

СПОРТИВНЫЙ

Департамент по общественным связям, коммуникациям и молодежной политике Тюменской области

Выходит с июля 1995 года.
Цена свободная

Меридиан 6+

№22 (1160) 21-27 августа 2024 года

БЛОНДИНКА В ТРЕНДЕ

Ольга Суханова не представляет свою жизнь без любимого бега. Бывшая легкоатлетка не просто приобщает людей к здоровому образу жизни, а учит быть модными и энергичными. Бег для неё — лёгкость, радость и яркость. Всё это в тренде, как и сама бегущая блондинка

Подробности читайте на стр. 6-7



Фото Галины БЕЗБОРОВОЙ

УДИВИ МЕНЯ



Провести соревнования по сноуборду летом на снегу в Тюмени

с. 3

ФУТЗАЛЬНЫЙ АВТОСТОПЩИК



Как сэкономить на билете? Напроситься в дорогу с любимой командой

с. 8

ЛОКОНЫ, КАК У МОНРО



Есть у болельщицы футзального клуба «Тюмень» Анны Кузьмицкой

с. 11

«РУБИН» ПОБЕДИЛ В ПЕРМИ, НО К ПРИЗУ ИГРОКИ НЕ ПРИКОСНУЛИСЬ

Точечная селекция. Термин достаточно заезженный, но явно отражающий содержание и направленность селекционной политики тюменского хоккейного клуба «Рубин». Что такое «селекция»? Это отбор. В нашем случае, хоккеистов с набором неких профессиональных качеств под определённые задачи.



Логично и продуктивно, что после ухода в казанский «Ак Барс» Дениса Ячменёва главным тренером стал его помощник — Дмитрий Андреев. Можно предположить, что по новобранцам тюменской команды, контракты с которыми были подписаны весной и в начале лета, Ячменёв и Андреев работали сообща. Вкупе с руководством клуба, разумеется.

Опыт и молодость

Пока «Рубин», за исключением молодёжи из системы подготовки, пополнился пятью новыми игроками. Это защитники Марк Лыпкань и Егор Вдовин, нападающие Владислав Джиошвили, Александр Подкорытов и Павел Воронков. Никто из них ранее за тюменскую команду не выступал, но выбор менеджментом тюменского клуба каждого из них на трансферном рынке представляется логичным и обоснованным.

Например, у 30-летнего Лыпканя опыта хоть отбавляй. В его активе — два чемпионства на уровне ВХЛ. В 2019 году вместе с отыгравшим за «Рубин» уже пять сезонов защитником Дмитрием Лютовым он завоевал Кубок Петрова с карагандинской «Сарыаркой». Очевидно, что Лыпкань — это защитник минимум для второй пары линии обороны. В Перми он играл вместе с Никитой Ващенко. Защитники хорошо дополняли друг друга.

Место в паре с возобновившим игровую карьеру Александром Осиповым получил 23-летний Вдовин. В его послужном списке на уровне ВХЛ пока только одна команда — челябинский «Челмет». Год назад в «Рубин» пришёл челябинец Данил Мокрушев и так выстрелил, что оказался в ХК «Сочи». Дай Бог, чтобы Вдовин проявил себя настолько же ярко.

Новобранцы-нападающие «Рубина» вошли в топ-бомбардиров команды



Александр ОСИПОВ и Владислав ЛУКИН

по итогам сыгранных тюменцами турниров в Кургане и Перми. Абсолютные показатели не слишком велики, но высокую результативность на «предсезонке» игроки в принципе показывают редко. В заключительной встрече на Кубке губернатора Пермского края с курганским «Зауральем» (2:0). Подкорытов был центром звена с Кириллом Кошурниковым и Джиошвили. Представляется, что в лице Подкорытова в «Рубине» видят замену перешедшему в межсезонье в Новокузнецкий «Металлург» Денису Горбунову.

Мелочь, но приятно

Выверенный подход должен помочь «Рубину» сэкономить время на отладку командного механизма. Продолжительность летнего периода подготовки сокращается от сезона к сезону, поэтому, чем быстрее новые игроки обретут себя в команде, тем лучше. Да, есть вариант доработать состав через официальные матчи

в чемпионате. Но, как говорится, никогда не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня. Судя по всему, в «Рубине» предпочитают именно такой подход.

Красной строкой через все шесть матчей тюменцев на турнирах в Кургане и Перми прошла «вратарская тема». У Егора Назарова, который охранял последний рубеж «Рубина» семь предыдущих сезонов, есть два молодых конкурента. Задрафтованный в НХЛ 19-летний Денис Габдрахманов и 21-летний Егор Громовик. Интересно, сможет ли кто-то из них составить конкуренцию Назарову, подвинуть его с позиции «первого номера»? За много лет выступления Назарова в Тюмени это удалось сделать только Алексею Щетилину — в позапрошлом сезоне.

Летом все стартуют с нуля. На прошедших турнирах каждый из вратарей тюменского клуба получил достаточно игровой практики. Габдрахманов и Громовик увезли из Перми по

«сухарю». Мелочь, но приятно.

Не имеет значения

Теперь по результатам рубиновцев в Кургане и Перми... Статистика говорит о том, что придавать особое значение месту в таблице летних соревнований смысла нет. Как правило, в межсезонье тюменская команда показывает хорошие результаты. Даже перед плохими чемпионатами. Например, летом 2017 года «Рубин» забрал два турнира, но через полгода пролетел мимо плей-офф.

На мемориале Николая Парышева рубиновцы стали третьими, но обыграли победителя турнира — «Челмет». В Перми подопечные Андреева показали более скоростной хоккей, обрели кондиции нападающие Денис Давыдов, Георгий Бусаров, Никита Попугаев и, как результат, три победы и Кубок в подарок. Кстати, к пермскому трофею рубиновцы не прикоснулись.

Турнир памяти Николая Парышева Курган

7 августа



2:1 (Б)



«Горняк-УГМК» (Верхняя Пышма) — «Рубин» (Тюмень) — 2:1 (Б) (1:0, 0:1, 0:0, 0:0)

Шайбы забросили:
10.36 — Хремкин (Войтович) — 1:0, 24.30 — Бобылёв (Лыпкань, Осипов) — 1:1, 65.00 — Хремкин — 2:1.



8 августа

4:2



«Зауралье» (Курган) — «Рубин» — 4:2 (0:2, 1:0, 3:0)

Шайбы забросили:
04.11 — Бобылёв (Воронков, мен.) — 0:1, 16.18 — Джиошвили (Подкорытов, Кошурников, бол.) — 0:2, 27.17 — Ерофеев (Богданов) — 1:2, 45.17 — Закиров (Тютнев, Чуфаров) — 2:2, 51.31 — Тютнев (Ширяев, бол.) — 2:3, 59.38 — Закиров (ПВ) — 2:4.



9 августа

4:2 **Челмет**

«Рубин» — «Челмет» (Челябинск) — 4:2 (1:1, 0:1, 3:0)

Шайбы забросили:
07.03 — Подкорытов (Стихановский) — 1:0, 19.42 — Горюнов-Рольгизер (Агламзянов) — 1:1, 21.42 — Телегин (Другаря) — 1:2, 45.24 — Воронков (Бобылёв, Ващенко) — 2:2, 46.54 — Попугаев (Давыдов, Лютов, бол.) — 3:2, 48.05 — Воронков (Бобылёв) — 4:2.

Результат «Рубина» — 3-е место. 3 матча, 1 победа, 1 поражение, 1 поражение по буллитам, разница шайб — 7-8.

Тройка лучших игроков турнира по системе «гол+пас»

1. Владимир БОБЫЛЁВ	4 очка (2+2)
2. Максим ВОЙТОВИЧ	4 очка (2+2)
3. Павел ВОРОНКОВ	3 очка (2+1)

Вратари «Рубина»

	И	К-Н
Денис ГАБДРАХМАНОВ	1	2,0
Егор ГРОМОВИК	1	0,9
Егор НАЗАРОВ	1	3,1

Кубок губернатора Пермского края. Пермь

17 августа



2:3



«Молот» (Пермь) — «Рубин» — 2:3 (0:0, 0:1, 2:2)

Шайбы забросили:
22.06 — Джиошвили (Кошурников, Подкорытов) — 0:1, 45.07 — Попугаев (Лыпкань, Давыдов) — 0:2, 47.47 — Осипов (Воронков, Подкорытов) — 0:3, 50.20 — Ерохин (Ломока, Рахимуллин) — 1:3, 59.53 — Ивашов (Бойчук) — 2:3.



18 августа

0:3



«Горняк-УГМК» — «Рубин» — 0:3 (0:2, 0:1, 0:0)

Шайбы забросили:
01.49 — Берестенников (Подкорытов, бол.) — 0:1, 07.47 — Кошурников (Джиошвили, Подкорытов) — 0:2, 25.41 — Воронков (Лукин) — 0:3.



19 августа

2:0



«Рубин» — «Зауралье» — 2:0 (1:0, 1:0, 0:0)

Шайбы забросили:
07.13 — Давыдов (Попугаев, Бобылёв, бол.) — 1:0, 27.11 — Стихановский (Бусаров) — 2:0.

Результат «Рубина» — 1-е место. 3 матча, 3 победы, разница шайб — 8:2

Лучшие бомбардиры «Рубина» по системе «гол+пас»

1. Александр ПОДКОРЫТОВ	4 очка (0+4)
2. Кирилл КОШУРНИКОВ	2 очка (1+1)
3. Владислав ДЖИОШВИЛИ	2 очка (1+1)

Вратари «Рубина»

	И	К-Н
Денис ГАБДРАХМАНОВ	1	0
Егор ГРОМОВИК	1	0
Егор НАЗАРОВ	1	2

СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ «РУБИНА» В ЛЕТНИЙ И ЗИМНИЙ ПЕРИОДЫ

Межсезонье 2023-2024

Almet Oilers Cup 1 место
Кубок Прикамья 2 место

Результат в сезоне
Регулярный чемпионат: 2-е место,
Кубок Петрова: полуфинал

Межсезонье 2022-2023

Almet Oilers Cup 2 место
Турнир ко Дню образования Тюменской области 1 место

Результат в сезоне
Регулярный чемпионат: 5-е место,
Кубок Петрова: полуфинал

Межсезонье 2021-2022

Almet Oilers Cup 2 место
Турнир ко Дню образования Тюменской области 1 место

Результат в сезоне
Регулярный чемпионат: 3-е место,
Кубок Петрова: победа

Межсезонье 2017-2018

Мемориал Парышева 3 место
Кубок Урвагонзавода 1 место
Кубок Памяти Моисеева 1 место

Результат в сезоне
Регулярный чемпионат: 17-е место,
Кубок Петрова: в плей-офф не попали

LET IT SNOW!

Есть такое выражение — «Зимой снега не выпросишь». Оно применимо к жадным и скупым людям, чего точно не скажешь об организаторах тюменского фестиваля «Экстрим территория». Они способны заготовить сколько угодно снега для участников соревнований хоть летом! В этот раз получилось щедрых 30 тонн. Неплохо, правда? Вот и собравшиеся на «Воронинских горках» удивились, но получили массу удовольствия от состязаний.

800 мешков снега

Как же организаторам удалось обуздать природу и, несмотря на жаркую погоду, напомнить участникам фестиваля о зиме? Ведь снег на трассе для сноуборд-кросса был самым настоящим. Секрет раскрыл один из тренеров центра «Воронинские горки» **Алексей Козлов**.

— В течение трёх дней мы заготовили 30 тонн снега, — сообщил специалист. — Нам помог ледовый дворец «Прибой». Директору Александру Яковлеву — отдельная огромная благодарность. Процесс был такой. Когда машина делает заливку корта, то срезает слой льда. И эту стружку, как правило, топят. А мы попросили копить. Потом наши ребята упаковали снег в мешки, отправили их в рефрижератор. Около 800 мешков натаскали. В день соревнований с 7 утра мы раскладывали снег по трассе (улыбается).

Но вообще сноуборд летом — это не что-то необычное для Тюмени. Мы регулярно проводим соревнования, в том числе на снегу, но только в дисциплине «джиббинг». А чтобы

сделать трассу для памп-кросса 70 метров длиной... В России никогда подобного не было. А мы решили устроить для ребят праздник сноуборда летом (улыбается).

Хотим в следующем году сделать соревнования более масштабными. Возможно, даже в центре города. Представьте себе трассу возле Драматического театра! Тюменская область всегда отличалась идеями, и экстремальные виды спорта развиваются у нас довольно быстро. Гор нет, зато креатива хоть отбавляй (улыбается).

Первопроходцы

Участники, правда, остались под впечатлением. О своих эмоциях рассказал самый опытный сноубордист на фестивале **Николай Радионок**. Даже ему ни разу не доводилось участвовать в подобных соревнованиях. Но, по словам спортсмена, то ли ещё будет. Ведь Тюмень знает толк в развитии дисциплин. Результаты местных воспитанников говорят сами за себя.



— В кроссе на снегу действительно выступал в первый раз, — сказал Николай. — Тюменская область — первая, кто это организовал. Покрытие, конечно, отличается от зимнего. Но весной в горах снег точно такой же. Поэтому всё было по-настоящему.

Нашему региону не привыкать развивать экстремальные виды спорта. Три-четыре года назад



они ещё не были на таком уровне. А сейчас — посмотрите. В прошлом году ребята из Тюменской области попали на «Дети Азии» — это практически детские Олимпийские игры. В том числе благодаря команде «Воронинских горок». Думаю, дальше будет только больше.

Тренировки на суше

Не сомневается в этом и тоболячка **Вероника Долматова**, которая сейчас представляет Московскую область. Девушка не

прочь оттачивать мастерство на летнем снегу постоянно, ведь это разнообразило бы тренировки.

— Заниматься в тёплое время года на снежной трассе было бы очень здорово, — призналась девушка. — Я проехала, и настроение поднялось. Организаторы отлично постарались. Конечно, зимой

трасса более скоростная, более широкая. Но это всё равно восторг.

Потому что летом мы тренируемся, так скажем, на суше. Много бегаем, прыгаем через барьеры, занимаемся в зале с отягощением. На скейтах опять же катаемся, на памп-треках. Рабочий процесс не останавливается никогда. Ведь, если остановишься, результатов не будет.



«Мы решили устроить для ребят праздник сноуборда летом, сделав трассу для памп-кросса 70 метров длиной.

В России никогда подобного не было»

ЭТИ ГЕРОИ НЕ НОСЯТ ПЛАЩИ

Им можно присвоить имена героев из известной киновселенной. Однако сами атлеты-пауэрлифтеры, несмотря на свои рекорды и весомый вклад в развитие федерации, никак не ассоциируют себя с супергероями. С людьми, удивляющими на помосте, удалось пообщаться на Кубке Тюменской области по пауэрлифтингу, посвящённому 80-летию со дня образования региона.

Инженерный график

Весомая причина, ограничивающая активность Андрея Лунегова в спортивной жизни. Несмотря на высокую занятость на должности ведущего инженера, Андрей вкладывается в развитие федерации и выступает на соревнованиях. А началась большая любовь к тяжёлому весу ещё 9 лет назад.

— Очень нравится, что у тебя в троеборье 9 попыток. Если ты не сумел реализоваться, то до свидания, товарищ (*смеётся*). Если 3 раза ошибся, то просто едешь домой с нулём, как у нас говорят, с баранкой (*улыбается*). Ты всегда собранный, думаешь, как и что будешь делать. А в других дисциплинах, в том же силовом экстриме или в гиревом спорте, совершенно другая система. Там можно ошибиться много раз, просто тебе не будут засчитывать эти попытки как результативные. В зачёт пойдёт одна — самая лучшая.

Быть максимально приближённым к реальности и следить за успехами старших товарищей — вот формула Андрея для формирования здоровой конкуренции.

— Честно скажу, нет у меня кумиров, — сказал как отрезал Лунегов. — Мотивируют люди, такие же, как я, но всё же на несколько уровней повыше (*улыбается*). Юрий Белкин, Андрей Маланичев, Николай Суслов. Их знают в России и в мире, они не супергерои, но настоящие легенды.



Джейн Фостер — Могучий Тор

И секретарь областной федерации пауэрлифтинга Мария Щербакова немного схожи. У обеих героинь есть необычная сила. У Марии она кроется в любимом деле.

— Я сейчас уже не действующий спортсмен, надеюсь, что временно. Но тем не менее, как организатор, скажу, что сила пауэрлифтинга — в людях, в спортсменах.

Взаимная помощь, поддержка и понимание сделали из областной федерации место силы для многих атлетов.

Айсмен с железом

Роман Сидоров вот уже 12 лет увлечён железом,

но так было не всегда. Раньше он покорял другую стихию — лёд, занимался хоккеем. Сворачивать горы сразу — не в лучших спортивных традициях, поэтому к абсолютному чемпионству пришлось двигаться постепенно.

— Изначально просто в зал ходил, — рассказывает Роман. — Кто-то увлекался пауэрлифтингом, потом и я втянулся. Мы маленькими шагами пришли к большой цели. В категории до 105 кг я взял вес 725 кг, то есть, перевыполнил норматив мастера спорта. Мы это закрепим на Кубке России, который пройдёт

у нас в октябре (*улыбается*).

До этого на чемпионате страны мы не выполнили план. Поэтому поставили определённую цель на тюменский турнир и спокойно сделали то, что хотели. Что касается организации и атмосферы соревнований, то я даже могу сравнить их с чемпионатом России. Здесь как-то комфортно, уютно, музыка подходящая, люди. И это тебя все стимулирует, поднимает. Хочется идти, выполнять то, что сказал тренер. Конечно, все цифры, это всё благодаря ему. Как потренируешься, так потом и помост покажет.

Однако Роман не только хорош на помосте. Мария Щербакова с гордостью сообщила, что Сидоров помог в организации трансляции.

— Я вообще не думал, что про меня будут говорить, что я купил эти камеры (*смеётся*), — рассказывает меценат от пауэрлифтинга. — Был на других стартах, там всегда есть трансляции. Мне как раз хотелось, чтобы наша федерация росла, поэтому я поговорил с Марией, уточнил, чего у нас не хватает. А почему бы и нет? Стоит недорого, приобрести, запустить, пускай



федерация развивается, вовлекаются новые люди. Может, кто-то случайно увидит и тоже заинтересуется нашим видом спорта. Будем повышать узнаваемость областного пауэрлифтинга (*улыбается*).

Валькирия

Абсолютная чемпионка Тюменской области в дисциплине «Троеборье классическое» и наставник тобольских

спортсменов Александра Бердникова ассоциирует себя именно с этой героиней. Почему? Из-за твёрдого характера и чёткой самодисциплины.

— Есть секрет. Все достаточно хорошо понимают потребность достижения цели. И у каждого есть свои ожидания и планы. Мы лишь только помогаем ребятам достичь желаемого. Мотивировать их необходимо не только словами, но и своими действиями. Поэтому я стала абсолютной чемпионкой Тюменской области (*улыбается*).



«Решает физика или сила? На самом деле, решает техника в сумме с силой, выносливостью и терпением. На тяге очень важно уметь терпеть. Если ты не терпишь, то ты и не тянешь».

Андрей Лунегов

На прошлой неделе случилось событие, которое отшло на второй план из-за матча ФК «Тюмень» в первой лиге против «Черноморца» (1:2). Но, наверное, именно его можно назвать главной футбольной повесткой последних дней.

Одна голова хорошо, а две лучше?

ФК «Тюмень» покинул Виктор Тренёв, который в штабе Игоря Меньщикова отвечал за аналитику (разбор соперников) и стандарты. Казалось, вот ведь совсем недавно Виктор Владимирович в очередной раз вернулся домой. Но, оказывается, с тех пор прошло уже два года (Тренёв пришёл перед началом сезона 2022/2023).

У возвращения наставника, как, наверное, у всего на свете, было две стороны. Что касается плюсов, то светлая голова, ещё один толковый специалист никогда не помешает. Плюс у Тренёва был весьма успешный опыт самостоятельной работы в клубе первой лиги — красноярском «Енисее».

Он полгода тренировал эту команду, и его отъезд из Красноярска стал неожиданностью для всех. Насколько мне известно, у Виктора Владимировича, человека интеллигентного, рассудительного, вдумчивого, очень тактичного, был хороший контакт с игроками. В трудной ситуации, когда «Енисей» потерпел несколько поражений подряд, игроки бились за своего главного тренера. Что в итоге тогда произошло, почему Тренёв неожиданно и молниеносно расстался с клубом из Восточной Сибири, так и осталось загадкой.

Ещё один плюс, Виктор Владимирович — тюмонец, который хотел трудиться в клубе из родного города.

Но был и один огромный минус в сложившей-

СИБИРСКАЯ «БАРХАТНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ»

ся ситуации, это я уже о периоде его работы в штабе Меньщикова. Тренёв, на мой взгляд, уже перерос должность ассистента главного тренера, тем более когда поварился в горниле первого дивизиона. Как известно, двух главных не бывает, как и двух медведей в одной берлоге.

Дамоклов меч?

Видимо, летом 2022 года Тренёва держали в уме не только как ассистента Игоря Анатольевича, но и как подстраховочный вариант. Тогда команде предстояла третья попытка выйти в первую лигу. И если бы у Меньщикова что-то бы не получилось, то пост мог бы принять Тренёв. Но это только моё предположение, хоть и достаточно логичное. Ну представьте, например, что московский «Спартак» приглашает в команду Марцела Личку,



Виктор ТРЕНЁВ

который становится помощником Деяна Станковича. Каково будет сербу в этой ситуации? Это давление на главного тренера и своего рода дамклов меч. Мол, ошибёшься, есть тебе человек на замену. Правда, сами наставники тоже применяют такой метод, но с игроками. Это называется конкуренция за место в составе.

В итоге Меньщиков вышел в ФНЛ, затем надел шуму в этой лиге. Сейчас его позиции крепки как никогда. В конце предыдущего сезона с Игорем Анатольевичем продлили контракт до 2027 года. Этот факт свидетельствует о том, что на специалиста рассчитывают и ставку делают именно на него. В такой ситуации находится в «Тюмени» Тренёву никакого смысла. Тем более он уже давно готов к самостоятельной работе.

Вызов для Тренёва

Поэтому его уход в новосибирскую «Сибирь» выглядит логичным шагом. Лучшего варианта для возобновления сольной карьеры не придумаешь. Во-первых, «Сибирь» — клуб с амбициями, который ставит задачу выхода в ФНЛ. Во-вторых, там играют сразу три бывших тюменца, с кем в своё время работал Тренёв: это Никита Касаткин, Владимир Лаптев и Антон Кобылко. В-третьих, давление на тренера в клубе второго дивизиона



Главный тренер футбольного клуба «Тюмень» Игорь МЕНЬЩИКОВ

явно меньше, чем на наставника команды ФНЛ.

Его исход из «Тюмени» как бархатная революция в Чехословакии. Чехия и Словакия были вместе, стали порознь. Разошлись тихо-мирно, бескровно, а самое главное — всем хорошо. Все остались при деле, кто в Тюмени, кто в Новосибирске.

Надеюсь, что такое развитие событий устроит все стороны. У «Тюмени» не будет напряжения в тренерском штабе, команда сыграется и уйдёт из зоны вылета. Несмотря на поражение в Новороссийске от «Черноморца», чёрно-белые были далеко не безнадёжны, и справедливым исходом встреча стала бы ничья. Виден невооружённым глазом прогресс команды по сравнению с первым туром.

Ну а Виктору Владимировичу хочется пожелать успеха в Новосибирске. Пусть он выведет эту многострадальную команду ФНЛ. Клуб из столицы Западной Сибири уже давно метит в первую лигу, но пока не получается по разным причинам. То дорогу перейдёт «Тюмень», то волгоградский «Ротор».

Уверен, что команда из родного города от Тренёва никуда не уйдёт. Думаю, что когда-нибудь он ещё станет главным тренером чёрно-белых.

Первенство России по футболу. Мелбет-Первая лига. 6-й тур. 18 августа

2:1

«Черноморец» (Новороссийск) — ФК «Тюмень» — 2:1 (1:0)

Новороссийск. Стадион «Центральный».

«Черноморец»: Фролкин; Хабалов (Красильниченко, 46), Стежко, Чичинадзе, Мусалов (Безчаснюк, 66), Енин, Иванов, Ланин, Кротов (Антонов, 46 → Кумбурович, 90+3), Уридия (к) (Окладников, 78), Родионов.

«Тюмень»: Савин; Бем (Купцов, 82), Сухорученко, Шавлохов, Воропаев, Талалай (Петров, 82), Клёнкин, Ткачук, Кенфак, Коротаев (к) (Кулишев, 64), Карпов.

Голы: 1:0 — Уридия, 2:0 — Антонов, 80; 2:1 — Кенфак, 85.

Нереализованный пенальти: Коротаев («Тюмень») на 40-й минуте (вратарь).

Предупреждения: Енин, Ланин — Шавлохов, Кенфак, Воропаев.

1 ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ КОМАНД ПЕРВОЙ ЛИГИ СЕЗОНА 2023-2024 ПОЛОЖЕНИЕ НА 21 АВГУСТА

	И	В	Н	П	Мячи	О
1 «АРСЕНАЛ» (Тула)	6	4	2	0	6-2	14
2 «УРАЛ» (Екатеринбург)	6	4	1	1	10-4	13
3 «ТОРПЕДО» (Москва)	6	3	3	0	10-4	12
4 «НЕФТЕХИМИК» (Нижнекамск)	6	3	1	2	8-8	10
5 «РОТОР» (Волгоград)	6	3	1	2	5-3	10
6 «ЕНИСЕЙ» (Красноярск)	6	3	0	3	5-5	9
7 «ЧАЙКА» (Песчанокопское)	6	2	3	1	10-7	9
8 «РОДИНА» (Москва)	6	2	3	1	4-3	9
9 «СОКОЛ» (Саратов)	6	2	3	1	4-3	9
10 «АЛАНИЯ» (Владикавказ)	6	2	2	2	4-2	8
11 «КАМАЗ» (Набережные Челны)	6	2	1	3	6-5	7
12 ФК «СОЧИ»	6	2	1	3	6-7	7
13 «БАЛТИКА» (Калининград)	6	1	4	1	5-5	7
14 «ЧЕРНОМОРЕЦ» (Новороссийск)	6	2	0	4	7-10	6
15 ФК «УФА»	6	1	3	2	5-7	6
16 ФК «ТЮМЕНЬ»	6	1	1	4	5-9	4
17 «СКА-ХАБАРОВСК»	6	1	1	4	2-12	4
18 «ШИННИК» (Ярославль)	6	0	2	4	1-7	2

КАК «ТЮМЕНЬ» НАЧИНАЛА ЧЕМПИОНАТ В ФНЛ В XXI ВЕКЕ. СТАТИСТИКА ПОСЛЕ ШЕСТИ ТУРОВ

Сезон	Место / Очки	Итоговый результат
2014/2015	11 / 7	9 место / 42 очка
2015/2016	13 / 7	8 место / 54 очка
2016/2017	17 / 5	9 место / 53 очка
2017/2018	20 / 3	19 место / 39 очков
2018/2019	18 / 2	20 место / 25 очков
2023/2024	5 / 10	9 место / 48 очков

КОМАНДЫ ФНЛ, ПРОШЕДШИЕ ПЕРВЫЕ ШЕСТЬ ТУРОВ БЕЗ ПОРАЖЕНИЙ, В ПОСЛЕДНИЕ 5 СЕЗОНОВ

Сезон	Команда	Поражение	Итог
2020/2021	Балтика	Поражение в 7-м туре	Итог — 5 место
2021/2022	Футбольный клуб «Ротор»	Поражение в 11-м туре	Итог — 2 место
2022/2023	СК «Ротор»	Поражение в 7-м туре	Итог — 18 место
2023/2024	Т	Поражение в 13-м туре	Итог — 1 место
2024/2025	Алания	Поражение в 7-м туре	Итог — 3 место
2024/2025	Футбольный клуб «КамАЗ»	Поражение в 9-м туре	Итог — 11 место
2024/2025	Черноморец	Поражение в 9-м туре	Итог — 15 место
2024/2025	Арсенал	Т	

Бег занимает особое место в жизни Ольги Сухановой. Любовь к спорту возникла в родной Курганской области, а затем получила своё развитие в других регионах. Часть души была оставлена и в Тюмени.

Ольга — мастер спорта по лёгкой атлетике. Она на протяжении нескольких лет выступала на соревнованиях за ВДВ. Сейчас Суханова уже вне профессионального спорта, но по-прежнему в беге. Для неё это не просто увлечение, а стиль жизни.

Маты вместо воды

— Когда у тебя возникла страсть к бегу? Когда ты почувствовала, что бег — это твоё?

— Моя первая любовь к спорту, а именно к бегу, возникла в 4-м классе. С того момента я люблю его всем сердцем и душой. И занимаюсь бегом до сих пор, хотя уже делаю это не на профессиональном уровне. Раньше были соревнования. Я выступала и в сборной России...

— На какой дистанции?

— Бег на 3000 метров с препятствиями...

— Ого...

— Это был определённый выход из зоны комфорта. Для такой дистанции нужно прямо тренироваться-тренироваться, для преодоления той же ямы с водой. У нас в Тюмени её не было...

— А зачем вода?

— Летний стипль-чез подразумевает, что на кругу стоит бревно, а за ним яма с водой. Ты, соответственно, отталкиваешься от бревна, прыгаешь и попадаешь в воду. Чем дальше это сделаешь, тем больше сэкономишь сил. Но у нас не было условий для таких тренировок. Поэтому мы просто прыгали на мат, отталкивались и бежа-

ли. Была такая имитация этого стипль-чеза.

— Почему согласилась выступать в такой сложной дисциплине? Ты выносила?

— Да, я больше стайер. В лёгкой атлетике скорость либо дана, либо нет. Выносливость есть, но её нужно развивать. Это то же самое, что с талантом. Если он есть, но ты его не будешь развивать, то ничего не получится. А если станешь работать на себя, делать намного больше, чем другие и прислушиваться к тренеру, то тогда придёшь к желанному результату.

Я захотела бегать из-за брата, который старше меня на пять лет. Он мастер спорта международного класса. Ещё в детстве ездила к нему на соревнования. Видела, как он выигрывает. Я тоже хотела быть первой, получать медали и завоёвывать кубки.

— Ты упоминала тренера. Он появился уже в Тюмени?

— Да, Сергей Иннокентьевич Апарин. Я с ним до сих пор общаюсь. Это не просто тренер. Знаете, как в правильном спорте? Все же хотят получить результат независимо от того, есть ли травма, хорошо или плохо тебе. Главное — беги. А у Сергея Иннокентьевича — другой подход. Если что-то не так, то мы переносили тренировку. У него к каждому был настолько индивидуальный подход.

Если сравнивать спорт более высокого уровня, когда выступала за ЯНАО, то там существовал жёсткий дедлайн и другое отношение. Там брали и выжимали из тебя всё. У Апа-

Ольга СУХАНОВА: ОТ БЕГА У ЛЮДЕЙ ДОЛЖЕН



рина всё совсем не так. Поэтому на протяжении 5 лет, которые тренирую своих подопечных, придерживаюсь именно подхода Сергея Иннокентьевича. Я вижу результат, что другие кайфуют от этого. И сама получаю от этого удовольствие.

Заряжен на день, как ракета

— Когда ушла из профессионального спорта, то сразу поняла, что с бегом точно не хочешь заканчивать?

— Я быстро подобрала альтернативу. Как только ушла из спорта, записалась на курсы фитнес-тренера. Также начала тренировать бег, как хобби для себя. Это было уже не для подготовки к соревнованиям. Мне самой нравилось чувство радости, какого-то единения, тонуса тела. Я

бегаю с 4-го класса, и у меня почти нет перерывов.

Поэтому хочу вдохновлять других людей на эти прекрасные ощущения. Бег не про какое-то чувство усталости, а, наоборот, про положительные эмоции. Бывает, конечно, тяжело, но в то же время после этого ты заряжен на день, как ракета просто. Ты всегда улыбаешься. Я сама по себе позитивная и радостная, а после пробежки у меня ещё больше энергии.

— У россиян привычка бегать начала появляться в последние годы. Раньше, такое ощущение, все были заиклены на тренажёрных залах...

— Во-первых, бег стал трендом. Сейчас проходит очень много соревнований, где любители покупают слоты и бегут. Во-вторых, это занятие, как

мы знаем, легкодоступно. Бегать можно где угодно, когда угодно, в чём угодно и с кем угодно. Но, конечно, нужен правильный подход. Это не просто взять и побежать. Самое главное — техника бега

плюс определённое УФП, витамины, восстановление. Когда это всё в совокупности, тогда процесс будет действительно в удовольствие и без травм.

— Почему люди обратили внимание на бег?

ТОП-5 БЛОНДИН



Люся ЧЕБОТИНА
певица (Россия)



Ольга БУЗОВА
певица (Россия)

ВОЗНИКАТЬ ВАУ-ЭФФЕКТ

— Мне кажется, они хотят уйти от реальности. Людям не хватает медитаций и уединения. У каждого свои заботы, работа, семья. Бег даёт им побыть в гармонии с собой. Ещё это в какой-то степени вызов: не бояться что-то сделать. Подняться утром на пробежку или преодолеть полумарафон.

— **Необходима ли для бега специализированная дорожка, или можно использовать обычный асфальт?**

— Конечно, я за то, чтобы заниматься там, где грунтовое покрытие. Это стадионы, манежи, парки. Асфальт? Там тоже можно бегать, но очень аккуратно.

— **Какие опасности есть у этого покрытия?**

— Без классных кроссовок и правильной техники бега асфальт может нести риски для здоровья. Есть вероятность получить травму. Поэтому лучше всё-таки выбирать места с удобным покрытием.

— **Но бегать по кругу, наверное, слишком однообразно?**

— В этом и заключаются плюсы асфальта. Бег по городу подразумевает смену обстановки. Всем я тоже это рекомендую, чтобы менялась картинка. Тогда всё будет по-другому с эмоциями. Лучше, конечно, не бегать по городу, но я это делаю (*смеётся*).

«Бегущая блондинка»

— **Тебе самой в кайф быть блондинкой?**

— Хочется развеять многочисленные мифы о девушках с этим цветом волос и быть умной блондинкой (*улыбается*). Потому что я на самом деле не совсем про спорт. Очень люблю и конференции, и форумы, и театры, и книги. Нравится посещать выставки, концерты. Мне интересно развиваться в разных сферах, то есть, не только бег.

Я почему и ушла из профессионального спорта. Когда ты только в нём, то жизни, как правило, не видишь. А она же у нас очень быстро проходит. И мне, как девочке, даже блондинке, хочется эту

жизнь узнавать и открывать для себя какие-то новые возможности.

— **Как появилась идея именно с «Бегущей блондинкой»?**

— Подумала: «А почему бы и нет?». Приколотно же звучит. Но сейчас я работаю над созданием проекта под названием «Просто беги». Потому что большинство моих подопечных — мужчины.

— **Это совсем неудивительно...**

— Кейсы такие, что это обычно люди за 30. Они уже успешные и многого достигли. Мне нравится с ними работать. И будет глупо, если на старт выйдет команда от «Бегущей блондинки», а там окажутся одни мужчины. Поэтому сейчас хочу развивать проект «Просто беги».

— **Смотрела, есть ли ещё бегущие блондинки?**

— Встречались, конечно, но такой, как я ещё не было (*смеётся*).

На тренировку, как на праздник

— **Существует очень много стереотипов о блондинках и различных шуточек о них. Как на это реагируешь?**

— Вообще не было такого. Помимо бега я очень люблю стиль. Не только в повседневной жизни, где платьишки там разные, классные луки, но и в экипировке. Поэтому я с радостью рекомендую всем бегать в том, в чём это делать комфортно и красиво. Идея бегущей блондинки начинается изнутри. Нужно любить себя и выходить на пробежку, как на праздник.

Должна быть соответствующая укладка — выправлены волосы, либо волнистые. Поглажена вся экипировка. Она каждый день разная: вчера была в светлом, сегодня в розовом, завтра, допустим, в чёрном. Я выбираю под



Я наслаждаюсь тем моментом, когда моё «не могу» трансформируется в «могу». То удовольствие, которое даёт нам бег, нельзя купить в магазине здорового питания или лавке свежих соков.

своё настроение. Мне хочется, чтобы и у других людей возникало такое же желание — вызывать вау-эффект как у себя, так и у окружающих.

— **У тебя, наверное, огромный гардероб, особенно с точки зрения его спортивной составляющей...**

— Кроссовок не так много. Сейчас всего 4 пары, а вот спортивную одежду даже не считала. Я люблю её постоянно обновлять. Мне это придаёт настроение и заряд на новые свершения, идеи и мысли.

— **Почему для нашей фотосессии ты остановилась именно на розовом цвете?**

— Хотелось быть яркой. Люблю такие луки, чтобы они сразу шли как комплект. Специально под съёмку для газеты купила новый топик и лонглив, чтобы они подходили под эту съёмку.

Когда выступаю на соревнованиях, одна или с подопечными, то за день два у меня уже рождается картинка в голове, в чём должна быть на этом забеге. Я считаю, что только в таком случае смогу достичь того результата, какой хочу сама получить. Вот такая вот бегущая блондинка. Я выражаю себя через одежду. Мне

это нравится. Люблю быть яркой.

— **Есть любимый цвет?**

— Белый. Он олицетворяет меня, как лёгкого, светлого и радостного человека. Ну а розовый, в котором я пришла на фотосъёмку, на втором месте.

— **Ты смотрела фильм «Барби»?**

— Нет, но этот образ мне близок...

Не перебирать ножками, а взлетать

— **Готовы ли люди платить приличные суммы, чтобы серьёзно заниматься бегом на любительском уровне?**

— Самое крутое, что я сейчас не только тренирую индивидуально, но и выхожу на старт с этими людьми. Выступаю для них в роли пейсмейкера. Веду человека под определённый темп на нужный результат. Не только бегу с ним рядом, а слежу за техникой и говорю правильные с точки зрения мотивации слова. Мой подход заключается в поддержке, чтобы людям придать больше сил и уверенности. Они сами должны почувствовать, как круто, что они это делают.

— **У тебя такой бег, что ты как будто отпружиливаешь...**

— Да, мне многие говорят, что я прыгаю немного вверх. Но такая моя специфика. Не экономичный бег. Но меня это возносит вверх.

— **Со стороны кажется, что не бежишь, а паришь...**

— Да, ведь бег именно про лёгкость и радость. Выходишь на тренировку всегда в хорошем настроении. Ты должен ощущать именно эту лёгкость и кайф, чтобы красиво бежать. Не просто перебирать ножками, а именно взлетать. И когда будет вот это ощущение, люди получат все инсайты этого бега (*смеётся*). Мне он очень сильно нравится. Не знаю, что бы я могла делать ещё. Наверное, только бегала бы и тренировала.

— **Значит точно нашла своё предназначение...**

— Это самое важное в жизни. Я долго бежала от тренерства. Всегда это ставила на второй план. Но всё-таки пришла к тому, что хочу тренировать. Мне это нравится. Получаю огромное удовольствие, когда слышу положительные отзывы своих подопечных. Вижу, как улучшаются их результаты. Я не хочу бегать профессионально, лучше буду делиться своим богатым спортивным опытом и передавать его людям.

ДИНОК ПО ВЕРСИИ ОЛЬГИ СУХАНОВОЙ



Дарья КЛИШИНА
легкоатлетка (Россия)



Алиса ШМИДТ
легкоатлетка (Германия)



Марго РОББИ
актриса (Австралия)

Казалось бы, ну что необычного может быть в маршруте Тюмень — Екатеринбург и обратно. Типичный план на выходной, если хочется куда-то выбраться, а отпуск ещё не скоро. И, на первый взгляд, стандартная двухдневная поездка на футзал «Синара» — «Тюмень» в минувший уик-энд, оставила много впечатлений.

11 лет спустя

Это был мой второй выезд на матч с подобной вывеской. Первый случился в декабре 2013 года, когда «Тюмень» в гостях разгромила екатеринбуржцев в первом четвертьфинальном матче Кубка России (6:2). Тогда запомнилась мощная игра нашей команды во главе с бразильским специалистом Маркусом Сорато и бенефис его соотечественника Феррао, сделавшего хет-трик.

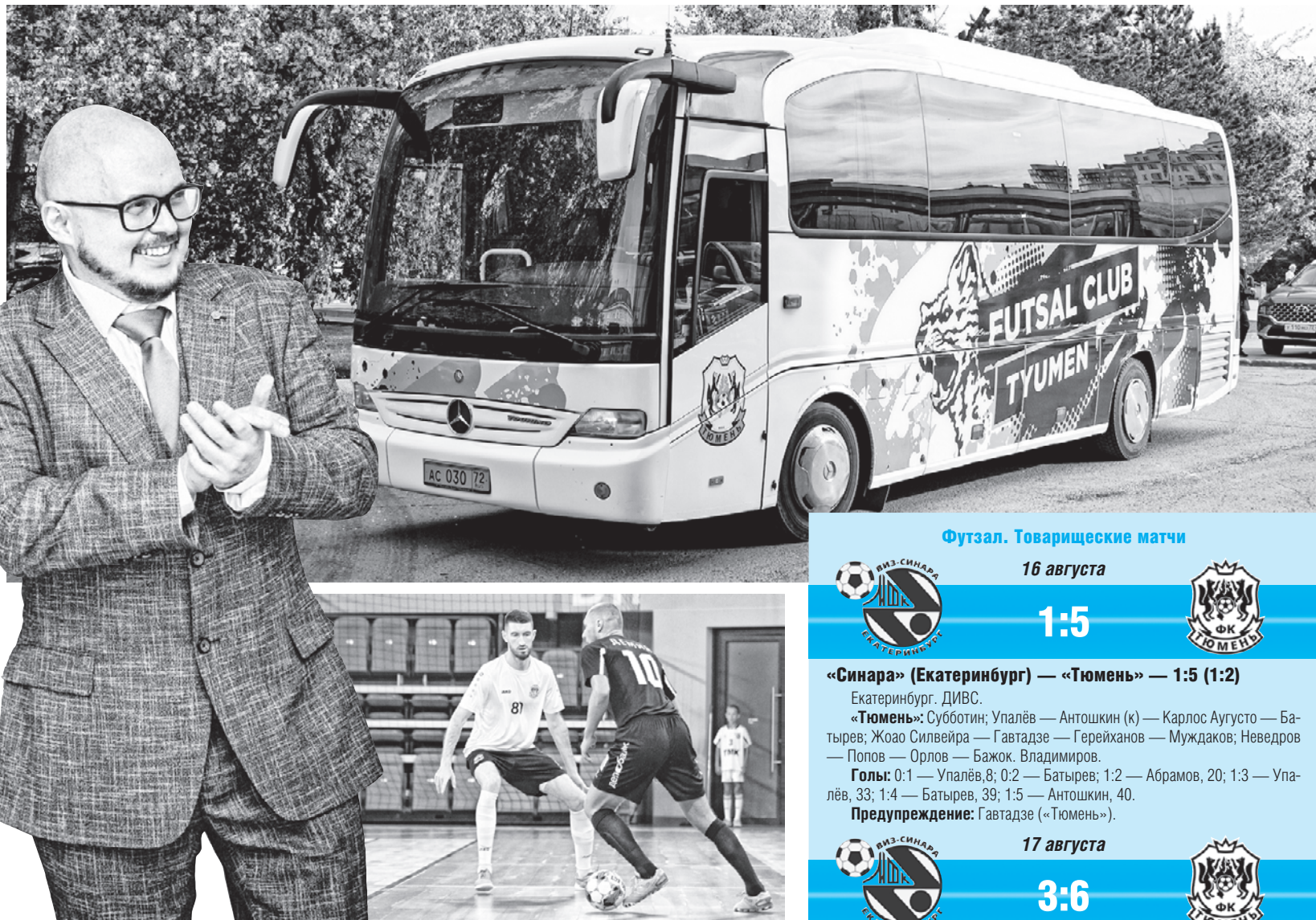
Помню, как на пресс-конференции задал вопрос тогдашнему тренеру «Синары» Вадиму Яшину, мол, а почему бы уральцам не подписать какого-нибудь качественного легионера, типа Феррао. От этого «Синара» бы только выиграла.

Вадим Викторович посмотрел на меня как на очень странного человека (мягко говоря), да и екатеринбургские журналисты тоже, и сказал, что это вопрос не к нему. Мол, такова политика клуба. Она актуальна и по сей день. А что ещё характерно для «Синары» — это шикарные арены.

Красота и внутри, и снаружи

Пятничная встреча стала дебютной для обоих в нынешнем сезоне, она состоялась в ДИВСе. Я стал свидетелем исторического события. Это первый матч вообще во Дворце игровых видов спорта после ремонта. Впечатления невероятные. Хотя сейчас там проводят чемпионат мира: отличный паркет, вместительные трибуны. Есть ещё один огромный плюс, правда, это было ещё до ремонта. ДИВС находится в очень живописном месте — на берегу Городского пруда реки Исеть, там невероятно красиво.

Раз уж речь зашла о местных достопримечательностях, то очень хочется упомянуть МФК «Синара», её сотрудников. Организация — топ-уровень. Все вопросы решаются на раз-два. Не работает «пилот», ноутбук останется без зарядки, текстовая трансляция под угрозой срыва? Ниче-



го подобного, пресс-атташе Николай Мищенко всё разрулил, и работники стадиона принесли новый «пилот». Им тоже большое спасибо.

Сегодня без вымпелов

Что касается самого матча, то сразу было понятно: «Тюмень» настроена очень решительно. Играть она будет на полную катушку — в три четверки, и никакой экономии сил.

Ещё бросилось в глаза, что между клубами действительно дружеские отношения. Как будто в зале присутствовали не две команды суперлиги, а друзья собрались в выходной погонять мяч. Шутки-прибаутки, беззлобные подковы.

Перед началом встречи между капитанами Сергеем Абрамовым и Артёмом Антошкиным состоялся забавный диалог.

«С.А: Тёма, давай сегодня без вымпелов, мы свой

не взяли. Оставьте на сезон лучше.

А.А: Ничего страшного, мы вам наш подарим, у нас их много».

Или вот ещё ситуация, уже в разгаре поединка. Валерий Дёмин падает недалеко от штрафной, споткнувшись о выставленную ногу Дениса Неведрова. На мой взгляд, нарушение правил. Но судейский свисток молчит. У Дёмина, лежащего на площадке, глаза увеличиваются в два раза от удивления и негодования. Скамейка «Синары» возмущается, громче остальных — Абрамов.

Но всех успокаивает мудрый главный тренер «Тюмени» Денис Абышев: «Да ничего не было, паркет новый, он сам споткнулся, упал, всё нормально».

На скамейке «Тюмени» — прекрасная атмосфера, все друг друга поддерживают. Любое положительное действие кого-то в игре, и герой эпизода сразу получает кучу одобрительных возгласов. Даже бразильцы говорят по-русски, пусть общаются простыми фразами, но всё же. Кстати, на игры наша команда приехала без переводчика Владимира Габышева. Прокачка скиллов Карлоса Аугусто и Жоао Силвейры по бразильской системе — с полным погружением в языковую среду. Получается, неплохо. Кстати, ещё одно интересное лингвистическое наблюдение. Оказывается, Гиорги Гавтадзе умеет

изъясняться на великом и могучем, причём весьма хорошо, и, мне показалось, без акцента. Это, наверное, одно из главных открытий вояжа в столицу Урала. Гавтадзе — единственный игрок «Тюмени», который не даёт интервью. Исключение было в день его приезда в наш город. Он в первый и единственный раз за два года пребывания в Сибири побеседовал с представителями СМИ.

Рабочий мини-футбол

Второй день получился несколько необычным. Вряд ли такое возможно в сезоне, чтобы матчи в рамках одного тура проводились бы в разных локациях. Повторная встреча нашего противостояния состоялась уже на другой арене.

Это легендарное место в истории футзального Екатеринбурга. Район ВИЗа (Верх-Исетский завод) — колыбель этого вида спорта в столице Урала. Именно здесь 32 года назад был основан МФК «ВИЗ-Синара». Манеж клуба находится рядом с легендарным заводом, который является ровесником города. Екатеринбург — 301 год, предприятию — 298. Это район, где веет стариной, он пропитан духом рабочего Свердловска. Совершенно другая атмосфера, чем в центре мегаполиса. Здесь жизнь как будто замерла. Из туристического

Футзал. Товарищеские матчи	
16 августа	
 «Синара» (Екатеринбург)	 «Тюмень»
1:5	
<p>Екатеринбург. ДИВС. «Тюмень»: Субботин; Упалёв — Антошкин (к) — Карлос Аугусто — Батырев; Жоао Силвейра — Гавтадзе — Герейханов — Муждаков; Неведров — Попов — Орлов — Бажок. Владимир. Голы: 0:1 — Упалёв, 8; 0:2 — Батырев; 1:2 — Абрамов, 20; 1:3 — Упалёв, 33; 1:4 — Батырев, 39; 1:5 — Антошкин, 40. Предупреждение: Гавтадзе («Тюмень»).</p>	
17 августа	
 «Синара»	 «Тюмень»
3:6	
<p>Екатеринбург. Манеж «ВИЗ-Синара». «Тюмень»: Суханов (Абдураззак, 21); Антошкин (к) — Батырев — Упалёв — Карлос Аугусто; Гавтадзе — Герейханов — Муждаков — Владимир; Попов — Орлов — Неведров — Ткаченко. Жоао Силвейра, Бажок. Голы: 0:1 — Муждаков, 3; 0:2 — Батырев, 15; 0:3 — Батырев, 16; 1:3 — Валеев, 16; 2:3 — Владимир, 17 (a/g); 2:4 — Муждаков, 33; 3:4 — Иванов, 33; 3:5 — Муждаков, 39; 3:6 — Силвейра, 40. Предупреждение: Бажок («Тюмень»).</p>	

центра ты словно перемещаешься на машине времени на 30 лет назад. Контраст потрясающий.

Что касается зала, то он очень компактный и комфортный, я бы сказал, у него домашняя энергетика. И там тоже великолепный уровень организации. Любой вопрос решается мгновенно.

Сладкому — зелёный свет

После матча я попросился поехать с «Тюменью» домой. Спасибо клубу и пресс-атташе Николаю Токачеву, мне дали добро. Но прежде путь лежал через отель. Дом есть дом, а обед — по расписанию.

Так получилось, что я ехал впереди — на месте Дениса Абышева. Места на задних сиденьях закреплены за игроками. Традиционно впереди всегда восседает главный тренер, как капитан корабля, как рулевой судна. Я вам скажу, здесь реально удобно. Есть чудесный столик, на который можно поставить ноутбук. Пока добирались до гостиницы (а было это достаточно долго, минут 30-40, в субботу в Екатеринбурге праздновали День города), я успел на-

писать один расширенный комментарий.

А в отеле почувствовал себя солдатом из притчи: «Дайте, пожалуйста, воды попить, а то так есть хочется, что даже переночевать негде». Мало того, что взяли с собой в дорогу, так ещё и накормили, напоили, пригласив отобедать вместе с командой.

А что я? Конечно же, согласился. Интересно же было узнать, как питаются профессиональные спортсмены, есть ли какие-то ограничения в еде у футзалистов. Наверное, всё как и у других. Большая порция овощного салата (огурцы, помидоры, перец), борщ, плов с говядиной, а на десерт — оладьи со сгущённой (последнее я уже не осилил). Не возбраняется даже сладкое, хотя, например, Валерий Карпин бы не одобрил.

Дорога получилась долгой (5 часов), но комфортной. Время в пути проводили по-разному: за разговорами, просмотром видео и сном.

В общем, отличный получился уик-энд. «Тюмень» победила, а я набрал впечатлений на неделю вперёд — ровно до Суперкубка России.



Марина КОТМАНОВА:

ВЕРЮ, К ЧЕМПИОНАТУ РОССИИ У МЕНЯ БУДЕТ ПЛАТЬЕ МЕЧТЫ

Мечтать, как говорится, не вредно. Вредно не мечтать. Тюменка Марина Котманова, например, верит в силу загаданных желаний. И сама, как фея, помогает окружающим осуществлять заветное. В клубе «Особая мама» Котманова работает с женщинами с инвалидностью, чтобы их радость материнства была безграничной. И сама воспитывает сына, с которым грезит о жарких пляжах Дубая. Что ж, всё осуществимо. Ведь однажды Марина уже побывала на море, о котором мечтала, благодаря танцам на колясках.

Счастье материнства

— Как пришла идея организовать клуб?

— Это случилось в 2010 году, когда я родила сына. Мне помогала мама, но я задумалась, как родители с особенностями справляются со своим недугом и при этом воспитывают деток. Это ведь довольно сложно. Я в чатах иногда читаю от здоровых мам, что они могут устоять, им не хватает сил. А тут женщине самой нужна помощь.

Например, она не видит. Ребёнка своего не видит, а его необходимо искупать, покормить, погулять с ним. Воспитывать малышей для таких мам — настоящий подвиг.

Так мне захотелось создать клуб. Мы делимся друг с другом советами, общаемся. К нам также могут прийти девочки, которые ещё только задумываются о детях, но боятся. Я считаю, что каждая женщина должна испытать счастье материнства. Быть не только бизнес-вумен или автоледи, но мамой (улыбается).

— Чем вы занимаетесь в клубе?

— Сейчас, например, мы ищем спонсоров, чтобы закупить канцелярию детям. Существует так называемый рюкзак первоклассника, куда входят вещи для школы. А мы уверены, что не только первокласскам нужен такой набор. Дети в садике или во втором классе тоже рисуют, лепят. И мы по возможности стараемся помочь всем, чтобы каждый ребёнок, вне зависимости от возраста,

получил такой наборчик. Если нужна какая-то одежда, обувь, тоже стараемся находить. На Новый год — обязательно подарки.

А вообще мы проводим разные мероприятия и для мам. Например, мастер-классы. В скором времени планируем встречу с психологом на тему взаимоотношений детей с особенными родителями.

Планов много, мы даже выиграли несколько грантов.

— Есть ли в России ещё подобные сообщества для мам?

— В Москве есть клуб «Катюша», но он поддерживает всех женщин. Можно сказать, что мы — первопроходцы. И о столичном клубе я узнала уже спустя несколько лет после создания своего.

Считаю, что это важное дело. И когда мы ищем спонсоров, то бывает сложно донести им идею нашего сообщества. Объяснить, что не только детям с инвалидностью нужна помощь, но и родителям. Бывает, что мама на коляске не может даже в садик попасть, чтобы отвести своего ребёнка.

Но у нас была история, когда одна из наших девочек



СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ «ОСОБАЯ МАМА»



Никита СКОБЕЛЕВ и Марина КОТМАНОВА во время выступления на соревнованиях

добилась, чтобы в садике установили пандус. Ведь она, как мама, имеет право привести своего ребёнка сама. А я сына доводила только до группы на улице, и воспитательница забирала его там. Конечно, внутренне чувствуешь себя некомфортно.

— Вы обрели новых подруг в клубе?

— Конечно. Есть особенно активные мамочки, которые тесно друг с другом общаются. И у меня появились настоящие помощницы — Татьяна и Ольга, я им очень благодарна.

Танец с историей

— Но вы ведь не только мама, а ещё и спортсменка.

— Это да (улыбается). Сейчас мы готовимся к чемпионату России по танцам. Он пройдёт в сентябре.

— Почему вы решили заниматься танцами?

— Они всегда были моей мечтой. Ещё с детства. Но я уже тогда была с особенностью, и в моё время трудно было

«В моё время трудно было представить, чтобы ребёнок с инвалидностью танцевал. В девяностых вообще старались таких деток ограждать от общества, и адаптивный спорт не был столь массовым»

представить, чтобы ребёнок с инвалидностью танцевал. В девяностых вообще старались таких деток ограждать от общества, и адаптивный спорт не был столь массовым.

Когда после аварии я села на коляску, меня позвали танцевать. А как я могла не согласиться? (улыбается). Может, звучит, но очень хорошо, но в моём случае сработала фраза — не было бы счастья, да несчастье помогло.

— Что вы испытываете, когда находитесь на паркете?

— Для меня и сама подготовка к соревнованиям, и поездка, и примерка прекрасного платья — это уже особенные эмоции. А когда ты выходишь на площадку, видишь другие красивые пары, мужчин во фраках, женщин в нарядах

с причёсками, то по-настоящему пропадаешь!

Я ещё исполняю вальс, а это танец с богатой историей. И, думаю, каждой хотя бы раз в жизни хотелось побыть в этой атмосфере. Когда партнёр даёт тебе руку и приглашает на танец. Как в сказке (улыбается).

— В обилии нарядов для выступлений у вас есть любимый?

— На самом деле, есть (улыбается). Это сиреневое платье. В нём я танцевала ещё с Виктором Павловичем Погореловым, который сейчас является нашим тренером. Потом выступала и с другими партнёрами. Получается, что это наряд с историей. И для меня он самый красивый!

— Вы участвуете в процессе создания платьев для соревнований?

— Наше мнение обязательно учитывается, ведь нам должно быть комфортно в платье. Обсуждаем всё, вплоть до цвета. Партнёр, например, может предложить белую ткань, а я объясняю, что на коляске такой наряд может быстро прийти в негодность. Ведь шлейф иногда может попасть в колесо.

Свои «хотелки» обязательно высказываем. Ведь мы девочки. И хочется иметь роскошный наряд любимого цвета. Затем эскиз утверждает тренер, после — мы, и так шьются платья (улыбается).

— Вы представляете платье своей мечты, если такого ещё нет? Каким оно должно быть?

— Я надеюсь, что к чемпионату России оно у меня будет (улыбается). Пока всё ещё в разработке, но верю, что его успеютшить!

«Мама, я в Дубае»

— Вы сказали, что в танцах вам нравятся даже поездки на турниры. Можно ли вас назвать путешественницей?

— Я люблю не только путешествовать, но и элементарно выходить из дома, чтобы общаться с людьми. Пусть это будет в Тюмени, но я рада проводить время насыщенно.

И поездки, конечно, люблю. Это само по себе событие. Я благодаря соревнованиям первый раз полетала на самолёте, и оно стоило того.

— А какое впечатление самое яркое?

— Думаю, что первая поездка на море, в Израиль. Я даже когда ходила, ни разу не купалась, а тут волновалась, как же я спущусь в воду с коляски. Но когда мне помогли, то я пребывала в неопишемом восторге.

— Появились ли у вас места, куда бы вам хотелось вернуться?

— Думаю, что я такой человек, который предпочтёт посещать новые места (улыбается). Здесь я уже была, хоть чуть-чуть, но посмотрела город. Теперь хочется увидеть что-то другое.

— Куда бы вы хотели поехать, где ещё не довелось побывать?

— У нас с сыном есть мечта — полететь в Дубай. Знаете, есть даже песня «Мама, я в Дубае», и для нас она стала практически гимном (смеётся). Я понимаю, что поездка дорогая, возможно, цель даже не осуществимая. Но такие мысли есть, мечта есть мечта.

Верю, что когда-нибудь она исполнится. И мы с Димой шутим, что когда он вырастет, заработает денег, то маму обязательно свозит в Дубай (улыбается).

Марина КОТМАНОВА с сыном Дмитрием



БУНТ НА КОРАБЛЕ

И ДРУГИЕ ФУТБОЛЬНЫЕ БЫЛИ ИЗ 1996-ГО



Вратарь
«Динамо-Газовика»
Олег
МАСЛЕННИКОВ

Весной того года ваш корреспондент превратился в... пресс-пассажира футбольного чартера. Когда-то боявшийся летать вдруг почувствовал себя в небе своим и необходимым. Хотя спать в самолёте так и не научился... А родная страна — приблизилась, распахнула свои просторы, позвала на футбол в гости!

Заправка для затравки

А для интригующей затравки в сегодняшнем рассказе вспомню о... заправке. Нашего могучего чартера — авиационным керосином. «Полный бак, пожалуйста. И, конечно, за наличку», — примерно так я сказал поздним вечером в бухгалтерии Сочинского аэропорта, крепко прижимая к себе заветный пакет с мелкими купюрами (все-го-то по 10 тысяч рублей). Почему «господин пресс-атташе» послал платить за топливо? Вот что сейчас объяснить не берусь. Мол, ты привёз эти деньги, ты и иди оплачивать дорогу — боле некому. И я помчался... А потом едва не отстал от команды, с трудом пробился на лётное поле. И благо, что трап от нашего «борта» ещё не успели отогнать — а то бы остался куковать в городе-курорте с оставшимися, совсем скудными по тем временам, 18 «лимонами» в отошавшем пакете...

Но — счастливо успел, отдышался в кресле, и даже чуть-чуть подремал, рядом с коллегой — фотокорреспондентом «Тюменских известий» Сергеем Киселёвым. И мы полетели на матч первой лиги в Новосибирск...

Все на стадионе, кроме Ильича

Самые лучшие воспоминания? Конечно, от пребывания в Ставрополе в самом начале лета. Аллея из величественных пирамидальных тополей у аэропорта. И другая, шикарно тенистая, на центральной улице, в двух шагах от отеля. В свободный час, вместе с доктором «Динамо-Газовика» Владимиром Семёновым, прогулялись по ней и посидели в летнем кафе. Полакомились черешней и просто покаялись в прохладе этого роскошного местечка...

А у стадиона «Динамо» ждал он, Владимир Ильич Ленин, смотрящий туда, на

извечное футбольное ристалище. Памятник у арены — это, наверное, не случайно, это знак... Сама игра с одним из конкурентов за первое место — гром и молнии при ясном небе, прелесть и нервотрепка в одном флаконе. Получаем сначала почти сокрушительные 0:2, при очевидных потерях в обороне (отсутствовали по разным причинам ведущие защитники Андрей Жиров и Альмир Каюмов).

В той открытой ложе, где довелось соседствовать с местной пишущей братией, просто не нашёл себе места. Что, так бесславно проиграем? Надежда блеснула с выходом на замену Андрея Талалева (только-только залечившего травму). Неистовый Талый сразу взялся за дело, засучив... гетры или рукава? Неважно — ведь вскоре ему удалась образцовая голевая передача, и Александр Призетко ударом в упор сократил отставание на 76-й минуте. Продолжаем давить, создавая моменты — и теперь иные «иголки» заставляются взволнованно подпрыгивать среди помрачневших местных журналистов...

Напряжение чуть разряжает появление на поле нескольких цыганят и собачки. На трибунах смеются. Мальчишек выводят, пёсик улепётывает сам... Счёт — прежний, а играть всего-ничего.

85-я! «Дин-Газ» поймал кураж — и расчертил на зелёном полотне расчудесную комбинацию. Скоростной хавбек Владимир Долбоносков, словно не замечая нависшего над ним гренадёра-защитника, навесом выкладывает мяч на



Игроки «Дин-Газа» Андрей ТАЛАЛАЕВ (крайний справа) и Александр ПРИЗЕТКО ведут воздушную атаку на ворота питерского «Локомотива». Крайний слева — известный по «Зениту» голкипер Михаил БИРЮКОВ

невидимом блюдецке форварду Александру Татаркину. И невезучий Татаркин (13 матчей без забитых мячей — тот ещё психологический груз) наносит удар головой без шансов для вратаря. 2:2! Отскочили!

А ведь был и не назначенный арбитром пенальти в динамовские ворота — что подтвердил тщательный просмотр видео после матча.

...Футболисты и тренеры тюменской дружины получили положительные эмоции и перед ужином. Экипаж нашего самолёта (уточню, что принадлежал «борт» Запсибгазпрому) во главе с командиром Сергеем Рябовым встретил команду у гостиничного рес-

торана с цветами. Неожиданный и трогательный момент!

Злой мячик в городе Нальчик

Самые противоречивые впечатления? От матча в этом южном городе с местным «Спартакком». А как симпатично всё начиналось — во время 25-минутного перелёта из Ставрополя ваш корреспондент впервые увидел почти рядом... макушку Эльбруса! Привет альпинистам, а мы — дальше...

Накануне матча, вечером, успел посмотреть матч чемпионата Европы Россия — Германия (правда, лишь на чёрно-белом экране и без звука). Тут эмоции плохие — 0:3, и в импровизированном тотализаторе не выиграл. А итоговый счёт угадал полузащитник Алексей Савченко с «джек-потом» в 300 тысяч рублей — вся складчина досталась ему... Далее, с утра, короткая экскурсия в оказавшийся поблизости огромный ботанический сад и обязательное посещение рынка, ради клубники и черешни для моих детей. Затарился и пребывал в благодушно расположенном духе. Которое не испортил даже недожаренный шашлык из баранины с мангала у стадиона. Жевал-жевал, и опять перемазывал, и снова... Какой-то гастрономический сериал без конца!

Сама же игра — пренеприятный сюрприз. За два дня после «Динамо» так и не восстановились. Плюс вышли снова в ослабленном составе. Вдобавок в наши ворота залетало всё, что можно. Подарка ко

дню рождения Андрея Жирова решительно не получилось — почти фантастические 1:4 на табло. Футболисты «Дин-Газа» уходили с поля чернее тучи.

Дома, однако, быстро пришли в себя. И, что называется, выпалились на скромном «Торпедо» из Арзамаса (2:0) и раменском «Сатурне» (3:0).

...Но — потихоньку, незримо, неотвратимо — вызрела другая проблема, вне зелёного поля. Извечная, денежная. Долги перед командой. Они росли — как и недовольство мастеровитых игроков, составлявших большинство и знавших себе цену.

Июльский демарш

Идём в лидирующей группе, готовимся к очень важной домашней встрече с воронежским «Факелом», как вдруг... На сиюминутной картинке (которую не снял ни один оператор) это выглядело по-своему ошеломительно. Главный тренер Александр Ирхин одиноко сидит в автобусе, готовом к отъезду на базу. Но где команда? Впрочем, Александр Сергеевич догадывается о том, что происходит вне его взора. Экстренное собрание, инициированное кем-то из лидеров команды! Похоже, это демарш...

Так и есть: поединок с «Факелом» может стать для этого состава последним, если в считанные дни не наступит желанная прозрачность с выплатой денег. В противном случае игроки в спешном порядке подыскивают новые клубы, ибо дозаявки в первой лиге продолжают... Вот так, коротко и жёстко.

На следующий день мне удалось поговорить с капитаном «Динамо-Газовика» Сергеем Жуковым. Он пояснил, что с футболистами не расплатились за июнь (зарплата) и десять матчей по премиальным (предусмотренным не только за победы, но и, в уменьшенном размере, за ничьи).

В тот драматический момент трудно было понять, как среагировали на эту ситуацию попечители клуба и что они намерены предпринять. Ответ получим уже скоро... А пока дружина Ирхина бьётся с Воронежем в принципиальном поединке, уступает в счёте, но вырывает «ничейку» на 85-й, после сноса Татаркина в чужой штрафной и пенальти, мастерски реализованного Жуковым — 1:1.

Узнав все результаты тура, невольно подивился тому, как выглядят верх турнирной лестницы: сразу четверо лидеров («Дин-Газ», ижевский «Газовик-Газпром», ярославский «Шинник» и другое «Динамо», из Ставрополя) набрали одинаковое количество очков. А им на пятки наседали ещё двое — «Факел» и «Уралан» из Элисты. Как вам такая конкуренция?

...Через три дня в Тюмени играл «Сокол-ПЖД» из Саратова. На игру наши вышли в приподнятом настроении: часть долга отдали. Произошло и другое важное событие: на матч приехал губернатор Леонид Рокешкин. А после финального свистка (была одержана победа — 1:0) пришёл в раздевалку ради общения с футболистами. Чтобы услышать от них, как всё есть на самом деле.

(Окончание следует).

Личная статистика игроков «Динамо-Газовика» в чемпионате России 1996 г.

Вратари:

Олег МАСЛЕННИКОВ — 26 матчей (20 пропущенных мячей), Игорь КУТЕПОВ — 17 (14).

Защитники:

Андрей ЖИРОВ — 41 матч (0 забитых мячей), Анатолий БЕССМЕРТНЫЙ — 39 (0), Игорь ВАРЛАМОВ — 30 (0), Виталий ПОНОМАРЕНКО — 24 (2), Юрий БОРОВСКОЙ — 21 (1), Альмир КАЮМОВ — 17 (0), Михаил СОЛОВЬЁВ — 13 (0), Евгений БУРДИНСКИЙ — 10 (1).

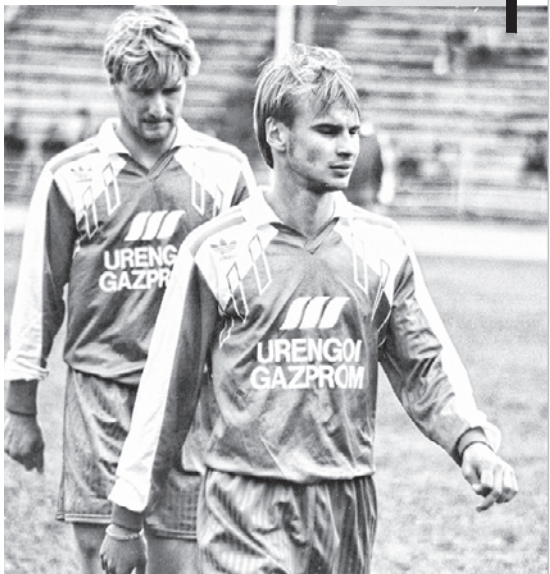
Полузащитники:

Александр ПРИЗЕТКО — 40 (18), Владимир ДОЛБОНОСОВ — 37 (5), Сергей ЖУКОВ — 36 (4), Юрий БАТУРЕНКО — 30 (4), Вячеслав ЛУГОВКИН — 23 (3), Евгений КНЯЖЕВ — 21 (3), Алексей САВЧЕНКО — 16 (0), Владимир ТАТАРЧУК — 11 (3).

Нападающие:

Александр ТАТАРКИН — 38 (14), Андрей ТАЛАЛАЕВ — 34 (13), Николай КОВАРДАЕВ — 33 (11), Вячеслав АФОНИН — 2 (0).

На поле — Владимир ДОЛБОНОСОВ (впереди) и Анатолий БЕССМЕРТНЫЙ





Анна КУЗЬМИЦКАЯ

26 лет

Любовь к спорту Анне привил дедушка. Она смотрела с ним футбол вместо мультиков. После переезда в Тюмень блондинка открыла для себя ещё и игру «5 на 5». Теперь Кузьмицкая состоит в фан-секторе «Левый берег», который поддерживает местный футзальный клуб. Сейчас одна из самых эффектных посетительниц СК «Центральный» готовится к дебюту в соревнованиях по фитнес-бикини

Наталья БОЯРСКИХ

34 года

Наталья — уроженка Нефтеюганска. В родном городе занималась биатлоном под руководством, как она сама утверждает, самого замечательного тренера — Александра Седова. Ей покорилось немало турниров, в том числе международного уровня. Спорт по-прежнему в её жизни, хотя винтовка давно повешена на гвоздь. Теперь Боярских — инструктор групповых программ в одном из тюменских санаториев



БЛИЦ-ОПРОС

Приливом энергии и эмоций. Ещё постоянным движением, а это и есть жизнь!	ЧЕМ ТАК ЗАЦЕПИЛ СПОРТ?	В биатлоне можно было делать пиу-пиу
Победа над ленью. Я выработала железную силу воли	САМОЕ ЗНАЧИМОЕ ДОСТИЖЕНИЕ В СПОРТЕ	Пару тройку раз была победителем международных соревнований в составе юниорской сборной России
Кондуктором. Мне казалось, что целый день кататься по городу — весёлое развлечение. Затем хотела стать поваром	КЕМ МЕЧТАЛИ СТАТЬ В ДЕТСТВЕ?	В детстве было два желания: продавать мороженное и стать актрисой, как Наталья Орейро
Плюшевая мышь на замочке. Это был мой тайник от родителей для денег	ЛЮБИМАЯ ДЕТСКАЯ ИГРУШКА	Розовый зайчик
Маленькая была кудрявая, как одуванчик, светленькая. Поэтому называли Домовёнок Кузя	КАКОЕ У ВАС БЫЛО ПРОЗВИЩЕ?	Плюша, потому что была фамилия Плешукова
Боец ММА Эльшад Гусейнов и, конечно, ребята из футбола и футзала	ЛАЙК В СОЦСЕТЯХ ОТ ИЗВЕСТНОГО ЧЕЛОВЕКА	Матранг какой-то (смеётся)
Стала победительницей конкурса «Мисс бикини»	НЕОЖИДАННЫЙ ФАКТ ИЗ БИОГРАФИИ	Переезд в Тюмень: никто не ждал, но я это сделала!
Когда делаю локоны, всегда говорят: «Ты — Мэрилин Монро»	С КЕМ СРАВНИВАЛИ ИЗ ЗНАМЕНОСТЕЙ?	Часто говорят, что я на кого-то похожа, но на кого — непонятно
Недавно была соведущей турнира по детскому мини-футболу	КОГДА ДЕЛАЛИ ЧТО-ТО ВПЕРВЫЕ?	Недавно гуляла по улицам, на которых ещё ни разу не была
«При виде тебя глаз начинает дергаться»	САМЫЙ СТРАННЫЙ КОМПЛИМЕНТ	«Прикольная зелёная куртка, как у доставки «Деливери»
Ангел: светлая, добрая, открытая	ОПИШИТЕ СЕБЯ ТРЕМЯ СЛОВАМИ	Три «П»: поспать, поесть, подвигаться
Скорочтение	БЕСПОЛЕЗНЫЙ ТАЛАНТ	Петь
Роберт Чалдини «Психология влияния»	КНИГА ДЛЯ БУДУЩЕГО ПРОЧТЕНИЯ	Фёдор Достоевский «Преступление и наказание»
«Три тысячи лет желаний» с Тильдой Суинтон и Идрисом Эльбой	ФИЛЬМ, КОТОРЫЙ РАЗОЧАРОВАЛ	«Затерянный город» с Сандрой Буллок и Ченнингом Татумом
Друг, который не имеет желания показать свой талант на сцене, но все известные комики с ним несравнимы	САМЫЙ СМЕШНОЙ КОМИК В РОССИИ	Виктория Складчикова
FatSecret — приложение для подсчёта калорий	НЕОБЫЧНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ НА ТЕЛЕФОНЕ	«Озон» и «Вайлдберриз» (они деньги куда-то девают)
Нэнси — «Девушка мечты». Ещё пританцовываю, когда пою	КАКУЮ ПЕСНЮ СЕЙЧАС НАПЕВАЕТЕ?	Алиса Фрейдлих «У природы нет плохой погоды»
Holidayboy. Настолько сильно понравилось выступление, что ездила в разные города на его концерты	САМЫЙ КРУТОЙ КОНЦЕРТ	Серёжки Лазарева
Италия, Калифорния, Дагестан	МЕСТО, КОТОРОЕ МЕЧТАЕТЕ ПОСЕТИТЬ	На Байкал очень хочу, ну, или в Новую Зеландию

ШАХМАТЫ НА ТАТАМИ

В субботу в Центре подготовки спортивного резерва (ЦПСР) «Тюмень-дзюдо» начнётся чемпионат России среди ветеранов. Завершится турнир уже в воскресенье.

Ожидается, что за медали поборются 360 спортсменов из 46 регионов. География соревнований поражает. В Тюмень приедут дзюдоисты от Калининградской области до Сахалинской области.

Самый возрастной участник — представитель Свердловской области 1950 года рождения. Что касается самых молодых, то в ветеранских состязаниях разрешено участвовать с 30-летнего возраста. Так что увидим в Тюмени нескольких 30-летних ветеранов, хотя даже язык не поворачивается их так называть.

Будут на этих стартах и свои знаменитости. Главными звёздами станут хозяйка турнира: чемпион мира по

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ДЗЮДО СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ
24-25 АВГУСТА
НАЧАЛО В 10:00
ТЮМЕНЬ - 2024
СК «ЦПСР «ТЮМЕНЬ-ДЗЮДО»
УЛ. В. ГНАРОВСКОЙ, 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР: Мостострой 11
ПАРТНЕРЫ: ТюменьТел, АРЕНА

дзюдо 1995 года, участник Олимпийских игр в Атланте Николай Ожегин, а также победитель первенства мира по самбо Александр Петухов.

Специфика соревнований детей заключается в том, что на детских турнирах практически нет прагматизма. Детское дзюдо — это всегда искренность и

энергичность. Ну а ветеранские состязания — это опыт, осторожность, расчётливость. В общем, шахматы на татами.

СПОРТИВНАЯ АФИША

23 АВГУСТА
ВОЛЕЙБОЛ
Кубок России среди мужских команд.
Предварительный этап

СК «Академия спорта»

ТЮМЕНЬ VS **КАМА**

БК «ТЮМЕНЬ» — «КАМА» (Пермь)
17:30

ФУТБОЛ
Мелбет-Первая лига

Стадион «Геолог»

ТЮМЕНЬ VS **АРСЕНАЛ**

ФК «ТЮМЕНЬ» — «АРСЕНАЛ» (Тула)
19:30

24 АВГУСТА
ФУТБОЛ
Третья лига

Стадион «Геолог»

ТЮМЕНЬ-2 VS **АМКАР-ПЕРМЬ-2**

ФК «ТЮМЕНЬ-2» — «АМКАР-ПЕРМЬ-2»
13:00

ВОЛЕЙБОЛ
Кубок России среди мужских команд.
Предварительный этап

СК «Академия спорта»

ТЮМЕНЬ VS **САМОТЛОР**

БК «ТЮМЕНЬ» — «ЮГРА-САМОТЛОР» (Нижневартовск)
17:30

ФУТБОЛ
Третья лига

Стадион «Тобол» (Тобольск)

ТОБОЛ VS **ИРТЫШ**

«ТОБОЛ» (Тобольск) — «СИБГУФК-ИРТЫШ-2» (Омск)
18:00

25 АВГУСТА
ВОЛЕЙБОЛ
Кубок России среди мужских команд.
Предварительный этап

СК «Академия спорта»

ТЮМЕНЬ VS **ТАРХАН**

БК «ТЮМЕНЬ» — «ТАРХАН» (Стерлитамак)
17:30

27 АВГУСТА
ФУТБОЛ
Кубок Тюмени. 1/2 финала. 2-й матч

Стадион «Геолог». Верхнее поле

АН СОВА VS **ГАЗПРОМБАНК**

«СОВА» — «ГАЗПРОМБАНК»
21:00

Реклама

АВТОРСКИЙ ПРОЕКТ

ОПЕРА

Выдача ключей
В ЭТОМ ГОДУ

опера72.pф

8 (3452) 53-98-35

НЕ ТОЛЬКО МЯГКИЙ, НО И УМНЫЙ

Если по утрам вы встречаете бодрых людей в отличном настроении, то это значит, что в Тюмени продолжается проект «Спортивный заряд».

И каждый желающий может стать его частью. Инструкторы по различным дисциплинам ждут горожан на тренировки под открытым небом каждый день!

В июле инструктор клуба Fitbergi Эльвира Вишневецкая познакомила тюменцев с мягким фитнесом. И рассказала, какие ещё прилагательные применимы к этому виду активности.

— Мягкий фитнес подходит детям, мужчинам и женщинам. Даже людям пожилого возраста, ведь заниматься можно без вреда для здоровья, — отметила Эльвира. — Он включает в себя комплекс различных методик, направленных на развитие тела и дыхания. А также укрепление позвоночника, мышечного корсета, улучшение работы внутренних органов, развитие гибкости и координации.

Мягкий фитнес — это более спо-

койный, размеренный вид тренировки. В отличие от интенсивного, так скажем, жёсткого. Вот он подходит не всем, так как есть противопоказания к занятиям.

— Есть ли у вас время посещать зарядки проекта в качестве участника?

— Мне очень нравится быть на занятиях у своих коллег. Ведь тренеру тоже нужен тренер. Но делать это удаётся нечасто из-за плотного графика.

Стараюсь посещать мягкий фитнес, который сейчас, к слову, модно называть умным. Он даёт возможность расслабиться, почувствовать свое тело. Когда ведёшь занятия, самой не удаётся по-релаксировать. За учениками

ведь нужен глаз да глаз, чтобы они научились правильно дышать, выполнять упражнения. А мы, тренеры, обращаем внимание на себя, как только появляется чуть-чуть свободного времени (улыбается).

Напомним, что «Спортивный заряд» реализуется в рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни». С актуальным расписанием тренировок можно ознакомиться в группе проекта во «Вконтакте».



А «ТЮМЕНСКАЯ АРЕНА» В TELEGRAM

СПОРТИВНЫЙ
Меридиан

УЧРЕДИТЕЛЬ — АНО «ТРК «Тюменское время»
Россия, г. Тюмень, проезд Геологоразведчиков, 28а

Главный редактор В.В. МАРТЫНОВ
Выпускающий редактор П.П. КУНЦЕВИЧ
Верстка А.Н. ЕГОРОВ

АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ:
г.Тюмень, пр. Геологоразведчиков, 28а.
E-mail: tum-arena@mail.ru

Отпечатано в типографии
АНО «ИИЦ «Красное знамя»
(г.Тюмень, ул.Шишкова, 6).
Тел. (3452) 25-85-06.
Заказ №2024. Тираж 8000.

Дата выхода в свет —
21 августа 2024 года.
Цена свободная