СПОРТИВНАЯ СМЕНА

В СПОРТЕ РОЖДАЕТСЯ ИСТИНА

БЕЛГОРОДСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

АПРЕЛЬ 2019

КУБОК ВЫЗОВА НАШ!

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК: УТРО ИЛИ ВЕЧЕР?

4 631140 712179 19004

12+

mirbelogorya.ru

МИР БЕЛОГОРЬЯ

СМОТРИ, КОГДА УДОБНО И ГДЕ УДОБНО!

web

На главной странице сайта mirbelogorya.ru

Smart TV

SPB TV · PEERS TV · ViNTERA TV · Лайм

Установите в ваш телевизор SPB TV, Peers.TV, ViNTERA.TV или Лайм HD TV

приложения

App Store

Google Play

На телефон: приложения SPB TV, Peers.TV, ViNTERA.TV или Лайм HD TV

видео

YouTube

youtube.com/ mirbelogor

Архив всех сюжетов и программ первого областного телеканала

соцсети

vk.com/mirbelogorya

ok.ru/mirbelogorya

В социальных сетях: подпишитесь на наши группы и смотрите стримы выпуска новостей «Такой день» по будням, в 15:00 и 18:00

На правах рекламы

№ 4 (29) АПРЕЛЬ 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 1991.
Дата выхода: 19 апреля 2019 г. Тираж: 4235 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 **ЮРИЙ БОГРАД**

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Вадим КУМЕЙКО:

— Самым ожидаемым событием апреля (после выхода нового номера «Спортивной Смены», конечно) стал последний сезон телесериала «Игра престолов». Даже футбольный мир не оставил это без внимания: матч «Ростов» — «Спартак» обставили как противостояние «красно-белых ходоков» и «Валерийской стали» (намёк на главного тренера «Ростова» Валерия Карпина), а саму игру комментировал актёр Михаил Черняк, в сериале озвучивший одного из персонажей — Тириона Ланнистера. Наш журнал тоже не мог пройти мимо этого события, тем более что фамилия спортивного директора белгородского «Салюта» Вадима Старкова, интервью которого есть в этом номере, уж очень похожа на фамилию правящего дома Севера — Старк. Так что не удивляйтесь необычному образу Вадима Петровича на коллаже. К слову, сам герой интервью этим образом остался доволен и заметил, что книгу сэра Джорджа Р. Р. Мартина пока не читал и сериал не смотрел, но в курсе того, что там происходит.

СОДЕРЖАНИЕ

6–9
ЗАЩИТНИК СТАРКОВ
Интервью со спортивным директором ФК «Салют Белгород»

10–13
СПОРТСМЕНКИ В БЛЕСТЯЩИХ КУПАЛЬНИКАХ
Зачем девушки качают мышцы

14–17
ДО И ПОСЛЕ ВСЕХ ДЕЛ
Когда лучше заниматься спортом

20–21
ТОЛЬКО ТЕБЯ НЕ ХВАТАЛО!
Полная коллекция волейбольных кубков теперь в Белгороде

22–25
КРУГОСВЕТКА В ДВУХ ПРИБЛИЖЕНИЯХ
Как белгородец решился обогнуть земной шар

30–33
СИЛА, СКОРОСТЬ И ХЛЁСТ
Правила жизни белгородского копьеметателя

18–19
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
Причины поражений белгородских хоккеистов

26–29
СШИБАЯ КЕГЛИ
Как правильно играть в боулинг

34–35
СПОРТИВНЫЕ РЕКОРДЫ «ЗДРАВУШКИ»
Как вейделевские пенсионеры полюбили физкультуру

36–39
Олег Набоков:
ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ «САЛЮТА» – НАЧАЛО ДЕВЯНОСТЫХ
Интервью с кумиром белгородских болельщиков 1980–90-х годов

Коллаж Любови Турбиной

ТЕКСТ **АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ**

Защитник Старков

Финал сезона ПФЛ близко

ВАДИМ СТАРКОВ СЫГРАЛ ЗА БЕЛГОРОДСКИЙ «САЛЮТ» 187 МАТЧЕЙ И ЗАБИЛ 7 ГОЛОВ. НЕСКОЛЬКО РАЗ ВЫВОДИЛ КОМАНДУ НА ПОЛЕ С КАПИТАНСКОЙ ПОВЯЗКОЙ. ОН ИГРАЛ ВО ВСЕХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЛИГАХ РОССИЙСКОГО ФУТБОЛА И УЧАСТВОВАЛ В ЕВРОКУБКАХ. СЕЙЧАС ВАДИМ ПЕТРОВИЧ РАБОТАЕТ СПОРТИВНЫМ ДИРЕКТОРОМ ФК «САЛЮТ БЕЛГОРОД», ГДЕ СТРОИТ НОВУЮ КОМАНДУ. О СВОЕЙ ФУТБОЛЬНОЙ ЖИЗНИ ОН РАССКАЗАЛ «СПОРТИВНОЙ СМЕНЕ».

В бой идёт молодёжь

– Вадим Петрович, «Салют» в перерыве чемпионата не выезжал на южные сборы. В вашей игровой карьере такое случалось?
— Я начинал во Второй лиге в псковском «Машиностроителе», и мы также тренировались дома. Не вижу в этом ничего страшного, нужно выстраивать тренировочный процесс, исходя из того, что имеешь. У нас были приемлемые условия для подготовки.

– Команда готова ко второй части сезона?
— Судя по первому матчу с «Рязанью», всё нормально, ребята в хорошей форме, голодны до игры и хотят развиваться. В Рязань ездили 14 полевых и два вратаря, молодых в заявке девять человек, трое дебютировали в профессионалах. Средний возраст нашей команды, без Бутырина и Колесникова, — 20 лет и 3 месяца.

– Вы в этом возрасте в Пскове из Третьей лиги до Высшей дошли. Помните, как это было?
— Клуб возглавил Эдуард Васильевич Малофеев. Он тренировал сборную СССР, играл за неё много лет, как тренер становился чемпионом СССР. Добрый, искренний, умнейший, воспитанный и любящий футбол человек. Он нам сказал: «Ребята, будете хорошо относиться к футболу, любить футбол, он вас вознаградит». В первом сезоне без поражений выиграли Третью лигу. Во Второй после первого круга шли третьими в зоне «Запад», но Малофеев ушёл. Тогда там играли дубли клубов Высшей лиги, и мы их побеждали 3:0, 4:0. В итоге около десяти человек уехали на повышение.

– Правда, что Малофеев давал установки на матчи в стихах?
— «И чтоб болельщик, друг наш главный, к команде сердцем не остыл», «Это дело не для нашего отдела, так дело дальше не пойдёт, надо делать дело», «Кто здесь нарушает безобразие?» Мы с моим помощником Валерием Алексеевым иногда цитируем Малофеева ребятам. Он прививал и футбольные, и общечеловеческие ценности: выполняйте честно свою работу, хорошо относитесь друг к другу и к людям.

Вместо Питера – Новороссийск

– Как на вас вышел новороссийский «Черноморец»?
— Я три года подряд ездил в питерский «Зенит». В дубль не хотел, а когда после сборов с основой дошло до подписания контракта, то клуб начал предлагать разные его условия и сроки. Сам вёл переговоры, и эта ситуация мне не понравилась, уехал домой. В последнем сезоне в Пскове у меня было два предложения — «Зенит» и «Черноморец», который шёл пятым. В Питер надо было ехать на просмотр, а Новороссийск звал конкретнее. Сыграл два товарищеских матча и подписал контракт.

– В «Черноморце» были ребята, с которыми вы потом играли в «Салюте»: Бекетов, Микадзе, Орещук, Шевченко. Вспоминали с ними потом черноморские времена?
— Конечно. Алексей Березуцкий тогда за нас играл. Я ехал в команду, которая вышла в еврокубки, показывала зрелищную игру. Город небольшой, на стадионе всегда 20 тысяч, море, очень хорошие условия. Но руководство продало лидеров: Попов ушёл в ЦСКА, Левицкий — в «Сент-Этьен», Кузьмичёв — в киевское «Динамо». Вместо них пришла молодёжь. Сразу началась неразбериха, за сезон сменилось пять тренеров и три президента, не было никакой сыгранности. Всё развалили очень быстро.

– Предполагали, что Березуцкий станет легендой нашего футбола?
— Алексею было 19 лет, обычный высокий защитник, ничем не выделялся. Но он был в молодёжной сборной у Валерия Газзаева, который потом принял ЦСКА и позвал туда ребят из молодёжки. В первые годы карьеры Алексея нещадно критиковали — не было ни одного футбольного специалиста, который бы его не песочил. Но он выдержал этот пресс: помогли доверие тренера и сила характера. Уже потом болельщики восхищались им и не представляли сборную без Березуцких.

– Чем запомнились иностранные футболисты?
— Африканцы ели всё подряд — торт с горчицей, майонез с печеньем. Были два серба, которые тренировались по очереди: один сломается, другой выздоровеет, и наоборот. В команде смеялись, что у них один контракт на двоих. Словаки, румыны, болгары приезжали. Трансферное окно большое — одну игру сыграет, не готов — уехал.

Другой футбол

– В Кубке УЕФА вам попалась «Валенсия», которая до этого два года подряд играла в финале Лиги чемпионов. Как это было?
— Это было что-то — звёздная команда, которую тренировал Рафа Бенитес, а играли Аймар, Англома, Канисарес и другие. Могли попасться ещё «Милан» или «Астон Вилла». Мы смотрели жеребьёвку по «Евроспорту» и гадали, куда поедем. Бенитес потом остался недоволен жребием, он не то что не знал нашей команды, даже не представлял, где она находится.

– Как у вас восприняли жеребьёвку?
— Ажиотаж в команде и в самом Новороссийске был сумасшедшим, но центральные трибуны на игре оказались пустыми. Билеты распределялись чисто по-русски: организаторы решили заработать и сделали космические цены, люди просто не купили билеты по 100 долларов. А там была заполненная «Месталья», совершенно другая футбольная культура. Я увидел, как мы далеки от Испании, даже не мастерством, а аурой футбола. Тогда я понял, что такое большой футбол.

– Какой у вас был план на игру с этими монстрами?
— Не помню. Когда готовились к «Валенсии», то смотрели, как они победили 1:0 «Реал» с Зиданом, Роберто Карлосом и Бекхэмом. Понимаете, какой у нас соперник был? Дома проиграли 0:1, с моря дул такой сильный ветер, что мяч после выбивания чуть ли не назад возвращался. Испанцы сказали, что у них ветра не будет. И на выезде я понял, что мы и «Валенсия» занимаемся двумя разными видами спорта. Они нам показали, что такое футбол: к 20-й минуте мы проигрывали 0:3, а они всё бежали и бежали забивать, в итоге 0:5.

Как Марадона

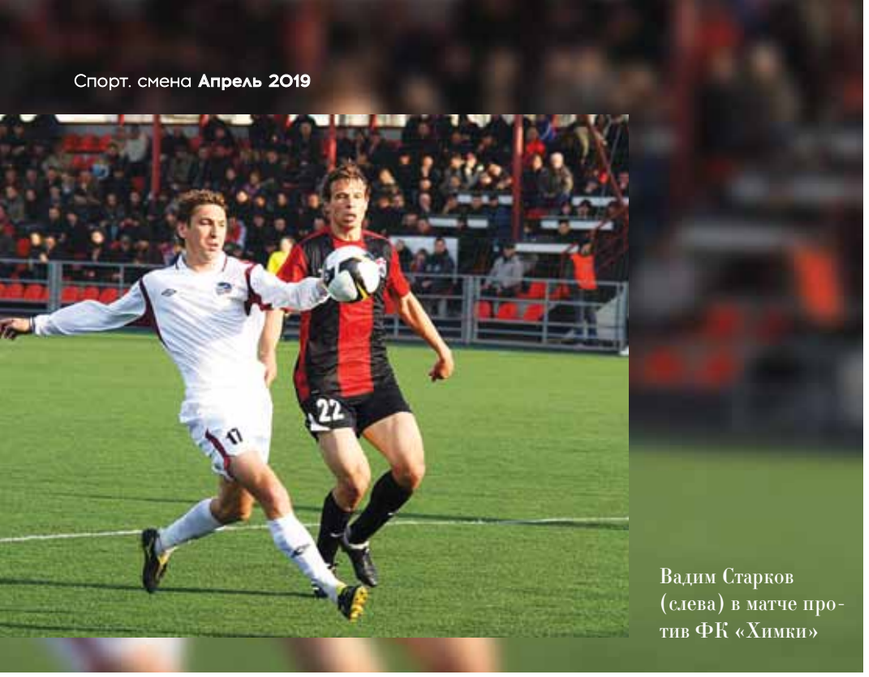
– Чем ещё запомнилось это противостояние?
— У нас был участник двух чемпионатов мира камерунец Альфонсо Чами. Он играл в «Бока Хуниорс» вместе с Кили Гонсалесом, приехавшим вместе с «Валенсией». После матча в Новороссийске Гонсалес нашему Альфонсо всю форму подарил. После игры у аргентинца спрашивают, кто вам понравился в «Черноморце», а тот отвечает: «Чами». «Так он же не играл». «Я знаю, зато человек хороший».

Альфонсо Чами играл вместе с Марадоной. К нам приехал с кассетой: ему Марадона отдаёт передачу, тот головой забивает и бросается праздновать на сетку к болельщикам. Наш капитан Александр Призетко сказал, что нашей торсиды Чами точно не испугается. После тренировок оставались с ним, я навешивал на голову, он забивал. Говорил, что я как Диего, только почему-то в игре этого не делаю.

– С игроками «Валенсии» после матча футболисты наши менялись майками?
— С некоторыми — да. Но они так свысока на нас смотрели, что всё желание отбивали. После игры отрешённо пошли в раздевалку, и мне было неудобно подходить и просить футболку.

56-летний футболист

– Что было после вылета?
— Команду возглавил Валерий Нененко. Он обновил состав и настолько не хотел меня видеть в команде, что хотел оштрафовать на ползарплаты за лишний вес, хотя при моих 185 см я весил 70 кг. И я ушёл в аренду в Ижевск, в Первую лигу. В «Газовике» за сезон сменилось три тренера, потом в «Химки» ушёл, там за два сезона сменились три президента и шесть тренеров — я уже думал, что дело во мне: куда ни приду, везде революция. За карьеру у меня 30 тренеров было.



Вадим Старков (слева) в матче против ФК «Химки»

– В «Газовике» у вас был интересный президент Владимир Тумаев.
— Мужик очень любил футбол, но никогда не был футболистом. В 56 лет выходил на замену пенальти бить. В одном матче мимо ударил, но кто-то в штрафную раньше времени вбежал. Он перебил в штангу. Из-за того, что он смешил народ, РФС издал закон, что в профессиональный футбол до 45 лет можно играть.

Какой-то Пе́ле

– С «Химками» вы дошли до финала Кубка России, притом что тогда с 1/16 финала играли по два матча.
— При Владимире Шевчуке прошли бронзовый «Рубин», никого не тушевались и хорошо играли. Потом пришёл Червиченко и поставил тренером Павла Яковенко. С ним дошли до финала, где проиграли ЦСКА 0:1. Там один матч и дело случая. Я уже в «Ладе» был, поэтому и проиграли. Шучу.

– Яковенко же из школы Лобановского, суровые тренировки были?
— Он как пришёл в июле, сразу сказал, что выходных не будет. Заехали на базу в Новогорск и там тренировались четыре раза в день. До 6 ноября жили без выходных. Динамокиевская школа: очень много работы над физикой и скоростью. Из Франции, где он заканчивал карьеру в «Сошо», Палыч взял работу с мячом. Из «Химок» вышли Данишевский, Калачёв, Янбаев, Олег Иванов, Ещенко, Нахушев. Андрей Тихонов там играл.

– Лидером был Тихонов?
— В 35 лет он не роптал на высокие нагрузки, тренировался наравне со всеми, забивал голы, был лидером на поле и за его пределами. Тихонов оставил после себя мнение как о хорошем человеке и истинном профессионале, который ниже определённой планки не опускался. Где бы он ни играл, к нему хорошо относились партнёры и руководство, любили болельщики.

– У вас и Бышовец работал.
— Анатолий Фёдорович был спортивным директором, любил говорить про свои заслуги. Как-то рассказывал про чемпионат мира 1970 года, на котором стал одним из лучших бомбардиров: «Я и бразилец какой-то, Пе́ле, что ли». Специально ударение не туда ставил.

Белгородская кровь

– В 2007-м вы перешли в «Салют» и остались тут на семь половиной лет. Как вообще оказались в Белгороде?
— Мои родители из села Солдатское, все родственники у меня здесь и в Харькове. Отец поступил в харьковский институт и по распределению уехал с мамой в Псков, а когда прошло пять лет, они остались там. В Пскове мы с братом и родились. Каждое лето на каникулы мы приезжали в деревню к бабушке. Так что я никогда не отрывался от Белгородской земли. Никогда не думал сюда переехать, но такова футбольная жизнь.

– Быстро решились на переезд?
— Белгород всегда был футбольным городом. В 2006 году с «Ладой» приезжал: трибуны забиты, хорошее поле и атмосфера, сразу понравилось. На ту игру приехало много родственников, потом они ездили уже на «Салют». В конце сезона подписал контракт на год, снял квартиру и остался жить. И каждый год продлевал контракт на год или на два максимум. Клуб всё время был во мне заинтересован, сам я никуда не рвался, тут родился сын, потом перевёз родителей на историческую родину. Здесь живу, тренирую белгородскую команду — всё отлично.

– Какой сезон в «Салюте», по вашему мнению, был лучшим?
— В 2009-м до последнего тура могли оказаться в пятёрке. В предпоследнем туре играли в Махачкале. «Анжи» тоже нужны были очки, они боролись за выход наверх, и судья им помогал, пенальти не поставил. В последнем туре сыграли вничью в Астрахани и стали седьмыми. В других сезонах проваливали один из кругов. Особняком стоит 2010-й год, когда хотели выйти в Премьер-лигу. С той инфраструктурой и ресурсами могло получиться. Но в итоге вылетели во Вторую лигу...

– Вы и в 2008-м чуть не вылетели...
— За первые восемь туров набрали одно очко, ни один тренер не хотел с нами работать. Согласился только злой и амбициозный Сергей Ташуев. Это был первый приход Альбертыча в команду. Тогда вылетали семь клубов, и от вылета нас отделило как раз одно очко.

– Почему провалились с суперсоставом в 2010-м?
— Команда строилась со второго круга 2008-го и стабильно прошла 2009-й. Мы могли выходить в Премьер-лигу, нужно было только добавить три-четыре человека в состав. Но по каким-то неизвестным мне причинам не продлили контракт с Ташуевым. Пригласили молодого неопытного специалиста Мирослава Ромащенко, который сейчас помогает Черчесову в сборной. Сверхдорогие футболисты внесли дисбаланс в общую ауру в команде. На сборах у тренеров не получилось создать единый коллектив. Из-за этого плохо стартовали, потом сменялись тренеры. Весь монолит разрушили за один месяц. Но потом сменилось руководство и мы выиграли Вторую лигу.

Взвешенное решение

– Когда задумались о завершении карьеры?
— Я не задумывался. Закончил рано, в 34. Контракт предлагали, но в клубе не было стабильности, так бы я ещё поиграл. Закончил карьеру, и через полгода «Салют» обанкротился. Не было вектора развития, непонятные цели, мне не хотелось в этом участвовать. Морально устал от этого всего. Уезжать в другой город не хотел, это было взвешенное решение. У меня подрастал сын, он активно занимался футболом. Ему тоже нужно было уделять время.

– Какие матчи запомнились?
— 2008 год, играем с «Ностой», последним местом таблицы. Играем хорошо, но после первого тайма проигрываем 0:3. Пока шли в раздевалку услышали про себя многое с трибун, люди чуть ли не на поле выбегали. В перерыве посидели, поговорили, посмотрели друг другу в глаза и во втором тайме забили четыре гола. Много игр в 2008 году запомнилось, когда мы по ходу матча уступали, но в итоге выигрывали. Вспоминаются игры с грандами — «Москвой» и «Спартаком», когда трибуны битком.

– Со «Спартаком», наверное, особняком?
— Тогда работала только северная трибуна, но спартаковские болельщики так поддерживали свою команду, что приятно было находиться в такой футбольной атмосфере. У меня были постоянные микродуэли с Дзюбой. На кураже их можно было обыграть. Москера открыл счёт, но Ананидзе сделал 1:1 красивым ударом с линии штрафной. Во втором тайме де Зеув забил ещё один, и на классе они нас победили.

Всему своё время

– В 2016 году вы возобновили карьеру, почему?
— Играл два года за ветеранов и понимал, что силы ещё есть. Предложил руководству «Энергомаша» свои услуги, но на сборах защемил спинной нерв и не мог тренироваться в полную силу, выйти на свой уровень. Контракт был на три месяца, вышел пару раз на замену и организм дал понять, что всему своё время.

– Теперь вы фактически тренер и спортивный директор «Салюта». Не тяжело совмещать?
— Было бы труднее, если бы спортивный департамент работал отдельно от тренерского штаба. Департамент мог бы предлагать игроков, задавать вектор развития клуба, а тренеры видели всё по-другому. Ближайшая перспектива — задать белгородскому футболу, от детей до профессионалов, единый вектор развития. Чтобы футбол нашей области ассоциировался с именем «Салют». Тем более что такой опыт уже был. После карьеры я с помощью областной федерации футбола создал детскую футбольную школу «Стрела», в которую за три года работы пришло больше 1000 детей от 4 до 11 лет.

– Тренерскую категорию планируете получать?
— Зимой была первая сессия в ВШТ. Если будет всё хорошо, то в конце 2019-го будет категория B UEFA.

– Какая у вас задача на весну и какой будет команда в следующем сезоне?
— Хотим быть в пятёрке, а для каждого футболиста — прогрессировать и становиться лучше как игроку и человеку. Ребята все молодые, поэтому мы стараемся ввести образовательный момент в тренировочный процесс. Делимся опытом, объясняем разные вещи, чтобы ребятам дальше было легче жить. Команда будет дерзкая и амбициозная, а куда заведут амбиции — покажет время.

Защитник ФК «Салют» Вадим Старков (2012 год)

Спортсменки в блестящих купальниках

Зачем девушки качают мышцы

НАКАЧЕННЫЙ РЕЛЬЕФНЫЙ МУЖЧИНА ВЫЗЫВАЕТ ВОСХИЩЕНИЕ, НО МАЛО КОГО УДИВЛЯЕТ. ДРУГОЕ ДЕЛО – ЖЕНЩИНЫ ИЗ МИРА ФИТНЕСА И БОДИБИЛДИНГА! АТЛЕТОК ПРОВОЖАЮТ ВЗГЛЯДОМ, ИМ ЗАВИДУЮТ И ПОДРАЖАЮТ, А КОГДА ДЕВУШКИ ВЫХОДЯТ НА СЦЕНУ В БЛЕСТЯЩИХ БИКИНИ – РАВНОДУШНЫХ НЕ ОСТАЁТСЯ. «СПОРТИВНАЯ СМЕНА» ВЫЯСНИЛА У УЧАСТНИЦ ОТКРЫТОГО КУБКА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ ПО БОДИБИЛДИНГУ, БОДИФИТНЕСУ И ФИТНЕС-БИКИНИ, ЧТО ПРИВЕЛО ИХ В ЭТОТ СПОРТ.

ТЕКСТ **ЕЛИЗАВЕТА КУРАВИНА** ФОТО **ЮРИЙ БОГРАД**

Спорт. смена **Апрель 2019**

Женственность фитнес-моделей

Валентина Якубовская,
25 лет, медсестра:

– В ноябре 2016 года я пришла в зал к тренеру Юрию Жимову. Привела своё тело в тонус, стала худенькой и с рельефом на животике. Спустя некоторое время я поняла, что мне и так комфортно, и тренировки ушли на второй план. За год, пока я училась, всё же набрала вес. Сначала не придавала этому значения, любила себя такой, какая есть. Но вещи стали сидеть уже не так идеально и красиво, как хотелось бы. И к лету 2018 года я решила заниматься дома, сбросила несколько килограммов. В «Инстаграме» мне попался бесплатный онлайн-марафон от тренера Ирины Брукуновой. Я, хотя и была далека от фитнес-бикини, решила поучаствовать и выиграла! Сейчас Ирина мой тренер.

Роль тренера сложно переоценить. Именно наставник разрабатывает программу занятий и питания индивидуально под каждого атлета, без жёстких диет. Но и от самого спортсмена тоже зависит многое: он должен понимать свои цели, выполнять требования тренера и поддерживать режим питания. При подготовке к соревнованиям я тренируюсь пять-шесть раз в неделю, в межсезонье число тренировок снижу до трёх-четырёх. Тренировки совмещаю с работой и учёбой на врача.

Моя цель – работа над собой. Я стала фитнес-моделью: это женственная и грациозная категория. Девушки, которые выступают в номинации «фитнес-бикини», более мышечные, а мне не нравится, когда спортсменки слишком накаченные. Фитнес-модель выходит на сцену дважды: в слитном купальнике (боди) и в платье. В отличие от обычных моделей, мы всё же тренируемся с тяжёлым весом.

После начала тренировок я скинула ненужные килограммы, стала набирать мышечную массу, чтобы быть более рельефной и пропорциональной. Мой соревновательный дебют был в этом году на крупнейшем турнире Siberian Power Show в Красноярске, где я стала бронзовым призёром. В Белгороде на областном Кубке по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнес-бикини я заняла первое место среди фитнес-моделей. Близкие люди меня полностью поддерживают, и их вера придаёт мне сил и уверенности.

Эстетика фитнес-бикини

Алина Артёменко,
23 года, тренер:

– Первый раз в тренажёрный зал мы с сестрой-двойняшкой пришли за старшим братом, когда учились в десятом классе. Мы были там единственными девочками и работать на тренажёрах учились у взрослых накаченных мужчин. Со второго класса я занималась танцами, поэтому была в хорошей физической форме. Более осознанно я пришла в зал уже в студенческие годы. Мне нравилось, что моё тело меняется и я вижу результат своей работы.

Я тренируюсь уже пять лет, а на профессиональный уровень вышла только в прошлом году. Первым моим тренером была Нина Захарова, сейчас тренируюсь у Сергея Алиева. Результат спортсмена – это во многом заслуга тренера, ведь он подсказывает и помогает. У меня достаточно знаний, чтобы тренироваться самостоятельно, но я доверяю тренеру – это фитнес-папа или фитнес-мама, им со стороны виднее. Я занимаюсь шесть раз в неделю: силовая трениров-

ка длится час, кардиосессия после тренировки – 30–40 минут. Три-четыре раза в неделю тренируюсь вместе с Сергеем Алиевым – он консультирует меня по питанию, по подготовке к соревнованиям.

В бодибилдинге никто не решает, подходит тебе этот спорт или нет: если ты хочешь выйти на сцену и показать свой максимум, ты выйдешь. Большое значение имеет физиология человека. Фитнес-бикини и бодибилдинг – спорт генетики: ты не изменишь наличие талии или длину ног. Но если есть желание тренироваться, результат будет в любом случае!

Осенний сезон 2018 года был моим дебютным, я стала чемпионкой Курской области и чемпионкой Белгородской области по фитнес-бикини, абсолютной чемпионкой нашей области среди дебютанток, бронзовым призёром Брянской области и попала в топ-6 на Кубке Москвы. Новый сезон только начался, а я уже абсолютная чемпионка Курской области и двукратная чемпионка Белгородской области.

Самое сложное в нашем спорте – попытки совместить учёбу, работу, личную жизнь. Эта балансировка даётся сложнее, чем тренировки, соблюдение режима и ограничения в питании. Я работаю в сфере фитнеса, заканчиваю магистратуру в «технологе» – по первому образованию я инженер. Также я закончила педагогический колледж и курсы инструкторов.

Окружающие к моей внешности относятся по-разному, в основном положительно. Кто-то поддерживает, кого-то я мотивирую. Часто слышу, что после знакомства со мной человек пошёл в зал. Есть те, кто негативно относится или завидует, но я не спрашиваю ничьего мнения, а в лицо гадости не говорят. Родители переживают только за моё здоровье, хотя я их постоянно пытаюсь убедить, что ничего опасного в моих занятиях нет.

Эстетика тела хороша в любом случае – женское это тело или мужское. Я испытываю эстетическое наслаждение, глядя, как человек совершенствует свои пропорции. Это титанический труд, он вызывает восхищение.

За кулисами турнира

Молодость мастера

Кристина Белозёрова,
35 лет, тренер:

– Первый раз я пришла в тренажёрный зал с подругой в 2009 году. Она месяц отзанималась и бросила, а меня затянуло. Усиленно я начала тренироваться с 2015 года, после рождения второго ребёнка.

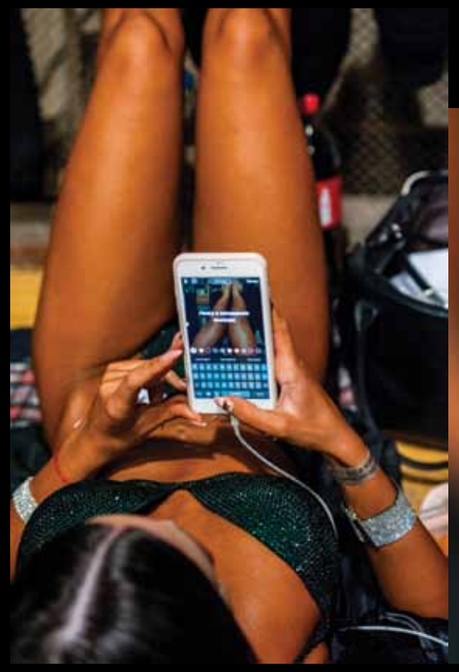
Меня тренирует Дмитрий Алтухов. Я думаю, что по большей части результат занятий зависит от спортсмена – это его самообладание, выдержка и мотивация. Тренер может контролировать тебя только в зале, он не видит, как ты себя ведёшь дома, отказываешь ли себе во вкусняшках, вредных продуктах. Не каждый может выдерживать режим питания, сна, тренировок, но с приходом в спорт ты начинаешь понимать, что это нужно в первую очередь тебе самому.

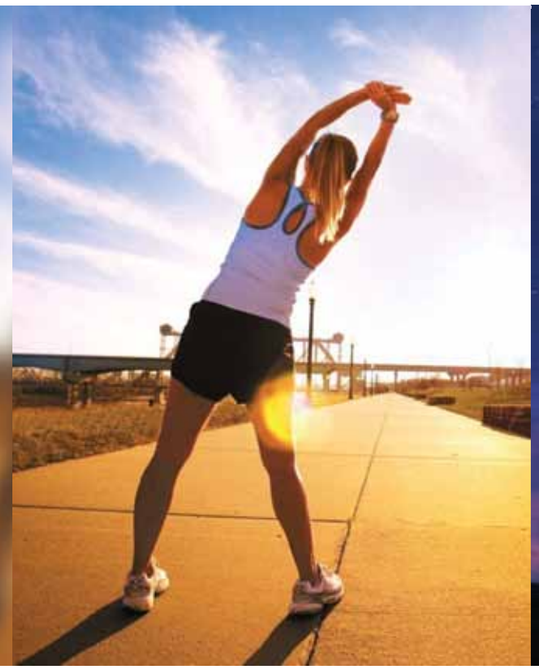
Я выступала в этом сезоне впервые, тренер меня долго убеждал, что соревнования – это следующий этап развития в фитнесе и это мне необходимо. Я не представляла, как могу выйти на сцену перед большой аудиторией. Я долго уговаривала сама себя, что выступления будут подспорьем в дальнейшей тренерской работе. В Кубке Белгородской области по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнес-бикини я заняла третье место в двух категориях – дебютантки (ростом свыше 165 см) и мастера (старше 35 лет). Муж сначала не одобрял идею выступления, но, когда увидел подготовку и сами соревнования, сказал, что гордится мной. Когда ты сомневаешься в себе, поддержка друзей и семьи даёт необходимую энергию, которая позволяет двигаться дальше и не срываться.

Я и маму, и сестру, и подруг, и мужа подсадила на спорт, на правильное питание. Конечно, люди не могут сначала адекватно реагировать, когда ты приходишь на кофе-брейк в сеть фастфуда и раскладываешь свои контейнеры с огурцами и брокколи. Но потом ты абстрагируешься от этого. Меня пугали, что я приобрету мужские пропорции, испорчу фигуру. Но когда я вижу себя в зеркале, то кайфую, потому что все изменения идут мне на пользу: я выгляжу моложе, чем 10 лет назад.

Есть идеалы внешности, к которым я стремлюсь. Их достижение потребует не один год работы. Это изменение формы: ширина плеч, полнота ног. В обычной жизни тебе может быть достаточно того, что есть, но когда ты выступающий спортсмен, планка гораздо выше.

Я не привыкла ценить в человеке внешний облик, никогда не навязываю свою точку зрения: буду советовать и помогать, только если человек сам хочет измениться. Считаю, что тому, кто критикует людей за их полноту или любовь к сладкому, очень далеко до профессионализма.





ТЕКСТ **ТАМАРА АКИНЬШИНА**
ФОТО **ВАДИМ ЗАБЛОЦКИЙ, ТАМАРА АКИНЬШИНА**

До или после всех дел

Когда лучше заниматься спортом

УТРЕННЯЯ ПРОБЕЖКА В ПАРКЕ ИЛИ ВЕЧЕРНИЙ ЗАПЛЫВ В БАССЕЙНЕ? ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ ДО РАБОТЫ ИЛИ ГРУППОВАЯ ПОСЛЕ? ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ВАШЕГО РАСПОРЯДКА ДНЯ, НО И ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА. «СПОРТИВНАЯ СМЕНА» СОБРАЛА ОТЗЫВЫ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ НА ЭТУ ТЕМУ И ОБСУДИЛА ЕЁ СО СПОРТИВНЫМИ ЭКСПЕРТАМИ.

Светлана, 29 лет,
экономист:

– Тренироваться после работы не хотела с самого начала: вечером хочется провести время дома, с ребёнком и мужем. Поэтому уже четвёртый месяц по вторникам и четвергам приезжаю в зал к самому открытию и в 7:00 уже готова к тренировке. В 8:30 выхожу из спортзала и еду на работу. Интересно, что после тренировки спать не хочется совсем. Наоборот, организм получает заряд бодрости и энергии. С утренними тренировками стало казаться, что в сутках не 24, а 26 часов: вроде и день прошёл как обычно, и вечер полностью свободен.

Бодрое утро

На часах 7 утра, вода в бассейне +28, а я третья по счёту пловчиха, занявшая свободную дорожку. 45 минут чистого кайфа классическим брассом. После — быстрый душ, горячий фен и пешая прогулка до работы. В итоге к началу рабочего дня я бодра, весела и, кажется, уже свернула горы. Многие плавают по вечерам, но у меня время на себя и на спорт есть только ранним утром. А после работы — вторая смена у «мартена», уроки со старшим, кружки у младшей.

В 8 утра в тренажёрке малолюдно, но не пусто. Между тренажёрами снуют несколько девушек с небрежными хвостами на макушке, два парня в наушниках оккупировали беговые дорожки, ещё один поочерёдно взвешивает в руках гантели у зеркальной стены.

К 9:00 в зал подтягиваются несколько девушек. Обменявшись приветствиями и поздоровавшись с тренером, они расставляют инвентарь и под бодрую музыку приступают к силовой тренировке.

Разгрузочный вечер

В 20:00 в тренажёрном зале самая жара. Зона кардио забита под завязку. И все, как в песне Леонтьева, бегут-бегут-бегут. Ну и я заняла свободную дорожку и побежала. Как обычно: пятнадцать минут быстро, пять медленно — и так по кругу. Эллипс. Попить. Дорожка. Попить. Лесенка. Попить, попить, попить...

Домой шла на полусогнутых. Отбила у холодильника пачку творога, сдобрила его горстью кедровых орешков, запила чаем с мёдом. Гудящее от приятной усталости тело нашло кровать. Кажется, уснула я раньше, чем голова коснулась подушки.

В бассейне вечером — аншлаг. На каждой дорожке плавают по 5-7 человек минимум. Под раздевалкой — десятки людей, ждущих начала следующего сеанса. ……>

Роман, 27 лет,
юрист:

– Серьёзно стал заниматься с прошлого лета. Сейчас хожу по утрам, потому что в отпуске. Утренние тренировки дают прилив бодрости. Сейчас у меня три занятия в неделю. По себе чувствую, что стал сильнее. Окружающие заметили изменения, сказали, что стал шире в плечах. Я в принципе доволен. Занимаюсь с тренером – он правильно нагрузки выбирает и питание расписывает. И это дополнительная мотивация – ответственность перед человеком, который тебя ждёт в зале.

Ирина, 40 лет,
офисный работник:

– На протяжении последних 10 лет я регулярно хожу в бассейн. Старший ребёнок занимался здесь, в спорткомплексе, спортивной гимнастикой, а я, чтобы не ждать на скамейке, ходила в бассейн и тренажёрный зал. Брала разовые посещения. Сейчас уже у второй дочки тут занятия три раза в неделю – по понедельникам, средам и пятницам, – и абонемент в бассейн я взяла на эти дни.

У меня со спиной проблемы. Получается, с помощью плавания я не только коротаю время, но и лечу спину. Муж тоже со мной начал ходить в бассейн, вместе плаваем. Если у ребёнка тренировки переносят, мы покупаем разовые абонементы и идём в другой день. Подстроила свой спорт под занятия детей, в другое время не получалось бы ходить.

Владимир Дрогомерецкий

Александр Маковецкий

Валентина Щеблыкина

Было бы желание...

Владимир Дрогомерецкий,
доцент кафедры спортивных дисциплин НИУ «БелГУ»:

— Про утренние и вечерние тренировки мне часто задают вопросы и спортсмены-профессионалы, и любители. Тут надо смотреть, кто вы по сути — жаворонок или сова? Есть ряд исследований, доказывающих, что не каждому человеку, который утром бодро себя чувствует, утренняя нагрузка полезна. Часть учёных считает, что суставы в это время не готовы воспринимать ударную стрессовую нагрузку. Если это утро, то должно быть что-то мягкое, не сильно отягчающее. Плавание к таким видам нагрузки и относится. Здесь работа опорно-двигательного аппарата происходит в щадящем режиме, ведь тело находится в состоянии гидроневесомости.

По собственному опыту могу сказать: когда плаваю утром, то потом полдня хожу сонный. А вот после вечерних заплывов лучше себя чувствую. Если у человека работа нервная, связанная с какими-то стрессами, то лучше поплавать после рабочего дня. После работы ходит плавать намного больше людей. Если утром в среднем 20-30 человек, то вечером от 40 и больше.

Ориентироваться нужно на своё самочувствие. Если располагаете такой возможностью, можно попробовать походить пару недель с утра. Не понравилось — попробуйте вечером. Ваш организм сам подскажет, что вам лучше.

Александр Маковецкий,
персональный тренер:

— С точки зрения физиологии нет почти никакой разницы в занятиях спортом с утра или вечером. Ходить с утра склонны в основном люди старшего возраста, потому что молодым ранние подъёмы сложнее даются. Те, кто приходит с утра, стараются успеть потренироваться до работы. Если же смотреть с точки зрения эндокринологии, то есть циркадные ритмы. С утра нас будит гормон стресса кортизол. И если заниматься в это время, то дополнительного его всплеска в течение дня уже не произойдёт и организму будет проще восстанавливаться и в целом адаптироваться к нагрузкам. Это небольшой профит, но его используют чаще спортсмены во время подготовки к каким-то соревнованиям.

С утра заниматься более эффективно, если не ведёшь грамотный подсчёт калорий или его за тебя не ведёт тренер или диетолог. Но если вы тренируетесь под руководством квалифицированного, грамотного тренера, то не будет иметь значения, в какую часть дня вы это делаете. Есть миф, что если занимаешься натощак, то больше жира сгорит. В реальности же дело в дефиците или профиците калорий.

Второй аргумент в пользу утренних тренировок — занятость клуба. С утра тренажёры свободны, не нужно ждать — комфорт в этом плане тоже для кого-то важен. Существенным фактором является и самочувствие: если люди находят в себе силы с утра подняться и потренироваться, то из раза в раз они к этому привыкают и после тренировки чувствуют себя лучше.

Валентина Щеблыкина,
тренер групповых программ:

— Выбор в пользу утренних или вечерних тренировок зависит от режима вашего дня. Утренняя тренировка способствует пробуждению организма и улучшению метаболизма. Силовая с утра — нормально, а вот поздно вечером — нет. Потому что организм уже готовится ко сну, а мы ему даём нагрузку, вырабатывается гормон стресса кортизол, тестостерон. Я бы сказала, что утром или в обед, до 18:00, — лучшее время для силовой тренировки.

Татьяна Михайлова

Что касается групповых тренировок, то они как минимум проходят под надзором тренера, вырабатывают правильную технику, ровное дыхание. Плюс мы всё делаем под музыку, в нужном ритме. Такая тренировка будет эффективнее. Это хорошо подходит для тех, кто физически менее развит.

По возможностям и режиму

Татьяна Михайлова,
главный специалист по спортивной медицине департамента здравоохранения и социальной защиты населения Белгородской области, заведующая отделением ЛФК и спортивной медицины Областного центра медицинской профилактики:

— Если человек преследует цель поддерживать своё тело в хорошей физической форме, то утренние тренировки для него крайне необходимы. При физической активности выделяются прегормоны — вещества, провоцирующие выделение гормонов радости. Потому и настроение после спортзала приподнятое. Физическая нагрузка активизирует кровообращение, и эта кровь приливает к мышцам, к суставам, связкам, особенно при кардио. Кардионагрузки дают ощущение подтянутости, мышечного тонуса, они стимулирует кровообращение головного мозга. Икроножные мышцы в этом случае можно назвать насосами, накачивающими кровь к голове. Поэтому утром кардио оптимальнее всего. Хотя всё индивидуально.

Ходьба необходима и обязательна, и плавание, например, не может её заменять. Правильно поступают те, кто сперва ходит на беговой дорожке, потом растягивается, а потом плавает. Не проснувшись, бултыхнуться в воду — значит подвергнуть организм стрессу. Железо тоже с утра не рекомендуется, оно всё-таки требует сосредоточения — на подходах, на технике выполнения, а мозг к тому времени ещё не до конца проснулся.

Важно помнить, что ни натощак, ни на полный желудок хоть с утра, хоть вечером заниматься нельзя. Поэтому если бассейн с 7:00, то минимум за 1,5 часа надо проснуться и поесть. На завтрак — длинные углеводы: каша, макароны из твёрдых сортов, овощи. Они обеспечивают мышцы энергией. Но клетчатка, из которой состоят эти углеводы, не так быстро покидает желудок. Плюс к каше нужно добавить кусочек сыра, омлет. Белки тоже должны быть. И витамины. И про питьевой режим не забываем — это очень важно.

Тренировка на полный желудок чревата неприятностями. Например, при погружении в холодную воду мышцы, включая гладкую мускулатуру внутренних органов, напрягаются — и еда может буквально «стоять в горле».

Надеяться на то, что, тренируясь натощак, вы сожжёте больше жировых запасов, не стоит. Они тают в последнюю очередь. У организма есть чёткий алгоритм действий, в котором первым включается процесс сжигания мышц. Люди вроде бы худеют, но это уменьшение в объёмах идёт не за счёт расхода жировой ткани, а за счёт разрушения мышц. Сердечная мышца, кстати, тоже истончается. А когда ты теряешь мышечную массу, о каком здоровье может идти речь?

Во многих европейских странах мудрые менеджеры больших компаний обеспечивают своим сотрудникам во время обеденного перерыва физическую нагрузку, например организуют в здании тренажёрный зал. Таким образом они стабилизируют их эмоциональное состояние. А уж вечером сбросить свои тяжёлые накопившиеся эмоции крайне важно — это я уже как медицинский психолог советую. Есть такое качество личности, как подавленная агрессивность. Это эмоции, которые нас разрушают, но выплеснуть их мы не можем в силу этических и других причин. Они начинают накапливаться, и это может закончиться очень плохо, например гипертоническим кризом. Физическая усталость обеспечивает выплеск этого напряжения. Поэтому поход в зал вечером более чем оправдан. Бассейн вечером — тоже отлично: он мышечные зажимы убирает.

Спорт ради достижений вечером противопоказан. И возраст надо учитывать. Ведь нагрузки во второй половине дня нагружают сердечно-сосудистую систему. Важно правильно структурировать нагрузку: вечером можно позаниматься не до сильной усталости, потом медленно пройтись по свежему воздуху домой и лечь спать.

Голодным на вечернюю тренировку идти нельзя. И не менее важно то, что нужно съесть после неё. Это может быть желе, компот, чай с мёдом, кусочек шоколадки, банан, финик. А потом в течение часа желательно добавить лёгкую белковую пищу, например творог и другие молочные продукты.

Немаловажен и сон. Человек должен спать не менее 7 часов в среднем. А если он работал до ночи и ему надо вставать в 5 часов на тренировку — это неправильно. Качество и количество сна должно быть достаточным для восстановления. Поэтому чтобы в 5 утра проснуться, накануне в 22:00 уже надо спать.

В определение ЗОЖ обязательно нужно включить понятие режима. Потому что можно заниматься спортом и правильно питаться, но при этом изнасиловать себя совершенно непомерными бессистемными нагрузками и отсутствием отдыха.

Психологические проблемы «Белгорода»

Главный тренер белгородской хоккейной команды подвёл итоги завершившегося сезона НМХЛ

В ЭТОМ ГОДУ МХК «БЕЛГОРОД» В ТРЕТИЙ РАЗ ПОДРЯД ВЫЛЕТЕЛА УЖЕ НА ПЕРВОЙ СТАДИИ ПЛЕЙ-ОФФ. ХОТЯ ЕЩЁ В СЕРЕДИНЕ СЕЗОНА КОМАНДА ШЛА НА ТРЕТЬЕЙ СТРОЧКЕ ТАБЛИЦЫ. А В ПЛЕЙ-ОФФ БЕЛГОРОДЦЫ СНОВА УСТУПИЛИ ЯРОСЛАВСКОМУ «ЛОКО-ЮНИОРУ» – 3:4 (ПО БУЛЛИТАМ), 1:2 И 3:6.

ТЕКСТ **АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ**
ФОТО **ЮРИЙ БОГРАД, ВЛАДИМИР ЮРЧЕНКО**

Три причины поражений

– Владимир Алексеевич, вы ставили задачу выиграть Кубок регионов. Почему не получилось?
— Без высоких задач не будет роста мастерства игроков, да и какой смысл играть без целей? В прошлом году у нас тоже случился провал. Но в этом сезоне мы довели эту ситуацию до конца, чтобы понять её причины. Во многом мы их предугадали, теперь они ясны полностью.

– И в чём причины?
— Первое — физическая форма игроков. Я разговаривал с тренерами других команд и своим тренерским штабом. Пришли к выводу, что мы очень рано становимся на лёд. Предсезонка у нас была хорошая, поэтому и начало у нас получилось бодрым. А вот в концовке не хватило дотерпеть буквально пару недель.

– Какой второй момент?
— Психологический. В начале сезона хоккеисты стараются подписать контракт, укрепиться в команде, набрать хорошую статистику до нового года. А когда 15 января заканчивается период дозаявки, отдельные персонажи успокаиваются и перестают играть. Для них сезон уже закончился. В этом году мы ситуацию выправили: в первом круге набрали 34 очка, во втором — 32. Этих двух очков нам не хватило до третьего места.

– Что-то ещё помешало?
— Третий момент — лидеры команды, на которых мы рассчитываем. Они не оказались лидерами до конца. Петросян, Катосонов и Сагитов в последних играх плей-офф не вели за собой команду. Я не перекладываю ответственность за провал в сезоне на них — сегодня одна тройка вытащила игру, завтра — другая, — но как лидеры они не проявили себя на втором этапе. Разговоры не помогли. В некоторых моментах мне надо было быть жёстче. Результат зависит от тренера, а значит, это я не нашёл подход к команде. Всю вину беру на себя, получил полезный опыт. На следующий сезон я сделал для себя выводы.

– Капитана и ассистентов выбирали вы?
— Нет, второй год подряд это делает команда. В прошлом году командой управлял Железняков, но помощи тренерам от этого не было. В этот раз не было духа сражения, никто не ставил игроков на место в играх и на тренировках. Эту задачу и должны решать капитан и ассистенты. А наша команда разделилась на тех, кто хочет играть и кто — нет.

– Как исправляли ситуацию, когда в середине января после победы над Ярославлем пошла череда неудач?
— Мы шли в первой тройке и недооценили соперников. Началось с поражений от Череповца, который грамотно сыграл на контратаках и добыл неожиданные четыре очка. Сразу поправить такое невозможно. С Пензой потом сыграли здорово, а с Липецком игры провалили. Настраивали ребят на то, что надо брать кубок, это должно было их двигать и мотивировать, но не до всех дошло.

Долгая раскачка

– По моим наблюдениям, проблемной была и вратарская позиция...
— В этой лиге 60–70% успеха зависит от голкиперов. Могут и здорово потянуть, и в то же время пропустить лёгкую шайбу. Вратари — штучный товар. Не скажу, что нам с ними не повезло, они просто не того уровня, не под задачу. Игры плей-офф это и показали. Команда билась, а вратари должны были тянуть. Наших вратарей не хватало на две игры, когда их чередовали — они играли хорошо. Надо было дать в Ярославле вторую встречу отыграть Мусатову.

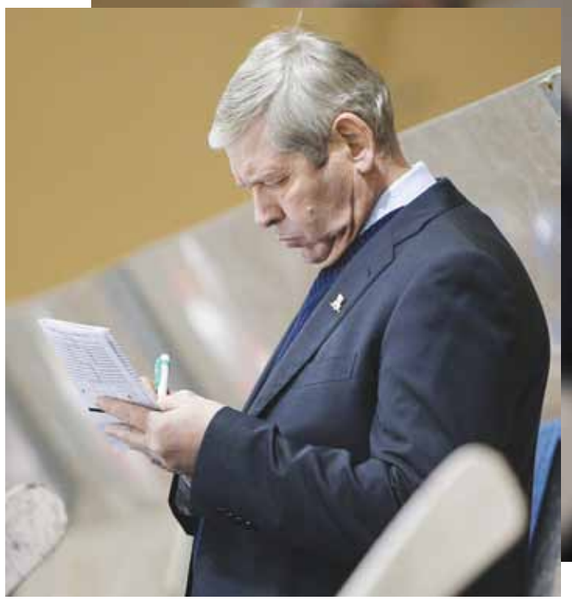
– Ещё одно наблюдение: «Белгород» часто начинал играть ближе к финальному свистку.
— Да, мы очень долго раскачивались, не брали шайбу под контроль и только во втором и третьем периодах начинали играть хорошо. Хотелось бы начинать играть с первых минут. Если мы проигрывали, то некоторые бросали биться. Поэтому переходили на три, а то и на две пятёрки, чтобы дожать соперника и добиться результата. Когда играют все, то мы его добиваемся.

– Игра в большинстве и меньшинстве вас тоже не раз подводила.
— Согласен, очень много пропускали в меньшинстве и мало забивали в большинстве. Не скажу, что мы много проиграли игр из-за меньшинства. А большинство мы не использовали в нужные моменты. В Ярославле за две минуты до конца овертайма счёт был 3:3. Заброс мы тогда в большинстве — и итог был бы совсем другой.

Зритель хочет сражения, а не ваты

– Как настраивались на «Локо-Юниор»?
— Соперник знакомый, стиль игры понятный, мы всё объясняли команде. Но игроки не были готовы биться за проход в следующий этап плей-офф. У нас сильные индивидуальности, а командной игры не получилось. И это притом что «Локо-Юниор» не усилился сборниками, как в прошлом году. Не рассчитывал я на 0:3. Должна была быть борьба. Ярославль очень здорово сыграл, хорошая команда. Мы же — безобразно, особенно дома. Когда в третьей игре счёт стал 3:4, допустили глупые ошибки при пятой и шестой шайбах. А ведь мы могли дожать ярославцев...

– Как оцените сезон?
— Мы остались на том же уровне, только в этом году было 13 команд, а в прошлом — 10. Появилась стабильность, мы стали выигрывать у всех. Да та же Тверь для нас раньше была непреодолимым соперником. По голам мы на первом месте, но пропустили очень много. Радует, что есть игроки в рейтинге лучших, что два человека поехали на Кубок Поколения — очевидный прогресс на фоне общего результата. Но Кубок не выиграли, и это всё перечёркивает. Как команда мы свою задачу не выполнили.



Главный тренер МХК «Белгород» Владимир Бовинов

– Игроки «Белгорода» вошли в число лучших НМХЛ по индивидуальным показателям. Это было для вас ожидаемо?
— Конечно, хотелось, чтобы наши игроки были в этих списках, но не ожидал, что их будет так много и что в течение сезона они будут лидировать. Некоторым не хватило чуть-чуть в концовке. Тихомиров свою задачу выполнил и стал лучшим снайпером. Приятно, что некоторые ребята подтягивались к вершине рейтинга. Это говорит о высоком уровне индивидуального мастерства. Максим Кунишников хорошо провёл концовку чемпионата, у Саши Кравцова было тяжёлое начало, а в концовке забивал важные голы.

– Ещё один приятный момент: болельщиков на трибуне стало больше.
— Радует, что люди болели, скандировали, а не как в театре сидели. Это было ощутимо. Если бы стабильнее играли, то зрителей было бы больше. Мы играем для них и благодарны им. Для зрителя самое главное — эмоции и желание победить. Можно проиграть так, что зритель это простит, потому что ребята бились. Зритель приходит смотреть сражение, а не вату.

ВОЛЕЙБОЛ

Только тебя не хватало!

Белгородский волейбольный клуб собрал полную коллекцию еврокубков

БЕЛГОРОДЦЫ ПЕРВЫМИ В СТРАНЕ ВЫИГРАЛИ ЛИГУ ЧЕМПИОНОВ И КЛУБНЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ВОЛЕЙБОЛУ. КУБОК ВЫЗОВА – ЕДИНСТВЕННЫЙ ТРОФЕЙ, КОТОРОГО ДО СИХ ПОР НЕ БЫЛО В КОПИЛКЕ «ЛЬВОВ». 27 МАРТА 2019 ГОДА «БЕЛОГОРЬЕ» СТАЛО ПЕРВЫМ КЛУБОМ РОССИЙСКОЙ СУПЕРЛИГИ, КОТОРОМУ ПОКОРИЛИСЬ ВСЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ И МИРОВЫЕ ТУРНИРЫ.

ТЕКСТ **ЕЛЕНА БАЙТИНГЕР** ФОТО **ЮРИЙ БОГРАД**

— Сегодня мы принесли очередной кубок, надеюсь, не последний. Спасибо нашим игрокам, которые смогли это сделать, – сказал после победы главный тренер Слободан Ковач.

Почему эта награда так важна для команды, он пояснил накануне финала. Все ранее завоёванные «Белогорьем» трофеи выигрывала «другая» команда: Кубок ЕКВ – 2018, к примеру, держали в руках Сергей Тетюхин, Сергей Гранкин, Дмитрий Мусэрский, Константин Бакун и другие легенды. Спустя год из «старичков» в составе остался лишь либеро Алексей Обмочаев. Но обновлённая команда под руководством Ковача доказала, что тоже способна добиваться побед на европейском уровне.

В финале Кубка вызова «Белогорье» боролось с итальянской «Монцей». После поражения в пяти сетах в первом матче «львы» должны были выиграть вторую встречу со счётом 3:0 или 3:1. В стартовом составе на площадку вышли Александр Сафонов, Денис Земчёнок, Александр Гуцалюк, Роман Порошин, Неманья Петрич и Гордон Перрин, которым помогали Алексей Обмочаев, Валентин Голубев, Павел Тетюхин и Антон Сёмышев. С интернациональным и амбициозным соперником белгородцы расправились в трёх сетах (27:25, 25:19, 25:19) и поставили на полку свой первый, а для истории команды последний недостающий трофей.

Из всех участников российской суперлиги Кубком вызова может похвастаться лишь новоуренгойский «Факел», добывший его двумя годами ранее. Это третий по рангу еврокубок (после Лиги чемпионов и Кубка ЕКВ), который ведёт свою историю с 1972 года. В этом году его разыграли в 47-й раз. Белгородский клуб впервые участвовал в турнире в сезоне-1995/1996 (тогда он назывался Кубком Кубков), но не вышел в «Финал четырёх», а уже на следующий год стал бронзовым призёром.

Спорт. смена **Апрель 2019**

Кругосветка в двух приближениях

Как белгородец решился обогнуть земной шар

ТЕКСТ **ВАДИМ КУМЕЙКО** ФОТО **ИЗ АРХИВА АЛЕКСАНДРА СМАГИНА**

СЕЙЧАС ЗА ПЛЕЧАМИ АЛЕКСАНДРА СМАГИНА И ЕГО НАПАРНИКА КОНСТАНТИНА КОЛОТОВА БОЛЬШЕ 11 ТЫСЯЧ КИЛОМЕТРОВ. СТАРТОВАВ 15 СЕНТЯБРЯ 2018 ГОДА ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, ПУТЕШЕСТВЕННИКИ НА ВЕЛОСИПЕДАХ С БАМБУКОВЫМИ РАМАМИ ПРОЕХАЛИ ВСЮ ЗАПАДНУЮ ЕВРОПУ. СЕГОДНЯ ОНИ ДВИЖУТСЯ ПО АФРИКЕ И В ПУТИ УЖЕ БОЛЬШЕ 200 ДНЕЙ.

Как решиться на такое приключение? Каким должен быть человек, чтобы в один прекрасный день отправиться навстречу своей мечте о кругосветном путешествии? Пусть на эти вопросы ответит сам Александр Смагин, с которым автору этих строк довелось побеседовать задолго до старта кругосветки.

Приближение первое. Март 2018 года

Мы сидим на кухне моей квартиры. Изрядно похудевший Александр, буквально на днях вернувшийся с восхождения на гору Аконкагуа в Аргентине, за чашкой чая делится впечатлениями от путешествия. На столе лежат гостинцы из далёкой южноамериканской страны: чай мате и сгущённое молоко, которое в Аргентине любят не меньше, чем в России.

— Аконкагуа (высота 6960,8 метра. — *Прим. авт.*) считается высшей точкой планеты за пределами Азии. Если оценивать по шкале от 1 до 5 баллов, где 5 — это самая сложная гора, на которую мне приходилось подниматься, то Аконкагуа я бы дал 3,5–4 балла, — рассказывает Александр Смагин. — Туда сложно было добраться: дорога из России заняла почти двое суток. Непросто дойти и до самой горы: от входа в национальный парк до базового лагеря почти 50 км, то есть два полноценных дня нужно топать. Чтобы не нести снаряжение, можно, конечно, нанять мулов, но всё это стоит денег. Свой 17-килограммовый рюкзак я нёс сам.

– Чем Аконкагуа отличается от других гор, на которых ты уже побывал, – того же Эльбруса, пика Ленина?

— При классическом восхождении с юга на пути там нет ледников. То есть почти весь маршрут можно пройти без кошек, никакого специального альпинистского снаряжения не требуется. Чисто технически Аконкагуа — несложная гора. Но перед самой вершиной склоны там очень крутые. Все идут без страховки, хотя на маршруте встречаются снежники, фирн (плотный, слежавшийся, зернистый снег. — *Прим. авт.*) и каменные осыпи. Сорваться на этих участках и покатиться вниз совсем несложно, достаточно один раз ошибиться. Можно ли назвать эту вершину пешеходной? Это скорее вопрос терминологии. Многие называют и

Февраль 2018 года. Александр Смагин на вершине горы Аконкагуа

Апрель 2019 года. Белгородский путешественник в Сенегале

Эльбрус пешеходной вершиной, хотя на нём в год гибнут 20–30 человек. Горы не прощают ошибок.

– Для общего понимания расскажи, что, по-твоему, простой поход и что – сложный.

— Сложные походы — это восхождения на высоту 6–7 тысяч метров. Это Аконкагуа, пик Ленина. Во время трекинга по Непалу у меня иногда получается взойти на три пятитысячника за поход. Если же говорить о чём-то простом... Велопоход в Эстонию на три дня, автопутешествие в Норвегию либо несложный поход по Алтаю дней на десять, например.

– Сколько в год у тебя бывает путешествий: от несложных туристических походов до опасных восхождений?

— Только за прошлый месяц у меня было 11 перелётов. В год получается 22–23 похода. То есть пара путешествий в месяц — это если считать все — и большие, и маленькие.

Здесь надо сказать, что уже несколько лет Александр Смагин руководит небольшой фирмой Feel Travel, которая занимается организацией необычных путешествий — походов, восхождений и авторских туров по всему миру.

– Правильно я понимаю, что для тебя это был не коммерческий поход?

— Скажем так, это был не чисто коммерческий поход: я ничего не заработал, но и своих денег на восхождение не потратил. Изначально я должен был вести группу из трёх человек, но в итоге по различным причинам со мной поехал всего один турист. Один просто забыл продлить Шенгенскую визу, а вылет у нас был из Хельсинки.

– Сколько вообще стоит подъём на Аконкагуа?

— Он обойдётся в 2 800–3 000 долларов на человека, включая расходы на перелёт (он стоит около 1 000 долларов). Это при условии, если всё организовывать самостоятельно. Пермит — разрешение на посещение горного района — стоит от 500 до 700 долларов, в зависимости от сезона. Пермит включает страховку, в том числе эвакуацию вертолётом в случае чрезвычайной ситуации — такого на других горах не встретишь. Готовый тур в одной из компаний, занимающихся экстремальным туризмом, обойдётся в среднем в 3 500–4 000 долларов — это без перелёта.

– Расскажи, когда ты решил, что будешь жить и зарабатывать путешествиями?

— Я окончил белгородский «технолог» по специальности «инженер-механик». Отслужил на Черноморском флоте, вернулся на гражданку и устроился на одно из белгородских предприятий инженером-исследователем бурового инструмента. Проработав меньше года, я понял, что это не моё: денег приносит мало, да и не очень интересно. В то время один мой товарищ занимался бизнесом в Москве. Он-то предложил мне попробовать себя в своём деле. У нас было много совместных проектов — от продажи носков и обуви до морских контейнеров и спортивных тренажёров. Со временем я понял, что точно так же можно прода-

Январь 2019 года. На вершине горы Тубкаль (Марокко)

Апрель 2019 года. Дороги Гвинеи

вать не только товары, но и походы. До этого момента мне приходилось разбираться во всём с нуля, ведь, чтобы продать морской контейнер, надо вообще знать, что он собой представляет. В походах же я разбирался хорошо, а главное, это мне было интересно. Я впервые сходил с группой на Эльбрус. До этого я почти полгода сидел на одном месте, а тут отправился в путешествие и понял, что хочу так жить дальше.

За пару ночей я написал бизнес-план, придумал название компании — Feel Travel. Достаточно быстро набрал пару групп желающих покататься на лыжах на Эльбрусе. Я убедился в том, что этим можно зарабатывать на жизнь, и расписал план путешествий на год вперёд. С тех пор я этим и живу. Никакого стартового капитала у меня не было. Это был шаг в неизвестность. Я пошёл ва-банк и выиграл. Не скажу, что это приносит мне огромные деньги. Это даже бизнесом сложно назвать, скорее это самозанятость. Но это позволяет мне путешествовать по миру, приносит удовольствие от жизни — для меня это лучше, чем работать инженером на заводе или логистом в крупной компании.

Для обеспечения своих потребностей мне достаточно организовывать тур раз в пару месяцев, но мне интереснее делать больше. Я почти не вкладывался в рекламу — обо мне узнают благодаря сарафанному радио. Сейчас люди сами находят меня — через социальные сети, через рекомендации друзей. Им комфортно путешествовать со мной. И этого потока клиентов мне хватает, чтобы зарабатывать на жизнь. Понятно, что для увеличения доходов нужно расширяться, и я об этом сейчас думаю. Этим делом я занимаюсь уже почти пять лет.

Уже перед самым уходом Смагин по секрету сообщил, что сейчас его занимает новый большой проект — кругосветное путешествие на велосипеде. О подробностях говорить было рано, но маршрут он уже начал продумывать.

Приближение второе. Август 2018 года

Наша следующая встреча отличалась от первой. Вместо снежного марта на улице стоял жаркий август. Стол летнего кафе тоже отличался от посиделок на кухне. А глаза Александра Смагина светились уже не просто идеей, а конкретным планом кругосветного путешествия.

— Стартуем 15 сентября из Питера, — первым делом сообщил Смагин. — Вместе с напарником Константином Колотовым поедем на бамбуковых велосипедах. Для нас их сделал петербургский мастер Кирилл Пуртов. Весь маршрут мы планируем преодолеть на двух велосипедах, за исключением двух перелётов на самолёте и трёх паромов.

– А как будете получать визы вы уже придумали?
— Вопрос с визами мы планируем решать по ходу путешествия, для этого мы оформили по второму загранпаспорту. Будем заранее отправлять загранпаспорт с доверенностью нашим партнёрам, которые помогут нам с оформлением виз. Визы стран, которые нельзя оформить по доверенности, мы будем делать сами в посольствах этих стран. Мы планировали и обсуждали путешествие полгода, но окончательное решение приняли в начале июня — либо сейчас, либо никогда. На тот момент у Константина была виза США, но она заканчивалась. У меня американской визы не было, и для её получения нужно было подать документы, дождаться предварительного одобрения. Мы поняли, что сейчас заниматься этим нецелесообразно. Поэтому решили, что озадачимся этим вопросом либо в Австралии, либо по дороге к ней. К тому времени у нас за плечами уже будет 50–60 стран, а путешественникам обычно идут навстречу при оформлении въездных документов. Бывали случаи, что путешественники получали визу на границе — просто потому, что они дошли, доехали до очередной страны.

– А где будете брать деньги на жизнь?
— По дороге мы планируем ещё и зарабатывать. Изначально эта возможность закладывалась в самой концепции путешествия. Как раньше выглядел мой бизнес? Из штаб-квартиры в Белгороде я с клиентами еду в Марокко и вместе с ними возвращаюсь назад. Потом еду на Килиманджаро, в Непал, на Кавказ и снова возвращаюсь. Теперь же я просто буду передвигаться от одной точки до другой на велосипеде и встречать клиентов уже на месте. Это и будет одним из способов моего заработка. Константин тоже будет зарабатывать — он предприниматель в сфере инфобизнеса в Интернете.

– Сколько, по вашим прикидкам, займёт по времени эта бамбуковая кругосветка? Сколько стран вы планируете посетить?
— Предварительно мы рассчитали маршрут на три года, за которые планируем посетить 100 стран. Это если не возникнет проблем с визами, например. Дело не в количестве стран, а в фактическом выполнении кольцевого маршрута вокруг земного шара. В Европе сложностей возникнуть не должно. Мы также примерно представляем, как проехать Африку. В Азии, Индонезии я не был, но у моего напарника есть определённый опыт проживания в странах этих регионов. Константин, например, бывал в США, а я восходил на Аконкагуа в Южной Америке. То есть наш коллективный опыт позволит нам преодолеть весь маршрут. В новинку для нас будет лишь Австралия. После этого мы хотим преодолеть обе Америки с юга на север — от Аргентины до Канады. Разговор идёт не о числе стран — для количественного показателя нам достаточно просто подольше задержаться в Европе. Но с этим тоже связаны определённые сложности: Шенгенская виза ограничивает наше пребывание 90 днями. Так что мы решили, что не будем гнаться за количеством.

В Африке мы не поедем через ряд стран, в которых просто опасно находиться, — через Ливию, например. Если мы сможем объехать какие-то опасные участки, это увеличит время в пути. Если безопасных путей не будет — придётся плыть на пароме, что сократит время в дороге. Поэтому три года — это примерное время нашего путешествия. Где-то, например, нам откажут в визе при въезде, и нам придётся возвращаться в Россию, получать визу и лишь после этого продолжать путешествие. Хотя, конечно, с такими вариантами не хотелось бы сталкиваться. Надеемся, что тур получится непрерывным.

– Вы как-то поделили обязанности в пути с Константином Колотовым?
— Мы с напарником — одна команда. Я занимаюсь технической стороной, оснащением велосипедов и проработкой маршрута — я в этом хорошо разбираюсь. Костя занимается информационным освещением нашего путешествия. Мы будем делать посты ежедневно, и люди, которым интересно наше путешествие, смогут нам помочь — перечислить средства или принять участие в одном из моих туров по пути нашего следования.

– Зачем тебе это вообще нужно?
— Для меня это исполнение мечты. Кто-то может мечтать о чём-то, а потом сказать самому себе: «Перестань об этом думать. Это невозможно». Для меня это возможно. Я не вижу другого пути в своей жизни. Я живу на планете, которая вполне осязаема и конечна. И я хочу эту планету увидеть. Я могу это сделать, так почему же я должен себе в этом отказывать?

Апрель 2019 года. Сенегальский обед

Сейчас Александр Смагин внешне напоминает другого известного русского путешественника — Фёдора Конюхова. За время пути ему уже приходилось ремонтировать велосипед, встречать самых разных людей — от радушных хозяев, приглашавших путешественников разделить с ними стол и зазывавших на ночлег, до агрессивных и злых. Так, например, в марте в Сенегале на Александра напал местный житель с ножом, нанеся несколько неопасных, но неприятных ранений. Подробную карту маршрута и хронологию путешествия Смагина «Спортивная Смена» опубликует в одном из ближайших номеров. А пока за его кругосветкой можно следить в социальных сетях в режиме online:

vk.com/ansmagin

instagram.com/a.smagin

ВМЕСТЕ С ПРИЗЁРОМ МЕСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОУЛИНГУ ВЯЧЕСЛАВОМ ЖБАНОВЫМ «СПОРТИВНАЯ СМЕНА» РАЗБИРАЛАСЬ, КАК НАУЧИТЬСЯ СТАБИЛЬНО ВЫБИВАТЬ СТРАЙК, ЗАЧЕМ НА ДОРОЖКУ НАНОСЯТ МАСЛО И ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ВНУТРИ ШАРА.

Сшибая кегли

ТЕКСТ И ФОТО **НАТАЛЬЯ МАЛЫХИНА**

Подход, стойка и бросок

Многие из нас играли в боулинг, но мало кто в курсе всех нюансов игры. Именно поэтому для посетителя боулинга страйк (когда шар выбивает все кегли. — *Прим. ред.*) — чистая удача. Лучше других в тонкостях игры разбираются боулеры — спортсмены, занимающиеся боулингом.

— В первый раз в боулинг меня привёл друг, который там работал. Он научил меня правильно бросать шар. Потом я познакомился с теми, кто занимается этим спортом профессионально. Позже я и сам устроился в боулинг. Так у меня появилось больше возможностей тренироваться, — вспоминает Вячеслав Жбанов, спортсмен и бывший инструктор по боулингу.

Чтобы получалось выбивать регулярно за раз по десять кеглей, нужно отрабатывать подход, стойку и бросок.

— Подход состоит из 3–5 шагов. Сколько именно, каждый подбирает индивидуально. Можно бросить и с одного шага, но это нерезультативно: трудно придать нужную силу с маленькой скоростью. Чтобы хорошо бросить тяжёлый шар (его масса может превышать 7 кг. — *Прим. авт.*), нужно разогнаться. Мастера могут бросить с места и сбить все кегли, но для этого нужно долго тренироваться. Я бросаю с пяти шагов определённой длины. Начинают разбег так, чтобы бросить шар на опорной ноге (у правшей — левая нога, у левшей — наоборот. — *Прим. авт.*), — объясняет спортсмен.

На то, как пойдёт шар, влияет и стойка. Нужно стать так, чтобы бросающей руке ничего не мешало. Именно поэтому удобнее всего принять классическую стойку — с ногой, заведённой за опорную. Так размахнуться ничего не мешает. Некоторые спортсмены тренируются с зеркалом на дорожке, которое не мешает пройти шару. Так можно увидеть, как улучшить стойку.

В шаре три отверстия для большого, среднего и безымянного пальцев. Именно ими правильно и безопасно держать шар: меньше вероятность повредить руку. Кисть не должна сгибаться под тяжестью шара — тренеры советуют научиться этому в первую очередь.

После того, как азы освоены, начинающие боулеры учатся закручивать шар, чтобы придать ему больше энергии и изменить его траекторию.

— Направление вращения задают небольшим наклоном большого пальца. Получается, что пальцы из шара выдёргивают под углом. Такой бросок увеличивает вероятность страйка даже лёгким шаром, — объясняет Вячеслав. — Если представить, что шар — это циферблат с 12 часами напротив дорожки, то большой палец нужно повернуть на 10–11.

Сам сброс надо делать как можно ниже к дорожке — с высоты примерно 10 см.

— Так более точный бросок получается. Если высоко сбросить, шар может отскочить от дорожки и поменять свою траекторию, — делится секретами мастерства спортсмен.

Тяжёлый снаряд

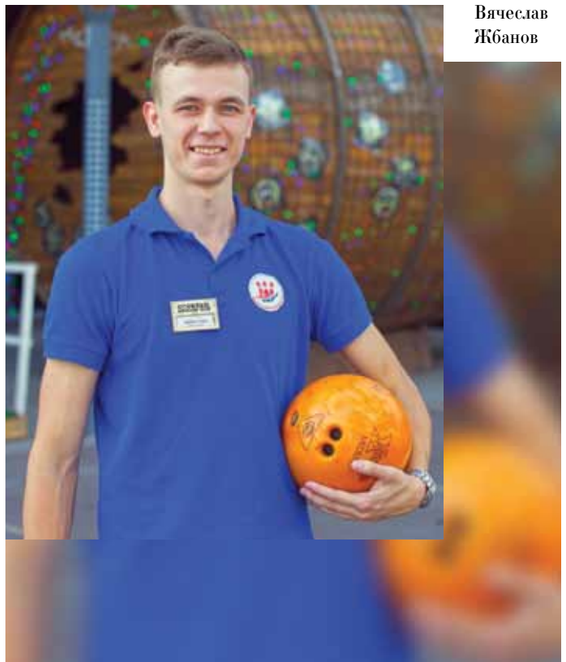
Каким шаром играть, зависит от ваших возможностей. Лучше начинать с лёгких шаров, которые удобно держать. Когда бросок будет отработан, можно взять шар тяжелее. Профессионалы играют чаще всего №15 и №16. Номер означает вес в фунтах (1 фунт = 0,45 кг): №15 — 6,8 кг, №16 — 7,25 кг.

Шары прокатного боулинга изготавливаются из пластика, центр тяжести у них совпадает с центром сферы. Спортсмены заказывают профессиональные шары из полиуретана, более прочного материала, со смещённым центром тяжести. Тяжёлое ядро, которое смещено относительно центра, помогает закрутить шар ещё сильнее. По карте руки мастер сверлит отверстия индивидуально под спортсмена. При неодходимости отверстия можно залить, а шар продать другому спортсмену, который сделает новые под себя. Кстати, под средний и безымянный пальцы высверливаются не такие глубокие отверстия, как в прокатном боулинге: всего на длину одной фаланги.

Профессиональный шар стоит 15–20 тыс. рублей. Подержанный можно взять за 2–3 тысячи. Выбор шара зависит от броска: тому, кто слабо закручивает, нужен шар, который будет закручиваться сам за счёт смещённого ядра.

— В Белгороде нет возможности выбрать шар. Для этого нужно ехать в Москву или заказывать в Интернете. Лучше сразу тщательно подобрать шар и всё время играть им, чтобы не ломать себе технику, — советует спортсмен.

С кеглями всё проще: их делают из дерева (чаще всего из клёна) и помещают в пластиковый корпус. Они лёгкие (1,5 кг), поэтому, чтобы упасть, им достаточно отклониться на 7 градусов. В классическом боулинге 10 кеглей, но есть виды боулинга с 5 и 7 кеглями.



Вячеслав Жбанов

Чтобы бросать тяжёлый шар, руки должны быть сильными. При этом на самих тренировках прокачиваться будет только одна сторона:

— Раньше я играл каждую неделю. После полутора лет тренировок заметил, что у меня правая рука стала сильнее левой. Плечевой пояс подкачивается со стороны только бросающей руки. С ногами тоже так: напрягается только опорная. В моём случае это левая. Так что мышцы качаются по диагонали, — объясняет Вячеслав.

По маслу

Сама дорожка делается чаще всего из дерева, её длина — 18,2 м. На дорожке 41 дощечка шириной в дюйм (2,54 см). На некоторых нанесены стрелочки, которые помогают игроку лучше ориентироваться в траектории шара. Например, если запустить шар по 17-й дощечке, вероятность страйка становится выше.

Опустим сложный и дорогостоящий процесс строительства дорожек для боулинга и сосредоточимся на условиях их эксплуатации. Одним из них является обработка дорожки специальными маслами, которые защищают поверхность от воздействия шаров. Если на дорожках играют спортсмены, то специалисты меняют программу натирки, увеличивая количество слоёв.

Сегодня с нанесением масла справляются специальные машины. Масло наносят от линии фола (заступа) на определённую дистанцию — от 9 до 14 м. Перед самими кеглями — сухая зона, которая также определяется организаторами соревнований или владельцами боулинг-центра.

— На соревнованиях я играл на трёхслойных программах натирки: чем ближе к сухой зоне, тем меньше слоёв масла. Зона без масла нужна для того, чтобы шар поймал сцепление с поверхностью. Когда закрученный шар заходит в сухую зону, он начинает вращаться и может резко вывернуть в другом направлении, — рассказывает Вячеслав.

Сам шар желательно после каждого броска протирать от масла, тогда его вращение будет более предсказуемым. На накопителе шаров также есть вентилятор, которым можно посушить вспотевшие руки.

В боулинг не стоит приходить в плотной и обтягивающей одежде. Это мешает двигаться свободно. Форма спортсменов — свободные штаны и рубашки поло. В боулинге не зря выдают обувь: она действительно отличается от обычных кроссовок. Передняя часть опорной ноги должна быть гладкой, чтобы перед броском проскользить на носке. Каблук, наоборот, тормозит движение, чтобы перед линией заступа успеть остановиться.

— Такую обувь можно приобрести только в специализированном магазине, она будет стоить дороже обычных кроссовок (в среднем цена около 7 тыс. рублей). Но дешёвые нет смысла брать, так как в них не будет удобно играть, — объясняет спортсмен. ..>

У боулеров из-за специфических нагрузок мышцы прокачиваются по диагонали

10 фреймов и 300 очков

Всего в партии 10 фреймов — этапов игры. Но бросков может быть 12: если перед последним броском был страйк, то в последнем фрейме спортсмен бросает шар три раза. Чтобы получить максимальный результат, надо выбить 12 страйков. За это можно получить 300 очков.

Система подсчёта очков в боулинге непроста: если фрейм остаётся открытым (не все кегли выбиты), то в нём будет сумма за два броска. Если выбит страйк, то к 10 очкам прибавится сумма за два следующих броска. Например, при трёх страйках подряд в первом фрейме очков будет 30.

— Сильные спортсмены практически всегда выбивают страйк, но иногда из-за волнения бывают промахи. В среднем нормой считается выбивать 220–230 очков. На крутых соревнованиях выбивают по 270, — рассказывает Вячеслав.

На соревнованиях, как правило, играют по два человека на дорожке. Победители каждой партии проходят дальше, и так до финала. Неудобно, когда на дорожке больше двух боулеров: у каждого свои шары, места не так много, начинается путаница.

— Боулинг — мирный вид спорта: схитрить нельзя, всё видно. Поэтому и ругаться не из-за чего. Но бывает, что кто-то взял или просто потрогал чужой шар, и это может привести к небольшим конфликтам, — вспоминает Вячеслав.

В одной партии 10 фреймов, а в отборочном этапе может быть 5 партий. Соперников определяют жеребьёвкой. Один этап чаще всего проходит с одним соперником, но дорожки меняются.

— На одной и той же дорожке играть проще. К ней привыкаешь, и становится легко психологически. Кроме того, все по-разному бросают шары, поэтому масло неравномерно размазывается. При переходе на другую дорожку траектория шара может отличаться даже при одинаковом броске, — рассказывает боулер.

Если два игрока набрали равное количество очков в партии, то назначается по броску для каждого. Кто выбил больше, тот и проходит дальше. В финале при одинаковом счёте обычно назначают ещё одну партию. Судьями могут быть только сертифицированные Федерацией боулинга России специалисты.

— Этапы Кубка Черноземья проходят в разных городах региона. По результатам чемпионата России формируют сборную для участия в чемпионате мира.

Самыми сильными боулерами считаются американцы — в США этот вид спорта хорошо развит. Хотя появился боулинг в Европе: в Германии ещё в III в. н. э. сбивали колышки каменным шаром, а в Англии до сих пор действует площадка для боулинга, построенная в 1299 году.

Чтобы получить первый взрослый разряд по боулингу, в турнире должно участвовать определённое количество спортсменов, а сам претендующий на разряд должен показать хороший средний результат.

— Чаще всего соревнования смешанные, но бывает, что мужчин и женщин разделяют. Женщины не уступают мужчинам на соревнованиях: дело не в силе, а в точности. Хорошим броском можно выбить страйк и шаром № 4. Представительниц прекрасного пола в этом спорте меньше, чем мужчин. Например, в Белгороде тренируется всего одна женщина. Чтобы не было тяжело бросать шар, девушки часто используют перчатки, которые уменьшают нагрузку на предплечье, — объясняет боулер.

Боулинг по-белгородски

— В Белгороде с десяток сильных игроков, которые тренируются постоянно. Раньше проходили еженедельные турниры между белгородскими спортсменами, сейчас такого нет. В Москве и Санкт-Петербурге боулинг лучше развит: там гораздо больше площадок для тренировок. Есть спортсмены в Курске и Воронеже, раньше они приезжали в Белгород на соревнования, — рассказывает Вячеслав.

Среди белгородцев этот вид спорта не развит. В боулинг-центре пытались запустить детскую секцию по боулингу, но приходило мало детей.

— Чаще всего боулинг идёт фоном для какого-нибудь застолья. Поэтому большинство людей кидают шар бездумно, иногда попадают в грабли, которые убирают кегли. Страйки у таких игроков — чистая случайность. Но есть и те, кто учится у самого себя: пробуют по-разному кидать, потом повторяют свои удачные броски. Но таких игроков очень мало, — отмечает спортсмен.

Номера на шарах — обозначение их массы в фунтах. Чем больше число, тем тяжелее шар

Словарь боулера

Гаттербол — шар, упавший в жёлоб из-за неудачного броска.

Грабли — устройство, сгребающее упавшие кегли.

Карман, или бруклин — расстояние между первой и третьей кеглей, куда нужно попасть для выбивания страйка.

Спеа — ситуация, когда все кегли выбиты за два броска. Даже если сначала промах, а все за второй — 10, это всё равно спеа.

Сплит — это неприятное сочетание кеглей после первого удара, когда оставшиеся стоят так, что между ними расстояние больше, чем диаметр шара. Сбить их достаточно трудно.

Страйк — ситуация, когда все кегли сбиты с первого броска в фрейме. Два страйка подряд называют дабл, три — тёрки, четыре — хэмбоун.

Пинсеттер — устройство, которое выставляет кегли.

Фол, или заступ — ситуация, когда игрок заходит за линию на дорожке. Очки, набранные после заступа, не засчитываются.

Фрейм — этап игры. Всего 10 фреймов, в каждом — по два броска.

Хук — часть траектории подкрученного шара в сухой зоне.

Правильное удержание шара для боулинга: большим, средним и безымянным пальцами

ПРЕОДОЛЕНИЕ

Сила, скорость и хлёст

Копьеметатель из Белгорода мечтает выступить на Паралимпиаде-2020

ТЕКСТ **СЕРГЕЙ БЕЛЫХ**

ВРОЖДЁННАЯ ТРАВМА НОГИ НЕ МЕШАЕТ АЛЕКСАНДРУ ЛЯЩЕНКО НЕ ТОЛЬКО СОРЕВНОВАТЬСЯ, НО И СТАВИТЬ РЕКОРДЫ. МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА, ЧЕМПИОН РОССИИ, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЁР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ – 2016, ПЯТИКРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ ПЕРВЕНСТВ МИРА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ РАССКАЗАЛ «СПОРТИВНОЙ СМЕНЕ» О...

О себе. Я родился в селе Борки Валуйского района в 1992 году, а в Белгород мы с семьёй переехали в 1996-м. С малых лет играл в футбол. Когда пошёл в школу, нужно было пройти медкомиссию, чтобы я мог участвовать в соревнованиях. Но мне отказали, потому что я инвалид. Все боялись, что со мной что-то случится, и говорили, что мне нужно дома сидеть и никаким спортом заниматься нельзя. А по факту я ничем ни от кого не отличался. Только немного хромал.

О проблеме с ногой. Это с детства. Какая-то родовая травма была. У меня ослаблена левая сторона: и нога, и рука. Раньше вообще ходил на носочке. Наверное, что-то было с ахиллом, не знаю. Но операций не делали. Парафины всякие прикладывали. И ещё как-то резиной тянули носок. И так по чуть-чуть всё пришло в норму. Сейчас всё нормально, но небольшие отклонения есть. В спорте это мне вообще не мешает. Хотя левая нога слабее, конечно, даже по мышечной массе.

О начале карьеры. После школы я поступил в Белгородский механико-технологический колледж. На первом курсе бежал 3 км и как-то обогнал всех четверокурсников. В тот момент Владимир Вдовенков (нынешний тренер спортсмена. — *Прим. авт.*) там был. Он как раз приехал с пекинской Олимпиады 2008 года. Подходит и говорит: «Хочешь тренироваться с Носуленко?» Я даже ему не поверил сначала. Но вообще-то я не очень хотел в лёгкую атлетику, сильно футбол любил. Тренер меня уговорил прийти. В общем, так постепенно и затянуло. Два месяца потренировался и поехал на чемпионат России в Краснодар. Там выиграл три дистанции — 60, 100 и 400 м — и какой-то рекорд поставил. Меня сразу в сборную взяли. Через месяц полетели в Голландию на международный турнир. Его я тоже выиграл.

О первом броске. Приехали на очередной сбор в Сочи. Владимир Михайлович не разрешал ничего: ни в футбол играть, ни копьё или диск метать. Вдруг какая-то травма. А один мой друг метал копьё. И пока тренер держал перед собой развёрнутую газету и не видел, что происходит, я попросил копьё и метнул. Замерили расстояние. По-моему, 41 метр. В те времена это было нормально. Тем более я вообще никогда до этого и не пробовал. Говорю об этом результате тренеру, он не верит. На следующий день берёт с собой меня и старшего тренера посмотреть. Бросаю — ещё на метр дальше. И так потихоньку я перешёл в копьеметание.

О технике копьеметания. Ногу неправильно поставил или руку чуть-чуть вывел не туда — всё, копьё не полетит. Это больше технический вид лёгкой атлетики, и из-за этого он мне понравился. Первым делом нужна скорость. Сила, конечно, тоже. Но самое главное, конечная точка — хлёст. То есть резкость броска. Инерция действует. Разбегаешься, в одной точке останавливаешься и выпускаешь снаряд.

О тренировках. За одну тренировку бросаю копьё раз 60–70. Больше 100 раз — набивные или теннисные мячи разного веса за один подход. Весят они по 300, 400 граммов — до килограмма доходят. Нарабатывается плечевой сустав — это нужно для хлёсткого броска. В тренажёрном зале с грифом отведения всякие, прокачка плечевого сустава. Помимо простых занятий, в тренажёрке есть ещё специальные упражнения для копьеметателей: из-за головы вытянуть руку, растяжки всякие, резинки. Одной силы мало. Кто-то мне говорил, что для метания копья гибкость должна быть как у прыгуна, скорость как у спринтера и резкость, хлёст. Всё нужно собрать воедино, и тогда копьё полетит.

Об условиях. Тренируюсь на поле 45-й школы Белгорода. Но это, конечно, не то. Для разбега мне нужно примерно метров 35. Мы копья гробим, они зачастую летят в асфальт. Ездили с тренером к директору Центра адаптивного спорта. Она обещала нам помочь, но пока не помогла. На стадионе «технолога», например, нам тоже не разрешают заниматься: газон портить нельзя. Хотя почему-то там проводят матчи по регби, всё вспахивают — это нормально.

Уже лет пять нам не дают тренироваться в манеже под южной трибуной центрального стадиона. Обращались к руководству футбольного клуба, но всё бесполезно. Раньше мы там метали. В копьё забивали пробку от шампанского — всё, можно метать в трусах и майке. А мы метаем круглый год на улице. Снег расчистили и вперёд. Ноги мокрые, кроссовки сразу портятся.

О конкуренции. В Белгородской области больше нет копьеметателей. Тренировался один парень в Старом Осколе, но закончил: возраст, семья появилась. В России есть человек 15. На чемпионате Европы участвовало 12. На мире будет побольше.

О прошлых и будущих соревнованиях. Год назад был чемпионат России в Адлере. Я его выиграл в метании копья, хотя результат не очень хороший — 46 с чем-то метров. А в метании диска стал вторым. Хотя в этом виде я не тренируюсь, просто попробовал. В 2017-м в копье в России выиграл всё: и чемпионат, и Кубок.

Сейчас снова готовлюсь к чемпионату России. Он пройдёт там же в конце апреля. Нас же не допускали до международных стартов, а сейчас говорят, что вроде бы всё будет нормально. Планируется вылет в Италию — в Гроссето. Там будет классификация перед чемпионатом мира, который пройдёт в сентябре. Кроме чемпионата будет ещё несколько этапов отбора. И на каком именно этапе будет отбор, точно не знаю. Всё скажет старший тренер сборной.

О классификации. У меня 37-й класс — предпоследний. 38-й — это уже почти на 100% здоровые спортсмены. Нас осматривает много профессиональных врачей. Всякие прыжки заставляют делать, смотрят. Их не обдуришь. Хотя на международном уровне люди часто косят под инвалидов, чтобы легче побеждать.

Впервые у меня была классификация в Голландии перед международным турниром. Старшим тренером была Ирина Громова. Она куда-то уходила и говорит мне: «Меня жди, чтобы я проконтролировала, какой класс тебе дадут». Пока я ждал, врачи уже сами меня запихнули в кабинет. Говорят на английском, ничего не понимаю, показывают упражнения, я делаю. Выхожу. Приходит тренер, а мне уже выносят вердикт — 37-й класс. Он и был нам нужен.

О тренере. Владимир Михайлович любит, чтобы на тренировках спортсмены трудились и не было всяких халявщиков. Не бывает такого, чтобы он сказал: «Да ладно, не надо это делать». Сказал — значит, надо выполнить. Умеет настроить. Поговорить с ним можно обо всём. Как с другом. И ещё если ему что-то надо, он добьётся. Это великолепный менеджер.

О рекорде России. В 2016 году я его установил среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата — 48,07 м. Он действующий. Я уже перебивал его, но на тренировках — метал копьё на 50,4 м. Думаю, что в конечном итоге сам и перебью свой же рекорд. Предыдущий — по-моему, 44 метра — тоже был мой.

О разном отношении. Я работаю спортсменом-инструктором в Центре адаптивного спорта. Притом что я мастер спорта международного класса, получаю 11 тысяч рублей. Выходит, выгоднее просто отучиться на спортфаке и работать каким-нибудь фитнес-тренером. Но, справедливости ради, областная Федерация адаптивного спорта помогает. Президент федерации Сергей Иванович Фуглаев уделяет нам внимание. Он молодец.

О Паралимпиаде-2020 в Токио. Конечно, хотел бы туда попасть. И это реально. Будет отбор уже в этом году на чемпионате мира. Самое главное — пройти медобследование и получить классификацию. Это почти как лотерея. Если дадут 38-й класс, всё равно буду копьё метать. Но будет намного сложнее — там соперники сильнее. В своём 37-м классе в мировом рейтинге я иду вторым.

Об ориентирах в спорте. Не могу назвать кого-то конкретно. Много спортсменов, которые падали духом, но поднимались. Как говорится, сначала нужно уметь проигрывать, чтобы потом выигрывать. Ладно у меня руки и ноги есть. Когда я попал в сборную, то увидел людей, у которых действительно ограниченные возможности. Но у них в глазах есть что-то... Какое-то желание показать, что они такие же, как все, и всё умеют.

О силе воли. Мне говорили все врачи: «Заниматься спортом нельзя». Не нужно унывать, а как-то стараться заниматься собой — даже зарядку по утрам хотя бы делать. Инвалиды, как правило, все замкнутые, неразговорчивые. Потому что видят, что они не такие, стесняются своего тела, думают, что над ними будут смеяться. Это на самом деле не так. Думаю, несмотря ни на что, нужно заниматься спортом.

Об отношении к русским. Спортсмены всех стран относятся к нам хорошо. Это точно. Пример: в Дубаи на чемпионате мира идём на обед. В столовой очередь всегда: все страны друг за другом. Наша была седьмой. И когда мы подходили, нас почему-то пропускали первыми. Не знаю почему. Наверное, какое-то уважение. А может, нас боятся.

О семье и детях. Это будущее. Внутри я ещё сам ребёнок. Нужно на ноги чуть-чуть встать, а потом уже о семье думать. Мысли есть, но нужно их чем-то подкреплять. Первым делом мне надо на чемпионат мира выехать. Нас допустили и нужно начинать сезон с чистого листа.

На правах рекламы

Хочешь сэкономить?
Используй все плюсы декады подписки!
С 16 по 26 мая подпишись на «Спортивную Смену»
всего за 283 рубля 50 копеек на целых полгода!

Ф.СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал — П4675 (индекс издания)

«Спортивная Смена» (наименование изданий) — Количество комплектов: 1

на 2019 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						X	X	X	X	X	X

Куда — почтовый индекс — адрес

Кому — фамилия, инициалы

Доставочная карточка на ~~газету~~ журнал — П4675 (индекс издания)

ПВ — место — литер

«Спортивная Смена» (наименование издания)

Стоимость: подписки / переадресовки — 283 руб. 50 коп. — Количество комплектов: 1

на 2019 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						X	X	X	X	X	X

Куда — почтовый индекс — адрес

Кому — фамилия, инициалы

На правах рекламы

ТЕКСТ **АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ** ФОТО **ВЛАДИМИР ЮРЧЕНКО**

Спортивные рекорды «Здравушки»

Как вейделевские пенсионеры полюбили физкультуру

ДУМАЕТЕ, В 70 ЛЕТ НЕЛЬЗЯ ИГРАТЬ В ВОЛЕЙБОЛ, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, МЕТКО СТРЕЛЯТЬ ИЗ ПНЕВМАТИКИ И МЕТАТЬ ДРОТИКИ? СПЕШИМ ВАС РАЗУВЕРИТЬ В ЭТОМ: ВЕЙДЕЛЕВСКИЕ ПЕНСИОНЕРЫ СВОИМ ПРИМЕРОМ ДЕМОНСТРИРУЮТ – МОЖНО!

Спортивное общение

Олег Харитонов устроился на работу в вейделевский ФОК в 2011 году. Ему в голову пришла мысль: надо занять спортом пожилое население — людей, у которых много свободного времени и есть проблемы со здоровьем. Сейчас Олег Александрович уже директор ФОКа, но своих подопечных не бросил, хоть и передал управление группой здоровья тренеру Виктории Панасенковой. Она и придумала название для спортивного объединения пожилых людей — «Здравушка».

— «Здравушка» участвует в фестивалях финской ходьбы, спартакиадах ветеранов, велопробегах. Пожилые люди здесь общаются, находят друзей по интересам. Начиналось всё с того, что я обзвонил соседей и знакомых. По сарафанному радио и набралась группа, сейчас в ней стабильно 25 человек, — рассказывает Олег Харитонов.

Занимается «Здравушка» три раза в неделю. Цена доступная — 300 рублей за месячный абонемент на 12 занятий и 30 рублей — разовое посещение. Упражнениями в ФОКе занятия не ограничиваются — иногда группа выезжает в лес собирать травы, гулять с финскими палочками. Заканчиваются такие выезды фитотерапией.

— Мы проводим фестивали ГТО, ежегодные спартакиады, и ни одно физкультурное мероприятие не обходится без наших спортивных пенсионеров, а их в районе около 150. Только в Вейделевке каждый вечер человек 80 выходят на прогулку с финскими палочками, — говорит начальник управления физкультуры, спорта и молодёжной политики Вейделевского района Юлия Лемзякова.

Без справки нельзя

В «Здравушку» записывают с 55 лет. Сейчас самой старшей участнице — 81 год, самой младшей — 57 лет. Без справки от участкового терапевта с рекомендациями или диагнозом к занятиям не допускают. Этот документ действует полгода, а вот те, у кого несколько хронических болезней, должны обследоваться у врача раз в три месяца.

— В основном у нас гипертоники, которым показана аэробная нагрузка, поэтому занятия направлены в основном на неё. Остальное — для повышения мышечного тонуса, увеличения амплитуды движения суставов и повышения эмоционального фона, — говорит Олег Александрович.

Для новичков группы занятия проходят в щадящем режиме — организм должен адаптироваться к нагрузкам. Занятия начинаются в 11 часов, но физкультурники приходят заранее, чтобы поговорить обо всём: для многих из них «Здравушка» — единственный способ общаться вживую.

Грант для ФОКа

Велопробеги для вейделевских пенсионеров устраивают несколько раз в год. Кто-то осиливает только 2 км, а некоторые ездят из Вейделевки до Саловки — это 24 км туда и обратно.

— Завлекаем в физкультуру разными способами. Мы всё время в поиске новых занятий. Городки, кстати, не зашли, поэтому оставил эту идею, — рассказывает директор ФОКа. — Зато их привлекает тренажёрный зал. Здесь мы постоянно с ними боремся: не всем показаны занятия со свободными весами, но рвутся туда все. А в кардиозале следим за дыханием, техникой выполнения упражнений.

Наравне с тренажёркой у пенсионеров популярен бассейн. Для развития этого направления «Здравушка» выиграла областной грант для некоммерческих общественных организаций — 440 тыс. рублей.

— Скоро будем на спа-массаж в бассейне бесплатно ходить, — радуется активистка «Здравушки» Екатерина Решетникова. — Мы уже отправили счета, ждём оборудование. В разработке заявка для гранта на подъёмник для бассейна. Плавание — самый лучший тренажёр, но тучные люди и инвалиды испытывают сложности при погружении в бассейн и выходе из воды.

Тренер «Здравушки» Виктория Панасенкова

Восстановление здоровья

Тренер признаётся, что порой пенсионеры ведут себя как дети, но проблем с ними у неё нет: эти бабушки и дедушки — самый благодарный контингент.

— Отзывчивые, активные, интересные люди. Со временем тебя перестают воспринимать как тренера, ты становишься членом семьи. Недавно у нас была «Битва поколений» — «Здравушка» против студентов агротехнологического техникума. В музыкальном и танцевальном баттлах мы обошли молодёжь. Во время таких соревнований обнаруживается, что наши подопечные ловкие, быстрые, резвые и, что самое главное, они перестают жаловаться на свои болячки и проблемы, — гордится своими воспитанниками Виктория Панасенкова. — Есть улучшения и по психологическим показателям. Люди, которые уходят на пенсию, нередко не могут себя найти. А в группе они находят единомышленников, поэтому текучки практически нет.

Мужчин здесь в три раза меньше, чем женщин. Объясняют это тем, что не все легки на подъём, да и вообще у них много забот по хозяйству. Некоторые приходят с жёнами.

— Хожу сюда семь лет, — говорит Владимир Решетников. — Я работал в Москве на стройке, и однажды правая нога стала пошаливать. Здесь я её за два года восстановил, пока не беспокоит.

Улучшения в здоровье есть не только у Владимира Ивановича. У кого-то после занятий понизился уровень сахара, у кого-то нормализовалось давление, третьи подлечили спину.

Первые после городов

Вейделевские пенсионеры участвуют в областных спартакиадах ветеранов с 2012 года, но медаль их команда взяла лишь одну — серебряную, в тот самый первый раз. Дело в том, что тогда соревнования проводились отдельно для городов и сельских поселений.

— У нас регулярно четвёртое место, сразу после городов, — сетует Екатерина Максимовна. — Получается, что мы чемпионы среди поселений, а медалей нет, немножко обидно. Наши теннисисты и стрелки постоянно четвёртые, да во всех видах неплохо держимся. Но за города выступают бывшие профессионалы, это сразу видно. Тренируемся, чтобы их победить.

Активисты «Здравушки» — целеустремлённые люди. Сейчас они поставили перед собой новую задачу — получить золотые значки ГТО. У семерых серебряные уже есть. Не сомневаемся, что с их рвением всё это получится. А если и не получится, то они хотя бы попытаются, в отличие от многих других.

Мужчин в «Здравушке» примерно в три раза меньше, чем женщин

ЛЕГЕНДЫ

Олег Набоков: Лучшее время «Салюта» — начало девяностых

В ЭТОМ ГОДУ КУМИР БЕЛГОРОДСКИХ БОЛЕЛЬЩИКОВ 1980-Х И 1990-Х ОЛЕГ НАБОКОВ ОТМЕТИЛ 55-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ. ОН РАССКАЗАЛ «СПОРТИВНОЙ СМЕНЕ» О КОНФЛИКТАХ С ТРЕНЕРАМИ, ЛУЧШИХ БЕЛГОРОДСКИХ ФУТБОЛИСТАХ И ПЕРСПЕКТИВАХ НЫНЕШНЕГО «САЛЮТА».

ТЕКСТ И ФОТО **СЕРГЕЙ БЕЛЫХ**

Жили одним коллективом

– Олег Михайлович, на форуме старого сайта «Салюта» написано, что вы за свою карьеру забили 81 гол. Вы сами считали свои голы?
— Лет 15 назад всё подсчитал журналист Анатолий Дорошенко и сказал мне, что 93. У него есть все программки матчей, он очень хорошо следил за статистикой. А я сам никогда свои голы не считал.

– Помните, как начинали играть в футбол?
— Пришёл я в детско-юношескую спортшколу лет в 10. Ребят моего года рождения — 1964-го — ещё не набирали. Была группа на год старше. Там я и начал, кстати, вместе с Валерой Яковлевым (сейчас — директор ДЮСШ №6 Белгорода. — *Прим. авт.*).

– Как вы попали в «Салют»?
— В 1981 году пригласили меня, Серёгу Шестаченко и Юру Кривченко (сейчас — директор Академии футбола «Энергомаш». — *Прим. авт.*). Нам по 17 лет было. Детская спортшкола тогда была при команде мастеров, мы мячи подавали на матчах «Салюта». Это сейчас по договору клуб просит ДЮСШ выделить для этого детей. А раньше все жили одним коллективом. Мы были на всех салютовских тренировках. Маленьким смотрел и восхищался Монголиным, Васильевым, Цыгановым, Богдановым, Гаженко. А потом мне посчастливилось и поиграть вместе с ними в одной команде.

– Каким вам запомнился Юрий Васильев?
— Это великий футболист (лучший бомбардир в истории белгородского «Салюта», забивший 108 мячей. — *Прим. авт.*). Его в московский «Спартак» в своё время звали. Где-то сохранилась телеграмма об этом. И он этим никогда не бравировал. Хотя по тем временам это было круто. Он очень талантливый был. У нас были хорошие дружеские отношения. Открытый, добрый человек. Мне был как старший брат. И никогда ни с кем у него не было никаких конфликтов.

Мягковатые и нагловатые

– Помните свой первый гол за «Салют»?
— В 1981 году в одном из первых домашних матчей сезона Липецку забил с правой, хотя я левша. Играл тогда левого полузащитника. Сместился со своего фланга в центр и из-за штрафной пробил.

– Какой свой гол считаете самым красивым или самым важным?
— Без лишней скромности могу сказать, что красивых много было. С тех же штрафных или после ударов издали. Но мне больше нравилось, когда мы разыгрывали мяч. Я же не только штрафными славился. Были техничные, умные игроки, края хорошо работали. И комбинационный стиль, спартаковский, который я любил с детства. Мы старались так играть.

– За что вас и ещё нескольких игроков отчислили из команды в 1989 году?
— Мы сами ушли. Тренером был Михаил Глазунов. На общекомандном собрании мы договаривались насчёт определённых сумм премиальных за каждую победу. Когда раздавали конверты, выяснялось, что у каждого меньше процентов на 30. Не помню сейчас точных сумм. Допустим, средняя сумма — 100 рублей. Кому-то положено 130, кому-то 80. А получилось, что у нескольких человек было 100, у остальных — меньше 50. Куда делись деньги?

Я был капитаном. Начал высказывать тренеру, а он то в состав меня не поставит, то заменит. И после очередной игры я написал заявление, положил ему на стол и ушёл. Мне запретили играть в чемпионате области, чтобы я вернулся. А через месяц-полтора Глазунова убрали, и я вернулся.

– Расскажите, из-за чего между игроками и тренерами в 1990 году на одном из выездов случился конфликт? После этого главным тренером стал Виктор Прохоров.
— Из-за нарушения режима. По-моему, в Раменском. Ну и руководство обиделось на нас. Юрий Васильев, хоть и был главным тренером, но не особенно хотел этого. Ему больше нравилось работать с детьми. Старший тренер — Владимир Булгаков — как-то всегда был вторым, поэтому тоже не особенно стремился. А главный тренер должен быть с характером, держать дисциплину. Они были мягковатые, а мы — сильно нагловатые. Прохоров как раз приехал из Италии, куда ездил с белгородской делегацией смотреть матчи чемпионата мира. Мы все сели, поговорили и выбрали его главным.

– В том сезоне вы в 32 матчах забили 18 мячей. Это была лучшая ваша результативность за сезон. Помните его?
— Конечно. Я вообще считаю, что с 1990 по 1992-й — лучшие годы «Салюта». Это как раз когда пришёл Саныч (Виктор Александрович Прохоров. — *Прим. ред.*). У него было потрясающее чутьё и организаторские способности. С большим уважением отношусь к нему. Он тогда собрал всех играющих и сумел создать сплочённый коллектив: Серёга Шестаченко, Юра Кривченко, Тимур Богатырёв, Витя Богданов, Сашка Медведев, Виталий Салов, Юра Горбенко, Яша Сулейманов.

Подошли молодые Витя Навоченко, Серёга Гридчин, Ромка Нерубенко. Но потом пошли пертурбации в организационном плане. Во всей стране творилось непонятно что. Тяжёлые годы. И если бы та команда не распалась, то ещё годика три-четыре мы бы ещё попыхтели, побились.

Слова Юрия Васильева

– Какой-то матч тех времён вам особенно запомнился?
— Да, приезд «Асмарала» в 1992 году, если не ошибаюсь. Мы играли в Первой лиге. Консультантом у них был Константин Бесков (заслуженный тренер СССР, тренировал все ведущие московские клубы и сборную страны. — *Прим. авт.*), но он не приехал в Белгород. Главный тренер — Владимир Федотов. В составе — половина бывших спартаковцев. Банда серьёзная. Они всем загружали по четыре, по пять. Все экипированные, в «Адидасе», сумки модные. Это был первый частный профессиональный футбольный клуб. Деньги были, правда, непонятно откуда. Владельцы не воспитывали футболистов, а покупали готовых.

Перед матчем на разминке они все с задранными носами — понятно, звёзды приехали. И мы их 2:0 грохнули. Юрка Кривченко красивый гол тогда забил. Не скажу, что за счёт мастерства, но за счёт характера, бойцовских качеств мы выиграли.

Судьи потом рассказывали, как после игры Федотов звонит Бескову, а тот спрашивает: «Два ноль? А чего так мало?» Федотов ему: «Да нет, проиграли два ноль». После этого Федотов, послушав Бескова, весь покраснел и трубку положил.

– Почему два наших профессиональных клуба – «Энергомаш» и «Ритм» – прекратили существование в 1992 году?
— Я надеялся, что Прохоров останется и они договорятся с Крюковым (главный тренер «Ритма» и «Салюта» в 1990-х годах. — *Прим. авт.*). Но Саныч уехал в воронежский «Факел». И меня звал с собой. Лёшка Голубцов, Серёжа Гридчин поехали. А я, кроме как в Белгороде, нигде играть не хотел. Когда-то Юра Васильев мне сказал: «Надо быть преданным одному клубу. А если уходить, то на хорошее повышение». Хотя сам, как мы знаем, «Спартаку» отказал.

– Когда объединили команды в один клуб и Крюков стал главным тренером, он пригласил на первую тренировку всех футболистов и «Ритма», и «Энергомаша». Почему вы не пришли?
— Наверное, я уже не верил во что-то хорошее, когда случился этот развал. Было два хороших клуба, а потом не могли найти денег даже на один.

– Вы – один из любимцев белгородских болельщиков. У вас когда-нибудь была звёздная болезнь?
— Нет. Никогда не ставил никаких ультиматумов, со всеми тренерами находил общий язык. И с тем же Саней Крюковым на сборах «Салюта» мы вместе были, ещё когда он играл. Были такие дружеские отношения. Могу честно сказать, что если бы он лично меня тогда убедил, мы бы поговорили и я бы пошёл в его команду.

Пару штрафных под левую

– Где вы играли с 1993-го по 1999-й?
— Воспитанники Евгения Сахаренкова — им было по 16-17 лет — заявились на чемпионат области за «Энергомаш». И они вместе с Анатолием Кецкало пригласили меня в эту команду. Взяли ещё Сергея Богатырёва и вратаря Ваню Кротова. Они, кстати, работали на заводе. А я в свободном полёте был. Как раз среди этих ребят из ДЮСШ были Игорь Ермаков, Руслан Желтоноженко.

– Вас звали обратно в «Салют»?
— Почти каждый год. Я уже не хотел туда. Если серьёзно играть, уже не выйдешь просто так, как на чемпионате области. Нужно было подтаскивать функциональную готовность. Это другой уровень всё-таки. Я про себя уже думал: «А нужно ли мне это всё?» Плюс уже кое-какой бизнес у меня был. ……>

Товарищеский матч «Салют» (Белгород) — «Шахтёр» (Донецк). Штрафной бьёт Олег Набоков. Май 1990 года

— В 1999-м вас таки смогли уговорить.
— Тренером «Салюта» тогда был Василий Голиков. Подходит: «Олег, очень надо помочь». А команда стояла на вылет из Второй лиги. Говорю: «Да какой из меня помощник?» А это был летний недельный перерыв, как я себя подтяну функционально? В общем, меня в итоге убедили. Но всё равно команда вылетела. Чуть-чуть не хватило. Следующий сезон я отыграл и в 2001 году закончил.

— Почему?
— Мне уже 37 лет было. Поехали на сборы. Дали нагрузку, а у меня хоть и серьёзных травм не было, но ахилл беспокоил. Боль появилась и не проходила. Посидел, подумал: «Пора и поберечь себя чуть-чуть». Президент Николай Головин оставил меня работать в клубе. Числился я тренером-селекционером, а отвечал за весь детский футбол. Проработал до 2004 года, пока Головин не ушёл.

— Вы забивали много голов со штрафных. Болельщики считали, что для Олега Набокова это почти как пенальти. Как вы тренировали эти удары?
— Когда приезжали судьи, их в шутку просили: «Пенальти не надо. Поставьте под левую пару штрафных, даже можно не рядом со штрафной, а дальше». Конечно, я оставался после каждой тренировки и бил. И не только я. Сейчас я вообще удивляюсь. Как-то разговаривал с Навоченко (главный тренер «Энергомаша» в 2015-2018 годах. — *Прим. авт.*): «Витя, почему они у тебя сразу после тренировки разбегаются?» Мы как минимум на полчаса оставались. Кто-то передачи делает, кто-то в «квадратик» поиграет, кто-то пресс качает. Мы с Кривченко «дубасили» эти штрафные с разных точек.

«Комнатные» дети

— Чем отличаются футболисты вашего поколения и нынешнего?
— У них нет какой-то целеустремлённости. Чего-то добились — всё, этого достаточно. Хотя каждому поколению кажется, что следующее как-то не так себя ведёт. Так же и мы не нравились нашим родителям. Я вот с детьми сейчас работаю 2008 и 2009 годов рождения (в спортшколе № 6. — *Прим. авт.*). Они «комнатные» все, слабенькие, иммунитета нет. И это даже не только те, кто спортом занимается. Ну не должен ребёнок болеть по пять раз за зиму. А они болеют. Единицы — по разу, по два.

— В чём причина этого?
— Мы жили в какое время? Не было даже сотовых телефонов. Посмотри, сколько у них сейчас интересов. Это совсем другая жизнь. Едем по области на игру. Только сели в автобус — каждый воткнулся в телефон. Говорю: «Уберите хоть за 20 минут до игры, чтобы глаза отдохнули». Хорошо всё это или плохо — наверное, время покажет.

Всё начинается с детского футбола

— В 1999 году в «Салюте» начинал вратарь Сергей Рыжиков. Можно было представить, что он попадёт в Премьер-лигу, станет чемпионом России?
— Оказалось, ещё перед тем, как попасть в «Салют», он следил за мной, как я бью, откуда. Это он мне потом сам рассказывал. После тренировок оставались, и я ему говорил: «Серёня, давай!» Для него это была школа вообще сумасшедшая. Когда нападающий не забил — все это быстро забыли, а вратарь «пенку» пустил — будут помнить долго. Поэтому надо обладать характером, трудолюбием. И когда у Серёжи пошло, я даже не удивлялся. Он такой юморной парень, балагур, но на тренировках себе слабинки никогда не давал.

— Не считая приглашения в воронежский «Факел», вам когда-то предлагали уехать из Белгорода в другую команду?
— Два раза звал московский «Локомотив» — в 1987 и 1988 годах. Не поехал. Наверное, потому, что слова Васильева вспомнил о преданности клубу. И ещё когда в первый раз звали, жена была беременная, а во второй — только дочка родилась. Не решился срываться из Белгорода. Хотя Юрий Сёмин (главный тренер «Локомотива». — *Прим. авт.*) приезжал лично, когда мы с кем-то играли в Подмосковье или в Москве. Сказал, что ждёт меня и на меня рассчитывает. Я поговорил с женой, хотя и сам уже решил никуда не ехать. Мне комфортнее было дома.

— Кого вы считаете лучшими белгородскими футболистами в истории?
— Я не застал Александра Жолтикова, которого сильно хвалят. А из тех, кого я видел, первый — это Юрий Васильев. Очень нравился мне Серёжа Бережной. Он опорного хавбека играл. Хотя по отношению к делу я бы его в пример не привёл — были проблемы с режимом. И конечно, Толик Богданов. Он тоже играл в полузащите. Роль опорного полузащитника в современном футболе снизилась, но вообще он всегда считался мозгом команды.

— Болельщики на улицах вас сейчас часто узнают?
— Конечно. Люди вспоминают тот «Салют». Такое внимание всегда приятно. Раньше на футбол ходило намного больше людей, поэтому нас все знали в лицо. По городу нельзя было пройти. А чтобы, например, выпить бутылку пива, нужно было куда-нибудь прятаться.

— За «Салютом» следите? Каковы, на ваш взгляд, перспективы нашей команды?
— Следил за «Энергомашем», пока оттуда не ушёл Витя Навоченко и команда вновь не стала «Салютом». Перспектива одна — должны играть свои воспитанники. Условия нужно создать, чтобы ребята стремились играть здесь, а не разъезжаться непонятно куда. Но без должного финансирования, помощи областных или городских властей поднять футбол невозможно. Вот я работаю в ДЮСШ. Есть условия, но всё это с таким трудом: те же тренировки, поездки. Зал каждый тренер ищет. Где сможет договориться, там и будут занятия. В школьные спортзалы детей, даже маленьких, вообще не пускают. А ведь всё начинается с детского футбола.

Белгородский «Салют», начало 1990-х. Во втором ряду третий слева — Олег Набоков

Весна в разгаре
на «БелПрессе»
belpressa.ru
На правах рекламы