

АПРЕЛЬ 2018

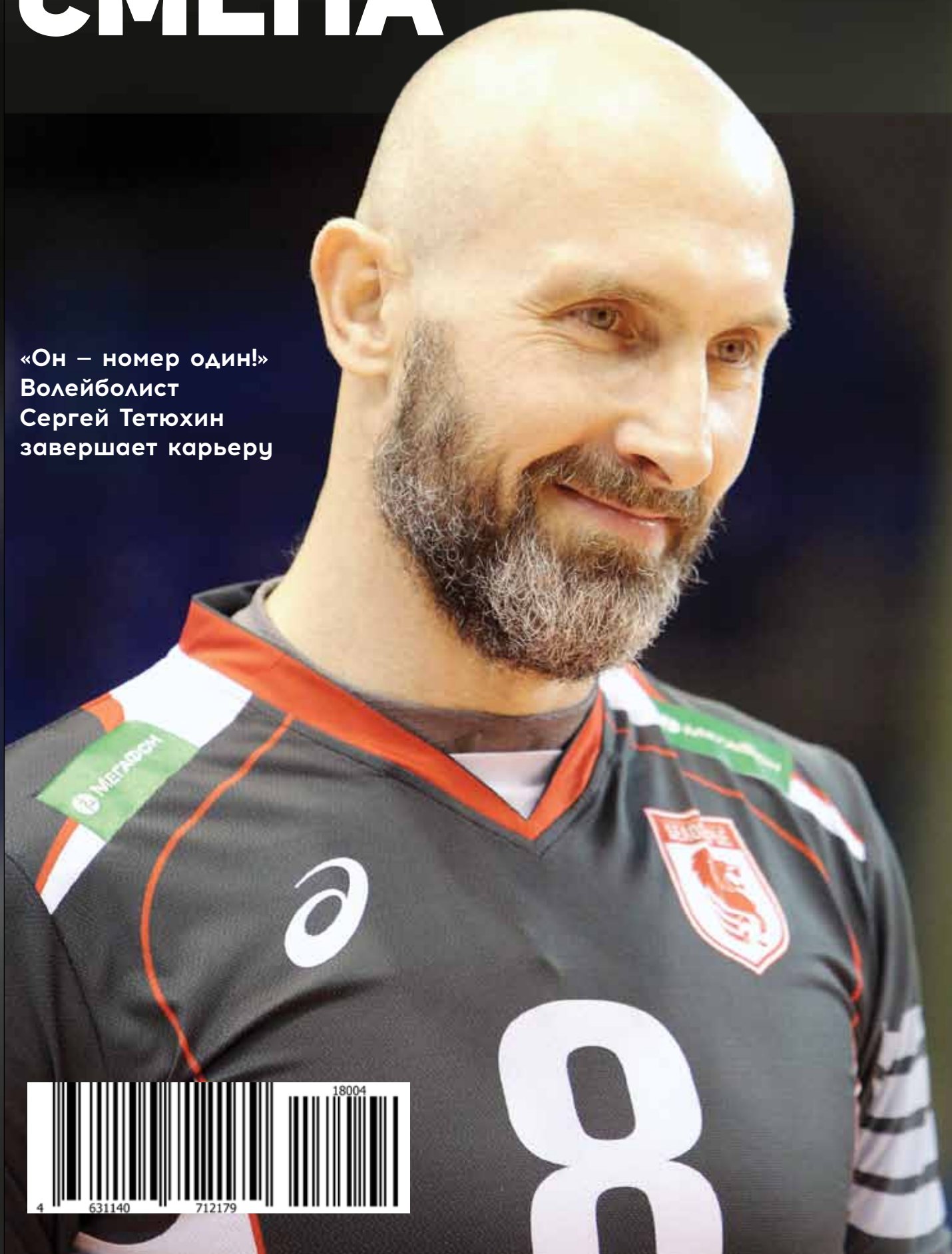
СПОРТ ИСТИННАЯ

СМЕНА

В СПОРТЕ
РОЖДАЕТСЯ
ИСТИНА

БЕЛГОРОДСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЖУРНАЛ

«Он – номер один!»
Волейболист
Сергей Тетюхин
завершает карьеру



12+

ПРОЕКТ
**ТАКОЙ
ДЕНЬ**

НОВЫЙ ФОРМАТ
ИНФОРМАЦИОННОГО ВЕЩАНИЯ

**ЭТО НОВОСТИ
НА «МИРЕ БЕЛОГОРЬЯ»**

КАЖДЫЙ БУДНИЙ ДЕНЬ

№ 4 (17) АПРЕЛЬ 2018

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**
Верстка 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 2211.
Дата выхода: 19 апреля 2018 г. Тираж: 4435 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 **ВЛАДИМИР ЮРЧЕНКО**

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Фото Вадима ЗАБЛОЦКОГО

Вадим КУМЕЙКО:

Три года назад коллеги поинтересовались, нет ли у меня случайно книги Жюль Верна «Таинственный остров». Когда я спросил, зачем она им, мне ответили, что в рамках Года литературы делают специальный проект, в котором известные белгородцы рассказывают о своих любимых детских книгах. Оказалось, что сюжет «Таинственного острова» в своё время с головой захватил волейболиста Сергея Тетюхина. Книгу для фотосессии я, конечно, дал. Теперь в моей семейной библиотеке есть настоящая реликвия — книга с автографом знаменитого спортсмена.

Рассказываю это не хвастовства ради. Это я к тому, что нам с вами повезло жить с такими людьми в одно время, на одной территории, расти на одних и тех же книгах. В этом сезоне Сергей Тетюхин заканчивает свою спортивную карьеру. Если вдруг вы не видели живую легенду российского волейбола в деле — поспешите в «Космос». Будет что рассказать детям и внукам.



**10–12
ОН – НОМЕР ОДИН!**

Что думают о Сергее Тетюхине тренеры и сокомандники



**13
ПОКА ТРЕТЬИ**

«Энергомаш» после зимнего перерыва набрал четыре очка из шести возможных



**14–17
ВЗРОСЛОЕ ЛИЦО
ДЕТСКОГО ФУТБОЛА**

Победы и проблемы белгородской спортшколы



**18–19
ПРЕСТУПЛЕНИЕ
И НАКАЗАНИЕ**

Что изменилось в футбольных правилах



**20–24
ДРУГАЯ ТУРЦИЯ**

Почему поход по Ликийской тропе – прекрасная альтернатива отельному отдыху



**26–27
О СПОРТ, ТЫ – КОСМОС**

Какими видами спорта можно было бы заняться на других планетах

**30–33
ОТ АЛТАРЯ В СПОРТЗАЛ**

Как сельский священник учит детей самообороне



**34–35
«СТРЕЛЬБА ПОМОГАЕТ УВИДЕТЬ МИР»**

«СпортСмена» узнала, как тренируются и соревнуются алексеевские стрелки

**6–9
РАЗБОР ПОЛЁТОВ**

Что думают волейбольные болельщики о нынешнем сезоне «Белогорья»

**25
СБОРЫ НА РОДИНЕ
ПАУЭРЛИФТИНГА**

Как белгородский атлет учил иностранцев штангу поднимать

**28–29
«ОН БЫЛ ОЧЕНЬ
ДОБРЫЙ»**

Профессиональные футболисты вспоминают о своём первом тренере Сергее Межакове

**36–38
АНДРЕЙ
КОЖЕМЯКИН:
СПОРТ СПАС
МЕНЯ И ПОДАРИЛ
НОВУЮ ЖИЗНЬ**

Как быть, когда кажется, что всё уже потеряно

Разбор полётов

Что думают волейбольные болельщики о нынешнем сезоне «Белогорья»

МОЖНО ВЕЧНО НОСТАЛЬГИРОВАТЬ О ТРИУМФАЛЬНОМ ДЛЯ «БЕЛОГОРЬЯ» СЕЗОНЕ-2013/2014, КОГДА КОМАНДА ЗАВОЕВАЛА ТИТУЛ ЛУЧШЕГО КЛУБА МИРА И СОБРАЛА ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ТРОФЕИ, И ДОЛГО НЫТЬ ОБ УПУЩЕННЫХ В ЭТОМ СЕЗОНЕ РЕГАЛИЯХ. НО ЛУЧШЕ ПОМНИТЬ, ЧТО СПОРТ – БЕСКОНЕЧНАЯ СИНУСОИДА, И РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ПРЕКРАСНЫМ ФИЛОСОФСКИМ ТЕЗИСОМ «НУ И ЧТО ЖЕ ТУТ КРИМИНАЛЬНОГО?», КАК ЭТО ДЕЛАЮТ ЛЮДИ, НЕ ПЕРВЫЙ ГОД ПРИСТАЛЬНО НАБЛЮДАЮЩИЕ ЗА СУДЬБОЙ «БЕЛОГОРЬЯ». ИМ СЛОВО.

ТЕКСТ ЕЛЕНА БАЙТИНГЕР



Александр КОЗЫРЕВ,
болельщик «Белогорья»:

Сезон неоднозначный. Первую его половину команда смотрелась здорово, душа радовалась. На Гранкина было любо-дорого посмотреть. Сейчас куда-то всё подевалось.

Мне кажется, были две большие ошибки: отдать Грозера в Новосибирск в начале сезона и отпустить Крецу после первого же фиаско. Моё мнение: второй раз Кузбассу он бы не проиграл. В полуфинале Кубка Крецу передержал команду: надо было делать замены, а он этого не любит. В этом его минус, но он бы сделал выводы.

Потом началась чехарда. Взять Кузюткина — совсем непонятное для меня решение. Тренер он очень жёсткий. Бросилось в глаза в ответном матче со Словенией, как он кричал Гранкину: «Куда ты пасуешь?!» Нельзя вести себя так с человеком вроде Гранкина. Он закрепощается, злится. У Сергея талант и опыт бешеный, ему нужно давать свободу на площадке. Из «Динамо» он ушёл по той же причине — не давали играть то, что он хочет.

Пусть бы Богомолов уже доводил до конца команду — с любым результатом. Его и так нет, и не факт, что с Богомоловым было бы хуже. Но ему нужно забыть, что он игрок. Он ещё в игре, на площадке, а надо со стороны на всё смотреть. Быть игроком и тренером — совершенно разные занятия, и он ещё не переключился.

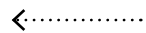
Теперь у руля Косарев. Он уже какого-то опыта набрался, стал более компетентен. С другой стороны — Косарев тренирует, а Тетюхин, который старше и авторитетней, играет. В этом я вижу проблему: тренер должен быть чуть выше команды, между ними должна быть некоторая дистанция. Если тренер не авторитет, то игроки и на тренировке будут мячи ронять.

Мусэрский по-прежнему один из лучших центральных блокирующих мира, но создаётся впечатление, что ему неинтересно. Дима немного поменял приоритеты. Ему надо понять, что семья от работы тоже сильно зависит. Возраст тоже даёт о себе знать, организм изнашивается. На Олимпиаде в Лондоне он был заметно худее, чем сейчас. Уже и прыгать стал чуть ниже, а он не привык к этому, он привык к лёгкости. И в голове проблемы именно от этого.

Любой скажет, что «Белогорью» надо усиливать линию доигровщиков. Ян Ерещенко — хороший игрок и весь сезон держал команду, но решающие матчи откровенно не сыграл, пропал на площадке. Ян не уровень больших побед: он рабочая лошадка середины Суперлиги. Сергей Тетюхин — уровень больших побед. А кто ещё? В России вообще проблема с доигровщиками. В атаке все играют, в приёме-защите — никто. Надо брать или из-за рубежа, или российских игроков, но они все на контрактах — нужно много денег, чтобы их уговорить. Так что без финансирования — никуда.

Если мы хотим работать на будущее, надо растить своего тренера. Не думаю, что правильно их тасовать. Надо выбрать кого-то и дать ему работать. Да, мы можем сначала ничего не выиграть, но надо понимать, что это работа на перспективу. Алеко тоже не был великим тренером, когда пришёл в «Динамо». Если же хотим непременно выигрывать, надо брать серьёзного авторитетного тренера и довериться ему. Кому? Лично я хотел бы посмотреть на Хулио Веласко — гениальнейшего тренера последних 30 лет.>





@zakusayOnLine, автор телеграм-канала о волейболе:

Спортивный психолог Вадим Гущин (научный сотрудник Института медико-биологических проблем РАН. — *Прим. ред.*) уверял, что волейбольная команда — это точная модель экипажа космического корабля: с капитаном-тренером, направляющим в экспедицию туда, где никто ещё не был (за титулом) на год (сезон). Мне кажется это адекватным сравнением.

На этапе комплектования команды корабля закладывается главное: принцип управления. Полёт дальний, задача непростая, и не факт, что вообще выполнима. Что тут главное? Наверное, чтобы всем персонально и каждому друг с другом было уютно, комфортно, и уж если не весело, то и не грустно. Это касается всех: и основы, и запасных, и, конечно, самого капитана корабля, то есть тренера.

Моделей управления всего две:

1. Командир (тренер) сидит в центре корабля во время полёта и жёстко управляет всеми действиями каждого члена экипажа. Пример — «Зенит-Казань». В команде могут быть исполнители разного, в том числе очень высокого класса, но главное — это их управляемость, обусловленная авторитетом тренера и/или другими мотивами.

2. Командир (тренер) находится в отдельной каюте, иногда связывается с центром управления полётом, иногда выходит к подопечным (в основном чтобы рассказать анекдот с Земли). Пример

тоже весьма успешный и яркий — мужская сборная России на чемпионате Европы 2013 года.

На какую же из моделей походит «Белогорье» сезона-2017/2018?

В команде четыре олимпийских чемпиона в серьёзном возрасте. Тетюхина я называю Богом этой игры, Гранкина — Моцартом, Мусэрского — лучшим в своём амплуа в мире. Обмочаев про себя точно знает не меньше, чем первые трое вместе взятые. Это главное для понимания того, можно ли такой четвёркой управлять по первому варианту.

А если у нас второй вариант, тогда задача тренера — представительские функции, создание семейного климата, атмосферы доверия, комфорта и абсолютный карт-бланш игрокам.

Понимаете, о чём я? Такая модель управления прекрасно удавалась Геннадию Шипулину: он всегда помнил, какие величайшие мастера ему достались, и умел даже в самых опасных ситуациях не мешать им творить. Он не просто боготворил своих ребят, но и абсолютно доверял их гению, что не могло не сказываться на результате.

«Белогорье» начинало сезон просто отлично. Тетюхин выглядел осенью максимум на 30 лет — порхал как бабочка, жалил как пчела, и видно было невооружённым взглядом, какое невероятное удовольствие он испытывает от игры в создавшейся компании. А дальше — четыре смены тренера за полгода. Мне кажется, ни один из них до конца не осознавал, что за команда ему досталась и как единственно возможно ей управлять. Именно в этом смысле нужно понимать жест Сергея Тетюхина, обращённый к Владимиру Кузюткину, при счёте 21:21 в домашнем матче с «Кузбассом»: «Я устал от тебя, тренер!»

Команда уважающих себя (небезосновательно) мастеров просто потеряла всякую мотивацию к достижению цели. Потому что не могут БОГИ играть в режиме ручного управления.



Игорь САНИН, болельщик «Белогорья»:

Про тренеров. На Косарева и Богомолова, как мне кажется, давит авторитет Геннадия Яковлевича: они знают, что он смотрит, всё видит. Если Мусэрский непозволительно часто ошибается, они побаиваются посадить его на лавочку или Гранкина поменять на Порошина, когда тот косячит. С другой стороны, есть чисто психологический момент: игроки не до конца воспринимают их как тренеров. Если бы у Косарева были молодые, 22-летние игроки, ему было бы проще работать. Главная ошибка — тренерская чехарда и отставка Крецу. Тренер он очень хороший, надо было всеми силами его удержать. Но начались рокировки. А когда столько тренеров сменяют друг друга, команда от этого единой не становится.

Про игроков. В последнее время Мусэрский показывает не свой уровень игры. Ощущение, что он потерял интерес к волейболу. Трудно сказать почему. Может, ему надо в себе разобраться и что-то в жизни перезагрузить. Да, он олимпийский чемпион, но моментально подопрут молодые — это всеобщая тенденция. Ему надо после сезона серьёзно подумать о своей игре и подготовке. Почему Михайлов так блистательно подаёт? Потому что после тренировки остаётся один и подаёт сто подач.

Гранкин половину сезона провёл хорошо, потом тоже потерял интерес. Тот же Кобзарь своей игрой даёт понять, что в сборной свято место пусто

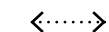
не бывает. Поздно почивать на лаврах, надо начинать биться.

Ян Ерещенко — хороший парень, но если брать легионера, то он должен быть на голову сильнее. Он должен был заменить Тетюхина, а получилось, что Тетюхин весь сезон отпахал. Если бы Сергею давали больше отдыха, он смог бы играть ещё лет пять. Но где взять свободных и перспективных доигровщиков? Даже в сборной это проблема. С диагональными то же самое. Значит, надо брать иностранцев, а на них нужны деньги.

Про будущее. Мне как болельщику с 35-летним стажем очень бы хотелось, чтобы в команде появились новые молодые лица, у которых будут глаза гореть и которые будут летать на площадке. И тренера, на которого бы не давил сверху авторитет Геннадия Яковлевича, которому предоставили бы большую самостоятельность в ключевых решениях.

Если перестроить команду и взять молодых на перспективу — тогда мы на время отойдём в сторону от борьбы за высокие места: нельзя же от молодых игроков требовать, чтоб они сразу начали всех побеждать. Спонсоры могут это не понять. Хотелось бы, чтобы губернатор и спонсор не отворачивались от команды в трудную минуту, а наоборот поддержали. Будет финансирование — будет всё хорошо.

Про болельщиков. Болельщик должен быть с командой до конца. Риторика многих белгородцев: «Я пришёл посмотреть триумф, а вы мне настроение испортили!» Некоторые даже спрашивают, за сколько слили матч. Это подход не истинных любителей волейбола, а обычных иждивенцев, которые хотят зрелищ и побед, и не волнует как. Но это же спорт! Команда — сложный механизм: бывает, на ура побеждают, а бывает, ничего не получается. Надо вместе с ней переживать и сопереживать. Думаю, всем нашим болельщикам следует взять на вооружение лозунг поляков: «Гордые в часы побед, верные в часы неудач».





ОН — НОМЕР ОДИН!

ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ СЕЗОН-2017/18 СТАЛ ПРОЩАЛЬНЫМ В КАРЬЕРЕ ДОИГРОВЩИКА «БЕЛОГОРЬЯ» СЕРГЕЯ ТЕТЮХИНА. «СПОРТИВНАЯ СМЕНА» ПОВЕСЕДОВАЛА С ТРЕНЕРАМИ И ТЕМИ, КТО ИГРАЛ С ЛЕГЕНДОЙ МИРОВОГО ВОЛЕЙБОЛА НА ОДНОЙ ПЛОЩАДКЕ. И ВОТ ЧТО ОНИ НАМ РАССКАЗАЛИ.



Геннадий ШИПУЛИН,
главный тренер «Белогорья»:

— Я был готов к решению Сергея завершить карьеру. Готовился к этому и ни в коем случае не собирался его удерживать. Серёжа достаточно проявил и отдал самого себя волейболу. Ему рукоплескал весь мир. Но, к сожалению, спортивная карьера когда-нибудь заканчивается. Сергей честно отдал своё сердце Белгородчине и России. И честно объявил о конце карьеры.

Это просто так не даётся. Здоровье не железное. У Сергея уже три сына, но во многом воспитание детей прошло мимо него. И здоровье накладывает свои отпечатки — что бы там ни предпринимали спортивные доктора и спортивная медицина.

Я сделал ему предложение остаться в структуре клуба. Возможно, Сергей станет тренером. Это от него зависит. Над прощальным матчем мы будем думать. Сергей — непростой человек. Нужно согласовать это со всеми заинтересованными лицами — губернатором, ЕКВ, Мировой федерацией волейбола. Надо всё тщательно продумать и сделать правильно. Это должен быть мегаматч.

Сергей — пример для подражания и молодым, и старым. Он очень порядочный и человечный, оптимист и борец, который своим примером показал, что такое спорт высших достижений. Сергей прошёл шесть Олимпиад. Тут комментарии излишни.

Финал Олимпиады в Лондоне — это самый великий его матч. Те две подачи, которые он сделал при 0:2 в игре и 20:22 в партии, перевернули весь ход встречи. После победы я плакал, как и многие.

Что думают о Сергее Тетюхине тренеры и сокомандники



Владимир АЛЕКНО,
главный тренер «Зенита-Казани», тренер российской сборной на Олимпиаде 2012 года в Лондоне:

оставляет после себя, как он оставил и в «Зените». Наверное, ещё и в этом его уникальность.

Грустно, что он завершает карьеру. Очень много игроков мечтали и с рвением шли в сборную, и в «Белогорье», чтобы просто постоять с ним рядом, посмотреть, как он работает, и поучиться. Для них это был шанс. Но таковы законы спорта и природы. Многие не успели с ним поиграть. Им остаётся только сожалеть.

Александр КОСАРЕВ,
старший тренер «Белогорья», в клубе (с перерывами) с 1997 года:



— Все должны чётко понимать — победа на Олимпиаде-2012 началась с двух факторов. Первый — это Всевышний, а второй — Тетюхин. Все говорят о переводе Мусэрского в диагональ. Но нет, замена с Мусэрским только в конце добила бразильцев. Всевышний дал шанс в самый критический момент для сборной выйти на подачу Тетюхину. Любой бы другой не сделал то, что сделал Сергей. Потом уже был блок Александра Волкова и та самая замена.

Победа нашей сборной на Олимпиаде уже вошла в историю. И эту историю начал делать Сергей. Я это говорю не потому, что он сейчас заканчивает карьеру. Я говорю и говорю это всегда. Золотая медаль на груди Тетюхина — он Number One («номер один» — англ. — *Прим. ред.*).

Для меня Сергей не только игрок — игроки обычно чему-то учатся у тренера. А я сам очень многому учился у него. Его отношению к делу, к людям, к жизни, старшим, младшим, окружающим. За 20 лет работы через меня прошло очень много игроков — и профессионалов, и непрофессионалов, и хороших, и плохих, и звёзд, и незвёзд — разных. И у каждого свой характер, свои плюсы и минусы. Минусов у Тетюхина я не видел ни-ког-да! Их не найти ни в жизни, как у человека, ни как у игрока. Для меня он идеален. Такого практически не бывает, он уникальный человек.

Во дворце «Зенита» висит его майка, медали и звёзды, которые он нам принёс. Такая же аллея славы есть и в Белгороде. Тетюхин приносил победы и нашей команде, хотя всю свою карьеру он отдал Белгороду. Где бы он ни был, он что-то

— Я могу долго рассказывать про Сергея. Мы же встретились очень давно. Я в 1997 году приехал в Белгород, Сергей уже был тут. И начали играть, это были славные годы. Главное, что с ним всегда приятно общаться и играть. Я считаю, что это самый лучший и достойный волейболист в современной истории. Комментарии тут излишни — только одно уважение к этому человеку за его труд, за его вклад и отношение к делу. Сергей всегда был трудолюбивым, целеустремлённым и не отступал назад. Очень жаль, что он завершает карьеру, но годы берут своё. Для меня его решение не стало неожиданностью.

В составе «Белогорья» Сергей Тетюхин с 1992 года. За это время он трижды покидал клуб: в первый раз уходил в итальянскую «Парму» (играл там с 1999 по 2001 год) и дважды — в казанский «Зенит» (2006–2008 и 2009–2011). Но Тетюхин всегда возвращался в Белгород.



Тарас ХТЕЙ,
спортивный директор
«Белогорья»,
в клубе с 2008 года:

«.....» — У Сергея каждый сезон был последним, поэтому его решение завершить карьеру не стало неожиданностью. Он работал, тренировался и играл, слушал свой организм. Значит, время пришло, раз принял такое решение. Оно далось ему непросто. Сергей — фанат, любит волейбол, не может жить без этого вида спорта. Но ему всё-таки 42 года.

Я его решение полностью поддерживаю. Сергей всё здоровье положил на алтарь спорта, каждый день испытывает боль. Надо сохранить здоровье, чтобы испытать детей. Если старший Ваня уже в институте учится, то маленький Саня ещё в школу не пошёл. Так что силы ещё пригодятся.

Наверное, каждый год болельщики думали, что это и есть тот самый последний сезон Тетюхина. А тут ещё и такая прекрасная победа (Кубок ЕКВ. — *Прим. ред.*) — можно спокойно заканчивать карьеру.

Мне было очень приятно много лет находиться рядом с ним на площадке. Мы вместе много чего выиграли. Это было прекрасное время. Сергей — человек-легенда, который заслужил аплодисменты. Он надёжный, порядочный, добрый и отзывчивый.

Сергей нёс флаг российской сборной на церемонии открытия Олимпиады. Это тоже о многом говорит и характеризует его. Просто так нести флаг своей страны никто не доверит.

Тетюхин войдёт в историю мирового волейбола. Я надеюсь, что он останется в структуре «Белогорья» и мы вместе ещё многого достигнем. Почему бы ему не стать главным тренером клуба? Это престижно и достойно. Думаю, он сейчас возьмёт год-два перерыва от спорта. Желаю ему удачи в дальнейшем!



Вадим ХАМУТЦКИХ,
тренер «Технолога-Белогорье»,
в клубе (с перерывами)
с 1993 года:

— Я спокойно отнёсся к этому решению Сергея — это должно было когда-то случиться. Организм уже не выдерживает такие нагрузки, плюс постоянный пресс «надо-надо-надо». Я сам через это проходил, закончил в 45 лет, но у меня и амплуа другое. Я хоть связующий, но мне приходилось бегать не меньше, чем ему.

Помню, как мы начинали играть вместе. Первый сезон у нас получился не очень удачным, а в следующем мы стали зарабатывать для Белгорода призы и кубки — это не забудется никогда. Сначала мы взяли кубок России. Играли в Одинцово против «УЭМ-Изумруд» из Екатеринбурга. Это была очень напряжённая игра — битва не на жизнь, а на смерть.

Нам тогда повезло, всё решалось в одном моменте. Тогда в волейбол играли по старым правилам (очко засчитывалось, если команда его зарабатывала только после своей подачи, а если она со своей подачи пропускала, то подача переходила сопернику. — *Прим. ред.*). Счёт 1:1 в первой партии держался полчаса. Никто не мог набрать второе очко. И вот у нас наконец-то это получилось и пошло-поехало. Выиграли два сета, третий проиграли. Ну а четвёртый остался за нами.

Это был первый кубок «Белогорья». Радости было! Думаю, Серёга это хорошо помнит. В этом же сезоне мы стали вторыми в чемпионате. И потом пошло дальше. И куда дошло, вы все прекрасно знаете — заработали для «Белогорья» всё, что можно заработать.

Мы с Серёгой и Саней Косаревым всю жизнь дружим и помогаем друг другу. С Серёгой никогда не было проблем и, надеюсь, не будет. Когда меня назначили старшим тренером «Белогорья», я сразу подошёл к нему и сказал: «Серёж, ты меня извини, но я теперь тренер, могу где-то и наорать». Он сказал: «Ради бога, ори, если по делу». Абсолютно адекватная реакция. Да, мы играли вместе и дружим, но работа есть работа. Ничего в этом страшного не было. Сашка тогда тоже ещё играл. Мы собрались втроём, обсудили это и решили, что главное, чтобы это было для дела.

«.....»



ТЕКСТ АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ
ФОТО ЮРИЙ БОГРАД

Пока третьи

«Энергомаш» после зимнего перерыва набрал четыре очка из шести возможных

ФУТБОЛА В БЕЛГОРОДЕ НЕ БЫЛО ПЯТЬ МЕСЯЦЕВ. ЗА ЭТО ВРЕМЯ ФЛАГМАН БЕЛГОРОДСКОГО ФУТБОЛА «ЭНЕРГОМАШ» ПРОВЁЛ ВСЕГО ТРИ ТОВАРИЩЕСКИХ МАТЧА. ВСЁ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО НАШ ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ НЕ ПОЕХАЛ НА ЮЖНЫЕ СБОРЫ И ТРЕНИРОВАЛСЯ ДОМА. В КУРСКЕ БЕЛГОРОДЦЫ СЫГРАЛИ С «АВАНГАРДОМ-2» И ВЫИГРАЛИ СО СЧЁТОМ 7:0.

Ответный матч эти команды провели в Шебекино. И снова сильнее оказались заводчане — 4:1. Ещё одну встречу сине-белые провели со старооскольским «Металлургом-ОЭМК». Её они тоже выиграли — 3:0. Лучшим бомбардиром перерыва стал нападающий Дмитрий Михалицын — он забил семь мячей.

Дмитрий
Михалицын
борется
за мяч

Зимой клуб покинули четыре футболиста. Полузащитник Максим Бурченко завершил карьеру и теперь тренирует детей в структуре «Ростова». Виктор Сергеев до конца сезона будет играть в Футбольной национальной лиге за нижегородский «Олимпиец». Там он уже забил два гола и стал лучшим футболистом марта по версии болельщиков. Молодые форварды Александр Саплинов и Дмитрий Джариашвили расторгли контракты с клубом по соглашению сторон. Первый пошёл на повышение, но пока просит не афишировать, куда перешёл. Остаётся лишь ждать, когда сможем увидеть его в Премьер-лиге или ФНЛ. Как дальше пойдёт карьера Джариашвили — неизвестно.

Пополнили состав сине-белых воспитанники шебекинской Академии футбола — полузащитники Егор Прилепский и Евгений Черкес, а также нападающий Денис Грибанов.

«Энергомаш» возобновил чемпионат 7 апреля в Липецке. В матче против местного «Металлурга» белгородцы имели больше шансов на победу, чем хозяева, и могли забить гол уже на первой минуте встречи — Михалицын не реализовал выход один на один с вратарём липчан. Но почти сразу после этого гости открыли счёт: Артём Малахов отобрал мяч в центре поля у игрока «Металлурга», прошёл по флангу и прострелил в штрафную площадь, где Владислав Фасхутдинов замкнул передачу — 1:0.

Хозяева отыгрались в середине первого тайма: после навеса со штрафного Руслан Ахвледиани головой сравнял счёт. За оставшееся время обе команды создали по несколько опасных моментов, но забить гол никто не смог — 1:1.

14 апреля футбол вернулся и в Белгород. Матч с саратовским «Соколом» собрал на трибунах около полутора тысяч человек, которые увидели один гол. Его в середине второго тайма со штрафного забил защитник сине-белых Сергей Тонких.

После этой победы «Энергомаш» переместился на третью строку группы «Центр» второго дивизиона. Первое место недосыгаемо — московский «Арсенал» опережает белгородцев на 19 очков. А вот «Рязань», которая идёт на втором месте, имеет преимущество в шесть очков. До конца чемпионата ещё семь матчей, так что за серебро сине-белые ещё поборются.

«.....»



Взрослое лицо детского футбола

Победы и проблемы белгородской спортшколы

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

В 2017 ГОДУ БЕЛГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ №6 ИСПОЛНИЛОСЬ 20 ЛЕТ. В САМОМ НАЧАЛЕ РАБОТЫ В ЕЁ ШТАТЕ ЧИСЛИЛАСЬ ПАРА ТРЕНЕРОВ, А ВОСПИТАННИКОВ ЕЛЕ НАБИРАЛОСЬ НА ДВЕ ФУТБОЛЬНЫЕ КОМАНДЫ. СЕГОДНЯ ЭТО САМАЯ КРУПНАЯ СПОРТШКОЛА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ.

Футбольный киднеппинг

В школе два отделения — пауэрлифтинга и футбола. Главную роль традиционно отводят самому народному виду спорта: футболом здесь занимаются 1 007 человек в возрасте от 8 до 17 лет — всего 57 групп под руководством 29 тренеров. Пять лет этим коллективом руководит Валерий Яковлев, который и рассказал «СпортСмене» о жизни школы, наградах и проблемах детского футбола.

По словам директора, юного футболиста в спортшколе готовят в три

этапа: на первом дети 8–10 лет занимаются в группах начальной подготовки и, если всё получается, переходят в тренировочную группу, в которой проведут ещё пять лет. На третьем этапе футболист попадает в группу спортивного совершенствования. Однако до последней ступени многие мальчишки доходят уже в других командах. Причина — «воровство» детей: селекционеры футбольных клубов и академий уже не действуют через тренеров — они напрямую приходят к родителям во время турниров и переманивают наиболее способных ребят к себе.

— Нет нормативных актов РФС, чтобы защитить этих детей. Тренер только научил пацана по мячу попадать, а его раз! — и забирает топавая команда. Родители приходят и врут, что переезжают жить в другой город, а мы потом узнаём, что дети занимаются в интернатах ЦСКА, «Спартак» или «Зенита», — сетует Яковлев.

Когда мальчик становится футболистом-профессионалом, воспитавшая его ДЮСШ не получает ничего.

Вся беда в том, что в паспорте футболиста, который получают в 12 лет, указывается первая спортшкола, которая и будет иметь свой процент с первого контракта игрока.

— А в этом паспорте пишут, что игрока воспитала не белгородская ДЮСШ №6, а клуб, в который он ушёл. Даже если его захочет взять к себе условный «Энергомаш», белгородскому клубу придётся платить футбольной академии «Локомотива», например. А нам ни копейки не достанется.

Ежегодно в шебекинскую Академию футбола из ДЮСШ №6 уезжает около 12 человек. Забирают ребят из Белгорода и в топовые команды — здесь наибольшую активность проявляет московский «Локомотив». Этой зимой двое игроков 2002 года рождения отправились в академию футбола в Тольятти, ещё двое — в училище олимпийского резерва №5 в Егорьевск.

— Наш тренер Алексей Бычков с ребятами этого года рождения шесть лет подряд занимал призовые места

в первенстве «Черноземья». Теперь всё закончится — лучшие разъехались, — с грустью рассуждает директор белгородской спортшколы.

Но даже в такой ситуации белгородцы не опускают руки и продолжают завоевывать медали. В 2017 году команды 2005 и 2006 годов рождения стали чемпионами Черноземья, причём старшие ребята — во второй раз подряд. Осенью они же взяли кубок Черноземья.

Побеждают вопреки

Как и в любой спортивной школе, финансовый вопрос в ДЮСШ №6 стоит остро:

— Вот нам выделили деньги на весь год, мы должны их распределить. На эти деньги мы отправляем команды на соревнования, — поясняет Валерий Яковлев. — На первенстве области у нас играет 25 команд. За каждую надо заплатить по шесть тысяч рублей взносов. Итого 150 тысяч выходит. На Черноземье — ещё по 30 тысяч за одну команду, а у нас их десять — получается, туда ещё 300 тысяч. На руках остаётся 220 тысяч. А потом родители жалуются, что всё якобы происходит за их счёт. Письма пишут в управление образования, а оно мне же их и пересылает. Говорят, объясняйте родителям. Мы им объясняем, а что делать? Денег всё равно не хватает.

— Но ведь многие выезды вы действительно организуете за счёт родителей?

— А за чей же ещё? Ребёнку нужны бутсы, мяч, форма, щитки. Ценник с каждым годом возрастает. И не все родители могут себе это позволить. Поездки на турниры, на которые у нас не хватает своих средств, — тоже траты. Выезд команды в Курск или Орёл на 7–8-дневные соревнования — это 200–220 тысяч. Весной мы начинаем участвовать в первенстве области по большому футболу и в зональных соревнованиях МОА «Черноземье». В «Черноземье» играют 10–15 команд. Если зона проходит в Белгороде, то это хорошо. А иначе приходится ездить. В нашу зону почему-то входят Волгоград, Тула и Калуга, — досадует Яковлев.

Интересные соревнования проходят и в рамках Детской футбольной лиги Одно из них — «Локобол». На первые этапы команды ездят за свой счёт, а на финал уже за счёт организаторов.

— В 2017-м мы участвовали в турнире с ребятами 2006 года рождения. Наша команда стала первой в области, потом в «Черноземье» из 25 участвующих — 12 лет такого не было! Съездили в Москву, детям понравилось — там всё красиво и красочно. Но нужно выигрывать. Мы выступили достойно — взяли шестое место из двадцати, — вспоминает Яковлев.

Первые места приносят деньги тренерам

— Как вы определяете, кому в каком турнире участвовать? — интересуемся у директора школы.

— У нас есть три-четыре команды одного возраста — кто сильнее, тот и едет. Могут и две команды на один турнир поехать.

— За первые места призовые дают?

— Нет, но зарплата тренеров напрямую зависит от побед. У нас есть стимулирующий фонд. За победу в области, в Черноземье начисляется определённое количество баллов. Один балл — 200 рублей. Со-

брал 100 баллов — плюс к окладу 20 тысяч. И выходит, что один получает 45, а другой 15. А всё почему? А потому что второй не хочет работать! Вот Бычков хочет работать, поэтому и хорошую зарплату получает. Он взял три группы, и они у него идеальны.

При этом Валерий Николаевич считает, что порок российской системы футбольного образования как раз в том, что тренеры не заинтересованы в выращивании футболиста-профессионала — им нужны победы здесь и сейчас, ведь именно от результатов зависит их зарплата.

— Раньше как было? Если ты воспитал футболиста и он подписал первый контракт с командой мастеров, то школе отчислялась определённая сумма. Например, школа получала 200 тысяч рублей, из них 10% шло тренеру. Тогда был стимул растить именно профессионалов, а не кубки собирать. Сейчас же все хотят просто пацанов на халюву утащить. Инструментов для борьбы с такими «локомотивами» нет и не будет, пока РФС не пропишет новые нормы в регламенте.>

Директор белгородской ДЮСШ №6
Валерий Яковлев





Турнир памяти Васильева

Управление образования администрации Белгорода, в ведении которого находится ДЮСШ № 6, нередко поручает спортшколе организацию детских футбольных соревнований. Среди них особняком стоит один из крупнейших российских турниров, посвящённый памяти мастера спорта СССР по футболу Юрия Васильева. Этой весной он прошёл на белгородских полях в четвёртый раз.

— В каждой из восьми возрастных категорий обычно играют по 8–12 команд. Они едут сюда со всей России. Если бы в этом году погода не подвела, то в турнире сыграло бы не менее сотни детских команд, — рассказывает Яковлев.

Решать вопрос с жильём для участников турнира помогают владельцы гостиниц и администрация Белгорода: первые снижают цены на проживание, вторая предоставляет для размещения команд детские лагеря в пригороде. Городские власти стараются помогать спортшколе и други-

ми ресурсами: в оперативное управление ДЮСШ № 6 переданы футбольное поле 49-й школы и стадион «Серебряный Донец». Есть договоры с 32-й и 47-й школами, где имеются искусственные футбольные поля.

На прошедшем турнире памяти Васильева воспитанники ДЮСШ № 6 взяли три золота. А перед этим в Курске выиграли зональные соревнования Детской футбольной лиги и пробились в финал.

Зимой негде тренироваться

— Сейчас с полями стало легче, чем было раньше. Навстречу нам идут городской и областной спорткомитеты. На 49-й школе обещают в 2019 году по федеральной программе поменять покрытие, — говорит Яковлев.

Сложности обычно начинаются зимой.

— Мы ищем школы, лицензируем их и занимаемся в спортзалах. В больших спортивных аренах с этим про-

блемы — в «технологе» и спорткомплексе Хоркиной дорожки, да и футболистов туда редко пускают. Было бы отлично, если бы в Белгороде построили крытый комплекс для занятий футболом. Даже Старый Оскол нас в этом обогнал, как и Тамбов, где есть крытый манеж. Теперь дети там круглый год играют на зелёной травке, — говорит Яковлев.

Начальник областного управления физкультуры и спорта Олег Сердюков в интервью «Спортивной Смене» говорил, что такой манеж существует в планах. Правда, пока дальше планов дело не движется.

Потерянное поколение и благодарные воспитанники

Из стен ДЮСШ № 6 вышло много ребят, которые стали футболистами. Немало и тех, кто отказался от футбольной карьеры.

— Взять, к примеру, академию футбола «Энергомаш». Для чего они ре-

бят готовят? У них нет программы, они привязаны и к образованию, и к клубу. Молодёжная команда должна играть с 20 до 23 лет на «Черноземье». А из академии парни выпускаются в 18–19 лет и болтаются без дела. Вот и получается, что этот возраст пропадает. Сходу в основу «Энергомаша» тяжело попасть. Сколько из воспитанников академии сейчас на слуху? Илья Лантратов да Саша Носов.

— Валерий Николаевич, давайте представим гипотетическую ситуацию: условная «Барселона» зовёт какую-то из команд вашей школы к себе потренироваться и поиграть. Получится полететь не за счёт родителей?

— Не выйдет. В том году была ситуация: мы поехали на турнир в Казань, на котором были 32 команды со всей России. И как вы думаете, кто нам в Казани помог? Мой воспитанник Денис Ткачук! Денис там уже не играл, поэтому встре-

тил нас его друг. Он нам купил билеты на «Ак Барс», на «Рубин», подарил два комплекта формы. Большое ему спасибо!

Яковлев не без гордости вспоминает турнир в Казани, на котором белгородцы заняли шестое место:

— Сначала все ходили и смеялись, мол, что за ДЮСШ такой — это что, дюшес, конфетки? Так вот эти «конфетки» обыграли ЦСКА со счётом 2:1. Играли и с местной академией «Рубина», которую мы на «Локоболо» 2:1 победили. При полном зале мы их 3:0 и тут обули. Тренер их, который всё грозился меня обыграть, пришёл после игры, плачет: «Валерий Николаевич, зачем так?» Ну я же не мог сказать детям, что не надо громить казанцев дома! Потом мы на равных играли с «Зенитом» и «Крыльями Советов». Это был очень сильный турнир, где мы снова доказали, что можем бороться с топовыми командами.

О мечте

Яковлев всей душой переживает за молодёжь:

— У нас очень много детей, которые могут играть. Куда они пропадают в 18 лет? Не все выдерживают нагрузки и монотонную работу. Только если это перетерпеть, то будет толк. Сколько у нас золотых мальчиков, которые не заиграли на высочайшем уровне, как тот же Артём Самсонов, чемпион Европы, который сейчас в «Энергомаше»... Может, так случилось потому, что их учили играть командой, а не воспитывали личностями на поле, — говорит Валерий Николаевич. Какое-то время молчит, смотря куда-то вдаль, а потом признаётся. — Знаешь, у меня есть мечта: вернуть бы всех наших в белгородскую команду. Ох, мы дали бы джазу!

«.....»



Преступление и наказание

Что изменилось в футбольных правилах

НОВЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ УТВЕРДИЛИ 3 МАРТА НА ЗАСЕДАНИИ МЕЖДУНАРОДНОГО СОВЕТА ФУТБОЛЬНЫХ АССОЦИАЦИЙ. ЧТОБЫ ВАМ БЫЛО ПРОЩЕ РАЗОБРАТЬСЯ В НОВОВВЕДЕНИЯХ, МЫ ПОПРОСИЛИ СУДЬЮ ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ ИЛЬЮ ЗОЛОТАРЁВА РАЗЛОЖИТЬ ПО ПОЛОЧКАМ ВСЕ НЮАНСЫ, КОТОРЫЕ ПОЯВИЛИСЬ В ПРАВИЛАХ НАКАНУНЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА В РОССИИ.

Пенальти

В назначении пенальти теперь ключевой момент — попытка сыграть в мяч. Если раньше игрок обороняющейся команды в своей штрафной пытался сыграть в мяч, но ему это не удавалось и он нарушал правила, то судья показывал красную карточку. Теперь по новым правилам он поднимет «горчичник» — наказание смягчилось.

Если же игрок обороняющейся команды лишает соперника явной возможности забить гол (задержкой, подножкой, игрой рукой и прочими способами) без попытки сыграть в мяч, это по-прежнему будет караться удалением и пенальти.

По новым правилам пенальти в свои ворота можно заработать и за нарушение правил за пределами поля. Раньше как было: если игрок выбежал за линию и нарушил правила там, то арбитр назначал спорный мяч с той самой линии. Теперь за такие выкрутасы можно получить штрафной удар. А если нарушение произошло в зоне штрафной площадки, то судья обязан назначить одиннадцатиметровый.

Офсайд

В определении положения «вне игры» всё осталось по-прежнему — если в момент передачи игрок находится за спинами защитников команды соперника, то он в офсайте. Новые правила изменили лишь место ввода мяча в игру. Не удивляйтесь, если увидите, как после офсайда мяч будут вводить в игру на половине поля атакующей команды.

Разберём конкретный пример: игрок делает передачу из своей вратарской на форварда, находящегося в офсайте. Но то ли футболист каши мало ел, то ли мяч в последний момент соскользнул — в общем, пас получается в недодачу, в центр поля, и нападающему приходится возвращаться и вступать в борьбу с этого места. Вот тут — внимание! — и фиксируется офсайд, а мяч вводят в игру с места вмешательства футболиста в борьбу.

Игрок может безнаказанно находиться в офсайте в первой фазе атаки, а в следующей, когда защитники вернутся и он не будет вне игры, может свободно действовать. Главное, находясь в офсайте, не мешать соперникам перемещаться и не касаться мяча.

О предупреждениях

Не каждая игра рукой теперь будет караться жёлтой карточкой. За это нарушение по новым правилам наверняка назначат штрафной, а вот жёлтая карточка покинет карман арбитра только в случае срыва «в ручном режиме» перспективной атаки или когда кто-то не даёт сопернику завладеть мячом.

Не дают теперь жёлтые карточки и за срыв перспективной атаки в штрафной площадке. Например, игрок входит со стороны углового флага в штрафную зону, его там сбивают, но нарушитель отделяется пенальти, без карточки. Всё это связано с всеобщей тенденцией на смягчение «карточных» наказаний в футболе.

Ещё кое-что из нововведений: теперь пенальти надо бить сходу. Во время разбега можно делать обманные движения, но в момент удара, когда опорная нога уже стоит у мяча, можно только бить. За нарушение этого правила одиннадцатиметровый отменяется, бывший получает «горчичник», а мяч вводится в игру свободным ударом.

Чем дальше, тем интереснее: по новым правилам команда может на некоторое время получить численный перевес, если соперник получил предупреждение. Это происходит в том случае, если после столкновения на поле медпомощь нужна нарушителю, которому судья показал жёлтую карточку. Он обязан покинуть поле и вернуться на него только после возобновления игры. При этом пострадавшему за пределы поля можно не уходить.



О голах

Внесли коррективы и в положение о спорном мяче. Напомним, спорный мяч — это способ возобновления игры после того, как она была остановлена по нетривиальным причинам (лопнул мяч, например, или на поле выбежал полуголый болельщик. — Прим. ред.). Так вот теперь гол, забитый со спорного, не засчитают, если мяч не вступил в контакт со вторым лицом. То есть теперь просто выстрел наугад по воротам не прокатит — мяча должен кто-то коснуться. На роль этого кого-то вполне подойдёт и вратарь.

И ещё о голах: теперь если мяч чётко летел прямо в ворота, но ему помешало постороннее лицо, то судья может смело засчитывать гол. Раньше в таких случаях назначался спорный мяч.

— У меня в практике такой случай был, — вспоминает Илья Золотарёв. — В 49-й школе судил детскую игру. Один футболист уже обвёл вратаря и покатила мяч в пустые ворота, но тут выскочила чья-то мама и остановила его. Тогда я не мог гол засчитать, теперь я бы это сделал.

О всяком

Вратарь теперь может играть в кепке, если она не представляет опасности для игроков. Раньше это было категорически запрещено под тем предлогом, что козырёк может травмировать голову.

И самое важное — официально разрешили использовать видеоповторы. Понятно, что эмоции у забившего гол потеряются, пока он будет ждать эту минуту, был гол или нет. Зато решение теперь точно будет справедливым.

⟨……⟩

Другая Турция

Почему поход по Ликийской тропе — прекрасная альтернатива традиционному отельному отдыху



ТЕКСТ И ФОТО ОЛЕГ ГОНЧАРЕНКО

ЕЩЁ В 1990-Х, С ОТКРЫТИЕМ ГРАНИЦ РОССИИ, ТУРЦИЯ СТАЛА ОЛИЦЕТВОРЕНИЕМ ПОШЛОГО, «МАТРАСНОГО» ОТДЫХА. НО СТОИТ ЧУТЬ-ЧУТЬ ОТОЙТИ ОТ ГОСТИНИЦ ПОБЕРЕЖЬЯ АНТАЛИИ — ОТКРОЕТСЯ МИР ДРЕВНЕЙ ЛИКИИ. С ОГРОМНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ АНТИЧНЫХ ПАМЯТНИКОВ. С НЕВЕРОЯТНОЙ ПРИРОДОЙ, ГОРАМИ, ДИКИМИ БУХТАМИ У МОРЯ (ВСЁ ЭТО БЕСПЛАТНО И ДОСТУПНО). С ПАТРИАРХАЛЬНОЙ, ПРИВЕТЛИВОЙ, ИСКРЕННЕЙ В СВОЁМ РАДУШИИ ТУРЦИЕЙ, НЕ ИСПОРЧЕННОЙ ТУРИСТАМИ.

Ликия — страна, существовавшая в Малой Азии в I тысячелетии до нашей эры. Она находилась на территории современных турецких провинций — Анталии и Муглы. Ликией владели персы, Александр Македонский, римляне, османы, наконец, современные турки. Ликийцы воспеты Гомером в «Илиаде». Земледельческое государство было территорией высокой культуры, что видно по сохранившимся архитектурным памятникам.

История

Жила-была IT-специалист Кейт Клоу. Фриланс-сила в Турции. Имея свободное время и навыки трекинговых походов по родной Англии, бродила по местным горам, древним пастушьим тропам. Постепенно родилась идея оформить все пройденные участки в единый маршрут длиной 540 (!) км.

В 1999 году вышла её книга The Lycian Way с описанием тропы и её достопримечательностей. Книга выдержала ряд переизданий на разных языках. Ликийская тропа, по-турецки Lycia Yolu, вошла в десятку красивейших пешеходных троп мира.

Туристы отовсюду повалили валом. Ожили деревушки на ликийском пути: жители оперативно освоили малый бизнес, открыли кафе, пансионы, кемпинги. Правительство Турции счастливо — как и у нас, там есть проблема с сохранением села. Хорошо и путешественникам: местные жители давно не удивляются странным людям с большими рюкзаками.

Вдобавок по тропе можно идти как налегке, ночуя в гестхаусах (гостевых домах по-нашему), так и с палатками. Европейцы предпочитают первый вариант. Наши люди — второй, более экстремальный и бюджетный.

Время года

С мотивацией всё ясно: желание сходить в традиционный туристский поход. Посмотреть страну не из окна экскурсионного автобуса, а по-людски.

Ехать туда лучше всего в апреле-мае или в сентябре-октябре. Зима там капризная, непредсказуемая. В июне-августе невероятно жарко и активны скорпионы.

Ещё один довод в пользу осеннего похода: очень приятно продлить себе лето. Обилие и свежесть зелени, цветов и плодов в октябре поражают. Спеют апельсины, гранаты, айва и хурма — рви не хочу. И клубника по 200 рублей за кило на наши деньги. Рай, одним словом.

Маршрут

В Анталию обычно летят «Турецкими авиалиниями» или турецкими же лоукостерами типа Pegasus. Если взять рейс Turkish Airlines с 10-часовой пересадкой в Стамбуле, авиакомпания не даст вам заскучать: организует бесплатную экскурсию по городу, с гидом и обедом.

Ликийская тропа условно делится на две половины. Участок с востока на запад, от Хисарчандыра близ Анталии до Демре, изобилует природными красотами. Он труднее физически: путешественникам предстоит преодолеть несколько горных перевалов. С запада, от Фетхие, идти полегче. Красивых видов тоже много, но главное — там больше памятников архитектуры.

По самой тропе идти несложно. Респект волонтерам, регулярно обновляющим красно-белые метки по стандарту Grandes Randonnées, каменные столбики-«туры» и стоп-метки, указывающие, куда идти не следует. Метки на камнях, деревьях, столбах и заборах в основном нанесены довольно часто и толково. Но навигатор с точной картой всё равно не лишней. Бывает, что ушлые турки перерисовывают метки так, чтобы туристы точно не прошли мимо их ресторанчика. Впрочем, это не так страшно.

Изнурительная ходьба с тяжестью в Ликии не самоцель. Иногда не грех и подъехать. Например, 20-километровый участок тропы, проходящий по асфальтовому шоссе вдоль моря между городками Финике и Мавикент, можно и нужно преодолеть на авто. Часто ходят маршрутки-«долмуши», ещё чаще — автостоп. >



Захватите с собой крепкие ботинки — идти придётся по каменистым тропам



Ночёвка в палатке прямо на пляже

Подготовка

Читателям даже с минимальным походно-палаточным опытом понятно, какая экипировка будет нужна: рядовой походный скарб, тёплая одежда на прохладный вечер и продукты. На каменистых дорогах крайне желательны прочные ботинки и трекинговые палки.

Чтобы готовить еду на огне, идеальной оказалась походная печка-щепочница с турбонаддувом. Мультитопливная горелка конкретно в этом походе неудобна из-за возни с бензином. А привычных газовых баллонов на тропе не найти, их можно приобрести лишь в Анталии, но это будет недёшево. Ещё один вариант — жечь костры. Это можно делать везде, кроме пляжей. Запретов мы не встречали ни разу. Но и к разведению костров нужно подходить с умом: понятно, что в лесу, на полуметровой хвойной подстилке, этого лучше не делать. С дровами на Ликийской тропе проблем возникнуть не должно.

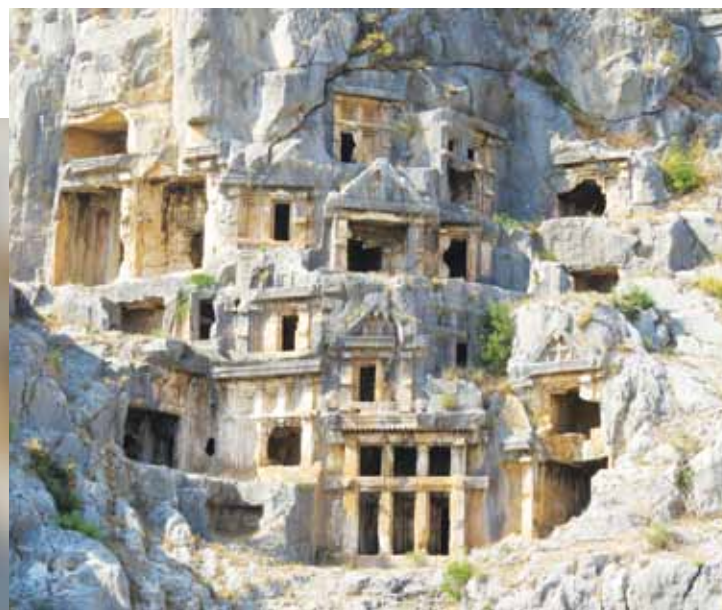
Выбрав участок тропы для похода и наметив график из расчёта 15–20 км в день, следует всё разузнать о нём в Интернете, благо информации там навалом: от сведений о древней Ликии до карт для навигатора, с обозначением всего — от родников до

достопримечательностей. Оптимальным вариантом для нас стали карты с OpenStreetMap в офлайн-приложении Maps.me для смартфонов.

Сложность

Если налегке, то невысокая, с большими рюкзаками — утомительнее. Притом что следует также нести с собой по 1,5–2 литра воды. Пить на жаре хочется сильно, плюс бывают вовсе безводные переходы, без источников на пути.

На Ликийской тропе хватает памятников древней архитектуры



Ровных мест и вообще на 100% комфортных участков на тропе довольно мало: в основном более или менее сильные наборы и сбросы высоты, вдобавок по камням.

Еда

Походное меню, опять же, многим не в диковинку: крупы для супа и каши, жиры, чай-кофе, овощи, хлеб, сыр. Сладости можно купить на месте. Цены на это в магазинах либо наши, либо даже подешевле. Деревенские магазины довольно скудны, не всегда найдёшь даже свежие овощи, но хлеб есть везде и всегда.

Вот только в Турции не встретишь ни тушёнки, ни сгущёнки. Цены на местные мясopодукты (и спиртное) там кусаются. Любители свинины в исламской Турции будут очень разочарованы. Конечно, можно привезти с собой сырокопчёную (почти не портящуюся) колбасу, соевое мясо.

Обеды в местных заведениях недороги. Блюда, которыми можно наесться (например местная пицца пиде или суп чорба), стоят 10–12 лир (1 лира = 15 рублей).

Природа

Ликийское побережье многие сравнивают с Крымом. Но на самом деле здесь всё значительно масштабнее: гор больше, они выше. В разы больше зелени и хвои. А ещё, как заметил офигевший на второй день по-



Для приготовления пищи в походе отлично подошла печка-щепочница с турбонаддувом



Типичный ужин российских туристов на Ликийской тропе

путчик, «у нас давно в таких местах бы сделали заказники, ходили бы лесники, взяв бабки, а чиновники построили бы свои дачи». В Турции же (по крайней мере, пока) всё открыто и бесплатно.

Море на официальных пляжах скудное. Ни валунов тебе, с которых можно понырять, ни растительности на дне — только песок да галька. Зато в полной мере можно вознаградить себя всем этим в диких бухтах. Кстати, в большинстве из них есть душ, вода и туалет, и всё бесплатно. А ещё Средиземное море очень солёное: нырнёшь с открытыми глазами, а потом они на лоб вылезут. Так что рекомендуем использовать очки для плавания.

Повсюду черепахи, на земле и в море. Ночью можно встретить кабана и дикобраза.

Впечатления

Ликийский поход — это роскошные руины древних городов: Ксантос, Патара, Лимира, Сидима, Пинара, Олимпос, Фазелис. Вход туда в основном платный — от 5 до 20 турецких лир. Но можно легко договориться со служителями, которые бесплатно пускают «транзитных» пешеходов с рюкзаками.

Мира, он же нынешний Демре, — город, в котором служил архиепископ Николай Мирликийский. Да-да, тот самый святой Николай Чудотворец, особо чтимый на Руси, покровитель путешественников и моряков. А ещё тот самый Санта-Клаус в западной культуре. От сувениров с ним лучше держаться подальше: если в других местах за них охотно принимают лиры, то в Мире просят исключительно доллары.

Ликийский поход — это красивейший каньон Гейнюк. Гора Олимпос высотой 2000 м. Долина бабочек — ущелье 100-метровой глубины, куда спускаются по отвесной стене и камням, держась за верёвки, оставив вещи в кафе наверху. 20-километровый белоснежный пляж Патары. Гора Химера, из щелей которой наружу выходит природный газ и горит в ночи десятками огней. Да и высокогорная деревня Гей, и прибрежное село Кабак вряд ли оставят кого равнодушными.

Безопасность

Кажется, абсолютная. Произойти, конечно, может что и где угодно. Но в курортных регионах Турции — никаких хулиганов и гопников, народ



Повсюду черепахи, на земле и в море

На камне нанесена метка, обозначающая маршрут





Дикie пляжи Турции
гораздо интереснее
отельных

←..... всегда доброжелательный, готовый подсказать, помочь и даже угостить.

Турецкий автостоп — полная сказка. При самом дорогом в Европе бензине у них и в мыслях нет заработать копейку на топливо. Дома вряд ли реально уехать втроём, на ночь глядя, в темноте, с огромными рюкзаками. В Турции нам удалось это за рекордные пять минут.

Вылезая из машины, мы были встречены хозяином соседнего магазина. Увидев нас с рюкзаками, он вынес пакет винограда с криками: «Бесплатно! Вы спустились с гор! Вы путешественники! Это для вас!»

Единственное общение с полицейскими на пляже в Адрасане выглядело так: подходя к нам с автоматами наперевес, они только что белым флагом не махали. Шли на цыпочках, первыми протянули ладони для рукопожатия, выражая этим дружелюбие. Поздоровавшись, сказали: «Стоять здесь, вообще-то, нельзя, вон там есть платный кемпинг, но всё-таки стоять здесь можно, только не жгите костёр и не беспокойте людей шумом».

Язык

Английский. Местами немецкий. Без языка довольно трудно, если едешь не в отель на всё готовое, а в этнопутешествие — с полным погружением.

В некурортных местах, горных деревнях говорят лишь по-турецки. Можно и нужно выучить слова приветствия, прощания и благодарности, названия продуктов. А разговорники, пожалуй, бесполезны, ведь они не учат понимать ответы. Спросишь «бу хейкель нэ джанландырайор?» — «что изображает эта скульптура?» — такой ответ получишь, что жизни рад не будешь.

Бюджет

Половина стоимости поездки — авиаперелёт. В момент написания этих строк билет Москва — Анталия в оба конца на конец сентября у лоукостера AtlasGlobal стоил 12 358 рублей. Прочие расходы, если по минимуму — из расчёта 1000 рублей в день. Этого хватит на еду, транспорт, достопримечательности.

Выводы

Если читатель может представить себе весь спектр позитивных эмоций на Ликийской тропе, пусть смело отправляется в путешествие. И походно-спортивные, и этнографические, и гастрономические, и пляжно-курортные, и культурные планы здесь можно реализовать на полную катушку.

Ликийская тропа достойна двух-трёх посещений. А есть ещё Карийская тропа. И много других замечательных мест. Турция невероятно интересна и разнообразна. Отели Кемера с 5* All Inclusive — это лишь мизерная её часть. Туда поедет, может быть, на пенсии.

←.....>

Из недр горы Химера на поверхность поднимается природный газ и горит в ночи десятками огней



Сборы на родине пауэрлифтинга

Как белгородский атлет учил иностранцев штангу поднимать

В ДЕКАБРЕ 2017 ГОДА, УСПЕШНО ЗАВЕРШИВ СЕЗОН, БЕЛГОРОДСКИЙ ПАУЭРЛИФТЕР ВАЛЕРИЙ ПОРЯДИН ВМЕСТЕ С КОМАНДОЙ РОССИЯН ОТПРАВИЛСЯ НА СБОРЫ В США. НАПОМИМ: В ПРОШЛОМ ГОДУ АТЛЕТ ВЫСТУПИЛ НА ВОСЬМИ РАЗЛИЧНЫХ ТУРНИРАХ ПО ВЕРСИЯМ НЕСКОЛЬКИХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА, ЗАВоеВАВ В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ 29 МЕДАЛЕЙ И УСТАНОВИВ НЕСКОЛЬКО РЕКОРДОВ ЕВРОПЫ И МИРА.



Фото из архива Валерия Порядина

После столь насыщенного сезона времени на отдых у Порядина почти не оставалось — надо было паковать чемоданы и лететь в Америку. Долгий перелёт, разница в часовых поясах, акклиматизация, занявшая несколько дней, — всё это не очень хорошо сказалось на здоровье белгородского спортсмена. Однако все эти неприятности с лихвой компенсировались тёплым и дружеским приёмом, который устроили в США атлетам из России.

По словам Порядина, с некоторыми спортсменами, приехавшими на сборы из разных стран, он был уже знаком по предыдущим международным турнирам. Сюда прибыли пауэрлифтеры самого разного уровня — от чемпионов мира до новичков, делающих только первые шаги в спорте. Многие атлеты сами являются тренерами и готовят своих подопечных к выступлениям на соревнованиях разных уровней.

В программе сборов были не только теоретические семинары, но и практические занятия: в спортзале пауэрлифтеры отработывали технику и устраивали дружеские «зарубы», соревнуясь в том, кто больше поднимет в становой тяге или жиме лёжа. Хотя основной целью сборов, конечно, был обмен опытом. О своём видении тренировочного процесса и основных подходах рассказал и Валерий Порядин:

— Я выступал на семинарах в разных городах — в Майами, в Тампе. Рассказывал о своих методиках тренировки и стратегии подготовки к соревнованиям, — сообщил атлет. — Вместе со спортсме-

нами из США, Германии и Франции на совместных тренировках мы разобрали технику выполнения некоторых упражнений. Как тренеру мне очень важно показать уровень российской школы пауэрлифтинга, продемонстрировать, что мы ничем не уступаем на мировой спортивной арене.

Российские тяжелоатлеты хорошо известны и уважаемы на западе. Там хорошо помнят фамилии наших легендарных советских штангистов — Власова, Жаботинского, Алексева и других.

Говоря о важности сборов, Валерий Порядин подчеркнул, что у каждого чемпиона свой подход к тренировкам и свои секреты:

— Всегда интересно добавить что-то новое в свой арсенал знаний, чтобы потом передать этот опыт уже своим ученикам. Пауэрлифтинг стремительно развивается: появляются новые тренажёры, методики, пищевые добавки. Спортсмены должны постоянно прогрессировать, а для этого нужны новые знания.

Сборы в США стали основным пунктом подготовки белгородского спортсмена к новому соревновательному сезону, который обещает быть не менее насыщенным, чем предыдущий. Важным стартом для Валерия Порядина станет осенний чемпионат мира по пауэрлифтингу во Флориде, который спортсмен планирует выиграть.

←.....>



О спорт, ты — космос

В ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ «СПОРТИВНОЙ СМЕНЕ» ПРОСТЫХ ЗЕМНЫХ РАДОСТЕЙ МАЛО. ВМЕСТЕ С АСТРОНАТЕЛЕМ СООБЩЕСТВА «ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ АСТРОНОМИЯ» ВО «ВКОНТАКТЕ» АЛЕКСАНДРОМ КРАСИЛЬНИКОВЫМ МЫ ПОМЕЧТАЛИ О ТОМ, КАКИМИ ВИДАМИ СПОРТА МОГЛИ БЫ ЗАНЯТЬСЯ НА ПЛАНЕТАХ СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЫ, ЕСЛИ БЫ ВДРУГ ТАМ ОКАЗАЛИСЬ (А ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ И НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНЫ ФИЗИКИ КТО-НИБУДЬ ОТМЕНИЛ, АГА).

ные карстовые провалы, но никто пока не оценил их глубину. Внутри, как полагают, скрывается целая сеть пещерных ходов, и условия там, надо думать, куда приятней, чем на поверхности. Так что готовьтесь лет через -надцать смотреть в пабах прямую трансляцию Марсианского чемпионата по спортивной спелеологии на призы Джованни Скиапарелли.

Титан: водные виды спорта

Крупнейший спутник Сатурна Титан — пока единственное известное, кроме Земли, место, где бывает мокро: он почти наполовину состоит из водяного льда, а его поверхность испещрена реками и озёрами, крупнейшее из которых по размеру сопоставимо с Каспийским морем. Смущает только одно: титановая жидкость состоит из малопривлекательной человеческой коже (и слуху) смеси углеводородов — в основном метана и этана.

Космическому Олимпийскому комитету будет стоить титанических усилий зазвать туда прекрасных синхронисток или сёрферов. Но от идеи развивать водные виды спорта отказываться не стоит: можно выдать спортсменам вёсла, посадить на байдарки и отправить сплавляться по рекам. Средняя температура на поверхности Титана около 90 градусов ниже нуля, а давление раза в полтора выше земного, так что состязание должно получиться весьма экстремальным и зрелищным.

Марс: спелеология, сэндбординг, скалолазание

Если вас не пугает сумасшедшая радиация и перепады температур от 0 до минус 100 градусов — добро пожаловать на поверхность Красной планеты. В остальном — практически курорт. Во-первых, здесь полно песка, очень напоминающего земной, и совершенно космические дюны — рай для пляжки, сэндбординга и ралли на внедорожниках. Во-вторых, тут находится самый высокий в Солнечной системе потухший вулкан Олимп высотой 27 км — идеальная цель для амбициозных скалолазов и заскучавших туристов.

Но это ещё что: на поверхности планеты учёные разглядели тёмные пятна, которые оказались не чем иным, как входами в подземелье. Воронки радиусом от 50 до 150 метров напоминают зем-

Венера и другие газовые гиганты: парашютный спорт

Прыгать с парашютом можно и на Титане — воздух там настолько плотный, что для комфортного полёта достаточно зонт развернуть — и полетели! Но мы не ищем лёгких путей и предлагаем освоить парашютный спорт на планетах без поверхности вроде Венеры, потому что нет поверхности — нет проблем!

На самом деле поверхность там, конечно, есть, но она уж слишком глубока и горяча как ад, чтобы туда приземляться. Вот почему кроме навороченного парашюта спортсменам пригодится ещё аэростат — надо же как-то взлететь обратно. В этом смысле Венера — идеальный полигон: она гораздо ближе к Земле, чем какой-нибудь Юпитер или Сатурн, сила тяжести там схожа с земной, поэтому скорость и динамика полёта отличаться будут не сильно. Из-за очень высокого давления и температуры у поверхности прыгать придётся с высоты около 50 км, а вот рассчитывать на захватывающий пейзаж не стоит — кучка серных облаков и видимость в пределах пары километров — пожалуй, всё, что светит парашютисту.

Плутон и Европа: хоккей и кёрлинг

В английском языке есть глагол to pluto, который означает «понизить кого-то в звании или ценности» — по аналогии с Плутоном, которого из полноценной планеты в 2006-м разжаловали в карликовые. Но шарик всё равно впечатляет: площадь его поверхности сопоставима с Россией, а если учесть, что весь он состоит из камня и льда, это делает его одним гигантским ледяным катком. Так что нет лучшего способа оплутонить сборную России по хоккею, чем переместить её тренировоч-

ную базу в самое сердце Плутона — ледяную область шириной около 1 600 км.

Кёрлингистам же следует присмотреться к старой доброй Европе, спутнику Юпитера. Её поверхность тоже состоит из льда и считается одной из самых гладких в Солнечной системе, так что и натирать особо не придётся. Да, прохладно — минус 150 градусов — зато в атмосфере есть кислород, что даёт надежду (хотя непонятно, на что). Ждём, когда на Земле наладят массовое производство скафандров NASA Z-2 и бронируем билеты.

<……>



«Он был очень добрый»

Профессиональные футболисты вспоминают о своём первом тренере Сергее Межакове

В СЕРЕДИНЕ 1990-Х ВАЛУЙКИ НА КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ СТАЛИ НАСТОЯЩЕЙ ФАБРИКОЙ ФУТБОЛЬНЫХ ЗВЁЗД. ОДНИМИ ИЗ ПЕРВЫХ ИЗВЕСТНЫХ ИГРОКОВ ИЗ ЭТОГО ГОРОДА СТАЛИ НЫНЕШНИЙ КАПИТАН «ЭНЕРГОМАША» АНДРЕЙ КОЛЕСНИКОВ И ИГРОК ВОЛГОГРАДСКОГО «РОТОРА» РОМАН КОНЦЕДАЛОВ. «СПОРТИВНАЯ СМЕНА» ПОПРОСИЛА ФУТБОЛИСТОВ РАСКАЗАТЬ ОБ ИХ ПЕРВОМ ТРЕНЕРЕ – СЕРГЕЕ ПЕТРОВИЧЕ МЕЖАКОВЕ, КОТОРЫЙ ТРАГИЧЕСКИ УШЁЛ ИЗ ЖИЗНИ В 2013 ГОДУ.

ТЕКСТ АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ

Роман Концедалов, полузащитник волгоградского «Ротора», обладатель Кубка России – 2006/07 в составе московского «Локомотива»:



Роман Концедалов

ФОТО ЮРИЯ БОТГРАДА

«До третьего класса я занимался баскетболом и футболом. Знал, что у нас есть команда, которая играет на первенстве области, что там работает Сергей Петрович Межаков. И в один момент я пришёл к нему и попросился потренироваться. Он меня после первого просмотра оставил. Занимался с ребятами, которые были старше меня на 3–5 лет. У нас в команде не было разделения по возрастам, все занимались вместе.

Тяжеловато приходилось с такой разницей в возрасте, но никакой дедовщины у нас не было. Думаю, что это в первую очередь заслуга тренера, что он сделал такую комфортную психологическую атмосферу. Когда много людей разного возраста, то кто-то позволяет себе какие-то вольности. Только в этих случаях Сергей Петрович повышал голос.

Но делал он это крайне редко, и было видно, что не со зла, — он был очень добрый. Это надо было его как следует довести. Он ко всем относился положительно и хотел передать нам свой опыт. В футбол он играл хорошо — вот не помню, за какую команду в СССР он выступал в своё время.

Если игры выпадали на будний день, то Сергей Петрович приходил к учителям попросить за того или иного футболиста, чтобы отпустили с уроков. Интересовался, что происходит в семье, в учёбе. Я у него тренировался до шестого класса, а потом меня пригласили в футбольную школу волгоградской «Олимпии».

За год до этого мы с ним вдвоём уже ездили в этот город на просмотр в «Ротор». Тогда мне там отказали — я им не подошёл по каким-то критериям. Когда мы играли в Старом Осколе и я выступал за команду старшего возраста, моя игра понравилась одному местному тренеру, который пристраивал



Фото из архива Валуйской ДЮСШ

футболистов в Волгоград. Позвонили туда, прошёл просмотр и попал в группу 1986 года.

На каникулы нас отпускали по домам. Когда приезжал в Валуйки, то тренировался с командой Межакова. Мне было приятно у него тренироваться. Брат (Алексей Концедалов — защитник курского «Авангарда». — Прим. ред.) тоже у него начинал. Он пошёл по моим стопам, когда я в Волгограде уже освоился.

С Андреем Колесниковым мы тренировались вместе. У нас была борьба между школами. Он играл за вторую, а я — за первую. Наша чаще выигрывала. Мы потом с ним в Белгороде и в Томске играли в одной команде и за молодёжную сборную России. Как в детстве началось, так и пошло».

Андрей Колесников, защитник «Энергомаша»:

«Сергей Петрович приехал в Валуйки из Краснодарского края. Он как-то подошёл к нам на центральном стадионе, где мы играли в футбол, представился, сказал, что он тренер, и позвал заниматься у него в секции. Параллельно я занимался волейболом — зимой у нас в футбол особо не поиграешь.

Я у него тренировался с 9 до 12 лет, потом уехал в харьковский футбольный интернат. В этом помог другой наш валуйский тренер — Иван Каверин, у которого занимались Дима Тарабриков, Коля Свеженцев и Саша Кокорин. Я мог оказаться и в Волгограде — Межаков предлагал, но я выбрал место поближе к дому.

Видно было, что он раньше хорошо играл в футбол. Он говорил, за какую команду, но я уже не помню. Помню, что это была команда высокого уровня — сопоставимо со Второй лигой. На уровне своего возраста, среди дядек, он выделялся техникой и передачами. И он всегда был на позитиве. За хорошие действия хвалил и никогда не ругал за ошибки. Очень добрый человек.

Андрей Колесников



ФОТО ЮРИЯ БОТГРАДА



ФОТО ИЗ АРХИВА ВАЛУЙСКОЙ ДЮСШ

Сергей Межаков (в центре) со своими воспитанниками. В нижнем ряду крайний слева — Александр Кокорин

Мы у него даже не тренировались, а именно играли. И нас не разбивали по возрастам — все варились вместе. Да, в детстве мы не выиграли ни одного турнира, просто физически не могли на уровне всей командой против старших играть. А с другой стороны, нам это очень помогло в футбольном росте — мы, маленькие, стремились догнать в мастерстве старших.

Моя школа и правда в основном уступала школе Романа. Мы вроде бы только один раз чемпионат среди школ выиграли. Но у него там больше людей на футбол ходило».

«.....»

От алтаря в спортзал

Как сельский священник учит детей самообороне

НИКИТА ПАХОМОВ ИЗВЕСТЕН В НОВООСКОЛЬСКОМ РАЙОНЕ КАК ОТЕЦ НИКИТА. ОН МОЛОДОЙ НАСТОЯТЕЛЬ ХРАМА В СЕЛЕ НИКОЛАЕВКА, ПОМОГАЕТ В НОВООСКОЛЬСКОМ ХРАМЕ, ВЕДЁТ КРУЖОК АЙКИДО ДЛЯ ДЕТЕЙ, А ВЕЧЕРОМ НЕПРЕРЕННО ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ К ЖЕНЕ И КОТУ.



ТЕКСТ АНАСТАСИЯ ПИСАРЕВСКАЯ
ФОТО ВАДИМ ЗАБЛОЦКИЙ

Сила духа и тела

К маленькому деревянному храму подъезжает белая «Ока». Из неё выходит крупный мужчина в чёрном одеянии — отец Никита. Густая чёрная борода, затемнённые очки, на голове скуфья — особый головной убор. Сразу и не скажешь, что ему 26 лет.

Он гостеприимно приглашает нас в храм, включает свет и предлагает присесть на скамью. Пока я устраиваюсь, он обхватывает большой деревянный стол и легко переставляет его ближе ко мне. «Сейчас чай пить будем», — улыбается отец Никита.

— Храм в честь иконы Божией Матери «Всех Скорбящих Радость» в Николаевке открылся в ноябре прошлого года. Теперь сюда съезжаются из Львовки, Серебрянки, Макешкино и нескольких хуторов. Постоянно ходят 12–18 человек, — рассказывает священник. — Людей мало, здесь никогда храма не было, ездили в Новый Оскол, другие сёла. Много жителей невоцерковлённых. Беседуя с ними, они боятся приходить в храм. Но лю-

ди здесь хорошие, помогают, снег чистили зимой, они добрые, дружные и понимающие.

Родился Никита Пахомов в Тюменской области. В 2007 году переехал в Белгород, здесь окончил лицей №32 и духовную семинарию. Служил недолго в Губкине, два года был настоятелем храма в Козинке Грайворонского района, оттуда владыка Иоанн направил его в Новооскольский район.

Отец Никита сидит напротив меня за столом, покрытым нарядной клеёнкой, угощает конфетами, печеньем. В храме холодно, я в зимней куртке уже замёрзла, а он в одной рясе, и ему, кажется, комфортно. Это и неудивительно — сибиряк.

Его крестили младенцем, а осознанно он пошёл в храм в 12 лет на воскресную службу вместе с мамой.

— Она меня отговаривала, объясняла, что это тяжело, и была права, потом я говорил, что никогда не пойду, — вспоминает Пахомов. — Когда пришли в большой кирпичный храм, было страшно. Всё большое. Незнакомое. Необычное. Служба идёт, люди переходят с места на место, сейчас я всё по-

нимаю, а тогда думал: «Что делать, когда батюшка выйдет, куда идти, а если я замешкаюсь, место не уступлю?» Так что я понимаю страх селян, что не там станут, не то сделают, у меня были такие же чувства.

Добрый, терпеливый, но требовательный

С тех пор по большим праздникам маленький Никита начал ходить в храм, обязательно на Пасху и Крещение. А за год до этого занялся айкидо, параллельно с ним изучал джиу-джитсу, карате и рукопашный бой.

— На бокс не пошёл, потому что не хотел получать по голове, — смеётся батюшка. — Айкидо преподавали далеко от дома, отец возил. Через месяц мне надоело, но родители настояли: «Раз начал — доводи до конца». Теперь я благодарен им.

Перед переездом он стал кандидатом в мастера спорта. Продолжил занятия уже в Белгороде и в 18 лет получил чёрный пояс.

— Тренировки проводили в Белгородской православной духовной семинарии, чтобы семинаристы тоже занимались. Раньше я ничего о них не знал, а там увидел быт священнослужителей. Резко из одного мира попал в другой. Я заметил, что у них другое общение, иной строй мысли, настроения, — объясняет отец Никита. — На меня впечатление произвели их действия. Они психологически и морально устойчивые люди, ко-

всему относились просто и спокойно, чтобы ни случилось, не нервничали.

После тренировок беседовали по душам, он расспрашивал семинаристов об их жизни, учёбе и вере.

— Они просто объясняли сложные вещи. На каждый мой вопрос отвечали, а вопросов было много. Я стал посещать службы в семинарии. Потом взяли меня пономарить, увидел всё изнутри, — говорит батюшка.

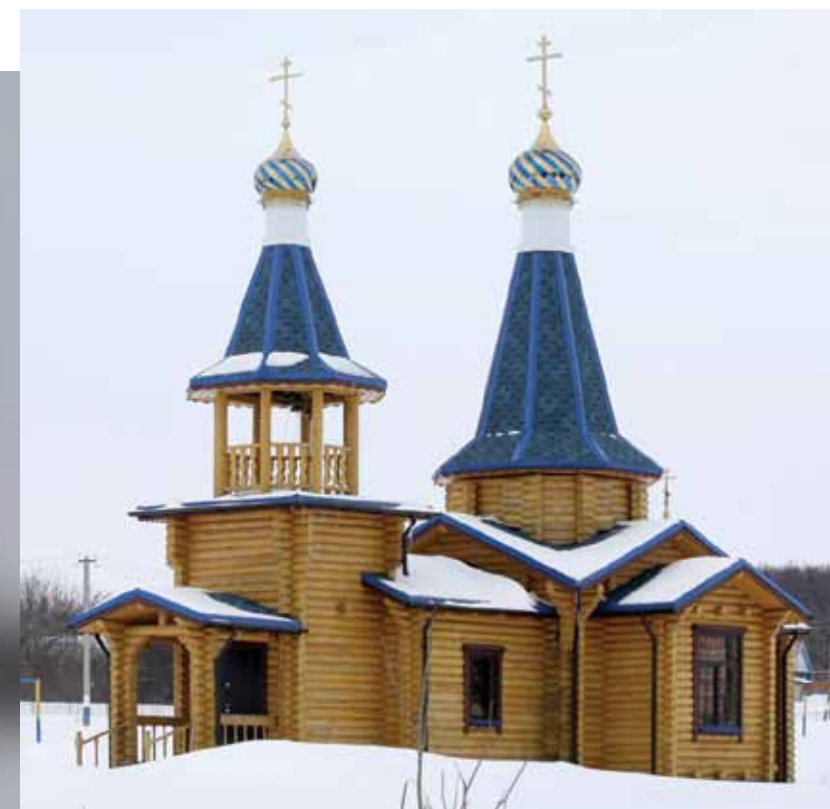
Он учился в классе с углублённым изучением химии и биологии, родные думали, станет врачом, но его жизнь изменилась: он присоединился к семинаристам. Теперь сам учит прихожан не бояться, объясняет сложные вещи и рассказывает о вере.

— Думаю, я добрый, — смущённо говорит отец Никита. — Терпеливый, никогда не откажу в помощи, бывало, этим пользовались, — он делает паузу, задумчиво смотрит в окно, потом переводит взгляд на нас и уже уверенно продолжает. — Но при этом я требовательный.

Главное — побороть страх

Беседуя с ним в храме, я ещё не понимала, как проявляется требовательность в этом спокойном, тихом, доброжелательном человеке. Но всё встало на свои места, когда мы пришли на тренировку. >

Храм, в котором
служит
отец Никита



«…………» — Айкидо дало мне спортивную форму и волевой стержень. Толка от спорта нет, если он не развивает выносливость физическую и духовную. Если тяжело и не получается, нужно больше усилий приложить, — считает мастер спорта. — Я думал, как научусь, буду драться, но правильно мой тренер говорил: «Лучший бой тот, который не состоялся».

Тренировки по айкидо отец проводит в Центре патриотического воспитания в Новом Осколе во вторник и четверг, по понедельникам — в львовской школе, куда съезжаются дети из ближайших сёл.

— Айкидо необходимо в первую очередь для самообороны. Несколько раз оно помогало мне решить конфликты без силы, — рассказывает священнослужитель. — Я детей учу, чтобы не сдачу давали, а не допускали жестокость. Конфликты ничего хорошего не приносят, лишняя агрессия детям не нужна.

Отец Никита поддерживает себя в форме: записался в атлетический клуб, в свободное время занимается дома — подтягивается, отжимается, качает пресс, выполняет гимнастические упражнения.

— Мы тренируемся по системе Интернациональной академии айкидо. Убрали первоначальную мифологию, оставили основные упражнения, разминку, техники, моральные принципы, — рассказывает тренер. — Если человек психологически слаб, то сразу машет кулаками, а волевой характер, который мы развиваем на тренировках, научит сдерживать себя и контролировать ситуацию. Важно побороть страх, оцепенение, когда видишь, что летит кулак. Я объясняю детям, что бояться нечего, противник такой же человек. Многие упражнения направлены на мышечную память. В критической ситуации некогда думать, надо действовать, — считает Пахомов. — Главное, чтобы дети освоили техники и научились их применять. Если у них что-то получается, я об этом обязательно говорю, тогда появляется уверенность в своих силах и часть страха уходит.

Когда отец Никита переоделся в кимоно, он преобразился. Голос стал грубее и твёрже, он чётко даёт команды, внимательно следит за движениями воспитанников, ошибку видит даже в другом конце зала. При этом он остаётся священником. Одни дети обращаются к нему «отец Никита», другие называют «Никита Евгеньевич», подходят за советом, с вопросами о вере.

— Им не надо идти в храм, чтобы поговорить, со мной проще, потому что уже знакомый, — говорит он.



Важно, чтобы не было скучно

Самому маленькому воспитаннику пять лет, на тренировки ходят школьники, студенты и несколько взрослых, в том числе и родители.

— Нагрузку даю всем одинаковую, разница только в качестве выполнения. Ребёнку, который раньше не занимался, сложно, но если мышцы не нагружать, они и не заработают. Хоть корявенько и не до конца, но нужно делать, — уверен отец Никита. — У детей сегодня натренированы только пальцы от компьютерных игр, а управлять своим телом не могут, поэтому учимся.

Тренировка начинается с разминки, растяжки, бега. «Раз, два, три, четыре», — отбивает ритм батушка, стуча по мату. Старшие серьёзно настроены, повторяют упражнения, маленькие балуются, ещё не понимают. Тренер спокойно, но настойчиво просит успокоиться. Со скамеек у стены зала родители наблюдают за малышами.

— Занятия начались в январе этого года, но результаты уже видны. Чем старше дети, тем ответственнее и внимательнее они подходят к выполне-

нию приёма. Понимают, что занимаются для себя, обращают внимание на мелочи и детали, спрашивают, на сколько градусов повернуть руку, ногу, — не без радости отмечает тренер. — А маленькие пока запоминают как движения в танце, у них хорошая мышечная и визуальная память, они сразу повторяют.

На тренировках воспитанники имитируют ситуации нападения. Отец Никита преподаёт основные техники от ударов до защиты: показывает простой уход в сторону с захватом кисти и броском, учит, как защитить шею и голову, объясняет техники в сидячем положении, что делать, если упал и не можешь встать. Сейчас воспитанники готовятся к экзамену на первые пояса.

— Возрастных ограничений у этого спорта нет. На айкидо в Белгороде с нами ходили супруги, которым по 65 лет. Они плавно выполняли упражнения, как будто не спортом, а искусством занимаются. Приходить в айкидо лучше в детстве, — считает священник. — Этот спорт полезен для самообороны, это общеукрепляющая подготовка, фитнес и кардиотренировка. В жизни всё пригодится: правильно упасть при гололёде, чтобы не повредить себе ничего, или подтянуться на заборе, убегая от собаки.

На тренировках отец Никита отводит время играм и веселью.

— Нельзя прийти, потренироваться, устать и разойтись по домам. В конце мы обязательно играем, бегаем «тележкой», «паучком», соревнуемся командами. Тогда они уходят уставшие, но в хорошем настроении и обязательно вернуться снова. Для детей важно, чтобы не было скучно, — считает тренер.

Его одноклассник по семинарии служит в Коропчанском районе, занялся айкидо, чтобы чему-то научить сельских детей. Вместе с николаевским священником они мечтают создать свой православный спортивный клуб.

— Мы бы дружили клубами, устраивали собрания и вылазки. Может, это перерастёт в спортивный православный лагерь, пока это только мечты, — рассуждает отец Никита. — Хотим показать детям, что живое общение — это весело. Мы будем над этим работать, чтобы оторвать детей от компьютера.

«…………»



В ПРОШЛОМ ГОДУ В АЛЕКСЕЕВСКОМ РАЙОНЕ ДВА ЧЕЛОВЕКА СТАЛИ КАНДИДАТАМИ В МАСТЕРА СПОРТА: ДМИТРИЙ БЫДИН В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ, А КРИСТИНА ЕРМАКОВА В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ. НЕ СМОТРИТЕ НА ЭТИ ДОСТИЖЕНИЯ С УСМЕШКОЙ – ПОВЕРЬТЕ, ДЛЯ НЕБОЛЬШИХ ГОРОДОВ ЭТО СЕРЬЁЗНЫЙ УСПЕХ.

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

«Стрельба помогает увидеть мир»

«СпортСмена» узнала, как тренируются и соревнуются алексеевские стрелки

Стрельба учёбе не мешает

Кристина Ермакова занимается в алексеевском клубе «Меткий стрелок» и входит в сборную области по стрельбе.

— В стрельбу я попала случайно, — рассказывает Ермакова. — Пневматическую винтовку впервые держала в руках в 2016 году, когда выполняла нормативы ГТО. Мне понравилось, но долго не могла записаться в секцию — уроки, экзамены. В итоге добралась сюда. Занимаюсь по два часа пять раз в неделю. Только в четверг и воскресенье выходные. После школы иду домой перекусить и сразу сюда.

— Такой плотный график, наверное, сказывается на учёбе?

— Сложно совмещать, но я стараюсь учиться хорошо, пока получается без троек в четвертях. Меня и мама предупредила, что если успеваемость упадёт, то она запретит мне стрелять.

— Чем тебя так привлекает стрельба?

— Это пошло с самого детства. Меня всегда интересовало оружие. У меня были куклы, но я больше любила машинки и пистолет с пластмассовыми пулями.

«Стреляет не рука, а голова»

— Как проходят твои тренировки?

— Сначала я разминаюсь, потом работаю с пистолетом вхолостую. Сначала по белому листу, чтобы не отвлекаться на мишень, а смотреть только на прицел во время стрельбы. Потом идёт тренировка уже по чёрному кругу — так же стоишь, целишься и нажимаешь на спуск. Каждое из этих упражнений делаю по 15 минут, и только потом начинается стрельба.

— Какие группы мышц задействованы у спортсмена во время стрельбы?

— Все мышцы работают, всё его тело — ноги, руки, мышцы груди, спины. Пистолет удерживает не рука, а полностью всё тело. Эта система называется «стрелок-оружие». Всё это нарабатывает-

ся. У меня на это ушло два-три месяца. Поэтому в стрельбе важна общая физическая подготовка.

«Меня всю трясло»

— Помнишь свой первый турнир?

— Впервые я соревновалась в Старом Осколе. Тогда выполнила третий разряд, но осталась без медали. А первое место впервые завоевала на втором своём турнире зоны «Восток». У нас постоянно проходят соревнования между восточными районами области, чтобы мы держали себя в тонусе и не закисили.

— Как ты стала кандидатом в мастера спорта?

— Выполнила норматив КМС на первенстве России в Ижевске. Это было очень сложно. Когда я вышла на огневой рубеж, меня всю трясло. А когда началась зачётная стрельба, я собралась, хотя первые два-три выстрела и попала в восьмёрки. Отключилась от всего до такой степени, что даже не видела, кто рядом стоит. Просто работала. А когда закончила, то не осознавала, что выполнила норматив кандидата в мастера.

— Что важнее на соревнованиях — настрой или физическая подготовка?

— Всё играет свою роль. Я считаю, что важнее всего настрой — стреляет не тело, а голова. Важно, как ты целишься, как ты взял пистолет в руку, изготовка тоже очень важна.

Стрельба расширила мир

— Чем ещё увлекаешься?

— Ничем, только стрельбой из пистолета. Пробовала из винтовки — не моё. Думаю, остановлюсь

на пистолете — пневматике и малокалиберном. Больше всего мне нравится пистолет «Штейр». Пробовала стрелять из «Вальтера», но он для меня неудобный.

— Сейчас только из пневматики стреляешь?

— К сожалению, здесь я не могу заниматься с малокалиберным оружием. Для этого ездим тренироваться в Белгород.

— Ты бываешь на соревнованиях в разных городах. Какие из них больше всего понравились?

— Пока я была в Ижевске и Казани, по Красной площади ещё ходила. Впечатлил казанский стрелковый комплекс «Динамо», там даже есть открытый тир. Удалось погулять по Казани — очень красивый город.

— Как помогает стрельба в обычной жизни?

— Когда я стала ей заниматься, то начала замечать вокруг много нового, появилось больше друзей и знакомых. И раньше я почти нигде не ездила, а сейчас стала смотреть мир. И появилось большее стремление ко всему. Например, к учёбе раньше не было особой мотивации, а теперь она появилась.

— Как родители относятся к твоему выбору?

— Мама ему очень удивилась. У нас в роду никто не стрелял. Папе интересно, рассказываю ему, что да как. Он рад, что его дочь занимается стрельбой, а не танцами. Учу его стрелять, он быстро схватывает. Вообще, я хочу стать профессиональным стрелком и попасть в сборную или стать тренером.

«……»



Николай ПУШКАЛОВ,
руководитель клуба «Меткий стрелок»:

— Кристина занимается полтора года. В винтовке у девочек очень высокие результаты, поэтому пистолет мы особо не культивировали. После тренировки желающим давал пострелять из пистолета. Не все это делали, но я не давил — занимались с ними по желанию.

Кристина сначала стреляла примерно на одном уровне с остальными. Некоторые бросили стрельбу, а Кристина продолжила заниматься, и у неё стало получаться. Она стала быстро прогрессировать, получать разряды. На каждый у неё ушло по полгода. У девочки явно талант. У неё всегда горят глаза. Если ничего не помешает, её ждёт большое будущее.

Андрей Кожемякин: Спорт спас меня и подарил новую жизнь

Как быть, когда кажется, что всё уже потеряно

В КОНЦЕ МАРТА В БЕЛГОРОДЕ ПРОШЁЛ ФОРУМ «ЛЮБИ ТО, ЧТО ДЕЛАЕШЬ». ОДНИМ ИЗ СПИКЕРОВ СТАЛ ПАРАЛИМПИЕЦ АНДРЕЙ КОЖЕМЯКИН – НЕОДНОКРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ И ПРИЗЁР ВСЕРОССИЙСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ. ОН РАССКАЗАЛ СОБРАВШИМСЯ О...

О себе. Сейчас мне почти 43 года, из них 37 лет я занимаюсь спортом. Вся моя жизнь связана с ним. Когда-то именно спорт спас меня и подарил новую жизнь.

О детских мечтах. В детстве я неплохо рисовал: мне удавались и портреты, и пейзажи. Рисовал я и карандашом, и красками. Но кардинально моя судьба изменилась, когда в 1982 году неподалёку от моего дома построили дворец спорта «Космос». Все мальчишки сразу пошли туда, чтобы заниматься хоккеем, потому что в 1980-х этот спорт был вершиной наших мечтаний. Все хотели быть похожими на Фетисова, Макарова, Ларионова. Даже пацанам, которые в ледовых коробках стояли в воротах, было не стыдно, потому что ворота нашей сборной тогда защищал легендарный Третяк.

О борьбе за жизнь. Затем в моей жизни была лёгкая атлетика, а уже потом — пулевая стрельба. Почему я пришёл в пулевую стрельбу? Потому что в 2002 году со мной произошёл несчастный случай: в результате падения с высоты я сломал позвоночник и лишился возможности передвигаться. Много об этом говорить не буду. Это было время борьбы за жизнь. Причём в этой борьбе тогда победил, наверное, даже не я. Победили врачи, медицина, и в первую очередь победила моя мама. Знаете, мне очень сильно хотелось её как-то отблагодарить. Но что делать, я не знал. У меня была мечта подняться на ноги, вернуть здоровье и снова ходить, как все люди. Но мечта, по моему мнению, — это что-то заоблачное. Можно лежать на диване, о чём-то меч-

тать, но ничего для этого не предпринимать. Поэтому для меня ближе понятие «цель». Но, как говорят стрелки, мало иметь цель — нужно ещё и классно стрелять. К этому я пришёл чуть позже.

О вопросах к Богу. Для меня это было время размышлений. Вы знаете, нередко бывает так, что, когда человеку плохо, он приходит к Богу. И у меня было такое, но мне казалось, что он меня не слышит. Наверное, потому, что я задавал ему глупые вопросы вроде «за что?» и «почему?» Я понимал, что делаю что-то не то. Со временем до меня дошло, что Бог всё равно со мной. Он дал мне второй шанс, а я это недооценил. Чтобы второй раз дарили жизнь — такие акции, наверное, бывают нечасто. Когда я это понял, всё изменилось. Изменилось в первую очередь в моей голове. Я начал работать над собой. Работать физически, потому что мозговая активность тогда и так зашкаливала. И у меня сразу стало всё получаться. Постепенно, потихоньку всё складывалось из каких-то маленьких побед.

О родных и близких. Тогда я понял ещё одну вещь: в этом состоянии умираю не я сам, умирают люди рядом со мной — моя мама, мой отец, мой брат, мои друзья, которые всегда находились со мной. Я осознал, что хуже не мне, а им. Они видели, что я угасаю, и жили с этим. Эта мысль была важным и серьёзным толчком для меня, и я начал работать, тренироваться. Я научился самостоятельно себя обслуживать, перебираться из кровати в коляску и обратно, быть независимым в быту: умываться, одеваться и раздеваться, пользоваться ванной. Я научился де-

лать всё сам, и мне хотелось ещё больше. Я видел счастливые глаза моей мамы, которая радовалась, что у сына всё получается.

О начале занятий спортом. Однажды ко мне домой пришёл мой тренер. Увидев меня в этом состоянии, он сказал: «Андрей, тебе нужно просто заниматься спортом. Заниматься физически. Ни один врач, ни одна таблетка тебя не исцелит — только спорт». Он дал мне список упражнений и пообещал, что придёт ко мне через два месяца. «Если ты не будешь это выполнять, я просто больше к тебе не приду», — сказал он. В то время я уже потерял нескольких близких мне людей и расстаться с ещё одним просто не мог. Поэтому и начал заниматься.

О первой работе. Я хотел работать. И я очень благодарен своему другу, которого я попросил помочь мне найти работу — не умственную, а физическую. Тогда моя трудовая деятельность началась с того, что мне домой принесли большие коробки с гвоздями и шурупами, и я занимался тем, что фасовал их. Помимо этого я занимался со штангой и гантелями. Моя комната была похожа одновременно и на тренажёрный зал, и на цех завода — всё было окружено железом. Но поверьте мне — запах железа намного приятнее, чем запахи больницы и таблеток. С тех пор я полностью исключил из своей жизни различные медикаменты и до сегодняшнего дня стараюсь ими не пользоваться.

О чувстве жалости к себе. Ещё одним важным событием в тот период стала поездка в реабилитационный

Андрей Кожемякин вместе со своим другом — волейболистом Сергеем Тетюхиным



Кожемякин считает, что человеку нужна не мечта, а цель

<.....>

центр санатория имени Бурденко города Саки в Крыму. До приезда в санаторий мне казалось, что там в инвалидной коляске буду я и ещё несколько человек, с которыми я смогу найти общий язык. Когда я оказался на месте, то увидел, что таких людей в этом городе было не десять и даже не сто — их были тысячи. Все они передвигались на колясках, но при этом вели активный образ жизни. Это были и спортсмены, и учёные, и бизнесмены. Многие приезжали на автомобилях, со своими семьями. Когда я это увидел, то мне стало за себя очень стыдно, потому что когда-то я себя просто пожалел. Я видел людей, которым хуже, чем мне. Там были ребята с такими сложными травмами! По сравнению с ними я был крепким, физически сильным человеком со здоровыми руками. Я мог себе позволить многое из того, чего не могли себе позволить они.

О первом учителе. Рядом было море, и однажды ребята-паралимпийцы пригласили меня поехать с ними на пляж. Я даже не представлял, как плавать в таком состоянии, но согласился, чтобы просто посмотреть на море — это для меня уже было счастьем. Уже там, у моря, я стал свидетелем такой картины: к пляжу подъехала машина, из которой выбрался человек. Было видно, что ему очень тяжело, но он самостоятельно пересел в коляску и в ней стал двигаться к морю — по гальке, преодолевая метр за метром. Я видел, каких усилий ему это стоило. Добравшись до воды, человек самостоятель-

но разделся, слез с коляски, прополз на руках 10–15 метров, погрузился в воду и поплыл. Поплыл мощно, технично, очень быстро и очень далеко. Это был Альберт Бакаев, — чемпион Паралимпийских игр в Атланта (1996) по плаванию. К сожалению, его уже нет с нами. Я его считаю своим первым учителем, он и сегодня жив в моём сердце.

О праве на счастье. Именно там, на берегу моря, я вспомнил замечательный фильм, снятый по книге фантаста Александра Беляева, — «Человек-амфибия». Мы все помним этот сюжет: юноша не мог жить на земле из-за больных лёгких, и тогда отец передал ему жабры акулы, чтобы он мог жить в водной стихии. Эта книга сильно повлияла на меня, и тогда, у моря, я понял, что это не просто фантастика — это книга о таких людях, как Альберт Бакаев, как множество пациентов реабилитационного центра. Я осознал, что каждый человек, несмотря на какие-то проблемы со здоровьем, имеет право на счастье. Человек имеет право быть счастливым, и для этого ему нужно найти свою стихию, свой океан, где он может жить свободно и счастливо. Для меня этой стихией стал спорт.

О поисках себя в спорте. Тогда я подумал: «Я ведь бывший спортсмен — я много умею, многое могу. Зачем мне искать что-то новое?» Я вернулся в Белгород и начал подбирать для себя вид спорта. Пробовал себя в тяжёлой атлетике, занимался жимом штанги лёжа — это олимпийское упражнение.

В принципе, достиг в этом неплохих результатов: лёжа жал от груди 140-килограммовую штангу. Но я не чувствовал, что смогу заниматься этим профессионально. И тогда я попробовал пулевую стрельбу. Это доступный вид спорта, интересный. Я начал заниматься стрельбой с огромным желанием, потому что у меня была не мечта, а именно цель, которую нужно было достичь.

О первых победах и поражениях. Спустя год с начала занятий стрельбой я приехал на чемпионат России и занял там 4-е место, даже выполнил норматив мастера спорта. Ещё через год я вошёл в сборную страны и отправился на первые для меня крупные международные соревнования — чемпионат мира. Я думал, что я приеду и выступлю там достойно. Тогда я не знал уровня подготовки мировых лидеров. И сильно ошибся, недооценив этих людей. На этих соревнованиях я занял предпоследнее место и понял, что паралимпийский спорт ничем не отличается от олимпийского. Ты должен показывать такие же результаты, какие показывают здоровые спортсмены. А для этого нужно было изменить всё. Я вернулся домой, сделал выводы и поменял всю систему тренировок, изменил режим дня, режим питания, отдыха. По-другому стал относиться к тренировкам. И в итоге добился неплохих результатов.

Занимайтесь спортом. Ищите для себя то, что любите, то, что можете делать. И задавайте Богу правильные вопросы.

<.....>

Хочешь сэкономить?
Используй все плюсы декады подписки!
Подпишись на «Спортивную Смену» с 10 по 20 мая всего за 269 рублей 76 копеек на целых полгода!

Ф.СПИ

АБОНЕМЕНТ на газету журнал **П4675**
индекс издания

«Спортивная Смена»
наименование издания

Количество комплектов **1**

на 2018 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

«Спортивная Смена»
наименование издания

Стоимость	подписки	_____ руб. _____ коп.	Количество комплектов	1
	переадресовки	269 руб. 76 коп.		

на 2018 год по месяцам:

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

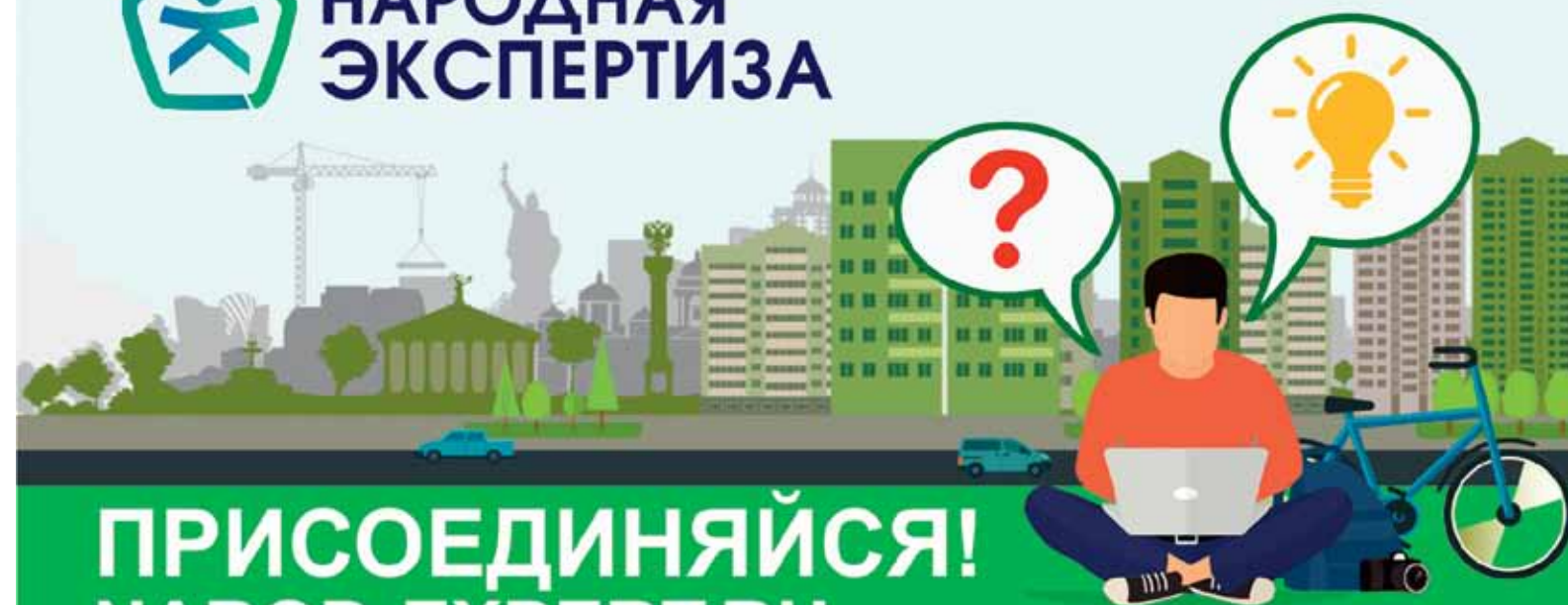
Куда _____
почтовый индекс _____ адрес _____

Кому _____
фамилия, инициалы _____

На правах рекламы

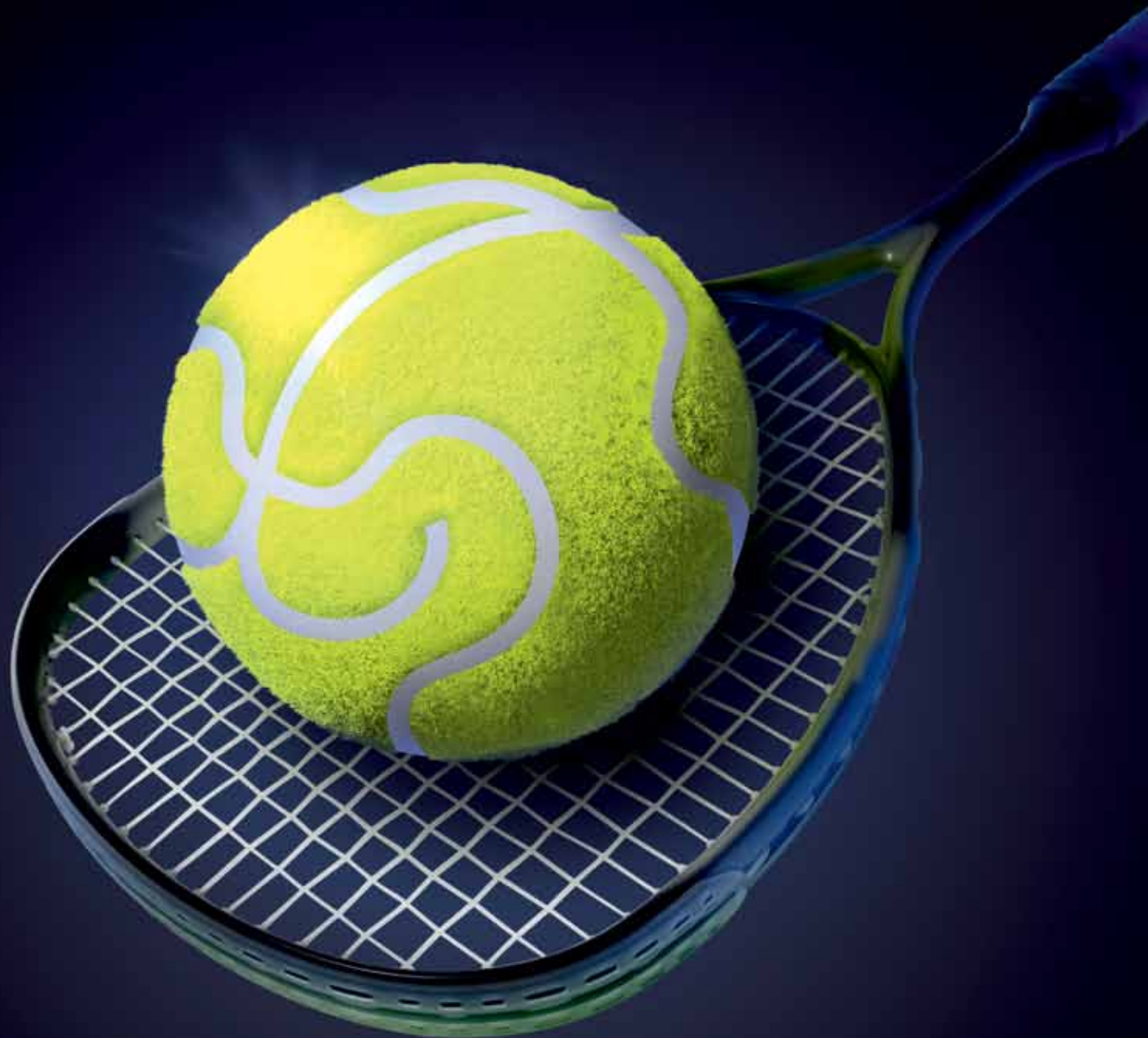


НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА



ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!
NAROD-EXPERT.RU

На правах рекламы



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ МОЗГ!

прокачайся с «БелПрессой»