРИЙ ИЗМАЛКОВ. ЗА ЭТО ВРЕМЯ ЕГО СПОРТСМЕНЫ ВЗЯЛИ ОКОЛО 200 КУБКОВ И 300 МЕДАЛЕЙ РАЗНОГО ДОСТОИНСТВА. НЕДАВНО ЭТУ БОГАТУЮ КОЛЛЕКЦИЮ ТРОФЕЕВ ПОПОЛНИЛИ СЕРЕБРО И БРОНЗА ПЕРВЕНСТВА ЦФО, КОТОРЫЕ ИЗ ИВАНОВО ПРИВЕЗЛА ВОСПИТАНИЦА ИЗМАЛКОВА ДИАНА КОСОЛОВА.

Главное — сила духа

Диане 13 лет, она пятикратная чемпионка области, победительница и призёр международных турниров. Выступает в традиционном ушу с оружием и без в весовой категории свыше 46 кг.

— Диана, сколько лет ты занимаешься ушу?
— С трёх лет я занималась карате, а пять лет назад перешла в ушу. В этом виде единоборств можно сильнее показать себя. Здесь можно проявить свою силу, растяжку, гибкость. А главное — силу духа.

— Это самое важное в этом виде спорта?
— Да. Дух, сила воли, дисциплина. И обязательно — концентрация. Быть воином — это очень важно. Нужно целиком посвящать себя бою. Выходишь на дорожку и начинаешь бой с тенью. Ты должен быть с ковром одним целым. Оружие должно быть продолжением твоей руки или ноги. Важно перед выходом на ковёр настроить себя на борьбу до самого конца, без возможности сдачи. Вне зала применять ушу нельзя — это очень опасно. За это могут выгнать из этого спорта.

— Как воспитать силу духа?
— Тренировками, и только ими. Я занимаюсь трижды в неделю по два с половиной часа, чтобы можно было хорошо разогреться. Разминка, растяжка, физподготовка, потом отработка отдельных элементов. Езжу сюда из Шидловки — это 18 километров отсюда. Меня мама привозит.

— Тяжело, наверное. Какой у тебя распорядок дня?
— Утром пробежка, потом в школу в Волчью Александровку, после школы на тренировку, потом домой. После домашнего задания тренируюсь самостоятельно, чтобы всё закрепить и повторить.

Познание себя

— Восточная философия во многом построена на познании себя и своих возможностей. Читаешь книги об этом?
— Конечно. Из последнего прочитала книгу о кун-фу — узнала много о себе и людях. В школе мой любимый предмет — биология, потому что на этих уроках узнаешь что-то новое о природе, своём теле, о себе, о том, как всё взаимос-

Вечное самосовершенствование

Почему тренировкам в ушу можно посвящать всю жизнь



ТЕКСТ АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ ФОТО ПАВЕЛ КОЛЯДИН

вязано. А китайские единоборства укрепляют дух, помогают познать себя, понять, кто ты и что ты в этом мире.

— Какие планы на будущее?
— Хочу связать свою жизнь со спортом. Хочу выиграть чемпионат мира. В этом году поеду в ноябре на чемпионат России, надеюсь попасть на Европу, а там уже и на мир.

— Какая медаль для тебя самая ценная?
— Самая свежая — серебро из Иваново. Первого места нет, но второе тоже важно — значит, есть к чему стремиться и куда расти. Буду заниматься ушу минимум до выпуска.

Учиться, учиться и ещё раз учиться

— Юрий Евгеньевич, как думаете, получится у Дианы стать чемпионом мира?
— Думаю, да. Она у нас девочка перспективная. Чемпионат мира и крупный международный турнир «Звёзды Москвы» проходят ежегодно. Диана сейчас хорошо прошла чемпионат области, Кубки Белогорья, ЦФО, впереди чемпионат России. Я в неё верю.

стиль палочек. Я ем палочками и изучаю этот стиль. Как-то моя ученица отбилась от грабителя с ножом зонтом.

— А по возрасту есть ограничения?
— Здесь тоже нет предела. Ушу можно заниматься и в 90 лет. В 2000 году я ездил к Лин Сяню — это учитель моего учителя. Проучившись у него год, я приобрёл много новых знаний. Европейская философия очень сильно отличается от восточной. Простой пример — запуск ракеты. В Европе это искусственный огонь, который зажигает ракету — и та улетает в космос. А китайцы начинают со спичек. Надо поехать в лес, свалить дерево, обработать его на заводе и только потом зажечь спичку — и ракета улетит. В этом разница. С детства люблю восточную философию. Ушу я посвятил 38 лет жизни. Сам выступаю с оружием и без. Мне нравятся полумесяц и шест.

— А какое твоё любимое оружие, Диана?
— Наконечник меча на копье и двухметровый кожаный кнут. На чемпионатах России и ЦФО кроме меня с кнутом выступают москвичка и девочка из Иваново. Это очень сложное и ответственное оружие. Смысл соревнования в том, чтобы выполнить прыжки и при этом правильно держать оружие, чтобы во время щелчка не разбить себе лицо.

— Китайский язык изучаешь?
— В школе изучаю английский. Китайский гораздо сложнее: одно и то же слово с разным ударением означает разные вещи. В Китае очень много диалектов. С письменностью ещё сложнее — в разных регионах даже букву А по-разному пишут. Но буду учить, ведь в познании и есть смысл ушу.

◀……▶

— Вы в секции какой вид ушу практикуете?
— Тау — бесконтактное ушу. В саньда, где есть контакт, мы пока не участвуем. В Белгородской области есть ребята, которые в нём выступают, у нас раньше тоже были.

— Сколько видов ушу вообще существует?
— Их бесконечно много, в этом и состоит его прелесть. Стили животных, насекомых — есть, например, стили комара и блохи. Для меня это жизнь, я без еды могу обойтись, а без тренировки и соревнований — никак. Был такой случай: учитель Ли Вэй как-то надел вместо чёрного пояса белый. Ученики спросили, зачем он это сделал, ведь он уже всё знает. Ли Вэй ответил, что теперь учится заново. Ушу — это постоянное самосовершенствование, которому можно посвящать всю жизнь.

Зонт как оружие

— В ушу многие предметы могут выступать в качестве оружия, так?
— Да, даже подметая пол метлой, вы можете обучаться боевому искусству, выполняя определённые приёмы. Иногда даже одежда — оружие. Шаолиньские монахи владели плащом, шляпой, даже есть

Любимое оружие Дианы — наконечник меча на копье



С ностальгией по CZ

Чем отличается современный мотоспорт от советского

В КРАСНОГВАРДЕЙСКОМ ОТДЕЛЕНИИ ДОСААФ МОТОКРОССОМ ЗАНИМАЮТСЯ 15 ЧЕЛОВЕК. МОГЛО БЫ БЫТЬ И БОЛЬШЕ, НО СВОЕЙ ТЕХНИКИ В КЛУБЕ ПОЧТИ НЕТ – ТЕ ПЯТЬ МОТОЦИКЛОВ, КОТОРЫЕ ЕСТЬ В НАЛИЧИИ, УЖЕ ДАВНО ПРОСЯТСЯ НА ПОКОЙ. БОЛЬШИНСТВО БИРЮЧЕНСКИХ ГОНЩИКОВ ТРЕНИРУЮТСЯ И СОРЕВНУЮТСЯ НА ЛИЧНЫХ МОТОЦИКЛАХ.

50 лет первой гонке

О том, чем живёт местная секция мотоциклетного спорта «Гвардия» в год её 55-летия, «Спортивной Смене» рассказал руководитель районного отделения ДОСААФ России Геннадий Азаров.

– Геннадий Андреевич, кто приходит к вам заниматься?

– В основном бывшие гонщики приводят своих детей. При условии, что могут обеспечить занятия для своего ребёнка. Сейчас финансовое положение тяжёлое, спонсоров нет. До 2009 года нам помогала администрация — по мотоциклу в год покупала. Благодаря этой помощи за последний десяток лет наша команда не опускалась ниже третьего места в чемпионате области.

– Помните, как здесь начинался мотокросс?

– До 1964 года технические виды спорта развивались в более крупных населённых пунктах, где были авто- и мото клубы. В районах попросту не было материальной базы. А в 1964-м партия и правительство приняли постановление о создании учебно-спортивных баз в ДОСААФ. Сначала у нас не было помещений, но в 1968 году райисполком выделил ДОСААФ гектар земли, на котором мы построили учебные помещения, в том числе и для занятия мотоциклетным спортом.

– Первую гонку тогда же провели?

– Нет, первый старт состоялся в 1969 году. Я тогда один представлял Красногвардейский район. Представления об этом виде спорта практически не было, только в 1970 году в журнале «За рулём» появился цикл публикаций, посвящённых технике мотокросса и подготовке мотоциклов. Это дало всплеск интереса к мотоциклетному спорту, и в результате у нас появились спортсмены, которые успешно выступали на международной арене. И это притом что у нас не было своей спортивной техники — мы переделывали дорожные мотоциклы. Это уже позже у нас появилась техника марки CZ — чехословаки в то время обеспечивали все страны соцлагеря спортивными мотоциклами...

Гонки без перерыва

По словам Азарова, молодые люди, занимавшиеся в те годы мотоспортом, становились почти инженерами:

– Нужно было, например, рассчитывать и проектировать конструкции выхлопной системы. То, что студенты в университетах изучали в курсе «Теории двигателей», мы познавали сами. Позже появились книги о подготовке мотоциклов и психологии спортсменов.

– С техникой тогда как дела обстояли?

– В 1980-х в области проводилось несколько соревнований по мотоспорту — в Белгороде, Губкине, Старом Осколе и Шебекино. В те годы мотоцикл с завода в Страконнице (город в Чехии, где располагается производство Česká zbrojovka Strakonice, он же CZ. — Прим. ред.) стоил 1200 рублей. И у ДОСААФ были деньги на покупку этой техники. Только в нашем отделении было 18 мотоциклов разных классов и кубатур. У ведущих спортсменов — по два мотоцикла или по два двигателя.

Старожил мотоспорта, руководитель ДОСААФ Красногвардейского района Геннадий Азаров



Большинство юных воспитанников секции мотоспорта — дети бывших гонщиков

– Когда вы у себя в районе стали проводить соревнования?

– В 1981 году мы учредили межобластное первенство по мотокроссу памяти нашего земляка, танкиста, Героя Советского Союза Николая Яценко. Мотокросс в районе стал развиваться динамично. Спортсмены участвовали в семи-восьми соревнованиях в сезон, стали ездить в Харьковскую, Луганскую и Воронежскую области. А потом все соревнования в 1983 году объединили и стали проводить чемпионат области. И даже в 1990-е годы, когда всё везде загибалось, в нашей области чемпионат шёл, хотя порой на старт выходили всего шесть-семь гонщиков.

– Можете сравнить ту технику и нынешнюю?

– Сегодня спортивные мотоциклы представлены в основном японскими производителями, которые заинтересованы в том, чтобы спортсмен не ремонтировал имеющуюся у него технику, а приобретал новую. Современные мотоциклы имеют ограниченный моторесурс, агрегаты на них почти не ремонтируют — их просто меняют. А это стоит денег.

– Сколько стоит современный кроссовый мотоцикл?

– 250-300 тысяч рублей. Проблема в том, что сейчас на международных и всероссийских соревнованиях отказались от мотоциклов с двигателями воздушного охлаждения. Они дешевле техники с водяным охлаждением, но теперь их нет. И люди просто не могут заниматься мотокроссом. Наши юноши в 2011, 2012 и 2014 годах выигрывали на них чемпионат области. Но если джентльмены проигрывают, то они придумывают новые правила. Вот и наша федерация отказалась от воздушных классов.

Минус возраст

– С юношами всё понятно, а взрослые у вас гоняют?

– В 1980-е у нас был мастер спорта Александр Троянов — он был лучшим гонщиком в области. Тогда и началась «битва» между Белгородом и районами. Мы сами тренировочный цикл выстраивали — кто раньше начинает, тот раньше заканчивает. Сейчас в мотокроссе есть большая проблема — теряется целое поколение. У нас есть нижний возраст и старший, а предармейского нет. Человек приходит заниматься мотоспортом, а ему говорят: «Куда ты пришёл? Ты никогда не догонишь тех, кто начинал заниматься мотокроссом с пяти-шести лет!» Я считаю, что должна быть ниша для тех, кто пришёл в мотоспорт в 16-17 лет.

– На выездных соревнованиях бываете?

– Благодаря программе патриотического воспитания, которая действует в Белгородской области с 2002 года, региональное отделение ДОСААФ получает средства из бюджета области. Это позволяет выбираться на соревнования. В советское время мы просто залезали в кузов грузовика и ехали. Сейчас такой номер не пройдёт. С транспортом очень сильно помогает бывший гонщик Вячеслав Тюльпинов, чей сын сейчас постоянно занимает первые места на соревнованиях. Тюльпинов даёт нам для выездов свой личный автобус. Да и другие гонщики помогают — на таких энтузиастах всё и держится.

⟨……⟩

Андрей Колесников:

Во Второй лиге денег не заработаешь

Завершивший карьеру капитан белгородского «Салюта» дал интервью «СпортСмене»

ЗАЩИТНИК АНДРЕЙ КОЛЕСНИКОВ УСПЕЛ ПОБЫВАТЬ КАПИТАНОМ ДВУХ БЕЛГОРОДСКИХ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ – «ЭНЕРГОМАША», ПРЕКРАТИВШЕГО СВОЁ СУЩЕСТВОВАНИЕ В 2018 ГОДУ, И ОБНОВЛЁННОГО «САЛЮТА». В «САЛЮТЕ» СТАРОГО ОБРАЗЦА КОЛЕСНИКОВУ ПОИГРАТЬ НЕ ДОВЕЛОСЬ – ПОМЕШАЛИ ТРАВМЫ. ЗАТО В КАРЬЕРЕ ФУТБОЛИСТА БЫЛИ КЛУБЫ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ И ПЕРВОГО ДИВИЗИОНА.

«Воротами были деревья»

— Андрей, расскажи, как ты начинал?
— Футболом начал заниматься в 9 лет дома, в Валуйках, а в 12 меня уже отправили на просмотр в харьковский спортивный интернат. Прошёл его удачно и три года там совершенствовал своё мастерство. Я приехал в Харьков просто с данными: скорость, рост, деревенская техника. Тренер развивал ведение правой-левой ногой, удар обеими ногами, обводку. Он дал мне хорошую базу. Я считаю, что техническую базу надо давать любому ребёнку, потом уже на неё накладывать «физику» и тактику.

— Деревенский футбол – каким он был в твоём детстве?
— Приходишь на центральный стадион, там народа 30 человек. Тренер даёт мяч — играешь 15 на 15. Завладел мячом и сам обводишь всю команду, если умеешь. И почти никаких передач. Если ты сильный, то на тебя пасуют все. Стадион — тот ещё «кочкодром». В интернате, кстати, он был лишь немногим лучше, но это не мешало нам оттачивать мастерство. Сейчас условия стали гораздо лучше, а футболистов всё меньше и меньше. Парадокс!

— Сколько раз в неделю тренировались?
— Мы с утра до вечера пропадали на поле. Рядом с моим домом была поляна, где взрослые дядьки построили деревянные ворота, натянули сетку, и мы там всё время играли. Думаю, что это тоже повлияло на мою судьбу — и я так люблю футбол.



— Вспомни самые необычные ворота, с которыми приходилось играть.
— Два дерева с натянутой сверху верёвкой. Одно время у меня воротами был железный гараж: вставал напротив него и просто бил правой и левой ногой. Во время наших игр мяч иногда улетал кому-то на огород, топтали его, нас ругали. Выйдет, бывало, старушка, поругается, но простит — раньше народ добрее что ли был. Стёкла иногда мячом выбьем — тоже ничего страшного.

— Помнишь момент, когда захотел стать футболистом?
— Я представлял себя футболистом с самого детства. У нас один мальчик уехал на просмотр в московский «Спартак», и после этого я ещё больше загорелся футболом. Представлял, как выхожу на поле: вокруг болельщики, ты знаменитый.

Шаг вперёд

— Как же всё-таки удалось пробиться с «кочкодрома» на самый верх?
— Тяжело было. На просмотр пробиться было почти нереально — связей у меня не было, у тренеров тоже. Это сейчас в любую команду можно ребёнка отправить на просмотр. В соревнованиях московских не участвовали, в областных — в лучшем случае раз в год. В моём поколении не только я выделялся — оба брата Концедальных заиграли, Саня Кокорин, Коля Свежинцев, Дима Тарабриков.

— Вы же все разного возраста...
— Мы с Ромой Концедальвым у тренера Сергея Петровича Межакова занимались, остальные — у другого. Мы все тренировались с ребятами старше нас, Кокорин и Тарабриков вообще играли с теми, кто старше них на четыре-пять лет. У нас не было разделения по году, я занимался с теми, кому на три-четыре года больше. Интересно было со старшими тренироваться, за счёт этого и росли.

— С учёбой как дела обстояли?
— Учился отлично. Я всегда на полчаса после уроков оставался, чтобы домашку сделать. А потом бежал играть.

— А как попал в харьковский спортивный интернат?
— Из соседнего Уразово уехал туда вратарь. Тренер позвонил в Харьков, там как раз мой год набирали. Приехал в их лагерь на летние сборы, и там после турнира меня оставили. С 1 сентября я учился в интернате.

— Тяжко, наверное, было 12-летнему парню без родителей?
— Особенно тяжело было первый месяц — тосковал по родным. Нас не обижали, никакой дедовщины не было, жили по два-три человека в комнате. Мобильников тогда никто не имел, поэтому раз в неделю я звонил с телеграфа маме на работу — домашнего телефона в нашей семье не было.

Родители приезжали сначала раз в неделю, потом в две, потом раз в месяц, а потом на каникулах я уже стал домой ездить.

— Сложностей с учёбой в Харькове не было?
— До переезда я учился в гимназии, поэтому уже знал всё, что нам преподавали. Только с украинским языком проблема была. Я там один русский был, и все ко мне хорошо относились. В девятом классе уже двойки-тройки пошли из-за того, что футболу очень много времени отдавал. Я же с утра ходил на индивидуальные занятия, потом кто-то шёл в школу, а я спать перед дневной тренировкой. Вечером ещё третья была. В 15 лет со школой начались проблемы, но тут меня вовремя заметили на турнире в Петербурге и пригласили в московскую «Академику».

— Школу Константина Сарсания?
— Именно. Оттуда вышло много сборников, там был сумасшедший подбор игроков и лучшая на тот момент в стране инфраструктура. Сборы проводили в Турции и на Кипре, постоянно ездили на турниры во Францию и Италию. Мы в Москве появлялись только на первенстве города — обыгрывали там всех. Через два года Илья Зейтулаев, Витя Будянский и Серёга Коваленко уехали в «Ювентус», пятеро подписали контракты со «Спартаком».

— Почему же никто не стал звездой мирового уровня при таких возможностях?
— Очень сложно перейти из юношеского футбола во взрослый. Все вроде попали в хорошие команды, в которых из дубля надо было пробиваться в основу. Большинство не заиграли по своей глупости. Кто-то неправильно себя вёл, где-то тренер не тот оказался, другие поймали звезду... В основном футболисты сами виноваты, что не смогли заиграть.

Только футбол

— Кто из тренеров запомнился?
— В дубле «Рубина» Сергей Стукашов нам очень хорошо объяснял тактику, да и Курбан Бердыев тоже сильный тактик. Он очень много дал по тактике, хотя он тогда только учился, ездил на стажировки в Англию, Италию, так и вырос в топ-тренера.

— В чём его топовость?
— У него есть своя система — он знает, как готовить команду, как вывести её из спада на пик, как подвести футболиста к игре. Это я понял, когда мне уже было за 30. Раньше обижался, мол, почему меня не ставят в состав. Молодой и глупый был. Это я сейчас понимаю, что надо было сидеть на лавке и ждать своего шанса — он бы обязательно появился. А я на свою голову начал по арендам бегать в Первой лиге. А оттуда уже тяжело вернуться обратно — партнёры не те, сам ведёшь себя не так, тренер может быть так себе... Это всё пришло с возрастом, а тогда мне хотелось играть. Надеюсь, если сын станет футболистом, я уберегу его от этих ошибок.>



←…………… — Молодым игрокам сейчас платят очень даже хорошо. У тебя какая зарплата была?
— В дубле «Динамо» — 700 долларов в месяц (он тогда стоил 30 рублей. — *Прим. авт.*), больше всех в команде. Меня бесплатно кормили, я никому не ходил, в общем, жил футболом. За чемпионство дали премию — тысячу баксов. За победу нам платили по 5 тыс. долларов, вот мы всех и побеждали. Домой родителям потом деньги привёз.

— Как вы тогда тренировались?
— На сборах — две-три тренировки в день, во время чемпионата — одна. Утром я тренировался с дублем, потом — с основной. После — отдых: поесть и поспать. Сейчас в хороших командах есть бассейны, массажи, холодные ванны со льдом. Мы в «Салюте» набираем бочку с холодной водой, закидываем лёд и стоим — бодрит!

— Каково в 17 лет было тренироваться с людьми из телевизора?
— Когда в «Динамо» позвали заниматься с основной, восторг был — словами не передать. Сажу в динамовском автобусе и не понимаю, где я нахожусь. Рядом сидят Панов, Кобелев, Березовский. Я был самым счастливым человеком в тот момент.

— Как распорядился свободным временем?
— Пока молодой был, тренировался. После первой тренировки отдохнул — и готовишься ко второй. А после неё уже ничего не хочется. Сейчас, когда тренировки одноразовые, стараюсь проводить больше времени с детьми — дочку на танцы вожу к жене Серёги Бутырина (защитник «Салюта». — *Прим. авт.*), сына — на самбо и футбол. И так практически каждый день.

— Хотел бы, чтобы сын пошёл по твоим стопам?

— Пожалуй, я бы не хотел, чтобы мой сын играл во Второй лиге — если только в самом начале карьеры пройти этот этап у хорошего тренера, чтобы поднять свой уровень. А так никому не пожелаю провести всю жизнь в ней.

— Почему?
— Заработок здесь в среднем — 50-60 тысяч рублей. Раньше было около 100 тысяч, а сейчас иногда и 15 тысяч бывает. Хорошие зарплаты мало кто может себе позволить. Во Второй лиге невозможно заработать на квартиру и машину, а когда закончишь, в лучшем случае пойдёшь в тренеры. Большинство же осваивает новые профессии. В Первой и Премьер-лиге заработать можно. Я купил две квартиры, родителям дом построил, и это по нынешним меркам небольшие заработки. Максимум получал в «Луче» — 300 тысяч рублей плюс 80 тысяч за игру. В Премьер-лиге в «Торпедо» — 150 тысяч. Костя Зырянов, которого уже в сборную тогда вызывали, зарабатывал 600 тысяч. А сейчас такие деньги люди в дублях получают.

— О чём-то в карьере жалеешь?
— Жалею, что не заиграл в Премьер-лиге, хотя мог бы там спокойно закрепиться. В сборную же вызывали, Кирилл Набабкин подо мной в запасе сидел. И Александр Бородюк всегда ставил меня в состав...

— Андрей, что для тебя футбол?
— Благодаря футболу я с женой познакомился — она жила возле динамовской базы. С ней у меня двое замечательных детишек. Так что футбол дал мне всё.

МЫ ПОПРОСИЛИ БЫВШИХ НАПАРНИКОВ, ТРЕНЕРОВ И ЛЮДЕЙ ФУТБОЛА ЗАДАТЬ ВОПРОСЫ АНДРЕЮ. ВОТ ЧТО ИЗ ЭТОГО ПОЛУЧИЛОСЬ.

Роман Концедалов,
экс-игрок московского «Локомотива»:

— Расскажи про приметы перед игрой.
— На поле захожу всегда с левой ноги. А так футболисты обычно целуют крестики, крестятся, молятся. В «Факеле» рюкзаки и сумки заставляли застёгивать перед игрой.

Денис Дёгтев,
нападающий московского «Торпедо»:

— В чём разница между Второй и Премьер-лигой?
— Да между ними пропасть! И в техническом оснащении, и в футбольном мышлении. Там отдаёшь мяч, и партнёр принимает правильное решение. Футбольный интеллект у людей выше, и мастерство техническое, физическое — они во всём лучше. Туда можно попасть из Второй лиги, молодому футболисту надо забить 10-15 мячей или хорошо сыграть в обороне. Артём Семейкин, например, мог уйти из «Энергомаша» в «Амкар». Думаю, Тёма может вырасти в игрока РПЛ.

Артём Семейкин,
защитник «Нижнего Новгорода»:

— Скажи честно, кто из нас лучше в теннисболе (игре, в которой фрутовый мяч перебивают через теннисную сетку на площадке, размерами сходной с волейбольной. — *Прим. ред.*)?
— Поначалу ты всегда проигрывал, сейчас уже начал иногда выигрывать даже. Значит, прогрессируешь, приближаешься к моему уровню. Приезжай, проверим!

Александр Штыпула,
полузащитник белгородского «Салюта»:

— Андрюх, может, ещё сезончик поиграешь?
— Всё возможно.

Максим Бурченко,
тренер академии «Ростова»:

— Назови самые запоминающиеся матчи в твоей карьере.
— За сборную против Португалии, когда мы не вышли на Олимпиаду, а я удалился. А второй — дебют в Премьер-лиге, матч «Луч» — «Торпедо».

— И ещё один, не очень серьёзный вопрос: ты ездил в «Ювентус», когда был в «Академике». Что ты почерпнул от тренировок с Дель Пьеро и сколько раз ты в него вкатился за время стажировки?
— Я провёл всего две тренировки с теми, кто по каким-то причинам пропускал матч Лиги чемпионов. Из звёзд там были только Недвед и Тудор, в основном там были дублёры. А так мы больше играли каждый день. Они тренировались без щитков, а у нас нельзя было так — рубка на каждой тренировке. А тут эти пацаны без защиты, и я ношушь и подкаты делаю. Они меня «крейзи рашен» называли.



Александр Марков,
экс-футболист «Салюта»:

— Хотел бы ты ещё поиграть со мной?
— Ещё поиграем, несколько сезонов на область ещё точно сыграю.

Денис Шпилёв,
президент Федерации футбола Белгородской области:

— Что бы ты изменил в своей профессиональной карьере футболиста, если бы вернулся в прошлое?
— Не шёл бы в аренду из «Рубина». Надо было там расти.

Виктор Сергеев,
нападающий «Нижнего Новгорода»:

— Андрюх, как думаешь, когда белгородскому клубу поставят задачу выйти в ФНЛ?
— Надеюсь, что в ближайшее время. Белгород заслуживает команду ФНЛ. Вот как только ты вернёшься, так сразу и поставят.

Андрей Рыжиков,
экс-вратарь «Энергомаша»:

— Когда «Энергомаш» был ближе всего к выходу в ФНЛ?
— На второй год во Второй лиге. Мы шли первыми, но у нас не получилось.

Артём Самсонов,
капитан «Торпедо»:

— Сколько раз ты разбивал бровь за свою карьеру? Это только при мне случалось раз десять!
— Больше всего таких травм я получил в Белгороде. Может, пару раз всего было до этого.

— Поделись секретом: как быть в такой хорошей форме в твоём возрасте?
— Следить за собой, тренироваться и соблюдать режим. Правильно питаться, отдыхать, спать. Минимум спиртного — после игры могу выпить пару бокалов пива, чтобы заснуть и не глотать снотворное. Вообще, начал его пить ближе к 30 годам.

Сергей Бутырин,
защитник «Салюта»:

— Сколько голов забил головой?
— Да почти все, раньше ещё штрафные бил, забил пару хороших за «Томь». Когда в «Энергомаше» ногу сломал, то стало больно их бить.

Виктор Навоченко,
старший тренер курского «Авангарда»:

— Как у тебя дела, всё ли у тебя хорошо?
— Спасибо, Виктор Леонидович, всё отлично!

←……→

«ЛИНИЯ» успеха

Настоящее и будущее белгородского инклюзивного спорта

УЖЕ ГОД В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ ДЕЙСТВУЕТ ПРОЕКТ «ЛИНИЯ В СПОРТЕ», ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ НА СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ. «СПОРТИВНАЯ СМЕНА» ВЫЯСНИЛА, ЧЕГО УЖЕ УДАЛОСЬ ДОСТИЧЬ И КАКИЕ ЦЕЛИ НА ОЧЕРЕДИ.

За пределами «КОКОНА»

Спортивные соревнования для лиц с интеллектуальными особенностями впервые прошли в Белгороде в марте 2018 года. Участники состязались в шести дисциплинах: легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе, шахматах, футболе и бочке — итальянской игре с мячом на точность. Проект реализовали Федерация адаптивного спорта, управление физической культуры и спорта области, департа-

менты образования, здравоохранения и социальной защиты населения и региональный Центр адаптивного спорта и физической культуры.

— Одной из задач проекта является демонстрация того, что особенные люди не просто могут обучаться спортивным дисциплинам, но и в дальнейшем систематически заниматься спортом, участвуя в соревнованиях, в том числе по программе Специальной Олимпиады, — подчеркнул начальник управления физической культуры области Олег Сердюков.

По его словам, перед проектом стояли две ключевые задачи: вовлечь минимум 350 детей в занятия физкультурой и спортом, а также разрушить стереотипы в обществе, чтобы люди с ментальными нарушениями воспринимались как равные.

— Это нечто большее, чем просто соревнования, — подчеркнул президент Федерации адаптивного спорта Белгородской области, председатель профсоюза «Правда» Сергей Фуглаев. — В первую очередь мы содействуем социализации детей, вытаскиваем их из закрытого «коккона», в котором они находились. Ребятам и их родителям мы даём понять, что жизнь человека с особенностями здоровья может быть наполнена яркими эмоциями.

Соревнования людей с ментальными нарушениями состояли из трёх этапов — школьного, областного и всероссийского. Дети и взрослые соревновались в своих школах и интернатах в Белгороде, Алексеевке, Борисовке, Валуйках, Грайвороне, Новом Осколе, Томаровке, в Красногвардейском районе и Шебекинском городском округе — в проект включились десять специа-

лизированных учреждений города и области. А в ноябре команды Новооскольской специальной общеобразовательной школы-интерната «Лидер» и Борисовского психоневрологического интерната № 1 представили область на Всероссийской Спартакиаде Специальной Олимпиады в Санкт-Петербурге.

— «ЛИНИЯ в спорте» — это проект масштабный, воспитывающий, создающий и объединяющий. Объединяющий всех нас в стремлении чувствовать человека, принимать и понимать его. Это одна из возможностей приобщения детей к жизни. И наша задача — расширить спектр этих возможностей, — уверен первый заместитель начальника областного департамента образования Николай Рухленко.

Путь развития

Для социализации ребят с особенностями ментального развития также проводили инклюзивные спортивные фестивали «Позвольте мне победить», где они играли и соревновались со своими сверстниками из обычных школ. А для систематических занятий спортом с ребятами с интеллектуальными нарушениями привлекли 20 тренеров, а в некоторые школы районов передали комплекты спортивного оборудования.

— Мы часто сталкиваемся с тем, что не все спортивные объекты позволяют проводить соревнования для людей с особенностями здоровья. Новые спортивные центры и площадки уже готовы к доступу маломобильных групп населения. И мы надеемся, что постепенно приведём в соответствие и те спортивные объекты, которые были построены ранее, — отметил Олег Сердюков.

Среди задач проекта была и помощь родителям или законным представителям детей с интеллектуальными нарушениями. И в Губкинском и Грайворонском городских округах, Валуйках, Шебекино, Строителе психологи консультировали людей о специфике социализации ребят с особенностями здоровья. Желающие также могли получить ответы на свои вопросы по телефону.



Президент областной Федерации адаптивного спорта Сергей Фуглаев стал одним из инициаторов проекта «ЛИНИЯ в спорте»

Разрушая стереотипы

— Более 25 регионов заинтересовались тем, что и как мы делаем. И мы делимся лучшими практиками, что у нас есть, они обязательно будут реализованы в других городах. Мы продолжим заниматься проектом «ЛИНИЯ в спорте», планируем провести инклюзивные фестивали во всех районах области, — отметила директор Центра адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области Елена Стрижакова.

Сергей Фуглаев уверен, что в работе с детьми с интеллектуальными нарушениями упор нужно делать именно на их общении со здоровыми ребятами:

— Мы часто задаёмся вопросом: кого нужно адаптировать и социализировать — взрослых и детей с особенностями здоровья или с нормативным развитием? Ведь в обществе существует много стереотипов о людях с интеллектуальными нарушениями,

которые мешают созданию солидарного общества. Инклюзивные фестивали помогут адаптации всего населения.

Масштабный инклюзивный проект готовится к защите, его поддерживает и Олег Сердюков. Начальник управления физической культуры и спорта признаётся:

— Когда мы проводили первый фестиваль «Позвольте мне победить», я убедился, что польза в нём есть не только для особенных ребят, но и для нас с вами, потому что мы становимся лучше. Теперь мы активно ведём работу по созданию единого инклюзивного пространства в Белгородской области, чтобы использовать все инструменты вовлечения молодёжи не только в спортивную, но и в творческую жизнь, чтобы наши дети были полноценными членами общества!

«.....»



ТЕКСТ ЕЛИЗАВЕТА КУРАВИНА

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБА ФЕДЕРАЦИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА

ОДИН В ПОЛЕ ВОИН

Кто и зачем открыл тренажёрный зал для старооскольцев с инвалидностью

ЮРИЙ КАРАПУЗОВ ЖИВЁТ В СТАРОМ ОСКОЛЕ. ТРИ ГОДА НАЗАД ОН СОЗДАЛ ОБЩЕСТВЕННУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ «МЫ ВМЕСТЕ», ЧТОБЫ РАЗВИВАТЬ ДОСТУПНУЮ СРЕДУ И ДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ КАЧЕСТВЕННЕЕ И ИНТЕРЕСНЕЕ. ОН НЕ ПОНАСЛЫШКЕ ЗНАЕТ О ТОМ, КАК ЭТО ВАЖНО: ПОСЛЕ АВТОМОБИЛЬНОЙ АВАРИИ ЮРИЙ САМ ОКАЗАЛСЯ В ИНВАЛИДНОМ КРЕСЛЕ.

Тренажёры

— Я и сейчас не знаю, что произошло. Ехал по знакомой дороге, днём. А потом помню уже только, как спасатели вытаскивают меня. Врачи предположили, что случился микроинсульт, от чего я отключился ненадолго и выехал на встречу, где столкнулся с другой машиной. Я с тех пор невзлюбил спасателей: можно ли тянуть человека со сломанным позвоночником за подмышки через заднюю дверь?

Первые 2,5 года после перелома позвоночника, вспоминает он, были худшими в жизни:

— Две недели без сознания, четыре месяца в больнице, ещё год на реабилитациях. Мы с женой едем в реабилитационный центр, а я говорю: «Света, куда мы приехали? Тут же одни инвалиды!» Не мог принять это и не мог придумать, как жить. Просто сидел как овощ. Весь бизнес рухнул. Компаньоны ушли, мол, «что с тебя теперь взять». Двое детей, жена и отсутствие всякого смысла.

В апреле в Старооскольской окружной больнице Святого Луки Крымского начал работать тренажёрный зал — один из реализованных проектов Юрия Карапузова.

От новых тренажёров ещё слегка пахнет кожей и металлом. Сам Карапузов работает за ноутбуком в одном из залов, в это время там же тренируются несколько человек вместе с их сопровождающими.



ТЕКСТ ОЛЬГА АЛФЁРОВА ФОТО ПАВЕЛ КОЛЯДИН

— Смотрите, вот с этим тренажёром лучше не тягаться, он слишком мощный, — советует Юрий молодому мужчине. — Лучше попробуйте вот эту беговую дорожку, она очень удобная.

— Не спеши, аккуратно шагай, — беспокоится мама молодого человека.

Сын тоже волнуется. У него ДЦП и при этом сохранный интеллект. Он подтягивается в коляске на руках и перешагивает на тренажёр. Тело дрожит, плохо слушается, а от нервного напряжения получается ещё хуже, но он упорно продолжает шагать.

Когда сын наладил шаг, женщина присаживается на соседний тренажёр и начинает разводить и сводить руки, качая мышцы. Тренажёры достаточно универсальны, чтобы их мог использовать любой человек.

Юрий доволен. Он три раза в неделю дежурит в зале, объясняет, как пользоваться тренажёрами, следит за порядком. Люди едут со всего города, чтобы позаниматься. Едут на специальных автобусах, которые он организовал для людей на колясках. В выходные он повезёт желающих в Холки на экскурсию и пикник, а через неделю — ещё куда-нибудь.

«Я перезвоню вам вечером, у меня сейчас журналист», «Да, всё отлично, спасибо вам за помощь», «Здравствуйте, мы сейчас как раз решаем этот вопрос» — каждые несколько минут мужчина отвечает на телефонный звонок, а между звонками пишет письма, ведёт переговоры, отвечает в соцсетях, проводит тренировки и готовит новые проекты. Юрий доволен, потому что жизнь снова кипит, и в этом есть смысл.

Организация

— Я окончил МИСиС, отслужил в армии, женился и стал думать, чем заниматься. Шёл 1994 год, в области стала развиваться газификация. Я попробовал продавать плиты — одну, другую, ездил сам за товаром, а хранилось всё прямо в квартире. Потом снял гараж, затем склад, пошли котлы, колонки, счётчики, запчасти и т. д. Тогда все так начинали — буквально торгуя с клеёнки на тротуаре, — вспоминает Юрий Карапузов. — Для меня бизнес — это в первую очередь не про деньги, а про стратегии, ответственность, взаимодействие с людьми. У меня была первая в городе оптовая стройбаза, потом рекламная фирма, строительная компания, логистическая, своя газета — всего восемь компаний. Я работал без продыху, практически один контролировал все дела. Поэтому всё и посыпалось — нельзя, чтобы система держалась на одном человеке.

В январе 2016 года Юрий Карапузов открыл свою общественную организацию «Мы вместе». Он не планировал заниматься благотворительностью, но когда сел в инвалидную коляску, то обнаружил, что окружающая среда устроена очень неудобно. Юрий начал менять среду так, чтобы ему и ещё почти 200 колясочникам в городе было комфортно и интересно жить.

Сейчас в разработке организации больше десяти проектов. Это подъёмники и оборудованные места для колясочников в кинотеатре, краеведческие поездки по области, тренажёрный зал, общественный транспорт и социальное такси. На каждый нужно находить деньги, договариваться, изучать информацию, разрабатывать и привлекать людей. Всем этим Юрий занимается в одиночку: помимо него, в штате организации бухгалтер и три водителя автобусов.

Настойчивость

— Передвигаясь по городу, я понял, что первым делом нам нужен специальный общественный транспорт. Я понимал, что это очень сложный проект, но какой смысл открывать тренажёрку или места в кинотеатре, если люди просто не смогут добраться до нас? Естественно, я понятия не имел, с чего начинать. Обращался в администрацию, организации, к бизнесу в поисках поддержки. Мне казалось, что на такое важное дело я без проблем найду деньги. За год я отправил больше тысячи писем во все инстанции, — рассказывает Карапузов.

Только через год стали появляться первые результаты. Юрий получил поддержку в Министерстве труда и соцзащиты, от губернатора области и с третьей попытки выиграл президентский грант, на который запустил три городских автобуса для людей на колясках.

Зал тоже создавался на средства гранта. 30 реабилитационных и силовых тренажёров обошлись в 2,87 млн рублей. Пока ждали результатов, трена-

жёры выросли в цене, и денег на монтаж не хватило. На помощь пришли волонтеры Центра молодёжных инициатив, которые установили тренажёры в четырёх залах больницы.

Сейчас зал работает бесплатно трижды в неделю. Юрий сам объясняет, как пользоваться тренажёрами:

— В идеале мы хотим, чтобы в зале занимались не только люди на колясках, но и пациенты больницы восстанавливались после переломов, инсультов, инфарктов, длительного лечения за небольшую плату. Это позволит нанять специалиста-реабилитолога, который будет профессионально вести занятия.

А пока в зале даже за чистотой следят волонтеры — сопровождающие.

— Сейчас мне уже всё равно, ходят ноги или нет. Даже удобно, куда ни придёшь — везде со своим стулом, — улыбается Юрий Карапузов. — Я когда лежал после аварии, от нечего делать учился за компьютером, осваивал разные программы. И думал много — за что мне это? И для чего я вообще в этом мире? И решил, что как раз для того, чтобы все свои организаторские и предпринимательские способности пустить на помощь людям. Общественная организация для меня просто спасение, и то, что я сам на коляске, прибавляет 20% к успеху проектов — люди больше доверяют. Вот, кажется, для этого меня в кресло и посадили.

«.....»



Юрий Карапузов

Желающих очень много

Почему в Новом Осколе растёт интерес к рукопашному бою

АЛЕКСАНДР ТАРСКОЙ В 15 ЛЕТ НАЧАЛ ЗАНИМАТЬСЯ КИКБОКСИНГОМ. СЕГОДНЯ ОН КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА ПО КАРАТЕ И РУКОПАШНОМУ БОЮ И МАСТЕР СПОРТА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ. С 2012 ГОДА ОН ВЕДЁТ В НОВООСКОЛЬСКОМ КЛУБЕ «ПАТРИОТ» СЕКЦИЮ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ (АРБ) – ЖЁСТКОГО ВИДА СПОРТА, В КОТОРОМ ЕГО ПОДОПЕЧНЫЕ ДОБИВАЮТСЯ ХОРОШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ВСЕРОССИЙСКОМ УРОВНЕ.

Когда власти помогают

— Александр Викторович, расскажите, как вы тренером стали?

— Окончил белгородский педколледж и в 2012 году устроился сюда, в военно-патриотический клуб. За это время воспитал двух победителей всероссийских соревнований: Валентин Нестеренко и Юрий Фатянов всегда в призах. Есть ещё Дмитрий Рудакин — он многократный чемпион разных соревнований, участвовал более чем в 100 турнирах по кикбоксингу, карате, ушу, панкратиону.

— Спортсменов-разрядников у вас в клубе много?

— По рукопашному бою 11 человек имеют вторые разряды, 22 — третьи. У нас занимаются 50 человек в возрасте от 6 до 18 лет. Пока справляемся, но желающих очень много. Вроде располагаемся не в центре города, но поток людей постоянный. Тренировки проводим трижды в неделю по два часа. Перерывов хватает, чтобы организм отдохнул. А для 12 бойцов, которые занимаются в спортивной группе и ездят на соревнования, устраиваем дополнительные занятия.

— Многие в районах жалуются на то, что машину для выездных соревнований не выбьешь. Вы сталкиваетесь с такими проблемами?

— Сейчас стало лучше с транспортом — администрация выделяет автобус, если мы едем на соревнования. Спортивной группой бываем в Липецке, Орле, Воронеже, по нашей области ездим.

— Власти только транспортом помогают или есть ещё какие-то меры поддержки?

— Администрация подарила нам оборудование, которое стоит как минимум 50 тыс. рублей. Это так называемые рыцари — полностью мягкая экипировка, которая надевается на человека. Ему не больно, а оппонент спокойно может отрабатывать удары. Лапы различные, экипировка — на сегодняшний день у нас всё есть, чтобы растить чемпионов.

— Ещё один меркантильный вопрос: проживание на выездах вам тоже оплачивают?

— Да, за всё платят районные власти. Насколько я знаю, они всем нашим спортсменам помогают — от пауэрлифтеров до хоккеистов. Да и у нас часто соревнования проходят — например 13 апреля в нашем турнире участвовали 70 человек со всей области. Региональной федерации нравится проводить у нас соревнования — здесь зал хороший, есть два татами. А ещё наш район — географический центр Белгородской области. К нам отовсюду удобно добираться.

Вездесущие

— Назовите турниры, в которых всегда участвуете.

— Их несколько. В основном межрегиональные, когда 12-15 областей участвуют. Воронеж проводит турнир памяти Дмитрия Маркина, мы три раза туда ездили, и на последнем, в ноябре 2018-го, двое наших там взяли золото. Было тяжело — участвовали более 20 регионов. Да и по области ездим, в открытом первенстве по армейскому рукопашному бою почти всегда у нас первое командное место.

Тренер Александр Тарской



ТЕКСТ АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ ФОТО ПАВЕЛ КОЛЯДИН

В армейском рукопашном бою лицо спортсмена прикрывает стальная сетка

— Выступаете только в рукопашном бою? В других видах единоборств не пробовали?

— Нас Чернянка и Белгород на кикбоксинг приглашают — от нас ездят те, кому больше нравится ударная техника. Начинаю их готовить за месяц-два до турнира. В ушу-саньда побеждали, но отошли от этого вида спорта — просто некогда, всего не ухватишь. Два раза в месяц ездим на соревнования. Раз в год на карате-кекусинкай выбираемся — вожу туда детвору, которая из него пришла, — там же в голову бить нельзя.

— Да, широкий у вас спектр. Есть какие-то дисциплины, в которых ваши бойцы не участвуют?

— На бокс не ездим — там нередко рефлексы срабатывают и ребята мои начинают ноги подключать. Да и в кикбоксинге бывает: бьётся парень, а потом — ррраз! — и проводит бросок. Судьи в шоке, соперник в шоке. Правда, к нам уже привыкли, и судьи достаточно лояльно к таким ситуациям относятся.

— Бывает такое, что человек уходит из рукопашного боя в другой боевой вид?

— Наоборот, они из других видов приходят к нам. Их привлекает, что рукопашный бой синтезирует в себе всё. Пожалуй, от нас уходят только в MMA — это то же самое, что и у нас, только без защиты. Там можно ярко проявить себя.

— Кроме армейского какие виды рукопашного боя ещё бывают?

— Есть несколько федераций рукопашного боя, и у каждой — свои правила. В армейском рукопашном бою шлемы закрыты стальной лицевой сеткой, тело защищено жилетом, перчатки жёстче. У взрослых можно добивать ногами лежащего соперника. Но у нас занимаются в основном дети, у них добивать ногами лежащего нельзя, только руками по корпусу. Армейский рукопашный бой вообще идёт по линии Минобороны и связан с работой военкоматов. Есть ещё динамовская версия — она более спортивная. Хотя туда тоже включили ножевой бой и сдачу на пояса. Шлемы там открыты, но отличия в правилах минимальны.

Запреты — стандартные

— Что категорически запрещено в армейском рукопашном бою?

— Есть стандартные запреты: нельзя выкручивать суставы, позвоночник, шею, бить в пах и затылок. В «армейке» можно сесть на соперника и долбить по голове — там же сетка стоит. А в динамовской версии только удержания: прижал соперника к полу на 20 секунд — получил два балла. >



Выиграть можно не только с помощью ударов, но и бросков

←..... — От какого из единоборств армейский рукопашный бой взял больше всего?

— У нас есть элементы всего: карате, бокса, кик-боксинга, тхэквондо. Отличаются только правила, которые ежегодно меняются, чтобы спортсмены получали меньше травм. 27 апреля мы поехали в Воронеж на армейский рукопашный бой, и перед боем нашего бойца человек неправильно упал и сломал две лучевые кости.

— Травмоопасный у вас вид спорта...

— На самом деле, правила исключают серьёзные травмы. Например, удушающие приёмы запрещены потому, что из-за металлической сетки на лице сложно понять, сдался человек или нет — вдруг он уже сознание потерял? По суставам бить нельзя в любых спортивных единоборствах. Ну и, как я уже говорил, пах, спина, затылок — запретные зоны для ударов почти во всех единоборствах.

— Как считают очки в АРБ?

— Удар ногой в голову — 3 балла, в корпус — 1 балл. Руками в голову — 2 балла, это если чисто двоечка прошла, чтобы голова откинулась назад. Если бросил соперника и вместе с ним упал — 1 балл, если же у него обе ноги от пола оторвались — 2 балла. За амплитудный бросок — так, когда соперник летит красиво и с размахом, — дают 3 балла.

— Есть что-то жёстче «армейки» из боевых видов?

— Не бывает спорта хуже или лучше — все спортсмены молодцы. Просто в «армейку» я беру лучшее из разных видов.

Пригодилось в жизни

— Вы ведь сами занимались карате. Чего добились в этом виде единоборств?

— Занял второе место на международном турнире в Москве по перебиванию твёрдых предметов. На две доски отстал от первого места. По правилам стопку из стандартных дощечек 3,5-сантиметровой толщины ломают кулаком, ладонью, локтем и пяткой, а потом результаты суммируют. Кулаком я смог пробить семь досок. На показательных выступлениях регулярно раскалываю силикатный блок.

— А сами приёмы придумываете?

— И такое бывает. Иногда по ходу тренировки ты что-то от себя добавляешь, а потом, когда на соревнованиях это срабатывает, ловишь себя на мысли: «О! Это же я придумал!» Хотя наверняка этот приём уже давно изобрели. Брюс Ли сказал: «Я опасюсь не человека, который отрабатывает десять тысяч ударов. Я боюсь человека, который отрабатывает один удар десять тысяч раз». Мы изучаем разные техники и удары для того, чтобы в бою, если что-то пойдёт не так, быстро сменить тактику.

— Были случаи, когда пришлось применить боевые навыки на практике?

— Да, было. Как-то обезвредил двух хулиганов в московском метро. Им милиционер сделал замечание, а эти двое захотели его избить. Он с одним сцепился, а там второй. Помог ему. Это хорошо, что не приходится на улице навыки применять, удар же поставленный, сильный. Стараюсь избегать таких ситуаций. Самая хорошая драка — та, которая не состоялась.

←.....→

Сергей Крамской: Поход на тренировку скоро приравняют к подвигу

Чего не хватает белгородскому гандболу и какое будущее у команды «Технолог-Спартак»



ТЕКСТ СЕРГЕЙ БЕЛЫХ ФОТО ЮРИЙ БОГРАД

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ СЕРГЕЙ КРАМСКОЙ ПОДВЁЛ ИТОГИ СЕЗОНА В ВЫСШЕЙ ЛИГЕ И РАССКАЗАЛ «СПОРТИВНОЙ СМЕНЕ» О ДЕТСКОМ ГАНДБОЛЕ, ДЕНЬГАХ И ПСИХОЛОГИИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

Больше таланта — меньше трудолюбия

— Сергей Иванович, «Технолог-Спартак» стал третьим в Высшей лиге. Почему не удалось подняться выше?

— Сезон был у нас рваный. Начали с поражения, потом почти до нового года шли в нормальном режиме, а с декабря начались проблемы. Неудачно сыграли в Ростове, Омске, правда, туда шесть человек не смогли поехать по разным причинам.

Чтобы сезон успешно пройти, надо брать на выезде хотя бы 50% очков и 100% дома. Конечно, нам не хватило полноты состава. Много в тактическом плане строится через Игоря Неклюдова — если он смог найти лазейку, заскочить и пробить или сбросить в линию Дмитрию Симонову — ура, мы победили. Если у него не получилось — проиграла.

Поздно вошёл в сезон Ваня Цуканов. Вообще лишились из-за болезни на весь сезон Бориса Четверикова. Часть сезона не играл из-за травмы основной вратарь Сергей Русинов. Уехал в Финляндию Витя Грузинский — я не мог не дать ему шанса, он его заслужил.

Взрослеют ветераны. Денис Зелинский не уступает молодым, но занятость на работе сказывается. Саша Белокопьев может играть определённое время и, как правило, в Белгороде. Это человек, преданный гандболу. Просто так выходит и бесплатно бьётся за Белгород и за гандбол. Таких уже нет.

— Из молодых игроков кого можете отметить?

— Хорошо сезон провёл Никита Задорожный. К сожалению, молодёжь медленно прогрессирует. К концу чемпионата своими дальними бросками начал помогать Виталий Стрельников. Ему, как и Никите Скрыдлову, нужно много трудиться. Нет пока полной отдачи на тренировках. Как только этот процесс наладится, игроки с такими данными будут приносить пользу команде.

— Что нужно поменять, чтобы добиться успеха в будущем?

— Много. И в психологии, и в тренировочном процессе. Мне нравятся высказывания великих советских тренеров. В футболе, например, Гавриил Качалин говорил: «Сколько бульжник ни грани, бриллиантом не станет». Мы берём человека на гандбол и думаем: вот у него есть рост, вес, все данные. Но он всю жизнь занимается и как был никакой, таким и остаётся. Как правило, чем больше у человека данных для любого вида спорта, тем менее он трудолюбив. Это самое обидное. Тренеры с ним с детства носятся, пыль с него сдувают. А трудятся из них единицы.>

«Не с чего платить»

— Насколько бы изменился состав «Технолога-Спартак», если бы команда играла в Суперлиге?

— Некоторые рассуждают: «Платили бы нам деньги, мы бы тогда...» Говорю им: «Пацаны, как только появятся деньги, тут будет столько народу, что вас останется в команде процентов 20». Может быть, я останусь в каком-то качестве, потому что нужен зал, нужно кого-то учить. А всё остальное изменится. Никто не будет терпеть, что кого-то нет на тренировке, кто-то опоздал. Сейчас команда состоит из студентов и тех, кто уже поиграл, с опытом. Они женаты, имеют работу, им не надо метаться. Я понимаю, что они едут с работы и не всегда могут успеть на тренировку.

Когда мы говорим о Суперлиге, то имеем в виду не только деньги. Это совершенно иной подбор игроков, обязательное усиление тренерского штаба, другая организация клубной работы. Ты просто не сможешь где-то ещё работать. А у нас, например, в составе команды есть коммерческий директор предприятия, руководители различных отделов. Но все они играют за идею, за гандбол.

— Студентам, которые играют в команде, вы помогаете с учёбой?

— Есть люди, которые учатся без всяких проблем, имеют повышенную спортивную стипендию, питание. Есть и те, которым учёба даётся с трудом. Но они приносят пользу и результат команде, поэтому помогаю, заставляю, направляю на путь истинный.

— Какие-то деньги гандболисты «Технолога-Спартак» получают?

— Не с чего мне им платить. У нас долг 2,5 миллиона рублей. Да, университет оплачивает все выезды. Если есть какие-то пожертвования, можем премиальные дать пацанам. Но это не зарплата. 5 тысяч рублей — это не те деньги, за которые кто-то будет тренироваться, играть. Обычная ситуация: тур закончился, я захожу в раздевалку. Достал 20 тысяч собственных денег — раздал игрокам и пошёл.

— Как вам удаётся удерживать игроков, чтобы они вообще не бросали гандбол?

— Им интересно. У кого-то, наверное, амбиции. У тех же Игоря Неклюдова и Кости Винокура своя причина — подготовка к сезону по пляжному гандболу. Они ведь игроки сборной России. Если не будешь заниматься в течение сезона в классике, то и в пляжке ничего не сможешь сделать. Необходимо быть в форме постоянно.

Как в клуб на танцы

— Какова сейчас ситуация с резервом? Как оцениваете работу детских спортшкол?

— Нет хорошего кадрового запаса. В Белгороде есть две спортшколы — «Спартак» и СШОР № 1. У одной есть условия для работы, а у другой своей базы



нет — всё в аренду. Опять же, всё за счёт родителей. Старшеклассникам внимания уделяют мало. Нельзя полностью винить в этом тренеров: родители, понимая, что их мальчишка уже не сможет попасть в большой спорт и стать, условно говоря, олимпийским чемпионом, начинают делать упор на учёбу, ЕГЭ. Ведь нужно дать своему ребёнку образование, профессию. Поэтому мы из ряда возрастов имеем единицы ребят. Но и те, кого набирают и готовят, тоже по качеству не всегда соответствуют. Некоторые придут раз в неделю в зал, а потом спрашивают: «А чего я пришёл, а мне поиграть не дали?» Он считает, что тренировка — это как прийти в клуб на танцы: кого захотел, того и пригласил. Но здесь всё иначе — тут надо шесть дней в неделю пахать.

— Но ведь наша молодёжь регулярно выходит в финалы первенств России...

— Да, выходит. И стабильно занимает 13–15-е места из 16 команд. Они не борются за призы, у них нет психологии победителей. Мысли такие: «Проиграли и ладно». И они приходят играть во взрослые команды с этой же психологией. Мы держимся ещё за счёт того, что те же Цуканов, Неклюдов, Симонов в своё время входили в состав лучших команд России и знают, как выигрывать. Хотя из Белгорода игроки попадают и в Суперлигу. Яркий пример — воспитанник школы «Спартак»

Виктор Фурцев — пятикратный чемпион России в составе «Чеховских медведей».

— Что будет, когда старички закончат играть?

— Придут другие. Нужно будет перестраивать полностью всю командную игру. Есть пример омского «Скифа»: все мелкие, злые, с качественным контролем мяча, очень высокой результативностью при завершении атак. Нужно будет добиваться всего этого и нам.

— Можно ли быстро привить психологию победителей или на это уйдут годы?

— Надо подбирать ребят, которые хотят чего-то добиться. Возьми слесаря или плотника. Одного устраивает третий разряд, а другого нет. Он хочет не просто доски строгать, а сделать красивый стол. Для этого необходимо желание, а не просто прийти на работу, отработать и уйти. Точно так же и на тренировках. Есть хорошие, интересные дети в гандболе. Их видишь. Но жизнь вносит свои коррективы. Да и сам поход на тренировку скоро приравняют к подвигу.

— Почему?

— Раньше было меньше развлечений, отношение родителей было другое — они хотели отдать ребёнка в спорт. А сейчас они вроде тоже стремят-

ся к этому, но смотрят, где лучше. Например, если у ребёнка пошёл футбол, его раз! — и отвозят в Краснодар или ещё куда-нибудь в футбольную академию. Родители хотят пристроить детей туда, где есть перспектива и условия.

Льготы для детворы

— Как повысить популярность гандбола?

— Нужна пропаганда этого вида спорта. Но, к примеру, на телевидение бесплатно попасть невозможно. Я всё прекрасно понимаю — сам в такой же ситуации: в университете есть залы, бассейны, люди приходят, просят на безвозмездной основе. Но бассейн и зал содержать надо, убирать. И свет в них вечерами горит не бесплатно...

Чтобы гандболом интересовались, нужны матчи не только Высшей лиги, но и какие-то выставочные. Да, региональная федерация гандбола проводит много детских турниров. Но часто мы не можем пригласить на них несколько команд из ведущих спортивных школ России. Чтобы они приехали, нужно оплатить им размещение или чем-то ещё привлечь.

— В Белгороде начали строить новую многофункциональную арену «Белогорье». Когда её построят, вы будете там играть?

— Её же нужно содержать. А для этого необходимо в месяц провести два волейбольных матча, какие-нибудь крутые бои по ММА и три концерта популярных артистов. Это жизнь. Арена не может просто так стоять. Я верю, что там будут и дети заниматься, но за это надо будет платить. Вот у нас ледовые дворцы построили по области. И что? Все занимаются за деньги. И деваться некуда. Их же надо содержать? Надо. В то, что будет коммунизм и всё всем бесплатно, я верю с трудом. Но должны быть дотации, льготы для детворы.

— Будет ли «Технолог-Спартак» когда-нибудь играть в Суперлиге?

— Для этого нужна воля руководства региона и финансирование. На примере других областей я заметил, что губернаторы не хотят иметь большую команду Суперлиги. У нас, например, есть волейбольный клуб «Белогорье». Поддерживают и другие виды спорта. Но если бы это всё было по достижениям и более открыто... Например, сколько белгородских ребят стало мастерами спорта в том или ином виде? В гандболе, например, за 10 лет мастерами спорта стали 56 человек. А финансируют вид спорта только БГТУ им. В. Г. Шухова и «Спартак», за что отдельное спасибо ректору вуза Сергею Глаголеву и директору спортшколы Виктору Ткачёву. Я убеждён, что белгородский гандбол достоин большего внимания руководителей спорта. Самоотверженная и результативная работа тренеров это доказывает десятилетиями ещё с советских времён.

«.....»

На волнах под мачтами

Что общего у радиолюбителей и яхтсменов

НА САМОМ ДЕЛЕ, РАЗЛИЧИЙ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ СХОДСТВ. РАДИОЛЮБИТЕЛИ ПРЕДПОЧИТАЮТ СУШУ И, НАДО СКАЗАТЬ, ОЧЕНЬ ПРИДИРЧИВО ВЫБИРАЮТ МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА, ЯХТСМЕНЫ ЖЕ НЕ ПРИВЯЗАНЫ К БЕРЕГУ. НО ЕСТЬ ДВА ПОНЯТИЯ, КОТОРЫЕ ИХ ОБЪЕДИНЯЮТ: МАЧТЫ И ВОЛНЫ. В СЛУЧАЕ С РАДИОЛЮБИТЕЛЯМИ РЕЧЬ ИДЁТ О РАДИОМАЧТАХ, ДА И ВОЛНЫ У НИХ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ – УЛЬТРАКОРОТКИЕ, КОРОТКИЕ, СРЕДНИЕ, ДЛИННЫЕ. ЕСТЬ И ЕЩЁ ОДНА ОБЩАЯ ЧЕРТА: И ТЕ, И ДРУГИЕ БЛАГОДАРЯ СВОЕМУ УВЛЕЧЕНИЮ МОГУТ ОБЩАТЬСЯ СО ВСЕМ МИРОМ.

Всего вокруг дома Александра Гончарова установлено 11 антенн

Мастер спорта международного класса, заслуженный мастер спорта Александр Гончаров по морским понятиям рулит огромным парусником — вокруг его дома в Безлюдовке установлено целых 11 радиомачт. Александр Николаевич трижды становился чемпионом мира. Соревнования среди лучших радиоспортсменов планеты шебекинец выигрывал в 2015, 2016 и 2018 годах. «Спортивная Смена» пообщалась со спортсменом, который рассказал о...

О выборе места для дома. Его я выбирал больше полугода — объехал весь Шебекинский район. После изучения результатов спутниковой съёмки, остановился на Безлюдовке. Причём сначала я сделал проект антенного комплекса, а уже потом взялся за проект дома. Эта позиция на данный мо-

мент — одна из лучших в мире. Как видите, здесь пригорок и песчаная почва, которая работает как естественный изолятор. А вот там, в низине (*показывает на другую антенну вдали от дома*) — иные условия: там другая поляризация антенны, и поэтому нужна хорошая проводимость почвы — там как раз болото. Существует много факторов, от которых зависит выбор места для антенны. Именно поэтому я потратил столько времени на выбор площадки для будущей радиостанции.

О технике. Проектировала всё одна компания из Питера — самая продвинутая в нашей стране по части радиооборудования. Часть мачт смонтировали они, часть я установил сам с помощью местных организаций. Что-то устанавливалось с помощью кранов, какие-то мачты самоподъёмные — напоминают телескопическую удочку.

На «жигулях» в «Формуле 1» не победить. А чемпионат мира не выиграть со слабой техникой. От неё в этом виде спорта зависит очень многое. Если стоит задача просто поучаствовать в чемпионате или Кубке мира, то можно не сильно озадачиваться этим вопросом. А вот выиграть эти турниры можно только с серьёзной техникой. Я постоянно совершенствую свою радиостанцию. Иначе в технических видах спорта нельзя — нужно быть на самом острие прогресса, чтобы занимать призовые места.

Об антарктической экспедиции. В 1984–1986 годах я провёл в общей сложности полтора года в 30-й Советской антарктической экспедиции и стал первым белгородцем, побывавшим в Антарктиде. Там я был не только радистом, но и инженером — в общем, совмещал несколько специальностей. Смотрели фильм «Ледокол» (фильм-катастрофа 2016 года, режиссёр — Николай Хомерики. — *Прим. авт.*)? Я как раз принимал участие в событиях, по мотивам которых снята эта картина, — от начала и до конца. Мы были ближе других к ледоколу «Михаил Сомов», зажатому льдами у берегов Антарктиды в 1985 году, поэтому я постоянно держал с ними радиосвязь. Между нами было 3 тыс. км. Там малоизученное место, да и с точки зрения радиосвязи там есть своя специфика. Поэтому «Сомов» был связан с миром через нас.

Об антеннах. Обслуживаю я все свои мачты сам. Некоторые из них достигают высоты в 40 метров. Мне не привыкать — в Антарктиде мне приходилось делать и не такое. Там очень сильный ветер — утром поднимаешь флаг, а к вечеру иногда от него остаются только нитки. Поэтому антенны там рвались часто, приходилось их ремонтировать. Ну и мороз не добавляет комфорта — временами столбик термометра опускался ниже -50 градусов. Залезешь на радиомачту и работаешь. В рука-



Высота отдельных антенн достигает 40 метров

вицах многое не сделаешь, а без рукавиц пальцы примерзают к металлу. Поэтому дома для меня нет ничего сложного в ремонте и обслуживании антенн.

Об устройстве радиостанции. В моей радиорубке установлено сердце всего комплекса — радиостанция премиум-класса производства США. Через коммутаторы она связана с антеннами. Сами антенны можно поворачивать дистанционно, чтобы добиться нужного направления сигнала. Управляется всё при помощи персонального компьютера — во время соревнований все операции я выполняю с клавиатуры. На компьютере установлены необходимые программы, которые всё фиксируют и выдают мне

необходимую статистику. С него же данные во время соревнований в автоматическом режиме поступают судьям, так что результаты все могут видеть в режиме онлайн. Конечно, в радиорубке есть и классический ключ, которым я научился пользоваться ещё в институте и усовершенствовал свои навыки в антарктической экспедиции. Но я им пользуюсь только в повседневной жизни, на соревнованиях использую только клавиатуру.>



←..... **О правилах и зачётах.** Зачёты на соревнованиях по радиоспорту бывают разные. Вот, например, в беге бывают разные дистанции — 50, 100, 1 000 метров. Так же и в радиоспорте — есть свой зачёт в каждом из диапазонов. Но есть и многодиапазонный зачёт — это уже больше похоже на многоборье. Зачёты могут различаться в зависимости от характеристик радиостанций — отдельно считается техника с высокой и малой мощностью. Бывают индивидуальные и командные соревнования, команда может быть от 2 до 10 человек. Также на соревнованиях по-разному обмениваются сигналами — с помощью телеграфа, голосом (в России — по-русски, в международных турнирах — по-английски), а также в цифровом виде. Более популярны телеграфные соревнования.

Главный критерий на соревнованиях — это количество связей за единицу времени. Для общего понимания: во время прошлого чемпионата мира, на котором я занял первое место, я за сутки установил 2 613 связей.

О тактике. На некоторых соревнованиях важным показателем является количество стран, с радиолюбителями которых ты установил связь. Помимо этого важно помнить, что вся планета поделена на радиозоны. Связь с разными зонами также учитывается при суммировании баллов. Опять же, нуж-

но ориентироваться по часам — в какое время суток на каком диапазоне лучше работать. Погода очень сильно влияет на качество связи. Поэтому спортсмен должен уметь просчитывать все свои ходы, иметь чёткую тактику.

О конкурентах. США — лидер по количеству радиолюбителей. Много их в Японии, Канаде, Германии, Великобритании. Относительно недавно на арену в нашем виде спорта вышли китайцы — ещё в 1990-х их почти не было. Для радиоспорта нужно немало ресурсов — площадь, например. Ну и поддержка. В той же Германии радиоспорт поддерживают. В развитых странах много радиолюбителей, в Африке их почти нет. Это очень технологичный спорт, и по достижениям можно судить о технологическом развитии всей страны.

Об островах. В мире популярны радиолюбительские позиции на островах — на Канарах, островах в Карибском море. На этих островах можно даже арендовать уже готовую радиостанцию и участвовать в соревнованиях. Цены там высокие, но не заоблачные для нашего вида спорта — от 3 до 5 тыс. долларов за двое суток — это уже с оборудованной радиостанцией высокого класса, с проживанием и всем необходимым. Такие позиции дают явные преимущества — вокруг огромная отражающая поверхность. Это существенный фактор: например, из Безлюдовки выиграть кубок мира чисто технически невозможно, хоть наизнанку вывернись. А с радиостанцией на

островах это сделать реально. Если мне за связь с радиолюбителем из условной европейской страны начисляют одно очко, то островитянину — три: учитывается дальность, коэффициент зоны, количество участников на единицу площади и много чего ещё.

О начале увлечения радио. С радиоспортом я познакомился в Доме пионеров её в школьные годы. Потом я поступил в Харьковский институт радиоэлектроники, где у нас была коллективная радиостанция. Оттуда вышло немало людей, с которыми я до сих пор поддерживаю связь — и радиолюбители, и изобретатели. Они сейчас живут в разных странах, но со многими мы до сих пор общаемся, хотя вуз я окончил в 1976 году.

Сейчас, как и в советские годы, люди приходят в радиоспорт через объединения и технические кружки, в которых есть коллективные радиостанции. Где-то остались муниципальные учреждения дополнительного образования, где-то это частные клубы.

О радиоспорте в регионе. В Белгородской области местные радиолюбительские соревнования проводят Алексеевка и Валуйки. Есть чемпионат области, в котором принимают участие достаточно много спортсменов. Всего в Белгородской области более 1 100 радиолюбителей — мы занимаем 8-е место в России по этому показателю. При этом 40% спортсменов — это молодёжь. Я хорошо знаю эти цифры, потому что уже шесть лет возглавляю региональную федерацию радиоспорта.

О судьбе радиоспорта в России. Раньше кружки радиоспорта были при станциях юных техников и дворцах пионеров. Сейчас это больше хобби, увлечение, которое строится на энтузиазме отдельных людей. Кое-где кружки сохранились, например, с детьми занимаются радиолюбители в Старом Осколе. В селе Пятницкое Волоконовского района есть детское объединение, которому мы стараемся помогать по мере возможностей.

О деньгах. Чтобы начать заниматься радиоспортом, на начальном этапе не нужно больших вложений. Можно начать с коллективной радиостанции. Если же есть желание заниматься индивидуально, то для старта не нужны такие радиоматчи, как у меня. Можно сделать простейшую проволочную антенну, приобрести радиостанцию — цены на них начинаются от 10 тыс. рублей. Конечно, радиостанции премиум-класса стоят в разы дороже — от 100 тыс. рублей.

О позывных. Позывные присваивает радиочастотный центр в Москве, для этого нужно писать заявку. У меня позывной R3ZZ. Он состоит из двух частей — префикса и суффикса. Первая буква — R — обозначает то, что я нахожусь в России. Z — это Белгородская область. Это уникальный позывной, другого такого в мире нет. Более того, достаточно на почтовом конверте написать эти буквы и цифры, чтобы почту доставили по адресу проживания хозяина позывного. Если вбить в интернет-поисковик позывной, то сразу можно выйти на его обладателя. Правда, тут недавно индексом R3ZZ назвали подшипник. Так вот, я не шарикоподшипник (*смеётся*).

О спортивных званиях. Как и в любой другой дисциплине, спортивные звания присваивает Министерство спорта России. Если выигрываешь все российские соревнования, становишься мастером спорта. Чтобы стать мастером спорта международного класса, нужно победить в международном турнире уровня чемпионата мира. Заслуженного мастера спорта дают по другой системе — тут учитываются очки, как и во всех других видах. Стал чемпионом России — получи 10 очков. Стал чемпионом мира — получи 75 очков. Для присвоения звания ЗМС нужно 150 очков. Я победил в двух чемпионатах мира подряд и стал заслуженным мастером спорта. Так получилось, что в том же году я стал и мастером спорта международного класса.



Александр Гончаров у радиостанции

О фризподготовке. Бытует мнение, что для радиоспорта хорошая физическая форма не нужна — ну казалось бы, что там такого: сидишь перед радиостанцией, крутишь ручки, стучишь ключом. Но это только так кажется. Чемпионат мира, например, длится 24 часа подряд, а Кубок мира — 48 часов. Попробуй высидеть такое время без сна и отдыха, с ясной головой! Поэтому я каждый день делаю зарядку, занимаюсь на тренажёрах, плаваю в бассейне. А зимой обязательно с друзьями выбираюсь покататься на горных лыжах — в этом году у меня был уже 44-й горнолыжный сезон.

О пользе радиоспорта. Плюсы очевидны: занимаясь радиоспортом, ты совершенствуешься в иностранных языках, физике, технике, географии. С таким багажом знаний и навыков можно успешно себя реализовать во многих сферах жизни.

Радиолюбители со всего мира могут свободно общаться. Мы стараемся помогать друг другу: приехав в любую страну мира, радиолюбитель не окажется один — ему всегда помогут товарищи по увлечению. Мы вне политики. Например, в наших соревнованиях, посвящённых 9 Мая, участвует много американцев, японцев, немцев — они это очень поддерживают и адекватно реагируют.

О противостоянии радио и Интернета. Есть мнение, что из-за развития Интернета радиоспорт со временем умрёт. На самом деле, нет никакого противопоставления: во время соревнований мы пользуемся параллельно и радиоканалами, и интернет-мессенджерами, и соцсетями. И пока почти половину спортсменов в нашем виде составляет молодёжь, радиоспорт не умрёт.

Позывной Александра Гончарова



Ирландское золото

Очередной международный успех гиревика из Волоконовки

В КОНЦЕ МАЯ ДМИТРИЙ ВОЛОСОВЦЕВ СТАЛ ЧЕМПИОНОМ МИРА ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ, ПРИЧЁМ С НОВЫМ МИРОВЫМ РЕКОРДОМ. СПОРТСМЕН РАССКАЗАЛ «СПОРТИВНОЙ СМЕНЕ» О ТОМ, КАК ЕМУ ЭТО УДАЛОСЬ, И ПОДЕЛИЛСЯ СВОИМИ ПЛАНАМИ НА БУДУЩЕЕ.

Соревнования прошли в Ирландии, в местечке Горманстон. Атлет из Белгородской области поднял две 32-килограммовые гири 79 раз за десять минут. Это стало новым мировым рекордом в весовой категории до 87 кг.

— Дмитрий, ты участвовал в массе турниров, выигрывал престижный Arnold Classic, изменилось ли со временем твоё отношение к соревнованиям?

— Скорее да, чем нет. В последнее время выхожу на помост абсолютно спокойным, планируя показать задуманный результат. Спокойствие приходит с опытом, сейчас уже начинаю упражнение с намеченным чётким планом действий.

— То есть ты заранее знаешь, сколько раз поднимешь гирю?

— Я и тренируюсь на задуманный результат. В конце дистанции всегда стараюсь ускориться и поднять гирю больше раз.

— Мечтал поставить мировой рекорд?

— О рекорде я даже не думал, просто хотел показать свой результат. За день до старта посмотрел протоколы прошлого года и узнал, что есть такая возможность.

— На тренировках удавалось сделать столько подъёмов?

— Так получается, что я только на соревнованиях выкладываюсь на 100%, вот и показал свой максимальный результат — 80 подъёмов. Я немного изменил тренировочный процесс — сейчас больше прислушиваюсь к своему телу.

— Наверное, ты уже стал своим на крупных турнирах?

— Да, соперники уже узнают. Некоторые, когда меня видят, стараются уйти в другую весовую категорию. А так у нас хорошие и добрые отношения. И сборная у нас дружная. Я стараюсь со всеми поддерживать хорошие отношения, больше всего общаюсь с братскими народами — белорусами, казахами и украинцами. Стараемся меньше говорить на профессиональные темы — от них устаёшь в процессе подготовки.

— Что для тебя важнее — чемпионат мира или Arnold Classic?

— Для меня они равнозначны и одинаково значимы.

— Какие планы на будущее?

— В сентябре снова будет «Мистер Олимпия» в Лас-Вегасе. Хочу удержаться на олимпе. Это всегда сложнее, чем победить в первый раз. Сейчас отдохну и начну готовиться.

— Знаю, что тебя нередко приглашают в родную Волоконовку провести мастер-классы. О чём дети спрашивают?

— В основном о подготовке. Делюсь с ними секретами тренировок. Им интересно, мне тоже.

— Про США ты нам уже рассказывал, как тебе Ирландия?

— Страна чистая, очень классная природа, много старинных замков. Люди — типичные европейцы, приветливые, зрители очень помогали своей поддержкой. Одни хорошие эмоции от поездки.

— Лепрекона видел?

— Только в виде магнита на холодильник в сувенирном магазине. Но золото у него отобрал!

<.....>



Лето в разгаре на «БелПрессе»



belpressa.ru