

Тринадцатый

СЛОВА



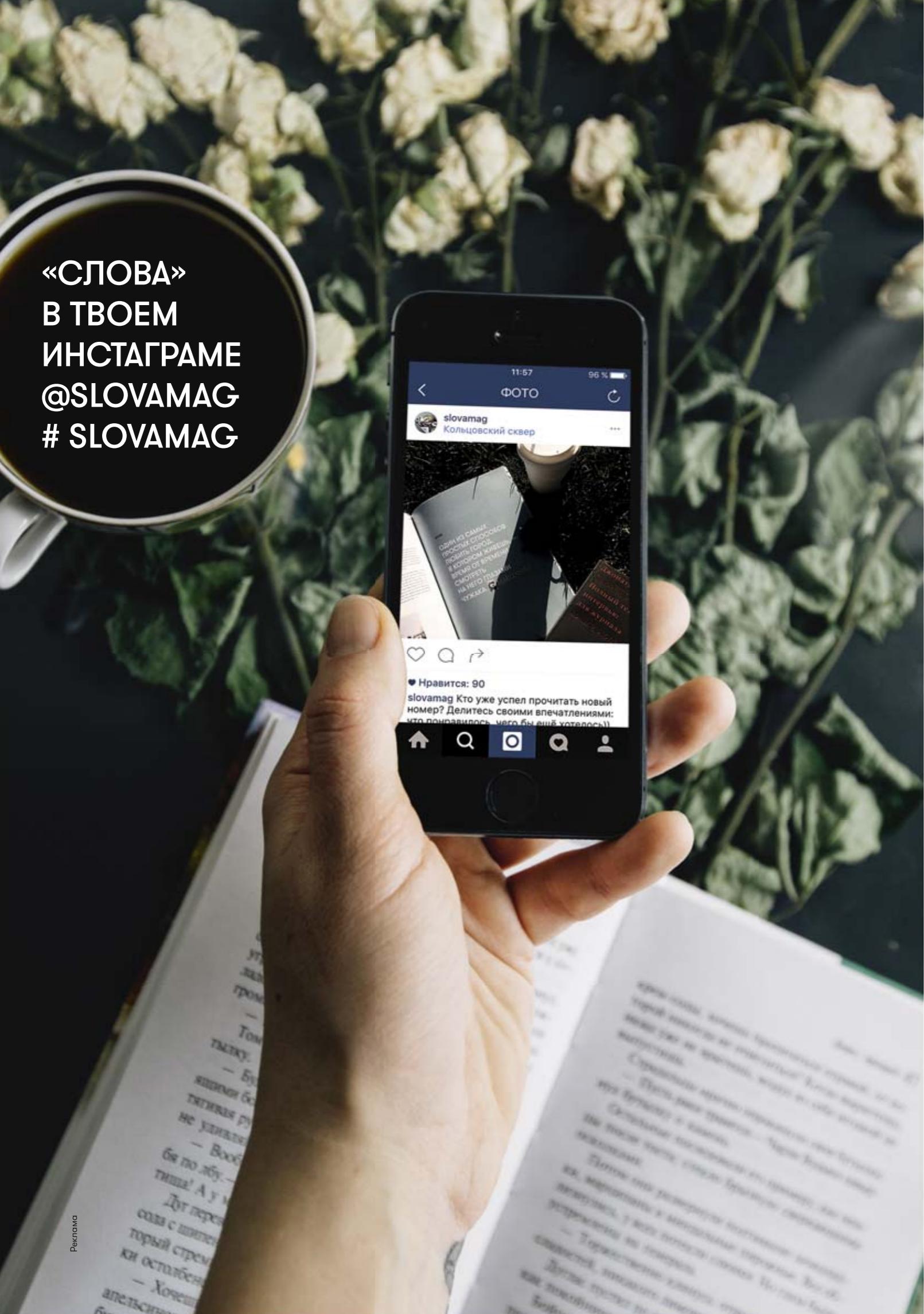
Воронеж как спортплощадка

Два десятка историй про движение, преодоление и радость жизни

16+

Август 2016

«СЛОВА»
В ТВОЕМ
ИНСТАГРАМЕ
@SLOVAMAG
SLOVAMAG



Слово

РЕДАКТОРА

ПОКА НАШ ГЛАВРЕД СОФЬЯ ЯРЦЕВА В ОТПУСКЕ, ПРИЗНАВАТЬСЯ В ТОМ, ЧТО Я НЕ ЛЮБЛЮ СПОРТ И НИЧЕГО В НЕМ НЕ ПОНИМАЮ, ПРИДЕТСЯ МНЕ.



Полина
СИНЁВА

выпускающий редактор

В пятом классе я была влюблена в физрука. Ну, неудивительно — единственный мужчина на всю школу, и из всех учителей он один любил пошутить на уроках и неподдельно радовался, когда у кого-то что-то получалось. А еще он вел секцию спортивной гимнастики.

Закончилось все внезапно и драматично. В тот день, когда мне на руку упала перекладина брусьев и прямо из спортзала меня увезли в больницу, я видела своего физрука в последний раз. Когда вернулась, в школе он уже не работал. Гимнастику пришлось бросить, от физкультуры надолго освободили. И, пожалуй, это все, что было в моей жизни связано со спортом.

Еще была Олимпиада-80 в Москве, которую страна смотрела, прилипнув к экранам. Я проходила мимо включенного телевизора, и мне была непонятна эта затея — ради чего все так надрываются и почему так переживают. Единственное, что впечатлило тогда, — прощальный олимпийский медведь, проплыvший над трибунами со связкой воздушных шариков. Вот тут меня проявило: я ощутила всю пронзительность момента и грандиозность события, за которым следил весь мир и которое только что закончилось. Даже слезы навернулись.

Так что история моих отношений со спортом — все-таки история любви, но с фатальной нотой разлуки и расставания, история,

в которой что-то важное так и не произошло. Любые попытки возобновить отношения — делать каждый день зарядку, записаться на фитнес или завести тренажер — оборачивались лишь мимолетными увлечениями. Все мое существо противилось механическому повторению любых телодвижений, в которых не обнаруживало некоего высшего смысла. Повезло только велосипеду и ходьбе пешком — потому что помимо перебирания ногами это еще путешествие и смена впечатлений. Спорт как такой, бессмысленный и беспощадный, остался за гранью моего понимания. Ни перспектива завести красивые кубики на животе, ни радость стоять на пьедестале с медалью на шее для меня не стоят заплаченной цены.

К задаче сделать спортивный номер я поначалу отнеслась как к неувлекательному обязательному упражнению — надо так надо. Первый интерес проснулся, когда мы стали планировать материалы о марафонцах и экстремалах — одни бегут, плывут и едут сутками без перерыва, вторые лезут и прыгают туда, где можно сломать шею. Удачный случай на конец полюбопытствовать, зачем им все это. Тема киберспорта вообще перевернула представления о том, что же такое спорт и что может им оказаться. А список здоровых привычек для ленивых стал настоящим откровением, приятным и полезным. Выяснилось, что достаточно в течение месяца заниматься чем-то изо дня в день как неизбежным — и смыслы у этого занятия появляются сами собой.

ВОРОНЕЖ КАК СПОРТПЛОЩАДКА

СЛОВА

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Софья Ярцева

РЕДКОЛЛЕГИЯ
Наталья Яничева
Татьяна Дорофеева
Дмитрий Большаков

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
Полина Синёва

ФОТОРЕДАКТОР
Александра Григ

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ
Милита Герберсаген
Анастасия Сарма
Галина Саубанова
Мария Рыжкова
Елена Миннибаева

ФОТОГРАФЫ
Алексей Ликутов
Евгений Срибный
Аида Мирзасева
Евгений Шестаков

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
Олеся Казакова
920 229 30 25

МАКЕТ ЖУРНАЛА
Мануфактура

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
Антуан Колупаев
Андрей Шустов
Виталий Яхнев

КОРРЕКТУРА
Татьяна Санина
Кристина Шабунина
Ольга Дорохина
Юрий Панов
Алексей Орехов

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
Светлана Васильева
951 856 09 69

ТРИНАДЦАТЫЙ
НОМЕР

Выходные данные

Учредители: АУ ВО «РИА «Воронск»
и Департамент связи и массовых коммуникаций

Воронежской области
Издатель: АУ ВО «РИА «Воронск»
Главный редактор: С.С. Ярцева

Тираж 5000 экземпляров.
Номер подписан в печать 26.07.2016.
Дата выхода номера в свет – 5.08.2016.

Заказ № 5150. Распространяется бесплатно.
Отпечатано в ООО «Кватро», 398005,
Россия, г. Липецк, ул. 9 Мая, 14а

Издание зарегистрировано в Управлении
Федеральной службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых

коммуникаций по Воронежской области.

Регистрационное удостоверение
ПИ № ТУ 36-00479 от 25 марта 2015 года.
Перепечатка материалов журнала «Слова»

невозможна без письменного разрешения
редакции. При цитировании ссылка

на журнал обязательна. Редакция не несет
ответственности за достоверность информации,
опубликованной в рекламных объявлениях,
а также информации о мероприятиях,
предоставленной их организаторами.

АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ
394030, г. Воронеж,
ул. Плехановская, 53
E-mail: slovamag@yandex.ru
Секретарь: 473 259 31 73

Самое цитируемое СМИ Воронежской области*





ГДЕ МОЖНО ВЗЯТЬ НОМЕР НАШЕГО ЖУРНАЛА

СЛОВА РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ БЕСПЛАТНО

ГРАНД-КАФЕ «АМПИР»
кинотеатр «Спартак», пл. Ленина, 13

КОФЕЙНЯ «ДУБЛЬ ДВА»
кинотеатр «Спартак», пл. Ленина, 13

РЕСТОРАН «КАФЕ ГАРМОШКА»
Карла Маркса, 94

PERFETTO CAFFE
парк «Алые паруса»; Чайковского, 1;
Пушкинская, 2; пр. Революции, 39

КАФЕ-КОНДИТЕРСКАЯ
BON AP ART
Фридриха Энгельса, 35

КАФЕ «У БИЛЬБО»
Лизюкова, 46а

РЕСТОРАН «АРТИСТ»
отель «Ветряков»,
Московское шоссе, 62а

РЕСТОРАН MILANO RICCI
Московский пр., 109а

ДЕПО COFFEE&CRAFT BAR
пр. Революции, 39

КОКТЕЙЛЬ-БАР BKWSK
Комиссаржевской, 7

АРТ-СТУДИЯ SAVVA
Кольцовская, 24к

МАГАЗИН КОМИКСОВ
«ДЕЛИКАТЕСЫ»
Красноармейская, 21а

РЕСТОРАН-ЧАЙХАНА «ГРАНАТ»
Кирова, 6а

TORRO GRILL & WINE BAR
Кирова, 6а

РЕСТОРАН «ТИФЛИС»
Никитинская, 52а

КАФЕ-РЕСТОРАН «АКТЕР»
Дзержинского, 5

PUB SHERLOCK
РЕСТОРАН «ШЕРЛОК»
Комиссаржевской, 15а

КАФЕ-БАР BARAK O'MAMA
пр. Революции, 35

МУЖСКАЯ ПАРИКМАХЕРСКАЯ
CHOP-CHOP
Комиссаржевской, 1

САЛОН MRS RIGHT
NATURAL BEAUTY
пр. Революции, 39

ГАСТРОБАР JUST
Пушкинская, 1

DARWIN BARBER &
BEAUTY SHOP
Платонова, 5

ФИТНЕС-КЛУБ
X-FIT ОЛИМП PREMIUM
Карла Маркса, 67/1

ФИТНЕС-КЛУБ X-FIT ПЛАТИНУМ
Лизюкова, 35б

САЛОН КРАСОТЫ DA VINCI
Комиссаржевской, 4

ГАЛЕРЕЯ Х.Л.А.М.
Депутатская, 1

ТАЙМ-КОФЕЙНЯ
«ЖЕЛТЫЙ НОСОРОГ»
Дзержинского, 16

ЦИТАТА

ТЫ СТАВИШЬ РЕКОРД
ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ КТО-ТО ЕГО
ПОБИЛ, А ЕСЛИ
НЕТ — ТЫ ПРОСТО
САМОВЛЮБЛЕННЫЙ
ПРИДУРОК.



**МИХАЭЛЬ
ШУМАХЕР**

8
АФИША

10
ФОТОПРОЕКТ

ЖИЗНЬ МАЛЫХ РЕК



24
ТРЕНДЫ

НЕОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



Министерство спорта включило киберспорт
в реестр спортивных дисциплин

ПОРЯДОК СЛОВ

30
ЛЮДИ
ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ



Фанаты — о своей страсти к футболу

37
ОБРАЗ ЖИЗНИ
НЕ СТРАШНО —
НЕ ПРЫГАЙ

Чем так привлекательны
экстремальные виды спорта

42
ИДЕИ
ТРИ ДЕСЯТКА
ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК,
которые подойдут даже самым занятым
и ленивым

ВОРОНЕЖ
как спортплощадка

47
ИСТОРИЯ

ПЕРВЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ



Первый российский победитель Олимпиады
был из Воронежской губернии

51
ЯВЛЕНИЕ
БЕЖАТЬ, ЕХАТЬ, ПЛЫТЬ

Как это можно делать сутки без перерыва

57
ПАРТНЕРСКИЙ ПРОЕКТ
В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ

10 радостей жизни для тех,
кто хочет быть активным и бодрым

60
ФОТОПРОЕКТ
ГОРОД КАК
СПОРТПЛОЩАДКА



70
СПИСОК
В ХОРОШЕЙ
КОМПАНИИ



Где в городе заниматься спортом бесплатно
и к каким сообществам присоединиться

72
ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ
СУМКА ФИЗРУКА

76
РЕЦЕПТ НОМЕРА
МЯСО И ОВОЩИ ГРИЛЬ



80
СТО ПРИЧИН
ЛЮБИТЬ
ВОРОНЕЖ

Причина №12

ДЕЖУРНЫЙ ПО АВГУСТУ: СОБЫТИЯ В ГОРОДЕ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

АФИША



Техническое открытие ТЕАТРАЛЬНОГО ЦЕНТРА «НИКИТИНСКИЙ»

Центр задуман как место, где будут проходить не только спектакли, но и открытые репетиции, лекции, тренинги по актерскому и ораторскому мастерству. Находиться он будет в старом здании Камерного театра, а полноценно работать начнет с сентября. Техническое открытие отметят предпремьерным показом спектакля *Anthropogen. Modernity*.

4 АВГУСТА
Старое здание Камерного театра

Концерты в Зеленом театре

EASY M



Группа играет танцевальную музыку в направлении pi-dance. В составе: Дмитрий Ашман, бас-гитарист группы «Браво», Илья Шаповалов, участник Tokio, Machete и других электронных проектов, Джон Щиголь, который также играет у Найка Борзова, вокалисты Женя Романова и Дима Грошев. Вместе с ними выступит коллектив «ЦЕЙ», созданный участниками HAPPY55, The Sheepray, «Другое Дело» и «ЭваЭва».

5 АВГУСТА

Воронежский центральный парк

АЛИНА РОСТОЦКАЯ И JAZZMOBILE

Джазовая певица Алина Ростоцкая поет на русском и английском. Она выступит с проектом Jazzmobile, в составе которого пианист Евгений Лебедев, гитарист Максим Шибинин, саксофонист Андрей Красильников, контрабасист Антон Ревнюк и барабанщик Игнат Кравцов.

6 АВГУСТА

Воронежский центральный парк

Фестиваль «НОВОЕ КИНО ШВЕЦИИ»

На фестивале покажут четыре шведских фильма с русскими субтитрами: «Астрид» — документальный фильм о писательнице Астрид Линдгрен, комедию «Столетний старик, который вылез в окно и исчез», музикальный фильм о подростках-панках «Мы — лучше» и трагикомедию «Вторая жизнь Уве».

С 6 ПО 9 АВГУСТА

Кинотеатр «Синемапарк»



Выставка

«ЛОШАДЬ. EQUUS HIPPOS»

Экспонаты археологического музея-заповедника «Дивногорье» будут представлены совместно с работами художников-анималистов из фондов музея имени Крамского. Посетители увидят уникальные палеонтологические находки и картины, посвященные лошадям.

С 11 АВГУСТА

Музей имени Крамского



Фестиваль

«ПАРИЖСКИЕ СЕЗОНЫ»

Фестиваль французского короткометражного кино, который ежегодно проходит в Петербурге, покажет свою программу в Воронеже. В нее входят фильмы из Италии, Аргентины, Ирландии, Франции и других стран. Они связаны одной темой — Парижем, и показывают жизнь города с различных сторон.

С 17 ПО 19 АВГУСТА

Книжный клуб «Петровский»

Фестиваль КУЛЬТУР

Объединит на Адмиралтейской площади культуры разных стран мира. В рамках фестиваля пройдут выставки, мастер-классы, квесты, парад культур, будут представлены кухни мира.

26 АВГУСТА

Адмиралтейская площадь

А
ф
и
ш
а

Акция

«НОЧЬ КИНО»

Приурочена ко Дню российского кино. Основными площадками станут кинотеатры Star&Mlad и «Спартак», где бесплатно покажут российские фильмы. В Зеленом театре музыканты Воронежского молодежного симфонического оркестра сыграют произведения из отечественного кино. Там же покажут фильм, который горожане выберут голосованием.

27 АВГУСТА

Star&Mlad, «Спартак», Зеленый театр

Фотовыставка «БЕЗ НАЗВАНИЯ»

Выставка продлится один день. На ней можно будет увидеть различные по стилю фотографии, сделанные молодыми художниками из разных городов. Там же можно будет общаться с авторами.

28 АВГУСТА

Парк «Алые паруса»

ТЕКСТ МАРИЯ РЫЖОВА

ЖИЗНЬ МАЛЫХ РЕК

ТИХАЯ СОСНА, УСМАНКА, ХОПЕР,
САВАЛА, БИТЮГ — ПО ЭТИМ
РЕКАМ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ПРОПЛЫЛ ФОТОГРАФ ЕВГЕНИЙ
СРИБНЫЙ И УВИДЕЛ ЧЕРЕЗ
ОБЪЕКТИВ ТО, ЧТО ОТРАЖАЕТСЯ В
ИХ ТИХОЙ, НЕТОРОПЛИВОЙ ВОДЕ.

БИТЮГ

~ КМ

379

длина

ФОТОПРОЕКТ



ТИХАЯ СОЧА

~ КМ

161

длина

ФОТОПРОЕКТ





САВАЛА

~ КМ
285
длина



ХОПЕР

~ км

979

длина





ФОТОПРОЕКТ



УСМАНКА

~ KM

151

длина





СПОРТ ТРЕНДЫ

СПОРТ ТРЕНДЫ

НЕОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

В ИЮНЕ МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ОФИЦИАЛЬНО ВКЛЮЧИЛО КИБЕРСПОРТ В РЕЕСТР СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН. КАК КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ СТАЛИ СПОРТОМ И ПОЧЕМУ ПРИЗОВОЙ ФОНД НЕКОТОРЫХ СОРЕВНОВАНИЙ БОЛЬШЕ НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ, «СЛОВАМ» РАССКАЗАЛИ ЭНТУЗИАСТЫ ВОРОНЕЖСКОГО КИБЕРДВИЖЕНИЯ.



Иван Новиков,
главный редактор
портала Dota2.ru

— Глобальных изменений после официального признания киберспорта будет не так много. Киберспорт по уровню развития можно сравнять с боксом — есть профессиональные боксеры, которые выступают за деньги, у них многомиллионные контракты, и есть бокс, который мы видим на Олимпийских играх и чемпионатах. Мероприятия, связанные с новым статусом, будут направлены скорее на популяризацию. Игроков, которые уже хорошо известны, это не затронет. Тем не менее признание киберспорта окончательно структурирует возможности построить карьеру и утрясет все нюансы. Еще несколько месяцев назад сделать на этом карьеру могли единицы-десятки. КАПИТАН РОССИЙСКОЙ КОМАНДЫ — БЕЛОРУС, ОН ВЫНУЖДЕН БЫЛ ПЛАТИТЬ НАЛОГ НА ТУНЕДСТВО В СВОЕЙ СТРАНЕ, ПОСКОЛЬКУ НЕ БЫЛ ОФИЦИАЛЬНО ТРУДОУСТРОЕН. Позволить себе заключить контракт могли немногие, это вызывало массу проблем — например, с поездками на турниры в другие страны. В посольстве не рассматривали киберспорт как спорт, поэтому рабочую визу получить было нельзя.

Минимальной возрастной границы для игроков в киберспорте нет, это сложно отследить — на турнир в интернете может зарегистрироваться любой, никто не станет проверять каждого игрока. Но это пока. К примеру, на чемпионате России уже установлен ценз — не младше 16 лет. И здесь все-таки стоит признать, что удачный возраст игроков — в пределах 16–30 лет, потом снижается скорость реакции, очень важной для этого спорта. Пару лет назад еще нельзя было сказать, реально ли после окончания карьеры продвигаться дальше в этой сфере — просто не было еще таких игроков. Сейчас уже понятно, что это возможно — спортсмены уходят в комментаторы, аналитики, тренеры и так далее. Пока еще нет единой системы, и в России пока нет ни одного профессионального тренера по киберспорту, как и, наверное, в мире. Но этой сферой занимается сейчас РГУФК — первых тренеров с высшим образованием мы получим через два года.



Денис Кризулов,
организатор
киберспортивных
турниров

— В Воронеже турниры проходят как начинания двух-трех энтузиастов — спонсорская поддержка пока слабая. А при участии спонсоров можно устраивать и очень крупные соревнования. Например, в феврале 2015 года в Воронеже прошел турнир с призом более 10 тысяч долларов, приезжали команды из стран СНГ.

У нас в городе очень сильная команда по Counter-Strike. В ней пять человек от 18 до 22 лет. Они учатся, работают, но если будет спонсор, который подпишет контракт и даст им возможность заниматься игрой как работой, это будет уже совсем другой уровень. НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ КИБЕРСПОРТОМ НАДО ЗАНИМАТЬСЯ 10-12 ЧАСОВ В СУТКИ — ЭТО КАК БОЛЬШОЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ. Чтобы ездить на соревнования, тоже нужны средства — здесь все как и в любом другом спорте.

Я работаю системным администратором, а в свободное время организовываю турниры, иногда играю дома. Но вообще, я уже стар играть. Есть игры, где время не так важно — нужен опыт, но по быстроте реакции 16-летний игрок всегда лучше 25-летнего.

В Америке перед играми даже стали проверять киберспортсменов на допинг. Есть препараторы, которые увеличивают скорость реакции. Во многих играх это очень важно, в Counter-Strike, например, доля секунды может очень многое решить. Недавно одна команда попалась на употреблении стимуляторов.

Онлайн-турниров сейчас огромное количество. Но сравнивать их с реальными сложно. На онлайн-турнире ты сидишь дома, в своем удобном кресле, у тебя нет никаких отвлекающих факторов. Выездной турнир — это совсем другой опыт, и это важно для роста.

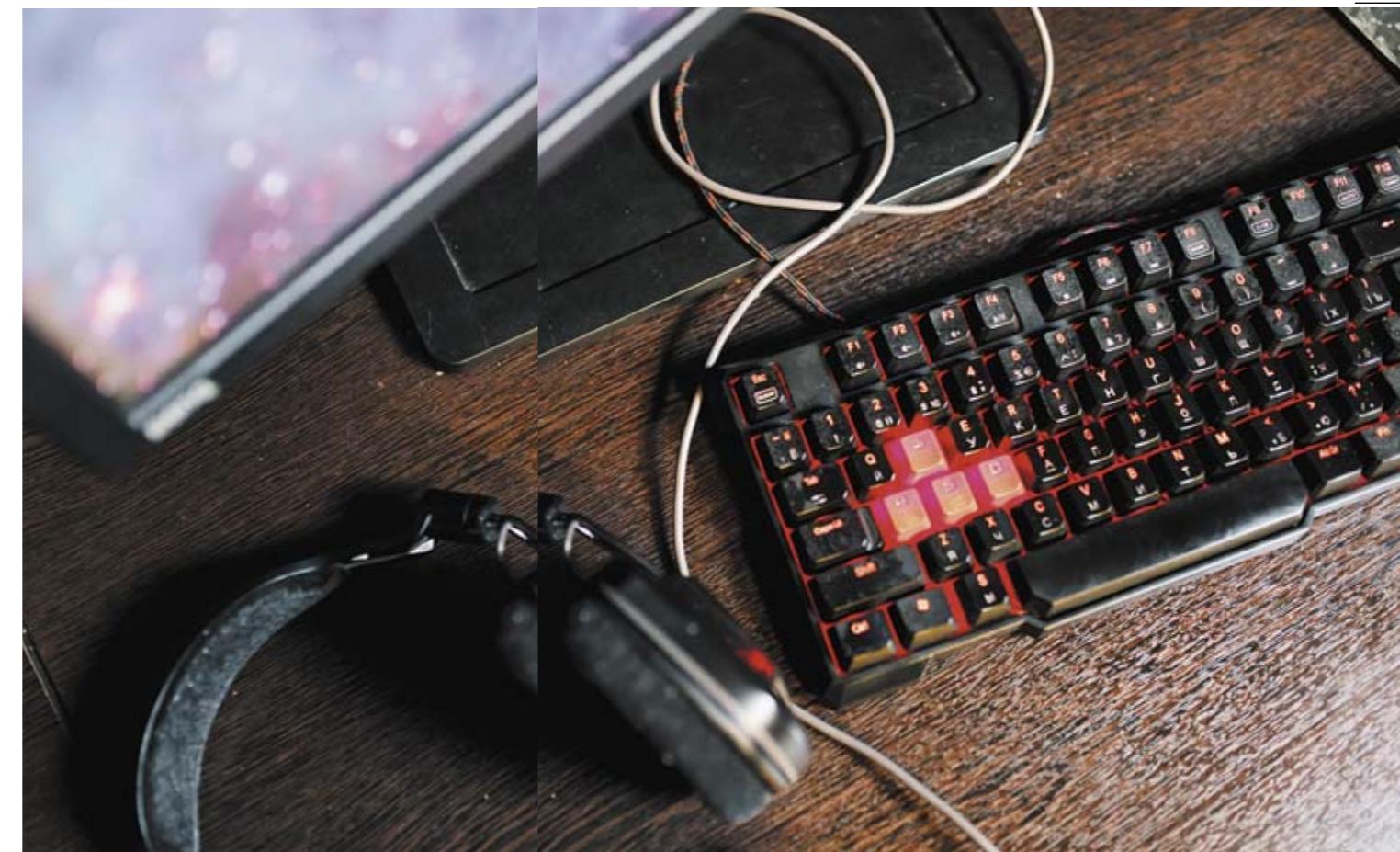
На каждый турнир по Counter-Strike у нас в городе собирается примерно команд 15. На втором месте DotA, потом Hearthstone, карточная игра. В Воронеже нет команд, которые ездят на мировые турниры. Некоторые участвуют в так называемых фасткапах. Это небольшие турниры с призами по 150 фунтов, таких сайтов очень много, обычно они спонсорские.

Играли интересуется огромное количество людей. Есть сайты, на которых можно следить за игрой популярных геймеров онлайн. Вот прямо сейчас там «Лигу Легенд» смотрят 110 тысяч человек, Counter-Strike — 66 тысяч, и это еще не идет никаких крупных турниров: просто человек делает захват экрана, и люди смотрят, как он играет. МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОСМОТРОВ, КОТОРОЕ Я ВИДЕЛ, — ОКОЛО 1,5 МИЛЛИОНА ЧЕЛОВЕК, ЭТО БЫЛ ФИНАЛ «ЛИГИ ЛЕГЕНД». Недавно открылся российский канал, где можно смотреть игры, он тоже набирает популярность.

Говорить, что киберспорт в отличие от геймерства в первую очередь заработка — это все равно что утверждать, что у наших футболистов нет желания выиграть, они же все равно получают деньги. Чтобы что-то заработать, надо приложить немоверные усилия. Геймеры часто еще и деньги вкладывают — но это уже как любое хобби: если, например, люди собирают модели самолетов — они же не ждут, что это оккупится.

Я организую турниры уже лет пять-шесть. Началось все, когда мне было 17: тогда я впервые устроил турнир по Warcraft. У меня друг работал в компьютерном клубе, дал контакты хозяина. Мне было интересно, что получится. Это отличный организаторский опыт. Я приобрел много знакомств, кучу друзей.

Тенденции задают компании — разработчики игр. Раньше все играли в Counter-Strike 1.6, сейчас играют в Global Offensive. Все очень быстро меняется. Меняются организаторы, меняется реклама. Раньше не было соцсетей, мы использовали форумы. А сейчас я могу дать на своей странице анонс турнира, и охват будет намного больше. Сейчас уже и СМИ приезжают на соревнования.



5 фактов о киберспорте

1. Самый высокооплачиваемый канал YouTube принадлежит 25-летнему Феликсу Чельбергу, стримеру из Швеции — в своем видеоблоге он рассказывает, как проходить различные компьютерные игры. Количество подписчиков на его канал составляет 45,5 млн, а заработка за 2015 год — 12 млн долларов.
2. В 2001 году Россия стала первой страной в мире, которая признала киберспорт на официальном уровне. Но в 2006 году он был исключен из Всероссийского реестра видов спорта, так как не соответствовал определенным требованиям — развитие более чем в половине регионов страны и наличие зарегистрированного объединения.
3. Год назад российский миллиардер Алишер Усманов инвестировал 100 млн долларов в компанию Virtus.pro — организатора киберспортивных турниров.
4. В 2014 году в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма открыта специализация «Теории и методики интеллектуальных видов спорта [киберспорт]», где студентов готовят к тренерской деятельности.
5. В 2015 году Корейская ассоциация электронных видов спорта привнесла киберспорт в список олимпийских дисциплин второго порядка. В Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро примут участие киберспортсмены из Бразилии, США, Канады и Великобритании.

Региональные турниры проходят раз или два раза в месяц, но действительно крупные — пока еще очень редко. В Москве с этим попроще. В начале августа стартует международный турнир по DotA с призовым фондом 18 млн долларов, он проходит раз в год. Там очень долгие отборы, команд-участниц больше 10 тысяч. В 2013 ГОДУ ПРИЗОВОЙ ФОНД DOTA ПРЕВЫСИЛ РАЗМЕР НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ, А В 2015-М — ПРИЗОВОЙ ФОНД NBA. Это закономерно. Есть компании, которые производят компьютерное оборудование и игры, — они пиарятся за счет турниров и готовы вкладываться в призы для игроков. Справедливо ли это? Но ведь и зарплата врача — 10 тысяч, а футболиста — 2 млн евро. Это справедливо? По-моему, нет. Но это логично.

Все зависит от того, с каким спортом сравнивать киберспорт. Вот, например, керлинг — со стороны кажется, что это ерунда, люди швабрами пол протирают. Но это не так, это постоянные тренировки. Физических качеств, давайте честно говорить, компьютерные игры не развивают. Но они развивают реакцию, внимание, мышление.

У нас киберспорт слабовато развит. В других странах по-другому к нему относятся. Во Франции у тебя трудовой стаж идет, если ты профессиональный киберспортсмен. У нас недавно появилась Федерация компьютерного спорта, в Воронежской области — два представителя.

Но понимание точно придет со временем. Многие виды спорта сперва не были популярны. Тот же бобслей не всегда смотрели по телевизору сотни тысяч зрителей, как сейчас. Так же будет и с киберспортом.



Алексей Черкасов,

сооснователь
киберспортивного
клуба LanCraft

— Стереотипы относительно компьютерных игр однозначно изменяются со временем. Стоит понимать разницу: есть люди, которые проводят все свое свободное время в виртуальных вселенных, где невозможно победить, там нет никакой цели. И другое дело — люди, которые запускают игру в целях тренировки, которая очень богата сложной игровой механикой, — это тренировка для мозга. Для некоторых это является основным видом деятельности, они зарабатывают на этом, причем приличные деньги.

ТЕКСТ МИЛITA ГЕРБЕРСАГЕН, СОФЬЯ ЯРЦЕВА
ФОТО АЛЕКСЕЙ ЛИКУТОВ



Профессиональные игроки, которые посвятили себя этому, имеют тренера как по физической культуре, так и по кибердисциплинам. Им приходится сидеть сутками на каком-нибудь турнире в условиях дичайшего стресса, когда нужно за секунду принять несколько важных решений в игре, при этом еще за командой следить — мозг в этом случае горит огнем. ЕСЛИ ПОСМОТРЕТЬ ЭНЦЕФАЛОГРАММУ, МОЖНО УВИДЕТЬ, КАК ИНТЕНСИВНО В МОЗГУ ОБРАЗУЮТСЯ НОВЫЕ СВЯЗИ.

Пока медицина не изучила до конца этот процесс, но компьютерные игры — тренажер для мозгов, а не отупляющее времяпрепровождение. ПРОСТО ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ВСЕ ПОНЯТИЯ ПЕРЕПЛЕЛИСЬ: КИБЕРСПОРТСМЕН, ГЕЙМЕР, ИГРОЗАВИСИМЫЙ. Нет пока никакого четкого разделения — эта культура еще не состоялась, не выкрикнулазовалась. Поэтому в головах людей еще остаются какие-то иллюзорные, смутные представления — у кого-то муж играет в танки, у кого-то ребенок не учит уроки из-за компьютера. А когда речь идет о спорте, то это окончательно может ввести в заблуждение.

Сейчас все происходит так быстро, что мы не успеваем это понимать. Я во втором классе ходил в подземный переход у цирка, потому что там стояла Sega и несколько телевизоров — это было подобие киберспортивной площадки. Все могли играть и дома, но туда приходишь — а там школьники со всего района, и мы просто убивали друг друга в Mortal Combat изо всех сил, и это было очень круто. Уже тогда нас это объединяло, и фактически сложилось сообщество.

В Воронеже эта культура только формируется. Если зайти вечером в чат в DotA 2, можно увидеть, что в Воронеже две-три тысячи человек находятся в игре. И это лишь одна игра. А так — это десятки тысяч людей, я думаю, которые каждый день проводят время в виртуальном пространстве. Хотелось бы, чтобы у них была возможность приходить в специально организованные места, и не обязательно играть — можно просто общаться, потому что возникает очень много вопросов в связи с игрой, и кто-то может поделиться опытом, а кто-то захочет его получить.

Сейчас появилась виртуальная реальность. И здесь произойдет глобальная революция. Потому что до сих пор, как бы мы ни сопротивлялись происходящему в компьютерной игре, мы всего лишь смотрели на это со стороны. Теперь же мы будем продолжать это с непосредственным присутствием, участием, не как сторонние наблюдатели. Здесь совершенно другие органы чувств задействованы, совершено другое погружение, и что это будет, мы увидим буквально через год.

Игры эволюционируют — в отличие от футбола или шахмат, которые уже десятки-сотни лет не менялись. В киберспорте постоянно происходят обновления — это очень динамично развивающаяся среда. Интерес к нему растет и со стороны игроков, и со стороны производителей. СЕЙЧАС РОЖДАЮТСЯ ДЕТИ, ДЛЯ КОТОРЫХ КИБЕРРЕАЛЬНОСТЬ БУДЕТ ОБЫЧНА, КАК ДАННОСТЬ. ОНИ ПРОСТО УЖЕ НЕ ЗАСТАЛИ МИР, В КОТОРОМ ВСЕГО ЭТОГО НЕ БЫЛО. ☈



ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

«Двенадцатые игроки» —
о футболе и своей любви к нему

СПОРТ ПОДЪ

СПОРТ ЛЮДИ



САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ЛЮДИ В ФУТБОЛЕ — ТЕ, ЧТО НА ТРИБУНАХ. НЕЛЬЗЯ ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ МАТЧ НА ПУСТОМ СТАДИОНЕ, А КРАСИВО ЗАБИТЫЙ ГОЛ — БЕЗ ЛИКОВАНИЯ И ГОРДОСТИ ЗА СВОЮ КОМАНДУ. КАРЬЕРА ИГРОКОВ НЕВОЗМОЖНА БЕЗ БОЛЕЛЬЩИКОВ, А ЖИЗНЬ ФАНАТОВ НЕВОЗМОЖНА БЕЗ ФУТБОЛА. О ТОМ, ЧТО ТЯНЕТ ИХ НА СТАДИОНЫ, КАК ОНИ ПЕРЕЖИВАЮТ ПОРАЖЕНИЯ КОМАНДЫ И ПОЧЕМУ ЛЮБОВЬ К КЛУБУ БЫВАЕТ РАЗ И НАВСЕГДА, — СЛОВА «ДВЕНАДЦАТЫХ ИГРОКОВ».

МИХАИЛ СОШИН БОЛЕЕТ ЗА ЦСКА

Первый футбольный матч я посмотрел по телевизору в девять лет. Это была Лига чемпионов, «Спартак» — «Нант» сыграли 2:2, как сейчас помню. На первый выезд отправился в Тамбов, когда мне исполнилось 14, — играли с липецким «Металлургом». Я сбежал с уроков вместе с товарищем.

Мы были в школьной форме, в костюмах, и нас стебали все фанаты. Тогда было развито движение скинхедов, все они состояли в фан-клубах и одевались соответственно: бомберы, джинсы, камелоты, у кого покруче — мартенсы. На обратном пути у нас случилась драка с фанатом «Металлурга». Он украл шарф у моего товарища, и его осудили ребята из его же фанклуба — парня мутузили всю дорогу от Тамбова. Я в этом не участвовал, для меня это дико совсем было. Смотрел как сторонний наблюдатель и искренне удивлялся. А шарф мы все-таки вернули.

У КАЖДОГО СВОИ ПРИЧИНЫ БОЛЕТЬ ЗА ОПРЕДЕЛЕННЫЙ КЛУБ. КОМУ-ТО НРАВИТСЯ ИГРА КОМАНДЫ, КОМУ-ТО — ЕЕ ИСТОРИЯ, КТО-ТО ТЯНЕТСЯ К СИЛЬНЫМ ФАНАТАМ И ИДЕТ ТУДА, ЧТОБЫ ВЛИТЬСЯ В КАТЕГОРИЮ ЛУЧШИХ.

Я начал болеть за ЦСКА 18 лет назад, когда они еще были на дне. Тогда везде был только «Спартак» — вечный чемпион, типа народная команда. Может, в противовес этому я и стал болеть за ЦСКА — я в целом не люблю следовать моде. Они тогда были очень душевной командой, какой-то своей.

Кто-то болеет за местные команды. Вот в Воронеже есть «Факел», большинство болеет за него. Допустим, в Питере все болеют за «Зенит», потому что там нет альтернативы. Они могут болеть за московские команды, но это исключение из правил. А в Москве, например, несколько клубов: «Динамо», ЦСКА, «Спартак», «Локомотив», раньше «Торпедо» был. И там, скорее, определялись по месту жительства — какая-то ветка метро болеет за ЦСКА, какая-то — за «Спартак», какая-то — за «Динамо». Ты рождаешься в конкретном районе, и за тебя все уже решено.

Команду выбирают раз и навсегда. Для меня лично неприемлемо, когда болельщик переходит в другое фанатское движение. Если ЦСКА сейчас вылетит — не дай бог! — я их буду так же поддерживать.



ОЛЬГА ЛЕПКОВА БОЛЕЕТ ЗА «ЛОКОМОТИВ»

Я выросла в семье военнослужащих, и мне приходилось часто бывать в казарме с солдатами, с мальчишками. В свободное время они, конечно, играли в футбол, и я с детского сада ходила с ними на стадион. В школе я тоже постоянно общалась с мальчиками, сама начала играть в футбол. До девятого класса жила в Севастополе и играла за команду города и школы. В то время у нас транслировали мало матчей российского футбола, а украинские каналы я не смотрела. И показывали почему-то чаще всего «Локомотив». Я смотрела все игры, с тех пор за них болею.

К команде всегда родственное отношение. Ты себя уже с ней ассоциируешь, переживаешь за нее, следишь за результатами. Она, по сути, семьей становится. Сейчас молодым ребятам не хватает этого отношения. Они не могут назвать пять игроков клуба, не знают ничего о его истории.

РАНЬШЕ ТЫ ОБЯЗАН БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ТЕХ, КТО СЕЙЧАС ИГРАЕТ, НО И ТЕХ, КТО ИГРАЛ ПЯТЬ-ДЕСЯТЬ ЛЕТ НАЗАД. УТЕБЯ МОГЛИ СПРОСИТЬ, ПОЧЕМУ ТЫ ЗА ЭТОТ КЛУБ СТОИШЬ, И ТЫ ДОЛЖЕН БЫЛ ЧЕТКО ОТВЕТИТЬ.

Сейчас в принципе меняется облик окольофутбола. Если раньше он был в основном маргинальным, часто в движения шли люди из неблагополучных семей, которым хотелось дополучить что-то, чего им не хватало — чувство общности, причастности, — то сейчас уже и старые фанаты из себя что-то представляют, нормально зарабатывают, и молодежь здесь уже не бедная.

Если раньше за драку можно было отдаться 15 сутками, то сейчас можно реально получить уголовный срок. Поэтому в городах стараются не драться. Раньше кайф был в том, чтобы в городе дебош устроить, анархию, показать, что ты против власти. Это было созвучно времени. Для меня тогда это было что-то новое, в этом чувствовалась сила. Ощущать единство с этими людьми, чувствовать их плечо, как бы пафосно это ни звучало. Ты уверен, что они всегда за тебя постоят, за счет чего ты преодолеваешь свой страх, который всегда присутствует. Все эти кричалки вводят в какую-то эйфорию, такое опьянение своеобразное. Приятно видеть ненависть соперников, когда твоя команда побеждает, и ты чувствуешь себя причастным к этой победе, ощущаешь, что благодаря твоей поддержке они это сделали.

КОГДА Я ПЕРЕЕХАЛА В ВОРОНЕЖ, ПОСТУПИЛА В ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ. ЭТО РЕШЕНИЕ Я ПРИНЯЛА ОТЧАСТИ ИЗ-ЗА ЛЮБИМОЙ КОМАНДЫ — ЛОКОМОТИВ И ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА, ФОРМА СИНИЯ, КАК И ЦВЕТ У КЛУБА.

Колледж оказался рядом со стадионом «Труд» — после пар постоянно ходили туда на футбол. Мне сначала Воронеж не понравился, но благодаря всем этим футбольным событиям я очень его полюбила — он мне стал родным городом.

Ни папа, ни брат футболом не увлекались. Они долго удивлялись, откуда у меня такая страсть к нему. А сейчас вся семья из-за меня смотрит матчи, мама тоже втянулась — когда я не могу сама посмотреть, она звонит и говорит кто забил, какой счет. Я бываю на стадионе почти каждые выходные, хожу на все домашние игры «Факела» — это вторая команда, за которую я болею, потому что не всегда есть возможность ездить в Москву на игры «Локомотива», а без футбола совсем — никак.





Спорт люди

КОЛЛЕГ, ДРУЗЕЙ С СОБОЙ НА СТАДИОН ТАСКАЮ, СРЕДИ НИХ И ДЕВЧОНКИ ЕСТЬ. ПУСТЬ ОНИ НА ФАНАТСКИЙ СЕКТОР СМОТРЯТ, А НЕ НА ПОЛЕ — ИМ ТОЖЕ ИНТЕРЕСНО, ЧТО ТАМ ПРОИСХОДИТ, НО ПОД КОНЕЦ МОГУТ СПРОСИТЬ: «А КАКИЕ НАШИ?».

Когда я только переехала в Воронеж, на фанатский сектор девчонкам ходить разрешалось. А потом фанаты решили, что девчонки туда приходят, чтобы с парнями знакомиться, и запретили это. И есть действительно такие экземпляры, которые наряжаются, делают фотки в Инстаграм, привлекают к себе внимание. Мне сначала было обидно, потому что ты приходишь туда болеть ради чувства единства с этими ребятами.

Я в какой-то степени согласна, что женщины в футболе делать нечего. Президент моего любимого клуба — женщина, и это первая подобная практика в российском футболе. У нас был прекрасный коллектив, но она распродала всех футболистов подороже и никого путевого не купила. Конечно, от человека многое зависит — и мужчины могут чудить. Но в этом случае они понимают больше, чем женщины, среди которых очень мало тех, кому это действительно интересно, — так исторически сложилось. Ее обещают в автогесте снять с должности — у нас будет праздник. Фанаты уже устраивали акции и бойкоты по этому поводу — не приезжали на сектор или приезжали, но смотрели игры молча.

Болельщики пытаются хоть как-то повлиять, потому что нам важно правильное отношение руководства к клубу — мы искренне верим в команду, по-настоящему болеем, а получается, что там все куплено и предрешено. И если это делается не для нас, то тогда для кого это все?

ИНОГДА ПРИХОДИШЬ НА СЕКТОР И НЕ РАД ТОМУ, ЧТО ВИДИШЬ: ЛЮДИ, УСТАВШИЕ ОТ БЫТА, МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ ПРИШЛИ, ЧТОБЫ ВЫПИТЬ, ПОКРИЧАТЬ, МОЖЕТ БЫТЬ, ПОДРАТЬСЯ МЕЖДУ СОБОЙ, ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ СЕМЬИ, ОТ ДОМА. А ТЫ ХОЧЕШЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ ЭТУ СИЛУ, АТМОСФЕРУ ФУТБОЛА, УВИДЕТЬ, КАК ТВОЯ КОМАНДА ПОБЕЖДАЕТ.

Когда я езжу на «Локомотив» и прихожу в фанатский сектор, там все уже родные, и стадион родной. Там чувствуешь эту мощь, даже когда команда проигрывает. И половина сектора, именно мужчины, — в слезы. Они расстраиваются до ужаса, но никогда не обижаются на команду, до последнего гонят ее вперед. И мне хочется все это видеть, болеть, получать эти эмоции, который может дать фанатский сектор. Это уже образ жизни. Без футбола в ней ничего не происходит.

ЕВГЕНИЙ ЯРОСЛАВЦЕВ БОЛЕЕТ ЗА «ФАКЕЛ»

Мое увлечение футболом началось еще в детстве. Я жил напротив стадиона, и его шум, крики фанатов меня так и тянули туда. Потом все-таки мама после долгих уговоров, отвела меня на стадион на матч «Факел» — «Спартак». В этой игре «Факел» одержал победу, и буйные фанаты начали крашить город. Именно с этого момента и началось мое увлечение футболом. Я стал ходить на матчи «Факела» и «Бурана», отправлялся на выезды в другие города, начал пробиваться в фан-клуб. Дальше уже сложилось все само собой.

Нужно долго наблюдать за игрой разных команд, и однажды одна из них станет ближе, чем другие. Может быть, понравится стиль игры команды или какого-то конкретного игрока, может — политика клуба. Здесь все основано на чувствах. Можно болеть и за другие команды, оставаясь фанатом своего клуба, только если они с твоим родным клубом из разных турниров, — у всех ведь разные вкусы и интерес.

БЫВАЕТ И ДРУЖБА МЕЖДУ БОЛЕЛЬЩИКАМИ — СУЩЕСТВУЮТ ТОВАРИЩЕСКИЕ МАТЧИ, ФАНАТЫ МОГУТ ПОМОГАТЬ, ЕСЛИ НА СЕКТОРЕ СОПЕРНИКА МАЛО ГОСТЕЙ. НО НЕ БЫВАЕТ ТАКОГО, ЧТОБЫ БОЛЕЛЬЩИК БЕГАЛ ПО РАЗНЫМ ФАН-КЛУБАМ — ЕГО ПРОСТО НЕ ПРИМУТ.

И если ты болеешь за клуб, то ты будешь болеть за него всю жизнь. И неважно, хороший он или плохой, — он твой родной, клуб твоего родного города.

Когда наша любимая команда проигрывает, мы начинаем укорять себя, переживаем. Но проигрыш не означает потерю духа. Самое важное, когда пытаешься справиться с поражением команды: сохраняешь спокойствие или как минимум не даешь волю агрессии. ☽



ЦИТАТА

ЛЮДИ ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ, ЧТО СОТНИ ТАКИХ ЖЕ ПАРНЕЙ, КАК БЕКХЭМ, ИГРАЮТ ПО ВСЕМУ ТРЕТЬЕМУ МИРУ НА ПЫЛЬНЫХ УЛИЧНЫХ ПЛОЩАДКАХ. **ДИЕГО МАРАДОНА**



ДИЕГО

НЕ СТРАШНО —
НЕ ПРЫГАЙ



РАДИ ЧЕГО ОНИ РИСКУЮТ — СЛОВА ВОРОНЕЖЦЕВ, УВЛЕЧЕННЫХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА



ДМИТРИЙ ГЛЕБОВ, РОУПДЖАМПЕР

Все началось, когда на следующий день после своего 18-летия я прыгнул с парашютом. Я начал тусить в аэроклубе и познакомился с парнями, которые занимались роупом — это была команда людей, которые первыми в Черноземье попробовали прыгать с веревкой. Начали с прыжков с моста на «Динамо», потом перебрались на заброшенный элеватор под Воронежем. Я по образованию инженер сетей и связи, моя работа как раз отчасти связана с высотой, со страховками. И это тоже был решающий момент, так как самому такое увлечение не потянуть — полный профессиональный комплект альпинистского снаряжения очень дорогой.

Роуп по большому счету нельзя назвать спортом — нет ни федерации, ни разрядов, ни соревнований. Проводится фестиваль в Белоруссии, там это легко легализовать. В России роупджампинг неофициален, потому что, как правило, это сложно оформить документально, сложно договариваться с собственниками объектов. Грубо говоря, у нас нет бумаги, разрешающей нам прыгать откуда угодно. Но у нас есть лицензии на работу с высотой, на обучение людей. Мы хорошо знаем узлы, знаем снаряжение — здесь безопасность просто обязана быть.

Честно сказать — каждый раз страшно. Когда подходишь к краю, прокручиваешь в голове: «Все ли закрепил? Да, все готово, можно прыгать». А спустя секунду переспрашиваешь себя: «Точно все нормально?». И не для того, чтобы вспомнить, какие узлы как закреплены, а это я немного тяну время, колеблюсь, прежде чем шагнуть с высоты. И если бы этот страх исчез — я бы бросил, не имело бы смысла это продолжать.

Городским жителям часто не хватает ощущений. Они видят высоту только из окна своего офиса. Когда стоишь в огромном поле на заброшенном элеваторе, переносятся масштабы. И сюда люди приходят не ради того, чтобы ощутить падение, для этого есть аэродинамическая труба, парашютный спорт. Человек приходит увидеть надвигающуюся на него землю и испугаться. Он приходит, чтобы сделать шаг, в первую очередь — через себя, через свои страхи, сюда его приводят какие-то личные причины.

Были случаи, когда человек поднимался на крышу и уже шел прыгать, а я его хватал за подвеску и говорил: «Чувак, тебя пристегнуть надо». Люди получают эмоции, и мы тоже этими эмоциями в какой-то степени питаемся. Поэтому я делаю это и для других. И главная награда для меня — когда человек говорит, что это лучшее, что он испытывал в жизни.



СЕМЕН ПОНАРЬИН, ЗАНИМАЕТСЯ ЭНДУРО

В мотокроссе искусственная трасса небольшой протяженности, и это хорошо для зрителей, высокие трамплины и скорость — на это интересно смотреть. В эндуро мотоцикл похож на мотокроссовый, но заточен не под такие большие прыжки, и он с фарой, потому что гонки могут проходить ночью или днем с заездом в неосвещенные трубы, тунNELи, здания. Один круг может быть до 30–70 километров, зрителю вся эта трасса не видна, и преодолеть ее может не каждый. В мотокроссе заезды по 15–20 минут, а мы ездим минимум час. Эндуро — соревнования на выносливость с самим собой, с техникой. И здесь нужен волевой дух, чтобы доехать.

Я купил мотоцикл эндуро случайно. Хотел спортивный, ездить по обычным дорогам, но понимал, что это опасно. А потом в интернете познакомился с ребятами, которые в Воронеже занимались этим видом спорта. За первый год мы всю область объездили вдоль и поперек. Потом нас пригласили на соревнования в Рамонь, и мы, просто любители, поехали. Там я достаточно успешно выступил — второе место, хотя техника была очень слабая. Ну и понял, что грех мне этим поплотнее не заняться, раз получается.

Я ездил на соревнования в разные места и понимал: если в Воронеже это не сделаю я, то не сделает никто. Открыл электронную регистрацию на Google, и через два дня записались 40 человек. Всего нас было 60. Согласовали все с администрацией, собрали мусор на территории — нам дали машины, которые его увезли.

После любых соревнований что-то меняется. Человек, который ездил на дешевом мотоцикле, покупает более дорогой. Тот, кто еще не ездил, — как минимум дешевый. Во время гонки кто-то может не переехать какую-нибудь горку, но в душу ему это закрадется, он сменит мотоцикл, будет тренироваться, приедет снова и все-таки заедет на нее. Я был на чемпионате России и не смог проехать круг. Теперь мечтаю вернуться туда, доехать до конца и победить эту трассу. Такие соревнования, где ты не доезжаешь, — они самые ценные.

В эндуро очень важна экипировка. Я в принципе не сажусь на мотоцикл без шлема, даже если перегоняю его из двора в гараж. При правильной экипировке, я считаю, риски невелики — по сравнению с теми же автогонками, например. Здесь упал на землю или на траву — стесал локоть, ну, может быть, сломал палец. Пара недель — и ты снова поехал.



ЕКАТЕРИНА ДАНИЛКОВА, АЛЬПИНИСТКА

Мое увлечение началось в 2008 году, я прочитала в студенческой газете статью «Когда хочется лезть на стенку», из которой узнала, что в Воронеже есть направление альпинизма и скалолазания. Я еще в детстве во дворе любила лазать и пошла на скалодром попробовать себя. Попала в вечернюю группу для любителей, из которой и сложилась наша компания. Год пролазали на искусственных скалах, а потом решили, что пора в горы. Вышли на председателя федерации альпинизма в Воронеже и попросили отвезти нас на Кавказ.

Скалолазание — и отдельный вид спорта, и обязательный этап подготовки в альпинизме. Сейчас оно популярно, потому что его можно рассматривать как фитнес. Здесь все в гармоничном сочетании: это равномерная нагрузка на разные группы мышц, при этом работает и голова, нужны координация, равновесие, сила и выносливость. Это активный образ жизни, доступный любому человеку. Некоторые могут сказать, что боятся высоты. На самом деле эти страхи проходят с опытом — чем чаще поднимаешься вверх по стене, тем больше доверяешь веревке. Ты понимаешь, что страховка работает и если отпустишь руки, то не упадешь.

Из скалолазания можно перейти в альпинизм. И это вызывает зависимость. Я подсела, когда в первый раз поехала в горы. Как я влюбилась в них, нельзя описать слова,

вами. Когда видишь эту красоту неимоверную, это величие, эту нетронутую природу, когда чувствуешь себя только маленькой частичкой мира. Все время тянет туда возвращаться. За эти годы я вышла замуж, родила детей и теперь с ними хожу в горы — ношу их на себе. Одному три года, второму год. И муж у меня из той самой команды, мы с ним вместе впервые попали на высокогорье.

В альпинизме неясно, где этот уровень экстрема. Когда человек делает свой первый шаг по вертикали, он уже вступает в зону опасности. Но ее можно минимизировать, если знать, что именно и в какой момент может быть опасным. Но все равно каждый раз страшно, и есть определенный уровень риска в восхождении любой категории сложности. Бывает, проходишь маршрут на ура, когда солнечный день или идеальный лед. А бывает, идешь в снегопаде с риском схода лавины.

Есть такая шутка альпинистская: «Зачем ты ходишь в горы?». Ответа нет, у каждого свои мотивы. Для меня это в первую очередь преодоление — только в горах ты встречаешь трудности, с которыми надо справляться, не откладывая на завтра и не надеясь, что кто-то за тебя это сделает. И каждый раз интересно, где тот предел, когда ты сдаешься. Я пока для себя не знаю этого предела, и это хорошо.

ИННА МЕДВЕДЕВА, ВЕЙКБОРДИСТКА

Позапрошлой зимой я поехала работать аниматором в детскую комнату при горнолыжной школе, там познакомилась с Сергеем Емцем. В дальнейшем он стал моим наставником — во многом благодаря ему я сейчас неплохо разбираюсь в том, чем занимаюсь, понимаю снаряд — неважно, доска это, лыжи или багут, — и понимаю, как должны идти обучение и прогресс. Сейчас мы с ним вместе работаем в вейк-парков Воронеже. Сам Сергей из Владивостока, и прошлым летом мы с подругой решили полететь к нему, чтобы научиться кататься на вейкборде и заодно посмотреть Дальний Восток. Быстро собрали деньги и улетели. Там мы прожили четыре месяца, катались в Уссурийске до начала октября, несмотря на то что вода в это время уже довольно прохладная — последний раз, когда мы катались, была около 13 градусов.

Параллельно я занимаюсь сноубордом — с него мои увлечения и начались. Попробовала здесь, под Воронежем, а через две недели мы с компанией уже катались на Эльбрусе. Я случайно попала на очень сложную трассу, еле оттуда выбралась, но после этого полюбила сноуборд.

За одну зиму накатала на инструктора, в следующем сезоне окончила курсы в Хабаровске. Инструкторство — хорошая база для развития не только в сноубординге, но и вейкбординге — доска, она и есть доска, знания и опыт в этих двух направлениях во многом универсальны. Поэтому зимой я катаясь в горах, а летом — на воде.

С моими увлечениями получилось все очень неожиданно. Перед тем как уехать в Красную Поляну, я отказалась в Воронеже от должности — по профессии я специалист по рекламе. Родители, конечно, были в шоке — пять лет учебы коту под хвост. Мне нравилась моя профессия, но в этой сфере меня никогда надолго не хватало — эти офисы, свободы действия очень мало.

Каждый раз, когда я увольнялась, мама меня поздравляла, как с праздником. Я не пожалела, что все оставила. В той среде, где я сейчас работаю, мне действительно комфортно, мне нравится узнавать что-то новое и каждый раз преодолевать себя.

Чем больше катаясь, тем меньше остается страха. Когда встаешь на доску и едешь, испытываешь радость и удовлетворение. Страшно только, когда учишься делать новый трюк и он кажется сложным. Но это только подстегивает. Если ты выучил какой-то элемент, то сразу хочется еще, тебе всегда будет мало. Это ведь очень скучно — выучить что-то определенное и повторять из года в год. Всегда хочется прогрессировать, в каком-то смысле это постоянная борьба с самим собой. И в этом моя жизнь. ☺

ТЕКСТ МИЛITA ГЕРБЕРСАГЕН, МАРИЯ РЫЖОВА
ФОТО АИДА МИРЗАЕВА, АЛЕКСЕЙ ЛИКУТОВ



ТРИ ДЕСЯТКА ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК,

которые можно завести *прямо сейчас*



ФИТНЕС-ТРЕНЕР, СПЕЦИАЛИСТ
ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ
ТРЕНИРОВКЕ, ВЕЛНЕС-КОНСУЛЬТАНТ
ЕКАТЕРИНА КАМЫШНИКОВА ПОДЕЛИЛАСЬ
ПРАВИЛАМИ, КОТОРЫЕ ПРОСТО СОБЛЮДАТЬ
ДАЖЕ ОЧЕНЬ ЛЕНИВЫМ И ЗАНЯТЫМ ЛЮДЯМ

И
д
е
и

Дома

Если вас не хватает на полноценную активную зарядку, используйте комплекс упражнений, который можно делать прямо в постели. Время за обеденным столом можно использовать, катая массажный мячик под стопой. Вечером, прида с работы, сделайте несколько наклонов, приседаний, выпадов с наклоном вперед. Перед сном, ложась в постель, можно повторить утренний комплекс, но в обратной последовательности.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОСТЕЛИ

Проснувшись, потянитесь. Лежа на спине, наклоните колени в одну сторону, а противоположной рукой тянитесь по диагонали в другую, и наоборот. Подтяните колени к груди, покачайтесь вправо-влево и перекатом сядьте, скрестив голени перед собой. Наклонитесь вперед на 10–15 секунд. Потом вытяните вперед ногу и снова наклонитесь, затем другую ногу — и еще раз наклон.

Можно сесть, перекатившись через бок, на край кровати и несколько раз наклонить голову вправо-влево. Потянуться руками вперед, округляя спину, потом завести руки за голову и локтями потянуться в стороны и назад. Вытянуть вперед одну ногу — стопа на себя, потом другую. Наклониться, держа руки на кровати, а спину прямо. Теперь можно вставать.

Если есть желание хорошенько размяться, сделайте 10–15 наклонов в стороны (руки за головой), затем вперед (руки за спиной). В завершение — несколько приседаний и выпадов шагом вперед с наклоном.



По дороге из дома и обратно

По пути на работу идеально прогуляться, если есть время. Можно пройти пешком хотя бы часть пути, пару остановок.

Если вы едете в общественном транспорте стоя, держитесь за поручни так, чтобы локтевой сустав был ниже плечевого, если это невозможно — меняйте руки. Чтобы снять нагрузку с плеч, представьте, что по ним бежит вода — сначала по одному, потом по другому, а шея при этом удлиняется, как будто вас кто-то тянет за затылок вверх. Осевое вытяжение позвоночника позволит активировать внутренние мышцы, отвечающие за осанку.

Если вы едете сидя, удерживайте позвоночник, сохраняя все его изгибы. Часто хочется прислониться к спинке сиденья поясницей, но правильно оставить там прогиб, а касаться спинки областью чуть ниже и между лопатками. Осевое вытяжение в этом случае тоже работает. Можно делать гимнастику для стоп: попеременно слегка надавливать то пяткой, то передней частью стопы на пол — при этом работают мелкие мышцы стопы. Следите, чтобы пальцы были расслаблены.

Если вы едете на машине, отрегулируйте кресло так, чтобы позвоночник сохранял естественные изгибы. Подлокотник не должен приподнимать плечо настолько, что трудно представить, как с него стекает вода, иначе шея будет слишком напряжена.

Поднимаясь по лестнице, надавливайте на ступеньку пяткой, чтобы включить в работу мышцы ягодиц и задней поверхности бедра. Представляйте, что с подъемом на каждую ступеньку вы становитесь выше ростом.

B office

Единственная поза отдыха — лежа. Все остальные положения тела — работа. Нашему позвоночнику легче переносить ходьбу, чем стояние на месте, и стояние, чем сидение. Если на протяжении дня вы много сидите, для облегчения нагрузки воспользуйтесь советами, которые мы дали дляезды в общественном транспорте и машине. Кроме того, проследите, чтобы угол в тазобедренных суставах был больше 90 градусов. Если это возможно, раз в 20 минут меняйте высоту сиденья. Идеальное положение — вы сидите на краю стула, повернутое диагонально, то есть на его углу, как бы верхом или как на сиденье велосипеда. Стул без спинки, и на нем лежит диванная подушка по размеру сиденья. Так сохранять естественные изгибы позвоночника проще. Есть специальные эргономические стулья, которые обеспечивают такую посадку. Можно менять положение ног: они то сокращают опору спереди, то убраны назад.

СОН

Вставайте в одно и то же время — предпочтительно в шесть утра, даже в выходные. Наше тело живет в соответствии с ритмами выработки гормонов, и если режим стабильный, оно готово вовремя просыпаться, разминаться, работать, есть, отдохнуть. Отбой в 22 — 23 часа, чтобы с полуночи до 1.30 — в самое активное время выработки соматотропина, гормона роста и восстановления — быть в глубоком сне.

Расстояние до монитора — вытянутая вперед рука при легком наклоне туловища вперед. Поиските угол наклона монитора, при котором меньше напрягаются глаза. Можно этот наклон периодически менять — как и размера шрифта текста, с которым вы работаете.

Каждые 40 минут делайте перерывы, чтобы «сменить картинку» и размяться. Идеально, если из окна открывается вид, чтобы можно было посмотреть вдаль. Во время разминки можно потянуться, сделать наклоны головой, встать, походить.

Если вы регулярно пользуетесь офисной техникой, расставьте ее в разных углах помещения, чтобы вам нужно было встать и пройтись по кабинету.

Через полтора часа работы можно сделать перерыв на 10–15 минут. Нет, не кофе и чай, а бифилайф и творог с фруктами, вода. В это время можно полить цветы, пройтись по коридору, позвонить подруге и договориться, куда вы пойдете на обед.

Идеально, если есть место, где можно полежать после обеда, отвлечься от неотложных заданий, подумать над долгосрочными или просто поразмышлять о чем-то приятном. Но для большинства из нас такой обеденный отдых — из области фантастики. Поэтому во второй половине дня снова работаем с разминкой. В 16–17 часов полезно выпить стакан кефира или перекусить фруктами — тогда домой вы придетесь без волчьего чувства голода и сможете избежать черезчур плотного ужина. ☺

ТЕКСТ ГАЛИНА САУБАНОВА
ФОТО ЕВГЕНИЙ ЯРЦЕВ



ЕДА

Есть надо каждые 3 часа (3 основных приема пищи, 2 перекуса и по желанию — стакан ночного кефира). Сигнал «хотится чего-то съесть» переводите не как «надо попить кофе с конфетами», а «пора бы полноценно перекусить».

Желудку выгодно принимать пищу своей же температуры или чуть теплее — 38–40 градусов. Объем порции — 500–1000 мл (в зависимости от комплекции) для основного приема пищи и 200–400 мл для перекуса.

Пища должна быть качественной (свежей, без искусственных добавок), полноценной (содержать основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, а также пищевые волокна), разнообразной (например, рыба белая/красная, бифилайф/ряженка, кабачки/баклажаны, яблоки/груши и т. п.), соответствующей сезону (вершки — летом, корешки — зимой).

Исключаем жареное, слишком сладкое, жирное и пересоленное. От копченостей, колбас, консервов, полуфабрикатов и соусов отказываемся решительно. Тепловая обработка — запекание, на пару, гриль, тушение, варка. Масло растительное нерафинированное — в салат, сливочное 1–2 раза в неделю на хлеб утром. Белковая пища — птица и рыба, мясо по вкусу, творог, адыгейский сыр, сулугуни, не очень соленая брынза, яйца, бобовые. Из круп — овсянка, гречка, нешлифованный рис. Макароны — из твердых сортов пшеницы с содержанием белка не менее 12 г на 100 г. Овощи, фрукты по вкусу. В кисломолочные продукты хорошо добавлять отруби и сухофрукты.

Норма воды (очень условная) — 30 мл/кг собственного веса в сутки. Летом можно больше. Заставлять себя пить не надо, важно не пропускать первых сигналов жажды. Если вы пьете меньше — не переживайте, значит, вам больше не нужно.

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК — УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК



Набор
воспитанников
от 1,5 лет

О спорт, ты — жизнь!

Для поддержания физического здоровья мы проводим утренние зарядки, физкультурные занятия, физкультминутки, занятия по профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки, дыхательную гимнастику, гуляем на свежем воздухе, делаем массаж и просто релаксируем.

Дух силен радостью

Чтобы наши воспитанники всегда были веселыми и радостными и их ничего не тревожило, в «Сказочном саду» проводятся занятия музыкой, развивающие и развлекающие игры, песочная терапия и сказкотерапия.

Все эти мероприятия формируют у ребенка стойкую мотивацию к здоровому образу жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, оптимистичен и открыт в общении. Это залог успешного развития всех сфер личности.



КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ЕГО РЕБЕНОК ВЫРОС УСПЕШНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. А КАК ЕМУ В ЭТОМ ПОМОЧЬ?

Успех ребенка напрямую зависит от его здоровья, как физического, так и эмоционального. Для сохранения, поддержания и преумножения здоровья ребенку необходимы правильное питание, спортивные занятия и эмоциональное равновесие. В нашем «Сказочном саду» уделяется большое внимание всем этим аспектам.

Правильное питание — залог здоровья

В нашем саду деткам предлагается разнообразное и сбалансированное питание. В его основе — качественные продукты, содержащие необходимые питательные вещества, правильная обработка этих продуктов, а также оригинальное оформление блюд, которое так нравится малышам.



ПУСТЬ ВАШИ ДЕТИ БУДУТ ЗДОРОВЫ И УСПЕШНЫ!!!

АНО ЦДО «Зеленая улица». Лицензия Департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области №ДЛ-590 серия 36Д01 №0000393 от 04 февраля 2016 года

ПЕРВЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ



ПЕРВЫМ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ В ИСТОРИИ РОССИЙСКОГО СПОРТА СТАЛ УРОЖЕНЕЦ ВОРОНЕЖСКОЙ ГУБЕРНИИ НИКОЛАЙ ПАНИН-КОЛОМЕНКИН. В 1908 ГОДУ ОН ВЫИГРАЛ «ЗОЛОТО» ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ФИГУРНОМ КАТАНИИ.

ТЕКСТ ЕЛЕНА МИННИБАЕВА

Будущий олимпийский чемпион родился 8 января 1871 года в селе Хреновом в семье директора завода сельскохозяйственных машин. Отец Николая был обеспеченным человеком, и у мальчика была возможность заниматься любыми видами спорта. Ему нравились гребля, тяжелая атлетика, стрельба, велосипед. Но самой большой его любовью стало фигурное катание. Свои первые коньки он сделал сам из досок и железных полозьев. Глядя на сына, мать поняла, что катание на льду для него не просто забава, и за приличные деньги купила своему Коленке в Москве настоящие коньки.

Через некоторое время родители Николая развелись. Мать с сыном и двумя дочерьми переехала в Санкт-Петербург. Если бы не это обстоятельство, Николай вряд ли стал бы олимпийским чемпионом, скорее всего он занимался бы фигурным катанием для души. В Санкт-Петербурге мать мальчика вышла замуж за богатого горожанина по фамилии Панин. Благодаря ему (с того времени Николай носил двойную фамилию — родного отца и отчима) юноша получил рекомендательное письмо от председателя Петербургского общества любителей бега на коньках, которое открывало дорогу на каток в Юсуповский сад. Там юный фигурист тренировался уже не в одиночку, а под руководством опытного тренера.

В 1901 году 30-летний спортсмен подал заявку на участие во всероссийском первенстве по «искусству катания на коньках». Он с успехом выполнил все задания, получил большую золотую медаль и титул лучшего фигуриста России.

Через два года воронежцу предстояло защищать уже честь страны. На чемпионат мира в Санкт-Петербург съехались лучшие фигуристы планеты того времени. Николай Панин-Коломенкин занял тогда второе место, уступив только многократному чемпиону мира и Европы шведу Ульриху Сальхову.

После этого российский спортсмен еще много раз соперничал на льду со шведским фигуристом. Главные баталии между ними развернулись на Олимпийских играх 1908 года в Лондоне, в программу которых были включены сразу несколько дисциплин фигурного катания.

Сначала выбирали сильнейшего фигуриста в классическом одиночном катании. Наш спортсмен лидировал. Он точно и четко выполнил все обязательные фигуры, но из-за предвзятого судейства россиянину досталось только второе место. «Золото» судьи отдали шведу Сальхову. Всем на Олимпиаде было очевидно, что это большая несправедливость. Но в состав судейской коллегии входил близкий друг шведского фигуриста, еще один судья также был шведом. Именно этот «дуэт» преднамеренно занизил оценки российскому спортсмену. В знак протеста Николай Панин-Коломенкин решил сняться с соревнований в произвольной программе.

Россиянин сделал ставку на дисциплину, в которой выполнялись специальные фигуры. В этом Николай был большим мастером. Шведский фигурист отказался выступать в этой дисциплине, понимая, что здесь он точно, даже имея связи в судействе, не сможет обойти русского соперника. Панин-Коломенкин представил настолько сложные фигуры, что многие были в шоке, — не верилось, что такое возможно изобразить на коньках. Пораженные судьи единогласно отдали россиянину первое место. Николай Панин-Коломенкин завоевал свою первую олимпийскую медаль в 36 лет.

В историю российского спорта воронежец вошел также как первый спортсмен, участвовавший в Олимпийских играх в двух видах спорта. На Олимпиаде 1912 года в Стокгольме Панин-Коломенкин соревновался в стрельбе из пистолета. Правда, не так успешно, как в фигурном катании. Николай стал восьмым в индивидуальных соревнованиях и четвертым в командном зачете.

После Олимпиад Николай Панин-Коломенкин сосредоточился на тренерской и организаторской деятельности, писал учебники, за что в 1938 году ему присвоили звание доцента и степень кандидата педагогических наук. В годы Великой Отечественной войны чемпион был инструктором по обучению бойцов партизанских отрядов.

Панин-Коломенкин умер в 1956 году в Ленинграде. Памятники олимпийцу установлены в Москве, Сочи, Санкт-Петербурге и на его родине в Воронежской области. ↗

Панин-Коломенкин на льду Юсуповского сада



ВОРОНЕЖЦЫ, СТАВШИЕ ЧЕМПИОНАМИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

- **НИКОЛАЙ ПАНИН-КОЛОМЕНКИН,**
фигурное катание, 1 золотая медаль
(Лондон, 1908)
- **АЛЕКСЕЙ ГУЩИН,**
стрельба, 1 золотая медаль (Рим, 1960)
- **ТАМАРА ЗАМОТАЙЛОВА,**
спортивная гимнастика, 2 золотые
медали (Токио, 1964, и Рим, 1960),
2 бронзовые (Рим, 1960)
- **ГАЛИНА БУХАРИНА,**
легкая атлетика, 1 бронзовая медаль
(Мехико, 1968)
- **ЮРИЙ СМОЛЯКОВ,**
фехтование, 1 серебряная медаль
(Мехико, 1968)
- **ЕВГЕНИЙ ЛАПИНСКИЙ,**
волейбол, 1 золотая медаль
(Мехико, 1968),
1 бронзовая (Мюнхен, 1972)
- **ЛЮБОВЬ БУРДА,**
спортивная гимнастика, 2 золотые
медали (Мехико, 1968, и Мюнхен, 1972)
- **АЛЕКСАНДР МАЛЕЕВ,**
спортивная гимнастика, 1 серебряная
медаль (Мюнхен, 1972)
- **ВЛАДИМИР ПАТИН,**
волейбол, 1 бронзовая медаль
(Мюнхен, 1972)
- **АНАТОЛИЙ ФЕДЮКИН,**
гандбол, 1 золотая медаль (Монреаль,
1976), 1 серебряная (Москва, 1980)
- **АЛЕКСАНДР ТКАЧЕВ,**
спортивная гимнастика, 2 золотые
медали, 1 серебряная (Москва, 1980)
- **ЮРИЙ КАШИРИН,**
велоспорт, 1 золотая медаль (Москва,
1980)
- **ИРИНА МАКОГОНОВА,**
волейбол, 1 золотая медаль (Москва,
1980)
- **АЛЕКСАНДР ЧАЕВ,**
плавание, 1 серебряная медаль
(Москва, 1980)
- **ЕЛЕНА ДАВЫДОВА,**
спортивная гимнастика, 2 золотые
медали, 1 серебряная (Москва, 1980)
- **АЛЕКСАНДР БОРОДЮК,**
футбол, 1 золотая медаль (Сеул, 1988)
- **ЕЛЕНА РУЗИНА,**
легкая атлетика, 1 золотая медаль
(Барселона, 1992)
- **АНГЕЛИНА ЮШКОВА,**
художественная гимнастика,
1 бронзовая медаль (Атланта, 1996)
- **ОЛЕГ ГОРОБИЙ,**
гребля на байдарках и каноэ,
1 бронзовая медаль (Атланта, 1996)
- **ДМИТРИЙ ТРУШ,**
спортивная гимнастика, 1 золотая
медаль (Атланта, 1996)
- **СЕРГЕЙ ВЕРЛИН,**
гребля на байдарках и каноэ,
1 бронзовая медаль (Атланта, 1996)
- **ДМИТРИЙ САУТИН,**
прыжки в воду, 2 золотые медали
(Атланта, 1996, и Сидней, 2000),
2 серебряные (Сидней, 2000, и Пекин,
2008), 4 бронзовые (Барселона, 1992,
Сидней, 2000, и Афины, 2004)
- **НИКОЛАЙ КРЮКОВ,**
спортивная гимнастика, 1 золотая
медаль (Атланта, 1996), 1 бронзовая
(Сидней, 2000)
- **МАКСИМ ЩЕВЕЛЕВ,**
гандбол, 1 золотая медаль (Сидней,
2000)
- **НАТАЛЬЯ ГОНЧАРОВА,**
прыжки в воду, 1 серебряная медаль
(Афины, 2004)
- **ЮРИЙ КУНАКОВ,**
прыжки в воду, 1 серебряная медаль
(Пекин, 2008)
- **ВИКТОРИЯ КОМОВА,**
спортивная гимнастика, 2 серебряные
медали (Лондон, 2012)

Обои

GATSBY

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА РОСКОШНУЮ ВЕЧЕРИНКУ,
КОТОРУЮ УСТРАИВАЕТ «ВЕЛИКИЙ ГЭТСБИ».

КАТАЛОГ ОБОЕВ ОТ ФАБРИКИ COLLINS COMPANY И КОМПАНИИ DECOR DELUXE
СТАНЕТ ВАШИМ ВЕРНЫМ СПУТНИКОМ НА ЭТОМ ПРАЗДНИКЕ



Словно зеркало, обои Gatsby отражают золотую эпоху джаза, время роскошных вечеринок, дорогих нарядов и блеска бриллиантов. Коллекция передает нескончаемый карнавал красоты, блеска, аристократизма и вдохновения. Время Великого Гэтсби — время нового, яркого, время помпезного и шикарного стиля арт-деко. Роскошь, блеск, элегантность все соединено в блестательной коллекции обоев Gatsby, и хочется добавить фразу главного героя из одноименного фильма: «Ее присутствие все делает необыкновенным». Многообразие дизайнов от нежных, еле заметных полос, до ярких орнаментов, сложных растительных узоров, привлекающих взгляд своим блеском. Создайте свой интерьер, который будет завораживать своим величием, роскошью вместе с каталогом обоев Gatsby.

Реклама

БЕЖАТЬ, ЕХАТЬ, ПЛЫТЬ

*Как это можно делать целыми
сутками без остановки,
«Словам» рассказали участники
марафонов в разных видах спорта*

Юрий Куркин,
триатлонист
УЧАСТИК РОССИЙСКИХ
И ЕВРОПЕЙСКИХ МАРАФОНОВ.
ПРОГРАММИСТ



— Я серьезно занимался легкой атлетикой в студенчестве, потом был перерыв — лет семь просто поддерживал форму, катался зимой на лыжах. А триатлоном заинтересовался, когда в 2009 году был в командировке во Франкфурте-на-Майне и случайно попал на соревнования в качестве зрителя. В Европе триатлон очень популярен, в гонках участвуют и домохозяйки, и пенсионеры, выходят на старт три тысячи человек всех возрастов и профессий. Меня это вдохновило, я вернулся к активным тренировкам и через три года поучаствовал в своем первом «длинном триатлоне». С тех пор участвую в марафонах в России и Европе, обычно это два-четыре старта в год.

Триатлон — это всегда плавание, велосипед и бег, но дистанции бывают разные. Есть спринт, есть олимпийская дистанция примерно на два часа — 1,5 км вплавь, 40 км на велосипеде и 10 км бегом. А самый длинный марафон, в котором я участвовал два раза, называется Ironman, «железный человек». Когда говорят о триатлоне, обычно имеют в виду именно эту «железную» дистанцию — 3,8 км, 180 км и 42 км. Оба раза я преодолел ее примерно за 12 часов, по жаре. На финише одна мысль: хорошо, что все закончилось! Только позже приходит чувство удовлетворения, гордость, что смог себя преодолеть.

В триатлоне есть свои особенности — после шести часов на велосипеде приходится переключаться на бег, и этому надо учиться. Особенно сложно тренироваться на велосипеде, для этого в Воронеже мало безопасных мест, приходится выезжать на шоссе, буквально под колеса машин. А бег не подготовит к велосипеду, сколько ни тренируйся.

Плавание — первый этап в триатлоне. У непрофессиональных пловцов нет техники, поэтому они не стараются плыть быстро, берегут силы для велосипеда и бега. Все равно много времени тут не выиграешь. Дальше транзитная зона — снимаешь гидрокостюм, надеваешь велосипедную форму и едешь дальше. Тут нет никаких ограничений, кроме лимита времени, — можешь слезть с велосипеда, пройтись пешком, особенно если сложный подъем. На этот этап берут с собой еду, можно ехать и подкрепляться. А вот к началу бега есть уже не тянет. Триатлон начинается часов в шесть утра, полтора часа занимает плавание, шесть — велосипед, так что бег бывает уже после полудня, в самое пекло.

До самого финиша бежишь, идешь, пользуешься, думаешь только о вещах, относящихся к гонке. Следишь за своим состоянием, сейчас для этого есть много девайсов: пульсометры, кардиомониторы. Стихов про себя не читаешь. Здорово, если удается поймать такой момент, чтобы не думать ни о чем и это не отражалось бы на скорости. Правда, достичь этого состояния очень сложно.

В ФИЛЬМЕ ПРО ЭВЕРЕСТ АЛЬПИНИСТ ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОС, ЗАЧЕМ ОН ИДЕТ В ГОРЫ: ПОТОМУ ЧТО Я МОГУ. ХОРОШИЙ ОТВЕТ, ДА? МНЕ ИНТЕРЕСНО ПОСМОТРЕТЬ, ГДЕ ДЛЯ МЕНЯ ПРЕДЕЛ И КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ.

Иван Барбашин,
участник марафонов на лыжах
и лыжероллерах

ОБЛАДАТЕЛЬ НАИБОЛЬШЕГО ЧИСЛА ПОБЕД В ЛЫЖНЫХ МАРАФОНАХ СРЕДИ РОССИЙСКИХ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА. ДИРЕКТОР СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА ПРИ ВУЗЕ



— Раньше я бегал 42-километровые марафоны, но после травмы позвоночника бег по асфальту мне противопоказан, и я перешел на лыжи. Первый лыжный марафон на приз Лопатина в Воронеже я пробежал в 1982-м, занял второе место. В России каждый год появляются новые марафоны, сейчас их почти два десятка. В этом году я принял участие в шести, а максимум у меня бывает десять стартов в год. Мой самый длинный марафон — 98 км, которые я пробежал на лыжах за пять часов.

Каждый марафон — это возможность и встретиться со старыми друзьями, и увидеть новые места. Например, в Нерехте, под Костромой, гонка идет под колокольный звон — говорят, он прибавляет сил. Во всяком случае, красиво: солнце, легкий мороз, искрящийся снег и этот плавущий звон.

Каждый раз на дистанции, преодолевая усталость, говоришь себе: это в последний раз. Но чуть отдохнешь, выпьешь чаю, сходишь в душ — и такое нахлынет блаженство, что трудно передать словами. Так же невозможно передать чувство, которое испытываешь, когда стоишь на пьедестале, слышишь аплодисменты зрителей, — это даже не эйфория, нечто большее.

Сейчас я готовлюсь к лыжероллерному марафону, который пройдет в Воронеже 20 августа. Лыжи и лыжероллеры дают совершенно непохожие ощущения, считается даже, что это разные виды спорта. Но мне нравятся оба.

В СВЕРДЛОВСКЕ, ЧТОБЫ ПРОЙТИ 60-КИЛОМЕТРОВУЮ ДИСТАНЦИЮ, НУЖНО ПЕРЕВАЛИТЬ ЧЕРЕЗ ХРЕБЕТ УРАЛЬСКИХ ГОР И ОКАЗЫТЬСЯ В АЗИИ, А ПОТОМ — ОПЯТЬ В ЕВРОПЕ.

Идешь по трассе, смотришь на гору, а она усеяна крошечными человечками — это группа, которая вышла на старт раньше.

Стоят участвовать в марафонах уже только ради всей этой красоты. Товарищи делятся впечатлениями, рассказывают, где они были, — и рождается мечта, куда поехать в следующий раз.

Среди марафонцев много удивительных людей. В прошлом году на старт вышел спортсмен без рук, и он успешно прошел всю дистанцию. Хотя ему пришлось гораздо тяжелее, чем другим: он не мог пользоваться палками, ему трудно приходилось на подъемах и спусках. Часто встречаю на соревнованиях марафонца из Питера, блокадника 1927 года рождения. Но ни за что не скажешь, что ему почти 90 лет.

Перед стартом всегда есть такое особое спортивное волнение, оно подстегивает, но, как только взял в руки палки, проходит. На трассе ставишь перед собой маленькие цели: стараешься бежать в группе — так легче прятаться от ветра, догоняешь какого-то человека, потом следующего. Надо не забыть вовремя поесть. Многие берут с собой специальный спортивный напиток или просто смесь черной смородины с сахаром и витаминами, пьют его из трубочки, прямо из рюкзака. Я обычно перекусываю на питательных пунктах — там есть чай, кофе, орехи, сухофрукты, овсяный напиток. А на дистанции 100 км — и сосиски, соленые огурцы, куриный бульон.

Однажды, еще на марафоне в СССР, я пропустил питательный пункт и на 40-м километре почувствовал, что силы кончились. По пути вижу — мужики возле кафе пьют. «Можно?» — «Давай!». Выпил полкуружки и добежал до финиша, слегка захмелевший.

Стас Юхно,
участник веломарафонов
музыкант,
инженер-электронщик



— Сколько себя помню, езжу на велосипеде, но велоспортом я не занимался. У меня такая особенность: важно, чтобы передо мной постоянно менялись картинки, особенно на отдыхе. Поэтому я не могу лежать на пляже или копаться в саду.

Я слышал, что велосипедисты участвуют в марафонах, но даже не приходило в голову представить себя на их месте. А в 2010 году в Воронеже появилось такое движение с французскими корнями, как рандоньеры. Их сообщества существуют по всему миру, и у нас в России в том числе. Это любители длительных поездок на велосипеде. Соревнованиями их выезды называть нельзя — скорее это соревнование с самим собой. Проводятся сертифицированные заезды на 200, 300, 600 и больше километров. Наш воронежский клуб рандоннеров называется «Бешеные псы».

Раз в четыре года особо упертые, кто наездил положенную норму и прошел небольшой конкурс, могут съездить в Париж и принять участие в знаменитом марафоне на 1200 километров Париж — Брест — Париж. Надо уложиться в 90 часов. Это довольно тяжело — Франция отличается холмистым рельефом. Но Франция — мировая Мекка этого движения. В рандоннерских заездах принимают участие люди со всего мира, в том числе из США, Японии, Китая и России.

Веломарафоны затягивают. Сперва я проехал 200 километров, к концу которых дал себе слово, что больше не поеду. Но вскоре неожиданно для себя оказался на «трехсотке», потом — на «четырехсотке», а в 2010 году — на «шестисотке». Проехать их означало получить пропуск на соревнования Париж — Брест — Париж. Наша мечта сбылась — мы приехали на марафон. Но на 150-м километре я вылетел с трассы. Это случилось ночью — я зацепился за обочину, улетел в кювет и оторвал себе ключицу. Я ее с тех пор даже не пришивал — она где-то торчит.

ВЕЛОМАРАФОН ЗДОРОВО ПРОЧИЩАЕТ МОЗГ, СНИМАЕТ СТРЕСС И НЕКОТОРЫМ ОБРАЗОМ ОМОЛАЖИВАЕТ. ЕХАТЬ ТЯЖЕЛО, НО, КОГДА ДОЕЗЖАЕШЬ ДО ФИНИША, ИСПЫТЫВАЕШЬ ЭЙФОРИЮ. ТЕБЯ «ПРЕТ». ТЕМПЕРАТУРА ПОВЫШАЕТСЯ ДО 38 ГРАДУСОВ — ДОХНУТ ВСЕ МИКРОБЫ.

Участники таких марафонов берут с собой спортивное питание. Чтобы компенсировать потерю солей, мешают во фляги с водой изотоники, глюкозу, кофеин. Поскольку там нет допинг-контроля, у меня есть подозрение, что некоторые употребляют какие-то запрещенные стимуляторы. Это не спортивно и не полезно.

Однажды я участвовал в марафоне вместе с ветераном российского рандоннерского движения из Казани. Он не спал двое суток и почти не ел — только ягоды. На пит-стопе я увидел картину, которая меня поразила: он снял обувь и лил туда для охлаждения воду — как в радиатор. Обулся — и поехал дальше.

Как обстоит дело с безопасностью во время марафона? Все едут с разной скоростью, и держать группу с мигалками впереди колонны тяжело. Обычно ее создают на старте: мотоциклисты сопровождают велосипедистов первые десять километров, когда нужно выехать из города. Дальше уже едешь на свой страх и риск. Ночью обязательны свет и светоотражающие жилеты. Обычно маршрут прокладывают по второстепенным дорогам, где нет интенсивного движения. Франция заасфальтирована вся, там даже межи между полями в асфальте.

Главный мой враг — жара. Я не умею ее переносить. Для меня было открытием, что во Франции на пит-стопах продают красное вино. Когда приехал на второй день соревнований в Орлеан и сел под знаменитым Орлеанским собором, не удержался — выпил четверть литра холодного пива. Оно мне очень помогло. А мой друг-веломарафонец, мастер спорта, едет за счет того, что кладет на стакан чая семь ложек сахара. Смотреть на это невозможно. Моя поджелудочная такого бы не выдержала.

Тимур Пономарев,
сверхмарафонец

МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА, БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ ПО СУТОЧНОМУ БЕГУ В ЛИЧНОМ ЗАЧЕТЕ, УЧАСНИК ЧЕМПИОНАТОВ МИРА.



В том же году я ездил из Бельгии во Францию и обратно. В первый день проезжаешь Брюссель и причаливаешь в Париже. На второй день стартаешь в пять утра и видишь утренний Париж без туристов. Едешь вдоль Сены, мимо Эйфелевой башни, через весь город, потом 40 километров — вдоль бескрайних ячменных полей. Это очень красиво. Проезжаешь поля — оказываешься на родине Жанны д'Арк, в Орлеане, который знаменит своими средневековыми замками. На третий день едешь через знаменитые виноградники Шампани и город Реймс. Возвращаешься через горы Ардennes обратно в Бельгию. Этот живописный маршрут мне понравился больше всего.

ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ, У КАЖДОГО СВОИ СЕКРЕТЫ ВЫДЕРЖКИ. КОНЕЧНО, ЭТО КРУГЛЫХОДИЧНЫЕ ТРЕНИРОВКИ. ЗИМОЙ МЫ ЕДИМ ПО ЛЬДУ ВОДОХРАНИЛИЩА. ПРАВДА, ОДНАЖДЫ Я ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД. БЫЛО СЕМЬ ГРАДУСОВ МОРОЗА. РЕБЯТА МЕНЯ ВЫТАЩИЛИ, Я ТУТ ЖЕ ПОКРЫЛСЯ ЛЕДЯНОЙ КОРКОЙ. ОТОГРЕВАЛСЯ У КОСТРА И ПОСЛЕ ЭТОГО ДАЖЕ НЕ ЗАБОЛЕЛ.

— Марафон — это небольшая дистанция, всего 42 километра, ее пробегают за 2,5 часа. Задача спортсмена не в том, чтобы добежать (это сможет любой подготовленный бегун), а в том, чтобы прийти к финишу быстрее всех. Мне больше нравятся сверхмарафоны. Это либо бег на 100 километров, которые нужно пробежать как можно быстрее, либо суточный бег, где за 24 часа нужно преодолеть как можно большее расстояние. Мой результат — 256,5 километра за 24 часа, а в соревнованиях на 100 километров — 7 часов 8 минут.

2

Охладиться

ДОМАШНИМ ЛИМОНАДОМ



Лимонад из натуральных продуктов не только хорошо утоляет жажду — он еще и полезен, в отличие от покупных газировок. Классический лимонад состоит из воды, сахара и лимонного сока. Но можно добавить в него малину, черную смородину, мед, мяту. Базилик, который придаст лимонаду оригинальный пряный вкус, — природный антиоксидант, усиливающий иммунитет. А имбирь очищает организм и способствует похудению.

3

Походить
БОСИКОМ



Когда ходишь босиком по мягкому песку, прохладной траве, морской гальке, то не только наслаждаешься ощущениями, но и укрепляешь нервную систему, стимулируешь защитные силы организма. А если на природу выбраться не удалось, можно походить по специальному коврику, на который наклеены камешки.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ

*Десять радостей жизни для тех,
кто хочет быть активным и бодрым*



1

Пройти **МАЛЕНЬКУЮ «ФОРМУЛУ-1»**

Шумахер, Алонсо, Хэмельтон... Все великие пилоты начинали с картинга. Картинг-клуб Drive обучает взрослых и детей мастерству вождения гоночного болида. В рамках школы картинга проводятся теоретические и практические занятия. Клуб также работает в режиме проката и приглашает всех любителей активного отдыха приобщиться к миру автоспорта: совершить головокружительные заезды, отметить праздники, купить подарочные сертификаты.

+7 (473) 240 80 20

Пн — Чт 14:00 — 0:00

Пт 14:00 — 2:00

Сб — Вс 13:00 — 2:00

Московский пр., 102в

karting.drive #территория_드райва
vkartinge.com

Остановки в сверхмарафоне никак не ограничены. Но, разумеется, каждая отнимает время и уменьшает километраж. Иногда приходится останавливаться, чтобы переодеться, — в течение суток то одежда настирает, то меняются погода и температура воздуха. Это остановки буквально на несколько минут или даже секунд. А чтобы поесть или попить, можно вообще не прерываться: на дистанции стоят столики с едой и водой, и помощники подают тебе все это прямо на ходу. Все профессиональные спортсмены могут есть во время бега. Кто-то предпочитает спортивное питание, но я его почти не использую — мне больше нравится обычная вода и мучные изделия, печенье или кексы. А во время марафона в 42 километра я ничего не ем — для меня эта дистанция не очень длинная, хватает просто воды.

Суточный бег со стороны не выглядит как нечто выдающееся. Мы не летим с огромной скоростью, а еле-еле перебираем ногами, наша скорость — 10–11 километров в час. Это бег трусцой, час которого под силу любому ценителю здорового образа жизни. Но, чтобы бежать сутки подряд, нужна большая выносливость. Такой супермарафон обычно начинается ночью, когда организм требует сна и отдыха. В течение 24 часов приходится преодолевать усталость и иногда физическую боль. Но это отнюдь не пытка, как думает большинство людей. На соревнованиях можно пообщаться с друзьями, получить положительные эмоции.

ТЕ, КТО УДИВЛЯЕТСЯ, КАК МОЖНО ПРОБЕЖАТЬ СВЕРХМАРАФОН, В СВОЕЙ ЖИЗНИ ДЕЛАЮТ МАССУ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ГОРАЗДО ТЯЖЕЛЕЕ. НАПРИМЕР, ЖЕНЩИНА ТЕРПИТ БОЛЬ ВО ВРЕМЯ РОДОВ, СОЛДАТ В АРМИИ ПРЕОДОЛЕВАЕТ ПОСТОЯННЫЕ ТРУДНОСТИ. У НАС ЖЕ, СПОРТСМЕНОВ, ЕСТЬ ВСЕ УДОБСТВА: МОЖЕШЬ ПОЕСТЬ, ПОПИТЬ ВОДЫ, ТЕБЕ ДЕЛАЮТ МАССАЖ.

Секрет выносливости во время суточного бега — это большие объемы тренировок с умеренной интенсивностью. Раньше я работал на заводе «Синтезкаучук», но решил уйти ради занятий профессиональным спортом. Да, тренировки можно совмещать с основной работой, но не будешь успевать восстанавливаться, как следствие — не сможешь тренироваться как надо. Поэтому будешь постоянно проигрывать тем, кто тренируется профессионально. Я и проигрывал. А потом, когда появилась возможность увеличить нагрузки, на финише 42-километровой дистанции стал ощущать, что силы у меня еще остаются, но марафон уже кончился. Тогда и возникла мысль попробовать себя в сверхмарафоне.

В Европе, в Японии в марафонах участвуют десятки тысяч человек, там очень широко развито беговое движение. И здорово, что в последнее время в России и в частности в Воронеже бег становится все популярнее. ☺

ТЕКСТ АНАСТАСИЯ САРМА, ГАЛИНА САУБАНОВА
ФОТО АЛЕКСАНДРА ГРИГ, АЛЕКСЕЙ ЛИКУТОВ

4

Посетить медицинский центр
«ГАЗПРОЕКТИНЖИНИРИНГ»



Летом оздоровиться и расслабиться можно не только на лоне природы. В медцентре «ГазПроектИнжиниринг» подышите целебным воздухом спелеоклиматической камеры, дайте отдых позвоночнику во время детензор-терапии, погрузитесь в сухую углекислую ванну «Реабокс». Но, пожалуй, самые «летние» процедуры — криосауна и подводный душ-массаж. Первая не только радикально охлаждает в зной, но и способствует омоложению. А душ-массаж идеально подходит желающим похудеть. В медцентре работают опытные специалисты, которые помогут вам использовать возможности каждого из направлений по максимуму.

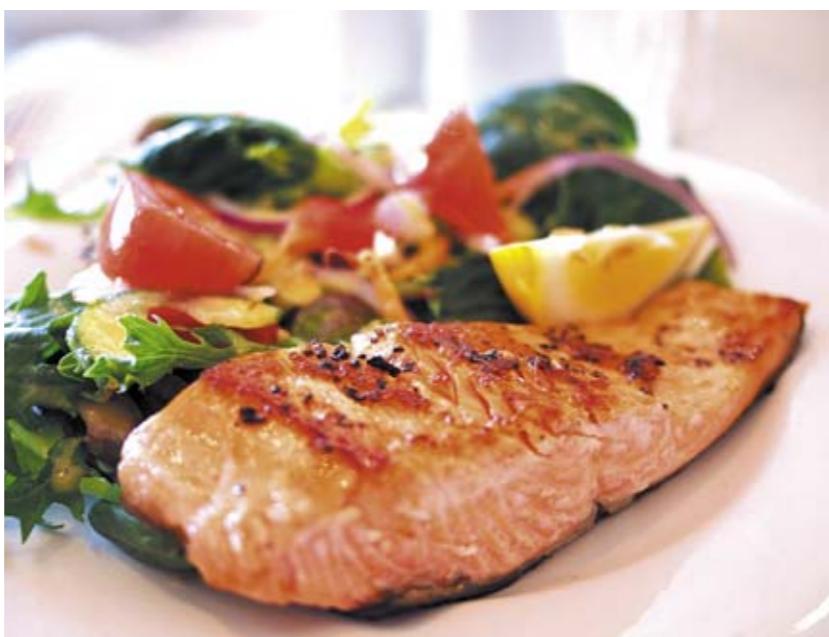
+7 (473) 222 90 09,
242 89 94,
269 86 56,
Ленинский пр., 119 (ост. Димитрова)

Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом

5

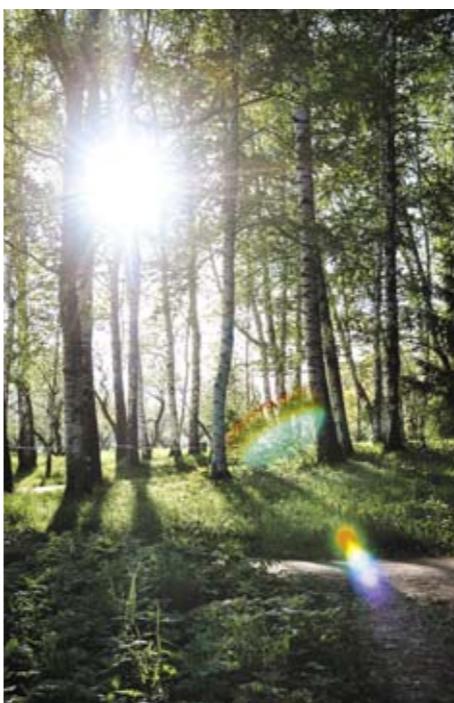
Попробовать
**ЗАПЕЧЕННУЮ
СЕМГУ БЕЗ СОЛИ**

Если вы придерживаетесь принципов здорового питания и не хотите набирать лишний вес, попробуйте готовить без соли хотя бы одно блюдо в течение дня. Рыбу перед запеканием нужно полить соком лимона, добавить смесь крупно наломотых перцев и розмарин. Благодаря сочетанию специй и лимонного сока вы не заметите, что в этом блюде нет ни грамма соли.



7

Прогуляться
В ЛЕСУ



Многие считают воздух хвойного леса, полный фитонцидов, средством для долголетия. А если во время прогулки интенсивно двигаться, полезный эффект усиливается. Поэтому в лес стоит взять палки для скандинавской ходьбы.

8

Покататься
НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Велосипед — это сразу три удовольствия: тренировка, путешествие и возможность подышать свежим воздухом, если катаясь вдали от автодорог.



6 Заняться КРОССФИТОМ



Стать универсальным спортсменом, готовым к любым нагрузкам, поможет кроссфит — комплекс фитнес-упражнений для проработки всех мышечных групп. Кроссфит сочетает разнообразные тренировки, направленные на выработку гибкости, силы, скорости, ловкости, координации и выносливости. Человек, занимающийся кроссфитом, упражняется с гирями, подтягивается на турнике, совершает пробег с препятствиями, лазет через двухметровую стену, поднимает штангу — и все это в невероятно быстром темпе. Кроссфит-тренировки очень интенсивны, но не занимают много времени. Если некогда идти в специально оборудованный зал, всегда можно уделить полчаса упражнениям дома или во дворе.

На правах рекламы

9

Купить
КРАСИВЫЕ ГАНТЕЛИ



Когда носишь открытую летнюю одежду, хочется, чтобы руки были подтянутыми и красивыми. У любителей спортивной гребли мышечный тонус всегда в полном порядке. Но если вы не готовы идти в поход на байдарках, купите симпатичные гантели, которые так и просятся в руки.

10 Плавать В БАССЕЙНЕ

Плавание — не только приятный отдых, но и самый экологичный вид физической нагрузки. Пока не все городские пляжи оборудованы для купания, самую чистую воду можно найти в бассейне.



На правах рекламы 59

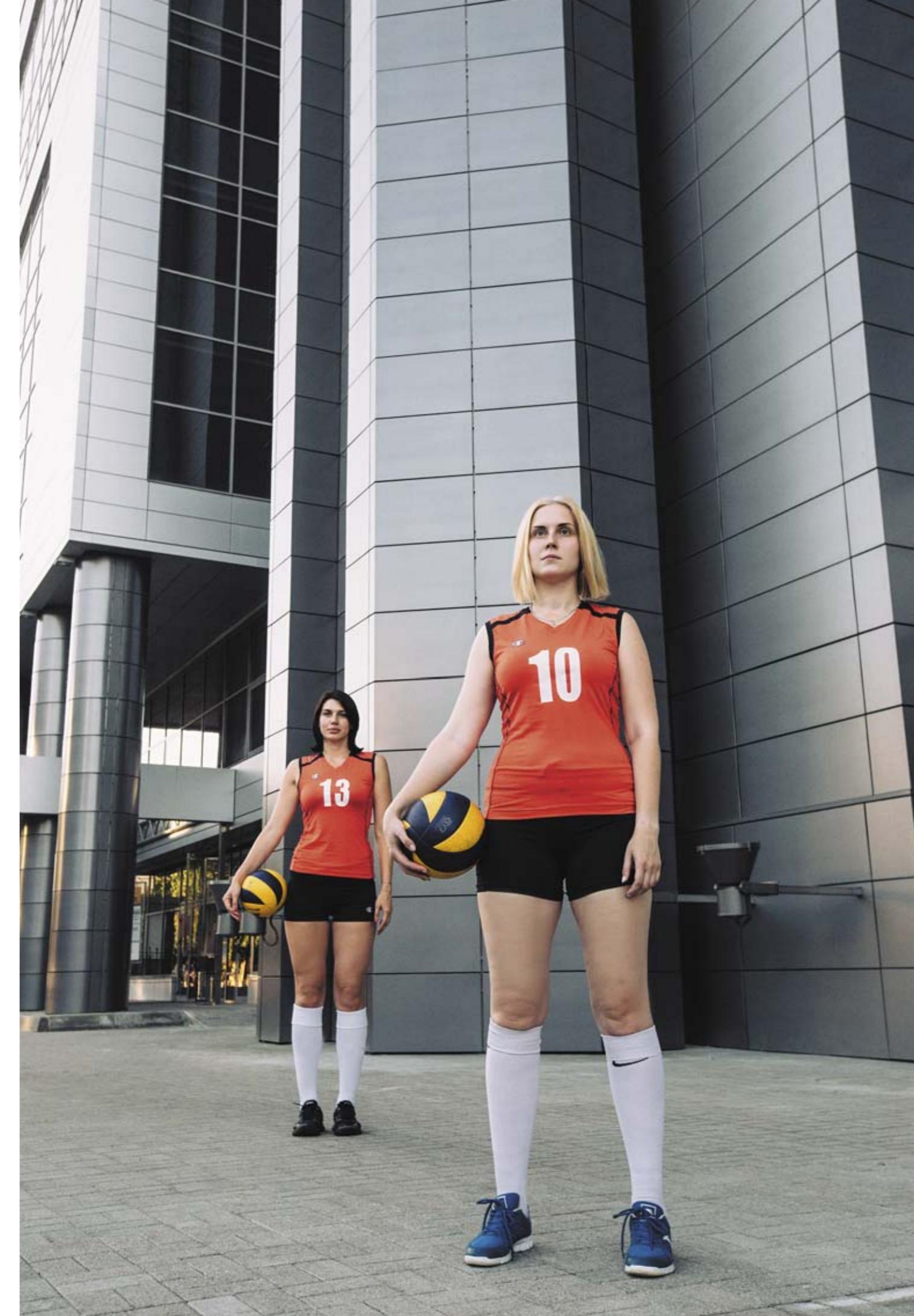
КАК СПОРТПЛОЩАДКА
ГОРОД

ГОРОД КАК СПОРТПЛОЩАДКА

СПОРТ ФОТОПРОЕКТ











АНАСТАСИЯ СКОМОРОХОВА, АННА ЛУКЬЯНЕНКО, ВОЛЕЙБОЛИСТКИ
ОЛЬГА БАТРАЧЕНКО, БЕГУНЬЯ
КОНСТАНТИН ЧЕРНОВ, ВЕЛОСИПЕДИСТ ВМХ
ВАЛЕНТИН КРЕСТОВСКИЙ, МИХАИЛ ЦЫМЛЯНСКИЙ, СКЕЙТЕРЫ
МАКСИМ ШВЫРЕВ, РОЛЛЕР
ИВАН ТУРЕНКО, ВОРКАУТЕР

ФОТО АЛЕКСАНДРА ГРИГ
КУРАТОР ПРОЕКТА МИЛITA ГЕРБЕРСАГЕН

В ХОРОШЕЙ КОМПАНИИ

Где в городе заниматься спортом бесплатно и к каким сообществам присоединиться, если скучно тренироваться в одиночку

СПОРТ СПИСОК



1

БЕГ

Один из самых популярных видов спорта, который поможет оставаться в форме и хорошем расположении духа. Чтобы тренировки проходили комфортно и с максимальной пользой, важно иметь качественную обувь и выбирать безопасную трассу. А чтобы бег был нескучным и приносил еще больше удовольствия, можно присоединиться к клубу Run For Fun. Забеги устраивают по утрам в выходные и в будние дни вечером. О точном времени и месте ближайших пробежек можно узнать в группе ВК. Недавно в городе появилось еще одно беговое сообщество — БегоВоронеж, которое после пробного массового забега также планирует регулярные занятия бегом.

[runforfunvoronezh](#)
[runvoronezh](#)

70



4 ВЕЛОСПОРТ

Велопрогулки хороши и в одиночестве. Но если вам важны тусовка, в которой можно обмениваться опытом, и достойные соперники для дополнительной мотивации, стоит присоединиться к сообществам Fixed Gear Voronezh или ВелоВоронеж.

[fxdvrn](#)
[velovoronezh](#)

2 ТРЕНАЖЕРЫ

Силовые тренировки можно проводить не только в фитнес-клубах — специальные площадки с тренажерами есть в парках «Алые паруса» и «Динамо». В летнее время это идеальная альтернатива спортзалу. К тому же здесь всегда можно встретить единомышленников или заниматься вместе с ребенком — эти тренажеры подойдут и для детей.



5

ВОРКАУТ

Тренировки на развитие силы и выносливости с использованием собственного веса требуют желания и воли, чтобы оторвать себя от дивана. Остальное необходиное — турники и брусья — можно найти в любом дворе, ближайшем парке или на школьной спортивной площадке. Посмотрите ролики на YouTube, чтобы изучить упражнения, или присоединитесь к воронежскому клубу уличной гимнастики ВАТ.

[turnikvrn](#)

6 БАСКЕТБОЛ И ВОЛЕЙБОЛ

Кольца и прорезиненное покрытие есть во многих дворах и парках, а волейбольные сетки можно найти на пригородных пляжах. Мы пока не нашли открытых сообществ по занятию этими видами спорта в Воронеже. Возможно, вы создадите их сами, если захотите принять новых друзей в свою команду.

7 ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ



Городской проект «Зарядка» существует уже не первый год и охватывает сразу три парка — у ТРК «Арена», «Динамо» и «Алых паруса». Занятия цигун, йогой, ушу и боевыми искусствами с опытными тренерами на крытых площадках начинаются с половины седьмого утра каждый день. Вечером здесь же проходят мастер-классы по зумбе, аргентинскому танго и бачате. Расписание, а также список вещей, которые нужно взять с собой на тренировку, можно уточнить в официальной группе ВК.

[zaryadkavrн](#)

СПОРТ СПИСОК

71

ТЕКСТ МИЛИТА ГЕРБЕРСАГЕН



Личные вещи

СУМКА ФИЗРУКА

УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ ЛИЦЕЯ № 65

ОЛЕГ ЯКОВЛЕВ ПОКАЗАЛ «СЛОВАМ» ВЕЩИ,
С КОТОРЫМИ ПРОХОДИТ ЕГО РАБОЧИЙ ДЕНЬ

1.
**СПОРТИВНАЯ
ФОРМА**

Спортивный костюм, футболка, кроссовки — рабочая одежда каждого учителя физкультуры. Мы не разрешаем детям приходить на урок без формы, неаккуратными, и сами должны быть примером для них: как мы к своей работе относимся, так и они будут относиться к уроку физкультуры. Поэтому костюм должен быть отглажен, никаких отвисших коленей на трико. Кроссовки чистые, шнурки белые.

2.
СВИСТОК

Свисток — главный инструмент учителя физкультуры, мы его изо рта почти не выпускаем. Дети реагируют только на свисток. Один свисток — побежали налево, два свистка — подпрыгнули вверх, три свистка — остановились. Без свистка урок провести невозможно. Поэтому что, когда дети входят в раж, особенно во время спортивных игр, они шумят, кричат, и только этим их можно как-то остановить, привлечь внимание, указать на ошибки.

3.
БУТИЛКА С ВОДОЙ

Вода необходима, чтобы поддерживать водно-солевой баланс. После нагрузки ее обязательно нужно пить и детьм, и тренеру, чтобы не было больших потерь жидкости и сердце работало как часы.

4.
СЕКУНДОМЕР

Вещь, необходимая ежедневно, ежечасно, ежеминутно. Секундомер нужен, чтобы провести пульсометрию, определить, какую нагрузку даешь ребенку, как он идет на восстановление. Сколько длятся подготовительная часть тренировки, основная и заключительная. Ну и для всех беговых нормативов нужен секундомер.

6.
МЯЧ

Его мне подарили после окончания командировки в Сербию, где я четыре года работал при российском посольстве. У нас там был волейбольный клуб, в котором собирались представители посольства, военные атташе, торговые представители, русские бизнесмены, работавшие в Белграде и в Сербии. Команда клуба сделала мне на память подарок — волейбольный мяч, который теперь у меня всегда на видном месте.

Здесь, в школе, у нас тоже есть волейбольный клуб, его члены — родители, бывшие выпускники, учителя, приходят люди из других школ. И по субботам мы с ними играем в волейбол. Привлекаем детей, проводим товарищеские соревнования с такими же любителями из других школ и с предприятий.

МНЕ НРАВИТСЯ РАБОТА С МОЛОДЕЖЬЮ. УРОК ПРОХОДИТ НЕ БЕЗ ЮМОРА, НО БЫВАЕТ ВСЕ — И ТРАВМЫ, И НЕДОРАЗУМЕНИЯ, И СЛЕЗЫ, И КРОВЬ. И ВСЕ ЖЕ ОБЫЧНО ДЕТИ УХОДЯТ С УРОКА ДОВОЛЬНЫЕ И ЗАНИМАЮТСЯ С ОГРОМНЫМ ЖЕЛАНИЕМ. СТАЖ У МЕНЯ УЖЕ БОЛЬШОЙ, НО ВЫПУСКНИКИ ГОВОРЯТ, КОГДА ВСТРЕЧАЮТ МЕНЯ: «ВЫ, ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ, В ОБЩЕМ-ТО, НЕ ИЗМЕНИЛИСЬ». РАБОТА ПОЗВОЛЯЕТ МНЕ ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В ТАКОМ ЖИЗНЕННОМ ТОНУСЕ. ОЛЕГ ЯКОВЛЕВ

ТЕКСТ МАРИЯ РЫЖОВА
ФОТО АЛЕКСЕЙ ЛИКУТОВ

КРАСИВЫЕ ЗАВТРАКИ

с «Родными просторами»

ГОРЯЧИЙ ЧАЙ

В летний зной лучше всего спасаться горячим чаем. Такой способ кажется непривычным, но работает он отлично — напиток выводит жар из организма: влага испаряясь с поверхности кожи, охлаждает его. Ко всему прочему чай хорошо тонизирует — как раз то, что нужно после активной тренировки. Заварить его можно с имбирем и лимоном, добавив чайную ложку меда.



БУЛОЧКИ

Для здорового завтрака мы выбрали «Кайзеровские» зерновые булочки от «Родных просторов» с семенами подсолнечника, льна, отрубями и овсяными хлопьями. К ним идеально подойдут творожный сыр, авокадо и слабосоленая рыба — с таким завтраком можно не переживать за суточную норму жиров и углеводов.

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК — ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Летом душные спортзалы хочется сменить на тренировки на свежем воздухе. Особенно приятно заняться йогой в парке или выйти на пробежку рано утром, когда солнце не такое жаркое, как днем, а будничная суета еще не началась. Тем, для кого такое начало дня — норма, важно помнить, что залог хорошего самочувствия — не только качественная тренировка, но, в первую очередь, полезный и сытный завтрак. Если утром вы не привыкли торопиться, его можно взять с собой и устроить после тренировки пикник на траве, совместив приятное с полезным.



ВОРОНЕЖСКАЯ ОБЛ.,
СЕМИЛУКСКИЙ РАЙОН, С. ДЕВИЦА,
УЛ. КОЛЬЦОВСКАЯ, 27а.
ТЕЛ. (473) 239 83 00

WWW.FIRMATATIANA.RU

На правах рекламы



Родные
просторы

Зерновая булочка

«КАЙЗЕРОВСКАЯ»

МЯСО И ОВОЩИ ГРИЛЬ



КАК ПРИГОТОВИТЬ МЯСО И ОВОЩИ НА ГРИЛЕ НЕОБЫЧНЫМ СПОСОБОМ, РАССКАЗАЛ ШЕФ-ПОВАР

АЛЕКСАНДР ТОНКИХ

ИНГРЕДИЕНТЫ

для дачного обеда на компанию из 8 человек

1 КГ СВИНИНЫ

1 КГ ГРУДКИ ИНДЕЙКИ

3 КГ ОВОЩЕЙ
(сладкий перец, баклажаны, кабачки)

0,5 КГ ГРИБОВ

2 КГ КАРТОФЕЛЯ

2 КРУПНЫХ ТОМАТА

1 ЛИМОН ИЛИ ЛАЙМ
ДЛЯ МАРИНАДА

1 АПЕЛЬСИН ДЛЯ СОУСА

ВИННЫЙ УКСУС

КОНЬЯК

ИМБИРЬ, ТИМЬЯН, РОЗМАРИН
ЧЕРНЫЙ И ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ
ГОРОШКОМ

ОБОРУДОВАНИЕ

ГРИЛЬ, ФОЛЬГА,
ДЕРЕВЯННЫЕ ШПАЖКИ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:



Свинья вырезка

в красном винном уксусе

Для маринада на килограмм мяса потребуются 2 столовые ложки красного винного уксуса и 40 мл коньяка (он даст ореховый привкус и размягчит мясо). Две средние луковицы мелко порубить (можно в блендере), добавить черный и зеленый перец горошком, веточку тимьяна, соль. Мясо в этой смеси маринуется не больше часа. Готовое мясо нанизать на смоченные водой шпажки. Запекать минут 15–20.



Индейка в имбирном соусе

Кусочек имбиря (примерно 2 см) мелко порубить, добавить порезанный черный базилик, перец чили (по вкусу), 2–2,5 столовые ложки растительного масла (мясо индейки суховатое, и масло нужно, чтобы она не горела), сок лимона или лайма (по вкусу). Порезанные небольшими ломтиками грудки индейки маринуются примерно 20 минут.



Овощи и грибы с розмарином

Смешать растительное масло с солью, перцем и свежим розмарином. Сладкий перец, баклажаны и кабачки порезать крупными кружками, грибы (шампиньоны) оставить целыми, замариновать.



Картофель с розмарином

Приготовить маринад из масла, розмарина, соли и перца. Для этой партии масла потребуется меньше, чем для овощей, а розмарина лучше добавить больше, поскольку сама по себе картошка достаточно пресная. Минут 25–30 запекать в плотно закрытой фольге, в конце открыть еще на 5–10 минут, чтобы получилась румяная корочка.



Соус из свежих томатов

Два крупных томата надрезать крестообразно, посолить, поперчить, сбрызнуть апельсиновым соком и запечь в фольге вместе с тимьяном и цедрой апельсина в течение 25 минут. Потом снять шкурку, убрать лишние травы, размятъ блендером или вилкой. В готовый соус можно добавить кинзы и чеснока, досолить или доперчить по вкусу.



МЯСО И ОВОЩИ ПО ЭТОМУ РЕЦЕПТУ БЫСТРЕЕ И ПРОЩЕ ПРИГОТОВИТЬ НА ГРИЛЕ С КРЫШКОЙ, НО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ И МАНГАЛ, И РЕШЕТКУ, И ДАЖЕ ПРОСТО ЗАПЕЧЬ ВСЕ В ДУХОВКЕ В РЕЖИМЕ «ГРИЛЬ» ИЛИ НА ГРИЛЬ-СКОВОРОДЕ.

Культура есть
**ПРАВО
НА ШАШЛЫК**



ВАЛЕРИЙ ВИХРОВ
КУЛИНАРНЫЙ
КРИТИК

Под занавес сезона иногда хочется подвести черту. И, знаете, хороши тот сезон, в котором есть под чем ее подводить. Например, под теми гастрономическими событиями, которые сделали мое лето. Здесь и новые заведения с интересной концепцией и аутентичной национальной кухней, большие открытые площадки клубного толка, маленькие, камерные бары, затерявшиеся в закоулках тихого центра, и самые настоящие уличные фастфуд-рестораны, и фуд-траки. Одним словом, тенденция, когда посетитель идет в интересные, модные, с вкусной кухней и разумным соотношением цены и качества заведения, налицо.

Мой знакомый шеф-повар, с которым я зашел в одно из таких мест, сперва смеялся над простецкими деревянными полами, над сиденьями из старых ящиков, удивлялся ценам, критиковал меню и отказывался понимать людей, которые продолжали заполнять площадку и нагружать работой официантов. Короче, профессионал был totally недоволен. Но спустя какое-то время поосмотрелся, успокоился, блаженно растянулся на этих самых «ящиках» и уже отмахивался от предложений перейти в другое, «более нормальное» место. Под занавес вечеринки он сказал, что человеку веселый досуг и интересных людей подавай, а не шницель и алкоголь в помпезной и бездушной скучоте. Гости покупают отношение и атмосферу.

Я наблюдаю за развитием заведений новой волны, и хочется, чтобы прогрессировала и еда, традиционно любимая жителями города, — например шашлык. Его у нас жарят все, и все по нему гроссмейстеры. С появления априльских проталин и до первой выволги все мало-мальски пригодные для этого места окутаны дымком и ароматом жарящегося мяса. Однако в самом городе, а особенно в центре, купить хороший шашлык можно разве что в ресторане, по соответствующей цене. Почему нет шашлыка в открытом доступе? А потому что нельзя. Говорят, что дым всем выест глаза, страшат пожарными и другими органами. Более того — летом легально пожарить шашлык невозможно даже на природе. Что говорить про большие мероприятия, например День города? На них не то что угольные — газовые мангала запрещены. Вот и совершают граждане мытарства между общепитовыми сетями и киосками с шавермой.

А ведь шашлычный рай есть! Не верите? Пройдитесь, например, по улицам милого провинциального Адлера. Шашлык, кура, люля-кебаб, форель, грибы, овощи во всех возможных вариантах. На угольных мангалах, которые расположены прямо в жилых строениях, выходящих на тротуар. На одной только улице Свердлова — штук десять шашлычных. И все дымят, пахнут на всю округу. Народу — не протолкнуться. У них в Адлере что — другие люди, за которых не нужно ответственным товарищем волноваться? В чем подвох?

Не найдя ответа, остается поставить на старом Walkman'е кассету с Beastie Boys и, подпевая «You gotta fight for your right to party», отправиться пить крафтовое пиво и есть артизанский фалафель. ☺

К
о
л
о
н
к
а

ЗА СТЕКЛОМ



СОЗДАТЕЛЬ СТУДИИ OSLO,
АВТОР КОМПОЗИЦИЙ
В ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ
ФЛОРАРИУМАХ
АННА ТУРИЩЕВА



Геометрический флорариум — это стеклянное изделие геометрической формы, особым образом сконструированное и спаянное вручную, в котором, как в драгоценном кристалле, заключены композиции из живых растений. Каждый флорариум — уникальное украшение интерьера.

Для заселения флорариумов я использую суккуленты. Это растения разнообразной формы, которые способны запасать в стеблях или листьях воду, а потом долго обходиться без нее. При достаточном освещении суккуленты довольно медленно растут и долго сохраняют свой первоначальный размер. Эти особенности делают их идеальными жителями флорариума. Уход за ними сводится к нечастому поливу летом и совсем скучному зимой. Купив однажды такую композицию, вы будете наслаждаться ее красотой не один месяц и даже год!

Мода на флорариумы стремительно захватывает мир, ими украшают квартиры, офисы, кафе. Мне приятно видеть, что Воронеж тоже интересуется этой темой.

В OSLO можно как купить готовую композицию, так и заказать свою, индивидуальную, отвечающую именно вашему вкусу и желанию. Создание такой уникальной вещи, как геометрический флорариум, — процесс творческий и очень интересный. Клиенту я предоставляю возможность самостоятельно выбрать абсолютно все: от формы, цвета шва, толщины стекла изделия до растений и декора. На всех этапах помогаю советами и объясняю нюансы и детали. Совсем недавно исполнила необычный заказ ко дню рождения — делала флорариум в одном стиле с тортом, чтобы все смотрелось гармонично.

С моей точки зрения, геометрические флорариумы — идеальные подарки: они красивы, оригинальны, долговечны и при этом почти не нуждаются в каком-то специальном уходе. За стеклом можно создать не просто композицию, а целый микроландшафт, мини-мир: берег моря с крошечными шезлонгами, галькой и ракушками, пустыню или маленькую тепличку. Женщины, самые активные клиентки нашей студии, их уже оценили, и не сомневаюсь, что многие из них будут в восторге, если такой садик преподнесет мужчина вместо праздничного букета.

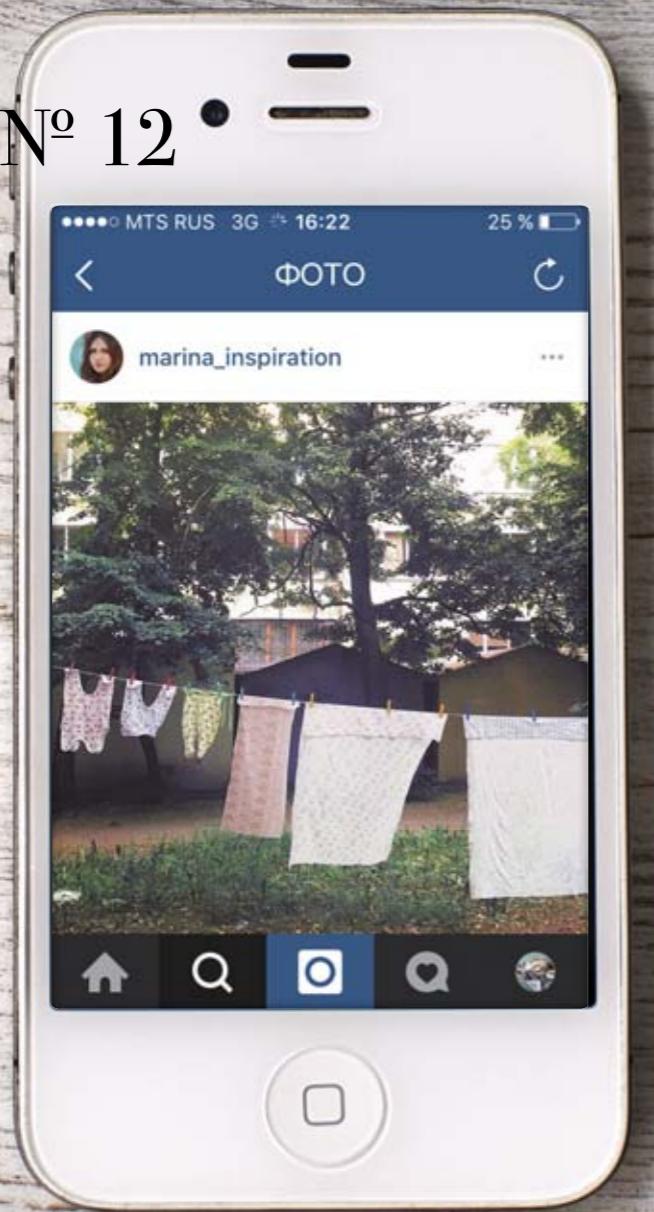
Помимо геометрических флорариумов в ассортименте студии можно найти суккуленты в кашпо из дерева, бетона, керамики и даже в кирпичах! Я люблю экспериментировать, всегда открыта интересным идеям, пристально слежу за общемировыми тенденциями фитодизайна. В своих композициях предпочитаю минимализм и природные материалы. Постоянный источник вдохновения для меня — скандинавский стиль.

OSLO_VRN

100 ПРИЧИН ЛЮБИТЬ ВОРОНЕЖ

ПРИЧИНА № 12

В маленьких
двориках —
ощущение
дома



МЫ РЕШИЛИ СОБРАТЬ СОТНЮ ПРИЧИН,
ЗА ЧТО МОЖНО ЛЮБИТЬ НАШ ГОРОД. ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ :)

#100ПРИЧИНЛЮБИТЬВОРОНЕЖ #SLOVAMAG



КИНО-
ЛЕТО
в «Арене»

КИНО ФЕСТ



27 АВГУСТА
с 12:00

РЕЖИССЕРЫ, СЦЕНАРИСТЫ, АКТЕРЫ, ОПЕРАТОРЫ —
все, кто делает кино, — ВСТРЕТЯТСЯ С ВАМИ В «АРЕНЕ»!



Борис
Алексеев



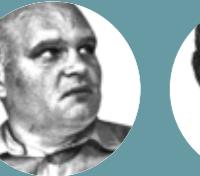
Алексей
Бычков



Камиль
Тукаев



Александр
Фильченко



Алексей
Синючков



Павел
Смирнов



Александр
Котин

6-р ПОБЕДЫ, 23б | TK-ARENA.RU | VK.COM/TRK_arena_group

PAROM FILM
PRODUCTION

+ Reanimedia

ТЕАТРНЫЙ ЦЕНТР
НИКИТИНСКИЙ



ВЕРТОВ
СИНЕМА
ТЕАТР

Сроки проведения Акции «Кино лето» с 01.06.16 по 27.08.16. Место проведения: ТРК «Арена», 394077 г. Воронеж,
6-р Победы, 23б, организатор: ООО «Талай» ИНН 3664002280 КПП366401001, ОГРН 1033600042937. 394051,
г. Воронеж, ул. Героев Сибиряков, 65а. Подробности акции размещены на официальном ресурсе: tk-arena.ru. Реклама.

от
11,7%
годовых*



РоссельхозБанк

#Сделано_в_России

Ипотека с государственной поддержкой**

Ипотека с государственной поддержкой предоставляется физическим лицам в рублях Российской Федерации на приобретение у юридического лица готового жилого помещения или жилого помещения, находящегося на этапе строительства, сроком не более 30 лет, от 11,7%* годовых, при первоначальном взносе не менее 20% от стоимости приобретаемого жилого помещения. Сумма кредита — от 100 тыс. рублей до 8 млн рублей (8 млн руб. для объектов, расположенных на территории Москвы, Московской области и города Санкт-Петербурга, 3 млн руб. для объектов, расположенных на иных территориях РФ). Ставка действует при условии оформления договора страхования жизни и здоровья. В случае неисполнения обязательств по пролонгации страхования жизни и здоровья заемщиков ставка по кредитам увеличивается на 7%. Срок действия решения Банка 90 календарных дней, но не позднее 31.12.2016.

*Ставка действует при приобретении жилого помещения у юридического лица-партнера АО «Россельхозбанк». Подробная информация по телефону, на сайте и в офисах АО «Россельхозбанк».

** Ипотечное жилищное кредитование с государственной поддержкой действует в рамках постановления Правительства Российской Федерации от 13.03.2015 № 220.

г. Воронеж
ул. 60 Армии, 27

Московский пр-т, 19б
Ленинский пр-т, 82

ул. Кольцовская, 27
пл. Ленина, 4

Звонок по России бесплатный

Горячая линия по ипотеке

8 800 200-02-90 | (473) 269-71-47 | www.rshb.ru

АО «Россельхозбанк». Генеральная лицензия Банка России № 3349. Реклама.