

ЖУРНАЛ О СПОРТЕ И СТИЛЕ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

№ 2 (2) 2013

# СПОРТСМЕНА







**Городской  
молодежный фестиваль  
«Сибирь спортивная»**

**4 августа в 19.00  
Парк «Зеленый остров»**

**Учредитель** – Администрация города Омска

**Издатель** – департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации города Омска

**Председатель редакционного совета**

М.С. Расин, директор департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации города Омска, профессор

**Редакционный совет:**

Н.А. Бикмаева, руководитель Фонда развития молодежных инициатив «Золотое время»

Н.В. Гудкова, заслуженный мастер спорта РФ по легкой атлетике, неоднократный призер Паралимпийских игр

Н.Е. Зуева, старший инструктор-методист по физической культуре и спорту бюджетного учреждения города Омска «Спортивный город», почетный работник общего образования РФ, заслуженный работник образования Омской области

А.В. Макаров, председатель Попечительского совета Омского областного фонда поддержки детского и массового спорта, депутат Законодательного собрания Омской области

Е.Г. Малышева, доктор филологических наук, профессор, заведующая кафедрой стилистики и языка массовых коммуникаций ОмГУ им. Ф.М. Достоевского

Л.Ю. Музыченко, заместитель директора департамента, начальник управления молодежной политики департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации города Омска

А.Е. Росляков, доцент кафедры «Связи с общественностью, сервис и туризм», зам. директора по учебной работе института менеджмента и экономики ОмГУПС, кандидат психологических наук

В.П. Сморгачев, заслуженный мастер спорта РФ по тяжелой атлетике, чемпион мира и Европы, директор специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 33

**Главный редактор** Наталья Сурикова

**Дизайнер** Виктор Моисеев

**Корректор** Людмила Коршина

**Авторы:** Светлана Бобинова, Алена Боровских, Александра Бузова, Екатерина Быкова, Ольга Гаврикова, Светлана Гордя, Валерия Калашникова, Павел Крапман, Людмила Олейник, Екатерина Сумина, Наталья Сурикова, Власта Царева

**Фотографы:** Мария Ильюшкина, Владимир Казионов, Юрий Кисилевский, Борис Метцгер, Елена Науменко, Елена Папуша, Светлана Мартышова, Валентина Чемерилова, Артем Шатохин

**Адрес редакции:**

644043, г. Омск, ул. Карла Либкнехта, 33, каб. 910

Тел. 20-16-81

E-mail: sport\_smena@list.ru

Отпечатано в типографии «Золотой тираж» с магнитооптических носителей заказа 644007, г. Омск, ул. Орджоникидзе, 34

**Свидетельство о регистрации**

средства массовой информации информации ПИ № ТУ55-00420 выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Омской области от 30.05.2013 г.

Тираж 999 экземпляров

Заказ № 218125

Выход в свет 12.07.2013

Распространяется бесплатно



Наш номер – для тех, кто хочет провести лето с пользой. Чтобы после каникул или отпуска в сентябре сказать себе, что три месяца прошли не зря. И, конечно, поделиться впечатлениями не только об отдыхе на берегу Средиземного или Черного моря, но и новых увлечениях, полученных знаниях.

Творческим и усидчивым читателям мы предлагаем овладеть искусством «зентангл» (стр. 50), выносливым и ловким – научиться играть в регбол (стр. 66), активным и бесстрашным – кататься на кайте (стр. 70). Об этом и многом другом читайте на страницах нашего журнала.

Если вы еще не нашли для себя занимательное увлечение или хобби, не «изобретайте велосипед», купите его готовым (стр. 16). А опробовать его сможете на ежегодных соревнованиях по велоспорту (стр. 20, 21). Заряд бодрости и духа – гарантирован!

Герои нашего номера – это увлеченные, энергичные люди. Они выходят на марафонские дистанции, поднимают штанги, играют в футбол, делают зарядку, пишут стихи, снимают кино и делятся секретами своего мастерства.

Быть активным – модно. Знать, какие важные события происходят в нашем городе, где оказать помощь в нужный день и в нужный час и как из большого потока информации выбрать самое интересное – поможет наш журнал.

Удачного лета!

Главный редактор Наталья Сурикова

6+



8



12



16



42



46

4 На футбольном поле  
«Иртыш» перетекает  
в новое русло

8 Память жива  
Спорт – против насилия  
и преступности

12 Эксклюзивное интервью  
Борьба в жизни  
и на ринге

16 На колесах  
Велоспорт в пяти «О»

20 Одной строкой  
Календарь  
велособытий

22 Выбери свое  
На волне спорта

24 Откровения  
Тяжелая атлетика  
с легкой подачи семьи  
Сморчковых

30 Признание  
Стартап  
молодых лидеров

32 Online  
Раз, два, три...  
Поехали!

36 К 300-летию Омска  
Молодежь  
«точит перья»



60

38 Киномания  
Владимир Головнев:  
«Кассовое кино  
становится настолько  
пластмассовым...»

42 КВН  
Школа возможностей

46 Молодая семья  
Ребенок или работа?

50 Творческая мастерская  
Искусство удивлять

52 СпортСменКа  
Версты Антонида  
Васильева

56 Спортивный город  
Рефлекс долголетия

58 За опытом  
Голландско-сибирский  
характер

60 Верховая езда  
Ощутить полет,  
не отрываясь от земли

66 Регбол  
Игра для самых  
выносливых

70 Экстрим  
Четыре сезона –  
один спорт

74 Сибирская школа  
здоровья  
«Рецепт» безопасного  
и полезного купания



70



Павел Крапман

# «ИРТЫШ» ПЕРЕТЕКАЕТ В НОВОЕ РУСЛО



Омские «Крылья Советов», команда завода имени П.И. Баранова, «Большевик», «Красная звезда», «Иртыш-1946» и «Иртыш» – вот она, цепочка развития футбольного мира города Омска. В последнее время результаты команды были не на самом высоком уровне. В связи с этим в ее руководстве, а также в составе игроков произошли значительные кадровые изменения, которые «Иртышу» дали второе дыхание.



Президентом футбольного клуба «Иртыш» стал Сергей Новиков. Он являлся воспитанником омского футбола, не раз занимал пост генерального директора команды и с января 2013-го вновь приступил к своей деятельности.

В марте в конференц-зале администрации города Омска состоялась встреча мэра Вячеслава Двораковского с командой «Иртыш». Целью этой встречи стала организация попечительского совета клуба. Попечительский орган является важным в организации работы клуба.



По мнению депутата Законодательного собрания Омской области Александра Макарова, одного из членов совета, на сегодняшний день новый орган решает все организационные вопросы, связанные с управлением командой. В том числе занимается повышением популярности команды и футбола в регионе и работой со СМИ.

В 2013 году средняя посещаемость домашних матчей «Иртыша» составила 2540 болельщиков. Если в 2012 году наша команда занимала 10 место по этому показателю, лишь ненамного превосходя дублеров новосибирской «Сибири», то по матчам 2013 года омичи занимают 5 место.

В ответ на вопрос о том, сможет ли ФК «Иртыш» достигнуть уровня популярности и успеха «Омички» и «Авангарда», Александр Владимирович ответил, что в этом сезоне больших изменений мы не заметим, но к следующему году работа даст свои результаты: «Если бы я не верил в успех «Иртыша», я бы не входил в попечительский совет. Безусловно, у команды большое будущее. И это

не просто слова. Во-первых, на трибунах должны быть болельщики, тогда на команду ляжет большая ответственность и будет создан дополнительный стимул для лучшей игры. Помимо этого, изменен подход к работе с коллективом, с тренерским штабом, с популяризацией команды. Мы увидим сильную и интересную команду с грамотным управлением и эффективной тренерской работой».

Кроме того, в этом году ФК «Иртыш» активно проявил себя во время трансферного окна, а именно: в составе команды появились такие футболисты, как Михаил Башилов, Николай Погребняк, Алексей Мацюра, Виктор Уан и Максим Осипенко. Они, безусловно, усилили состав омской команды.

Как рассказал президент ФК «Иртыш» Сергей Новиков, о результатах проведенной работы в дозаявочное окно говорить пока рано: «Результаты увидим уже после всех проведенных игр. Главное, мы усилили защиту, потому что пропустили в чемпионате больше всех мячей, привлекли пять игроков обороны. Теперь у нас 10 защитников, которые будут конкурировать между собой».

После того как заявочное окно закрылось, омская команда отправилась на сбор в Турцию, где провела шесть контрольных матчей. В них есть победы, ничьи и нет поражений.

Еще одним немаловажным изменением стало решение администрации клуба сделать вход на домашние матчи свободным. Учитывая то, что в группе «ВКонтакте» у ФК «Иртыш» более 2000 друзей, приглашения разбирают с огромным желанием.



Главный тренер ФК «Иртыш» Владимир Арайс, рекордсмен по проведенным матчам за омскую команду в качестве игрока, который не впервые стоит у руля команды, отметил: «Мне всегда интересно тренировать. Это моя профессия, работа, которая преподносит разные ситуации, каждая из которых – определенный вызов. Каждый год мы решаем новые проблемы. Работа тренера и заключается в том, чтобы в существующей ситуации воплотить свои, а также общекомандные идеи. До конца сезона необходимо проверить «на прочность» тех ребят, которые есть, оценить их потенциал и держать в уме перспективу выхода в первый дивизион».

## НИКИТА СОЛОМАХИН, ЗАЩИТНИК:



– Никита, с 2012 года вы играете за ФК «Иртыш». Можете рассказать о том, что изменилось в вашей жизни после возвращения в Омск?

– С 14 лет я не задерживался больше месяца в своем родном городе. Приезжал постоянно только в период отпуска. А сейчас уже здесь 9 месяцев тренируюсь и играю в команде, за которую хотел выступать, когда был совсем молодым. Здесь рабочая футбольная атмосфера, как и везде. Изменения лишь в том, что я теперь могу много времени проводить со своей семьей, родственниками и друзьями. Ну и, конечно, всегда приятно играть за команду родного города при поддержке своих болельщиков.

– С этого года в структуре клуба произошли изменения. Как они повлияли на обстановку внутри команды?

– Изменения повлияли на обстановку внутри команды только в лучшую сторону.

– Как вы можете оценить старт команды после зимнего перерыва?

– Я максималист, не люблю проигрывать и привык только побеждать! Соответственно, и в третьем круге чемпионата хочется как можно больше побед, как можно меньше ничьей и желательно не чувствовать горечь поражения. Пока мы сыграли 5 игр, набрали

4 очка. Только после окончания сезона можно делать какие-то выводы и давать оценки.

## ИГОРЬ ЕГОШКИН, ПОЛУЗАЩИТНИК:



– Игорь, после трех игр в Омске у ФК «Иртыш» 3 очка из 9 возможных. Можно ли считать это успехом, и в каком направлении, по вашему мнению, сейчас движется команда?

– Мы старались не разочаровать болельщиков, показать яркую игру, и, конечно же, результат играл немаловажную роль. Я считаю, что во всех трех матчах наша команда диктовала свои условия на поле, но где-то мы не смогли дожать и поплатились за расчётливость – голами в свои ворота. Безусловно, на своем поле, при полном стадионе болельщиков мы обязаны были набрать большее количество очков. Но для того чтобы двигаться вперед, нужен позитивный взгляд на ситуацию, ведь в третьем круге мы не проиграли ни одного матча, извлекли полезный урок, набрались опыта и стремимся к победам.

– Какой у вас настрой: в первую лигу выходить будете?

– Планы грандиозные. Но на данный момент нужно доиграть этот сезон. И не просто доиграть, а подняться на достойное место во второй лиге. А после достижения поставленных целей можно будет воплощать планы на будущий сезон. Считаю, что такой настрой будет бесконечно рад остаться в команде выше второго дивизиона. Я был бы бесконечно рад остаться в команде

на следующий сезон и вносить свой вклад в сотворение новой футбольной истории города.

## ПАВЕЛ ЗУБОВ, ПОЛУЗАЩИТНИК:



– Павел, какие цели вы ставите перед собой сейчас, играя в ФК «Иртыш»?

– Основная цель – помогать выигрывать команде в каждом матче! Как можно чаще выходить в стартовом составе и радовать болельщиков своими игровыми действиями. Разумеется, все мы очень хотим занять первое место в своей зоне «Восток» и выйти в первую лигу. Конечно, в данное время это может показаться не очень убедительным, так как мы находимся на дне турнирной таблицы. Считаю, что в нашем городе-миллионнике должен быть футбол уровня первой лиги.

– Павел, поделитесь впечатлениями от первых домашних игр после зимнего перерыва. Удалось ли наладить взаимопонимание с партнерами, как вы чувствуете себя и своих товарищей на поле в игре?

– Первые две игры, на мой взгляд, получились довольно интересными. В первой игре мы владели преимуществом, но в итоге оказались в роли догоняющих. К счастью, отыгрались на последних минутах.

Во второй игре мы показали хороший атакующий футбол, но, к сожалению, упустили победу, пропустив 2 мяча за 10 минут в конце встречи.

Что касается третьего матча с «Байкалом», то я его уже наблюдал с трибуны. Мы не

смогли на все 100 процентов «навязать» свою игру и «дожать» соперника, за что и поплатились, сыграв в очередной раз вничью. Хотел бы поблагодарить всех, кто поддерживал нас на домашних матчах. Огромное спасибо!



# СПОРТ – ПРОТИВ НАСИЛИЯ И ПРЕСТУПНОСТИ

Более 120 юношей и девушек из разных городов Сибири и Казахстана приняли участие в седьмом межрегиональном юношеском турнире по самбо памяти Александра и Никиты Петровых, который завершился 27 апреля в спортивном комплексе «Динамо» в Омске.

Известный журналист Александр Петров и его малолетний сын, трагически погибшие летом 2006 года в горах Алтая, занимались самбо в «Динамо» и были страстными любителями этого вида борьбы. В память о них уже на следующий год после гибели были организованы эти соревнования под девизом: «Спорт – против насилия и преступности!».

По словам титулованного самбиста, почетного гражданина города Омска Александра Пушницы, «турнир памяти Александра и Никиты Петровых – это турнир с жесткой конкуренцией и высоким уровнем участников. По сравнению

Александра Бузова





с первыми соревнованиями, проведенными в 2007-м, в этом году участники более уверены в себе, хорошо владеют техникой и приемами. Ежегодно этот турнир ждут и спортсмены, и тренеры. И, судя по количеству команд, думаю, что впоследствии в Омске будут собираться борцы со всей России, а не только Сибирского округа. К этому турниру не должно быть равнодушия, ведь погибли невинные люди. В нашей памяти они останутся навсегда...».

На турнир памяти Александра и Никиты Петровых собралось очень много почетных гостей. Юных спортсменов приветствовали министр по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области Антон Чешукин, директор департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации города Омска Михаил Расин, депутат Законодательного собрания Омской области Владимир Макаров, другие известные люди. Среди них были и родители Александра – известные журналисты





Людмила Александровна.

– У меня двойственное отношение к этому турниру. С одной стороны, я очень рад за ребят, за начинающих спортсменов, за то, что этот турнир открывает им новые двери, дает возможность показать себя и добиться хороших результатов. Но, с другой стороны, я понимаю, что среди этих юных спорт-

сменов мог быть и мой внук, а в толпе зрителей стоять мой сын, – рассказал Анатолий Александрович.

Турнир сопровождался спортивным азартом и эмоциональностью, все спортсмены пытались показать наилучшие результаты.

Соревнования проходили в девяти весовых категориях у юношей и в шести – у девушек 1998-1999 годов рождения. Награды чемпионов и призеров завоевали самбисты из Курга-

Анатолий Александрович и Людмила Александровна.

– Сегодняшний турнир является стартовой площадкой для дальнейших побед будущих спортсменов-самбистов. Многие из первых победителей турнира Петровых теперь – мастера спорта России, победители и призеры первенств Сибири, России, Европы и Азии и поэтому можно сказать, что у турнира «легкая рука» и добрая душа, несмотря на то что проводится он в связи с очень горьким поводом, – отметила



на, Прокопьевска (Кемеровской области), Славгорода (Алтайского края), Северска (Томской области), Петропавловска (Республики Казахстан), школ и клубов самбо Омска и Омской области.

Из омских школ свой высокий уровень показали и получили награды всех достоинств специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 17, клуб Александра Пушкицы, «Витязь», «Лидер», детско-юношеская спортивная школа № 28, ребята из Саргатского района.

Каждый участник соревнования получил фирменную футболку с символикой турнира и буклет. Победителям вручены комплекты самбистской формы с вышитыми эмблемами, всем призерам – дипломы, кубки, медали, ценные призы. Особых наград удостоены юноши и девушки в номинациях «За волю к победе» и «За лучшую технику».

Большую поддержку в создании призового фонда и организации соревнований оказали Омский областной фонд поддержки спорта,



Омский завод смазочных материалов – филиал ООО «Газпромнефть-СМ», Национальный фонд социальных инициатив.

Оргкомитет турнира считает неоценимой поддержкой и пропаганду турнира, заложенных в нем идей высокой человеческой и спортивной нравственности, патриотизма редакций омских и федеральных СМИ.

Председатель оргкомитета турнира, председатель Омского отделения ВФСО «Динамо», начальник управления МВД РФ по Омской области Юрий Томчак отметил, что за годы существования турнир привлек в секции сотни мальчишек и девочек. Здесь они учатся быть сильными, выносливыми и ловкими, побеждать в честной схватке. «Свою гражданскую и патриотическую задачу турнир выполняет с достоинством», – подчеркнул генерал-лейтенант полиции.



«Друзья, будьте сильными, не пейте спиртного, не курите, не употребляйте наркотики и занимайтесь спортом! Будьте здоровы!» – такой статус стоит «ВКонтакте» у действующего чемпиона Bellator в среднем весе, омского единоборца Александра Шлеменко уже пару лет. Эта фраза звучит как зов души.

# БОРЬБА В ЖИЗНИ И НА РИНГЕ



Наталья Сурикова

В своих интервью он часто говорит на эту тему. С болью, сожалением, но всегда с большой надеждой. Сам не раз снимался в роликах социальной рекламы, проводил и продолжает проводить профилактические беседы с жителями Московки, где он вырос и живет.

Сегодня тысячи пользователей Интернета стали поклонниками его видеоблогов, в которых он затрагивает социальные проблемы.

– Алкоголь, сигареты и наркотики – самая главная проблема нашей страны, – уверяет Александр Шлеменко. – Это то, что делает человека слабым. Я хочу помочь всем своим землякам изменить отношение к жизни, а поэтому своим примером пропагандирую сильные качества и здоровый образ жизни. К счастью, сегодня уже позитивные изменения есть.

Он не может смотреть на то, как у детских площадок с коляской стоят молодые мамы и курят сигареты, пьют пиво. Не допускает распития спиртного в местах спорта. Однажды он лично выгнал со стадиона «Сатурн» двух пьяниц. Александр часто приводит в пример Чечню, где алкоголь продается в магазинах всего два часа в день. Или Америку – там жители употребляют спиртное только в барах. Считает, что избавить российскую молодежь от алкоголя сможет только «сухой» закон.

– **Какие советы можете дать молодым спортсменам, которые хотят иметь такие высокие достижения, как Storm?**



Сегодня на счету Александра Шлеменко 49 побед и 7 поражений.





Алена Шлеменко



Семья Шлеменко

– В первую очередь, не употреблять алкоголь, наркотики. Если человек не может это соблюсти, то он слабый человек. Второе – верить в себя.

С самого начала карьеры в меня верила моя семья и Алена, которая в будущем стала моей женой. А кто-то посмеивался и говорил: «Давай, дерись, а мы на тебя посмотрим». Но я не считаю нужным что-то доказывать людям. Главное, ставить перед собой четкую цель и надеяться только на себя.

**– На одном из боев вы продолжили бороться с соперником даже после того, как у вас были сломаны кости на обеих руках. Каково такое испытание?**

– Если честно, это не страшно. Здесь нет ничего выдающегося. Страшно было, что можешь проиграть. Это закаляет спортсмена, делает его сильнее.

**– Не могу не спросить ваше мнение о случае в «Ангаре», когда молодой боксер стал жертвой перестрелки. Извечный вопрос: кто виноват и что делать?**

– Я призываю молодежь не ходить в ночные клубы, не пить,

не курить и не употреблять наркотики. Тогда подобных ситуаций с вами не возникнет. Каждый человек выбирает свою дорогу.

**– В жизни вы такой же жесткий, как на ринге?**

– В жизни я очень добрый (смеется). В детстве почти не дрался. Как-то моя классная руководительница сказала: «Саша, сними розовые очки». Я до сих пор запомнил эти слова. Очень важно, чтобы люди не воспринимали доброту человека за слабость. Все люди рождаются сильными. Но кто-то в силу обстоятельств становится слабым, а кто-то «не ломается», ценит силу предков и приумножает ее. Я знаю, что моя сила духа от отца и деда. Счастлив, что родился здесь, в Омске, в обычной семье инженеров и всего добивался сам.

**– После своей главной победы в Америке 7 февраля 2013 года, когда к экранам телевизоров был прикован весь мир, вы во всеуслышание воскликнули: «Алена, я тебя люблю», а на одной из своих пресс-конференций как-то сказали: «Самая глав-**

**ная поддержка – Алена».**

**Как поддерживает вас жена?**

– Алена смотрит все мои бои. Знает всех соперников. Съездила со мной в Америку, смотрела на меня в Сочи, когда там был Владимир Владимирович Путин. И конечно, свою первую большую победу я посвятил ей. Теперь, когда у нас родилась дочь Ангелина, они меня будут поддерживать вместе.

**– У нас много разводов среди молодых пар. Как, на ваш взгляд, сохранить семью?**

– У нас все стали модными людьми – смотрят «Каникулы в Мексике», «Дом-2». И это ни к чему хорошему не приводит. Один преподаватель мне как-то сказал: «Жену нужно воспитать». Ты должен знать историю жизни своей избранницы. На моих глазах росла девушка Алена, которая очень нравилась мне. Жила в соседнем подъезде, не была испорчена вредными привычками. Это чистый человек, который подходит для меня.

Многие думают, что девушка до свадьбы должна нагуляться.

Нет. Хорошим ребятам такие не нужны. Женщина должна вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, а не употреблять «Ягуары» и другие энергетики.

Семья должна быть здоровой и счастливой, в которой каждый день звучит детский смех. Мы хотим четверых детей – такая наша цель.

**– Наверняка вам поступали предложения переехать жить в другой город, страну. Но вы, несмотря ни на что, остаетесь в родном Омске. Вас можно назвать патриотом?**

– Сложно отвечать на этот вопрос. Да, я говорю, что патриот. Мне предлагали перейти в команду Уфы, Казани, Санкт-Петербурга, но я отвергал предложения, хотел принести победы своему городу, выступая за Омск. И принес. Один из моих менеджеров сказал: «У тебя есть второй дом – Америка, ты всегда здесь можешь остаться». Но я категоричен. Нет – и все. С осени 2012 года по любительскому спорту, рукопашному бою выступаю за Татарстан. И только потому, что в Омске нет команды, которая ездит на чемпионат России. По смешанному единоборству как выступал, так и выступаю за родной город. Хочу оставаться примером для омской молодежи. И буду здесь как можно дольше.

**– В свое время вы занимались греко-римской**

**борьбой, рукопашным боем, увлекались тайским боксом, беговыми лыжами, сейчас – боями без правил (ММА). Какие из этих видов спорта больше всего развиты в США?**

– Не поверите, ММА сейчас в Штатах популярнее не только бокса, но и хоккея. Этот факт подтверждает и то, что в Омск приезжал известный американский телеканал «Spike TV», чтобы снять документальный фильм про мои тренировки в зале спортивного клуба «Са-турн-профи».

**– К чему стремитесь?**

– Теперь мне нужно защитить титул чемпиона. Уже известно, что мне будет противостоять 36-летний американец Даг Маршалл. Поединок состоится в июне-июле. У меня контракт с организацией Bellator Fighting Championships, еще как минимум на два года. А дальше видно будет. Большие надежды возлагаю на своих учеников – Александра Сарнавского и Андрея Корешкова, которые тоже выступают от Bellator в смешанных боевых искусствах. Это молодые ребята – 22 и 24 года, которые добились больших результатов. Этим летом за титул чемпиона в весе 77 килограммов будет бороться Корешков. И схватка пред-

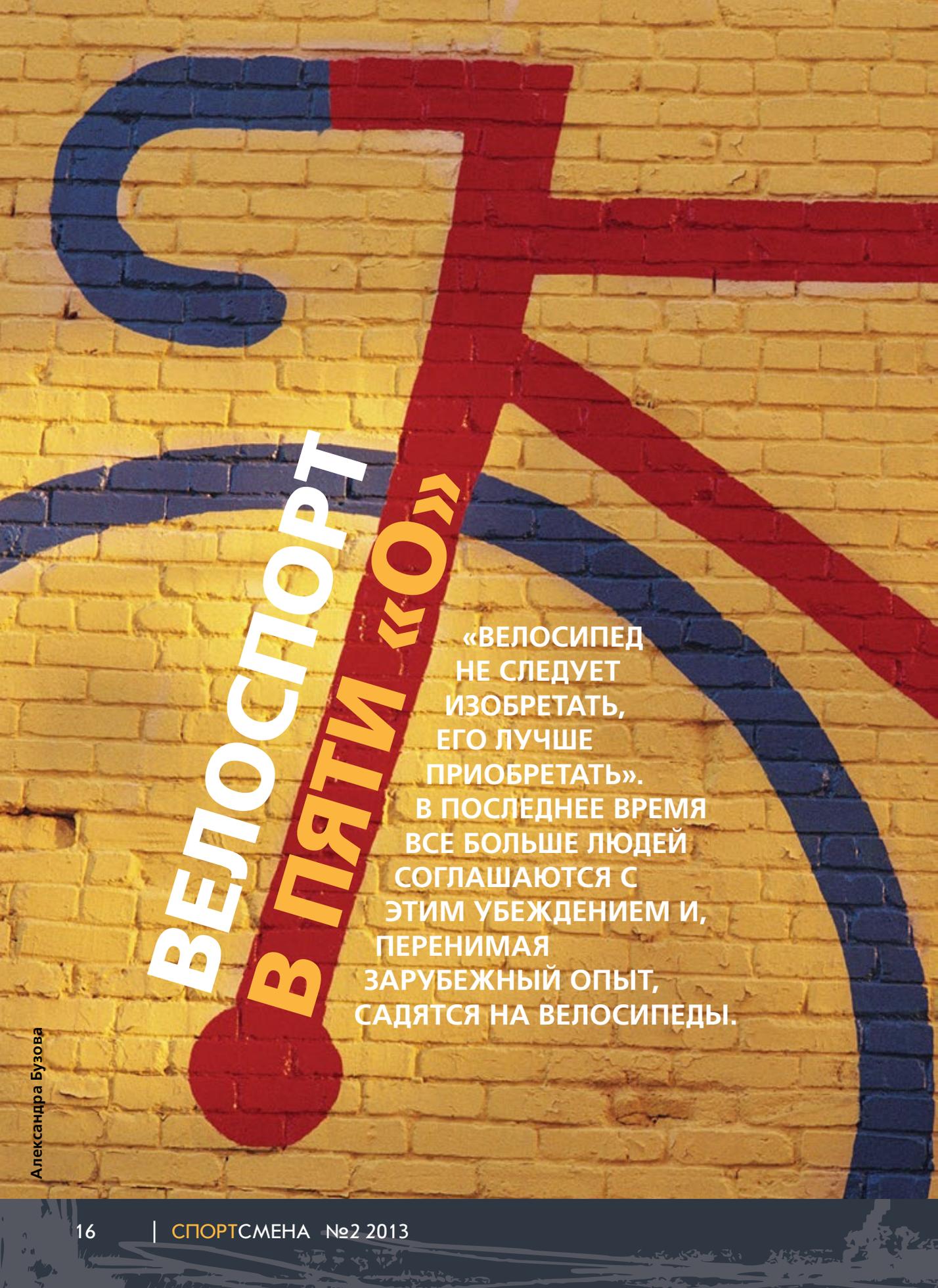
стоит нелегкая. Его соперник – американец Бен Аскрен. Через год за чемпионский пояс будет бороться и Сарнавский.

Сегодня Александр Шленко, помимо исполнения обязанностей молодого папы, вкладывает много сил в молодых спортсменов. Его приглашают в российские города с мастер-классами и семинарами – в Екатеринбург, Новосибирск, Хабаровск. В нашем разговоре он не раз обозначил свою жизненную позицию: «Если хочешь что-то сделать, ты обязательно это сделаешь. Если не хочешь, всегда найдутся какие-то причины». У омского атлета много планов и перспектив. И он не ищет причин, он ищет возможности. Самое главное – у него есть большое желание сохранить пояс в нашем городе, привезти еще два и, конечно, воспитать достойную молодежь. Хочется верить, что с таким упорством и целеустремленностью у омского Storma это непременно получится.

*Друзья, будьте сильными,  
не пейте спиртного,  
не курите,  
не употребляйте наркотики  
и занимайтесь спортом!  
Будьте здоровы!*

*Storm*





# ВЕЛОСПОРТ В ПЯТИ «О»

«ВЕЛОСИПЕД  
НЕ СЛЕДУЕТ  
ИЗОБРЕТАТЬ,  
ЕГО ЛУЧШЕ  
ПРИБРЕТАТЬ».  
В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ  
ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ  
СОГЛАШАЮТСЯ С  
ЭТИМ УБЕЖДЕНИЕМ И,  
ПЕРЕНИМАЯ  
ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ,  
САДЯТСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЫ.



## О ПОЛЬЗЕ КАТАНИЯ

– Велосипед – одно из самых рациональных средств для оздоровления, – считает кандидат педагогических наук, начальник отдела подготовки спортивных резервов департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации города Омска Андрей Юрьевич Хромов. – Что касается физической нагрузки, поясню: если у вас велосипед с переключением скоростей (а сейчас практически все велосипеды такие), можно подобрать любую нагрузку, которая соответствует вашему состоянию подготовленности и настроению. Хочется ехать быстрее – пожалуйста, переключитесь на нужную передачу

и крутите чаще ногами. Устали мышцы – нет проблем, несколько щелчков переключателем – и ноги могут отдохнуть. За более короткий промежуток времени на велосипеде можно увидеть гораздо больше, чем при ходьбе или беге, при этом нагрузка на суставы и мышцы ног более мягкая. Для того чтобы было комфортно ездить, необходимо поставить на нужную высоту седло и руль. Седло поставьте таким образом, чтобы пальчики обеих ног с трудом доставали землю, когда вы сядете на велосипед. Высота руля выставляется для каждого человека индивидуально – в зависимости от того, как ему захочется сидеть на велосипеде: высоко или низко. Начиная движение, не торопитесь сразу ехать быстро; поставьте легкую передачу, чтобы организм подготовился к

выполнению нагрузки. Если вы уже умеете хорошо ездить на велосипеде и собрались в путешествие по окрестностям, не забудьте надеть шапочку, одежду по погоде и взять с собой питье, так как при выполнении физической нагрузки увеличивается потоотделение и водный баланс организма необходимо восстанавливать. При езде на велосипеде энерготраты достаточно большие, поэтому с собой рекомендуется захватить банан – когда вы устанете, то не помешает и подкрепиться. Если вы собрались похудеть, велосипед поможет вам это сделать, только учтите, что нагрузка выполняется не менее 1 часа, а для этого ваш организм должен быть подготовлен – все мышцы, включая сердечную, готовы были перенести такую нагрузку.

## О МЕСТАХ КАТАНИЯ

– Специальных мест для катания в Омске не так много, но они все же есть. Например, Советский парк. Здесь можно заметить удивительное сочетание красивой природы с не



менее хорошими условиями для катания на велосипеде. Также покататься можно в парке культуры и отдыха имени 30-летия ВЛКСМ, в парке Победы, на Зеленом острове или на набережной. Для любителей острых ощущений и для тех, кто хочет испытать свои возможности, всегда открыт экстрим-парк «Миллениум», который является местом для активного и насыщенного экстремального отдыха, – рассказал Владимир Кабанов, председатель велоклуба «Цепная реакция». – Лично я катаюсь на велосипеде не только в парках и специально отведенных для этого местах, но и по городу. Для этого необходимо знать ПДД, требования к движению велосипедов. Я не советовал бы новичкам или тем, кто недостаточно уверен в своих силах, выезжать на проезжую часть. Движение по дороге требует знаний и опыта. А по троту-

ару, как и по дороге, можно добраться в абсолютно любую точку города. Главное, быть уважительным к пешеходам.

## О ДОРОЖКАХ И ДОРОГАХ

Велосипед, как ни крути, становится модным веянием времени, и многие люди не считают зазорным поменять руль автомобиля на велосипедный способ передвижения. Вот только набраться смелости и выехать на проезжую часть сможет далеко не каждый.

– Проект о создании велодорожек в Омске активно разрабатывается, – рассказал Андрей Юрьевич Хромов. – Я думаю, в обозримом будущем дороги Омска будут открыты и для велосипедистов!

– Не стоит сравнивать велосипед и машину. Очевидно, что в час пик по загруженной автомагистрали добраться в нужное место будет гораздо быстрее на велосипеде. Многие школьники

и студенты используют велосипед, чтобы добраться на учебу или же ездить по своим делам, но все же трудно представить работника, который добирается на деловую встречу на велосипеде, хотя возможно, – поделился своим мнением Владимир Кабанов. – Безусловно, на сегодняшний день велосипед составляет конкуренцию автомобилю. Он прост в использовании, экономичен, мобилен и, в отличие от автомобиля, экологически чист. Огромный плюс велосипеда и в том, что вы можете свободно передвигаться по городу и не зависеть от загруженности дорог и расписания общественного транспорта.

## О ПОКУПКЕ И ВЫБОРЕ ВЕЛОСИПЕДА

На сегодняшний день велосипед можно приобрести абсолютно в любом спортивном магазине. Но для начала стоит ответить на вопрос: зачем вам нужен велосипед?



– Велосипеды делятся на горные, прогулочные и шоссейные, – рассказывает Владимир Котов, ведущий продавец магазина «Триал-спорт». – Также существуют стритовые, триальные и ВМХ-велосипеды. Выбор делается в зависимости от цели покупки и от возможных мест катания. На сегодняшний день 90 процентов наших покупателей предпочитают отдавать горным велосипедам. На них можно ездить по асфальту и по земле, как по ровной дороге, так и горной местности. Основные марки – Jamis, GT, Norco, Mongoose. Как и в марках одежды, у каждого производителя – свой дизайн, свои особенности.

При выборе велосипеда нужно учитывать физические данные покупателя (рост, вес), а также обратить внимание на раму, седло и колеса. Размер рамы велосипеда выбрать лучше по росту, так, чтобы высота самой рамы сантиметров на 10 была ниже вашего пояса.

Материалы для изготовления рамы велосипеда используются разные: как дешевая сталь, так и дорогой титан. Кроме того, они отличаются не только по цене, а и по весу.

В самых простых дешевых моделях используют стальные

рамы. Они достаточно прочные, подходят для повседневной езды, но при этом их вес значительный – до 16 килограммов. Далее идут велосипеды с рамой из хромомолибденовой стали. Этот сплав также относительно недорогой в производстве. Такой велосипед лучше уже хотя бы потому, что с хромомолибденовой рамой он весит меньше, чем стальные «собратья». Рамы из алюминия наиболее распространены за счет лучшего соотношения прочности и веса. 95 процентов покупателей выбирают именно такую раму. Велосипедов с титановой рамой не так много, поскольку в весе они явно проигрывают.

Перед покупкой велосипеда обязательно нужно прокатиться на нем – «почувствовать» его. Дополнительно советуем приобрести такие полезные вещи, как бутылкодержатель, фары и, конечно, защиту – перчатки, шлем. Очень важно, чтобы ваша езда была безопасной.

## **О ПРОВОДИМЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

– В городе проводится большое количество соревнований для велосипедистов. Их плюс в том, что участие в них могут принимать как опытные

велосипедисты, так и юные спортсмены, – рассказал Андрей Юрьевич. – 8 июня будет проходить «Вело-Омск» – один из крупнейших праздников велоспорта в Омске, в котором могут принять участие все любители велосипеда. Из года в год это мероприятие собирает все больше участников. Программа мероприятия традиционна – групповые гонки, массовые заезды, скоростной заезд по прямой в гору и гонка на горных велосипедах. На этом празднике для всех участников будет представлена большая развлекательная программа, возможность проехать по свободным от машин улицам города и розыгрыш очень большого количества призов.

С более подробной информацией о проведении соревнований по велосипедному спорту можно ознакомиться на сайте омской областной организации «Федерация велосипедного спорта» и на сайте велоклуба «Цепная реакция».

В переводе с латинского велосипед означает «быстрые ноги». В современном обществе такие «быстрые ноги» достойны того, чтобы появиться у каждого. Ели вы хотите сделать жизнь ярче и полнее, то смело приобретайте велосипед. Он подарит неповторимые ощущения, познакомит с интересными людьми, откроет неизведанные дороги.



# КАЛЕНДАРЬ ВЕЛОСОБЫТИЙ

## С БОЛЬШИМИ ТРАДИЦИЯМИ

**С 9 по 15 мая в Омске и Омской области в тридцать второй раз прошла всероссийская многодневная юношеская велосипедная гонка, посвященная Дню Победы.**

В течение семи дней 93 спортсмена из Омска, Новосибирска, Кемерово, Свердловска, Челябинска, Башкирии, Удмуртии, Казахстана соревновались в личном и командном первенстве. Омский регион представляли спортсмены 15-16 лет лучших велощкол областного центра и сельские велосипедисты.

Гонка проходила на четырех площадках: стадионе «Динамо», площади у драмтеатра, у «Арены Омск» и у села Звонарев Кут Азовского района.

В общекомандном зачете победителем стал уфимский коллектив ЦОП «Агидель-1»,

второе место заняла «Астана-1», третье – сборная Челябинской области. Лучшая из омских команд – «ОВЦ-2» – стала пятой.

– Я первый раз участвовал в этих соревнованиях и сразу показал хорошее время. У нас была очень хорошая подготовка в межсезонье, мы проходили ее в Италии, что сказалось на результате, – прокомментировал Руستم Иргалеев, победитель в классификации «Молодой гонщик».

– Многодневная велогонка стала уже хорошей, доброй традицией. Каждый год на нее съезжаются сильнейшие коман-

ды России и ближнего зарубежья. В этом году Омск улучшил свои результаты: на прошлых соревнованиях мы были только седьмыми. Думаю, что на следующий год результаты наших ребят будут еще выше, появятся новые рекорды, поскольку в нашем городе построится современный велотрек. Будем активнее дружить с командой из Астаны, где уже есть подобная тренировочная база для спортсменов, – рассказал главный судья, судья республиканской категории, заслуженный тренер России Валерий Михайлович Тронин.



## С ШИРОКИМ МАСШТАБОМ

**8 июня в нашем городе в четырнадцатый раз состоялся культурно-спортивный праздник «Вело-Омск», который собрал около 2500 участников. Соревнования под девизом «Все на велосипеде» были посвящены Дню России и Всемирному дню охраны окружающей среды.**

Среди множества традиционных заездов среди взрослых и детей самым зрелищным стал массовый старт на 10 километров. По центральным улицам города – Соборной площади – улице Ленина – Иртышской набережной – проехали около полутора тысяч велосипедистов-любителей. Для них организаторы, в числе которых департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта, Омский областной фонд поддержки детского и массового спорта, БУ «Спортивный город», АУ «Спортсервис», федерация велосипедного спорта,

клуб «Адреналин», подготовили множество приятных подарков.

*– Сегодня можно увидеть довольно много людей, катающихся на велосипедах по городу. И это здорово! С каждым годом велосипедистов становится все больше. Благодаря таким мероприятиям можно не только проверить свои силы, но и встретить единомышленников и, конечно же, покататься и повеселиться от души!* – прокомментировал руководитель НФСИ, председатель попечительского совета фонда поддержки детского и массового спорта Александр Макаров.

Завершающим этапом культурно-спортивного праздника «Вело-Омск» стала гонка профессионалов среди юниоров, юношей, мужчин 17 лет и старше. Участники преодолели 40 километров за главный приз – автомобиль, предоставленный Национальным фондом социальных инициатив. Абсолютным победителем этого заезда стал трехкратный чемпион мира по зимнему триатлону Павел Андреев из Кемерово. С большим отрывом от соперников Павел завершил гонку, оставив омских спортсменов на втором и третьем местах.

# НА ВОЛНЕ СПОРТА

ЖУРНАЛ «СПОРТСМЕНА» ПРЕДЛАГАЕТ ЛЮБИТЕЛЯМ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЫБРАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ЛЕТНИЕ УЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА:

## ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 3, ул. Суворова, 90, тел. 55-24-66

### Филиалы школы:

ул. Старозагородная роща, 10  
ул. Лукашевича, 22а



## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 7 по легкой атлетике, ул. 4-я Челюскинцев, 99, тел. 61-58-63

### Филиалы школы:

ул. Масленникова, 144/4  
ул. Добролюбова, 22  
ул. Арсеньева, 1  
пр. Комарова, 27/3  
ул. 12 Декабря, 114  
ул. Молодова, 12  
ул. Т. Белозерова, 20

пр. Мира, 13  
ул. 8-я Восточная, 22  
ул. Харьковская, 21  
ул. 22-я Рабочая, 80  
ул. Бархатовой, бг мкр. «Входной», 101  
ул. Свободы, 54



## ВЕЛОСПОРТ

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 8, ул. 50 лет Профсоюзов, 98, тел. 64-94-63

### Филиалы школы:

ул. 21 Амурская, 17а  
ул. Путилова, 2  
ул. 22 Рабочая, 80  
ул. Моторная, 9



**ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ НЕ ОПРЕДЕЛИЛИСЬ, КАКИМ СПОРТОМ ЛУЧШЕ ЗАНЯТЬСЯ, И ВАМ НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ, ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 20-14-88. ТАКЖЕ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О СЕКЦИЯХ МОЖНО УВИДЕТЬ НА САЙТЕ WWW.SPORT-GOROD.RU**

## ■ ВМХ-СПОРТ

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 30, ул. Молодова, 20/1, тел. 42-27-37

### Филиалы школы:

ул. Дмитриева, 2/8  
ул. 21 Амурская, 206  
ул. 10 лет Октября, 209



## ■ ТЕННИС

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 35, ул. 8-я Восточная, 22, тел. 78-44-48

### Филиалы школы:

ул. Волочаевская, 17г  
ул. Б. Хмельницкого, 223  
ул. Октябрьская, 92



## ■ ФУТБОЛ

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Иртыш», ул. 3-я Молодежная, 55, тел. 56-10-19

### Филиалы школы:

пр. Комарова, 27/3	ул. Звездова, 96
ул. Дмитриева, 4/3	ул. Дмитриева, 13
ул. 20 лет Октября, 14	ул. 12 Декабря, 114
ул. Талалихина, 29а	ул. Мельничная, 4
бульвар Заречный, 8	



# ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА С ЛЕГКОЙ ПОДАЧИ СЕМЬИ СМОРЧКОВЫХ



Наталья Сурикова

Многие тяжелоатлеты отдают целую жизнь тому, чтобы установить мировые рекорды. Штангист Владимир Сморчков установил пять юношеских, семь юниорских и один мировой рекорд среди взрослых. В 20 лет он поднимал уже 192 килограмма. Спортсмен не любит хвалиться своими достижениями и наградами. У него нет звездной болезни, «буржуйских» замашек и амбиций. У него есть желание в будущем открыть в городе школу тяжелой атлетики и как можно чаще бывать в кругу любимой семьи. В кругу семьи мы и пообщались с самым титулованным штангистом в истории омского спорта. Знакомьтесь: Владимир, Елена, Александра и Андрей Сморчковы.



## ДВУКРАТНЫЙ ОТЕЦ

Сегодня Владимир – отец двоих детей, которых он с малолетства приобщает к спорту. Полуторагодовалому сыну он уже показывает, как можно подтягиваться на турнике, а дочери рассказывает о спортивной аэробике.

– Дети сами должны выбрать, чем они хотят заниматься. Мы можем только учесть их склонности и пожелания, – рассказывает жена Елена. – Александра, например, у нас очень активная. Занимается танцами, но ей уже стало скучно. Хотим отдать ее в более подвижный вид спорта.

Сморчковых смело можно назвать спортивной семьей. Дома у них есть штанга, гантели. Владимир делает зарядку, зимой катается на лыжах, летом бегаёт, ездит

на велосипеде. Елена ходит на фитнес, раньше занималась плаванием. Они не любят сидеть на месте. Летом гуляют в парке Победы, выезжают на природу. Любят проводить выходные в родном Тюкалинске, где они и познакомились в школьные годы на новогодней дискотеке.

На вопрос о том, какой у Владимира недостаток, Елена отвечает: «Выдержанный, серьезный, спокойный». Она признается, что во время соревнований даже ей не удается прочитать эмоции на лице Владимира. Что говорить о соперниках...

– Я же наоборот – очень эмоциональная. Могу создать панику. Видимо, поэтому Вова перед соревнованиями старался со мной не общаться, – вспоминает Елена.

## ВОЛНООБРАЗНЫЙ УСПЕХ

В детстве он не мечтал о могучей силе героев зарубежных боевиков. Не ставил перед собой цели быть чемпионом мира и Европы. Рос в обычной, простой семье: отец работал сварщиком, мама – в банке. Они дали ему хорошее воспитание. Будучи школьником, он много кем хотел стать. Видел водителя – хотел стать шофером, видел строителей – хотел быть проектировщиком домов. Это уже в сознательном возрасте начал связывать себя со спортивной карьерой.

Он пробовал себя во многих видах спорта, начиная от спорта и заканчивая техническими дисциплинами.



На отдыхе в Турции



Владимир Сморчков, заслуженный мастер спорта, чемпион мира (2001), чемпион Европы (2005, 2009), призер чемпионатов мира (2002, 2003, 2010) и призер Европы (2003, 2006, 2010), победитель (2000) и серебряный призер (1999, 1998) первенств мира.

Такую неподъемную громаду  
врагу не пожелаю своему.  
Я подхожу к тяжелому снаряду  
с тяжелым чувством –  
вдруг не подниму.  
Мы оба с ним как будто из металла,  
но только он действительно металл.  
А я так долго шел до пьедестала,  
что вмятины в помосте протоптал...

Владимир Высоцкий

– В зал тяжелой атлетики зашел чисто случайно. И если бы не тренер Валерий Павлович Бондарев, который раскрыл мои способности, все сложилось бы иначе. Благодаря ему я понял, что индивидуальный вид спорта – это мое, – говорит Владимир.

Условия для тренировок в спортивной школе были не самые лучшие: потертая резина, деревянные доски... Тем не менее талант тренера дал свои результаты.

Первое крупное выступление молодого штангиста состоялось в 14 лет. Это были зональные соревнования, где Владимир занял первое место. Очень хорошее и многообещающее начало спортивной карьеры придало ему уверенности в себе. Но не все так легко складывалось. Через год на первенстве России среди юношей он занял только 7 место. Победы сменялись поражениями. Но это ему только придавало силы. В 1996 году он выиграл первенство России, попав на чемпионат Европы в Болгарию. И вот – первая международная победа! Потом был переход из юношей в juniors, из juniors – во взрослую категорию. Он стал чемпионом мира в каждой категории, подтвердив статус самого сильного штангиста.

Перед отправкой на Олимпийские игры в Афины в 2004 году Владимир был в хорошей форме: он стал серебряным призером чемпионата мира 2003 года в Ванкувере. Большим разочарованием стало неожиданное решение руководства сборной по тяжелой атлетике отправить на Олимпиаду другого штангиста.

– Это была одна из главных ставок в моей карьере, – признается Владимир. – Не хватило немного физических ресурсов.

После того как в 2010 году Владимир стал бронзовым призером на чемпионате мира, продолжает заниматься в основном для себя.

– Мне нравится быть в форме. Но в силу того, что работаю директором спортивной школы, не всегда получается приехать на тренировки. Бывает, пропускаю, – признается Владимир. – Мне хочется развивать тяжелую атлетику. Хочется, чтобы в нашем городе появились новые чемпионы. В планах на этот год – проведение всероссийского турнира по тяжелой атлетике в Омске.

## ТРЕНЕР И ТРУД ВСЕ ПЕРЕТРУТ

Говорят, формула победы спортсмена очень проста: 60 процентов – это способно-

сти и возможности спортсмена и 40 процентов – работа тренера. С этим Владимир полностью согласен.

– Почему ребенок остается в тренажерном зале? – рассуждает он. – Не потому, что он увидел штангу. Он приходит к тренеру, который должен быть примером для юноши. Это очень важно на начальном этапе занятий. Тренер – это призвание, учитель. Таковым для меня стал Анатолий Борисович Любимов. Он никогда на меня не давил, не навязывал жесткого мнения. Некоторые же тренеры готовят своих подопечных сразу на рекорд. Главное, не устать перед соревнованиями, не перетренироваться.

Опыт работы в тандеме с тренером у Владимира более 15 лет. Пора передавать знания своим ученикам.

– Пока мой первый ученик – жена. Я подбираю ей комплекс упражнений на ноги. Она поднимает уже 40 килограммов, – шутит Владимир.

## «ДАЙТЕ РОДИНУ МОЮ»

Достижения Владимира чтят на родине. Три года назад ему присвоили звание почетного гражданина города Тюкалинска. Сам он тоже не забывает свою малую родину.

Самый лучший отдых для Сморгочевых – в Тюкалинске. Там они любят ездить за грибами, за ягодами, да и просто прогуливаться по родным улочкам.

– Владимира не интересует заграница. Ему ближе русская охота, рыбалка, – рассказывает Елена. – В 2010 году мы ездили в Турцию, так ему через 3 дня захотелось домой. Считает, что в России достаточно красивых мест, которые можно посмотреть.

– Хочу всей семьей поехать на Алтай. Сам был уже дважды, тянет еще, – открыл секрет Владимир.

**ЭКСПРЕСС-ОПРОС:**

- **Что в семье главное?**
- Понимание.
- **Что такое счастье?**
- Замечать в обыденности минуты радости. Улыбается сын, обнимает дочка...
- **Стиль вождения авто?**
- Разумный.
- **Любимый фильм?**
- «Кин-дза-дза» режиссера Георгия Данелия. Очень смешной.

- **Любимые авторы?**
- Михаил Булгаков, Сергей Есенин.
- **Авторитеты в тяжелой атлетике?**
- Юрий Захаревич, заслуженный мастер спорта СССР, олимпийский чемпион 1988 года. Считаю, что это самый уникальный спортсмен в истории тяжелой атлетики. В 13 лет мне подарили о нем книгу.
- **Ваша мечта?**
- Иметь свой дом.



# СТАРТАП МОЛОДЫХ ЛИДЕРОВ

**С детства мы восхищаемся сильными личностями, способными стать лидерами. Мы изучаем биографии великих людей, и каждый из нас в глубине души хочет оказаться на месте такого человека.**

Конкурс «Студент года» – один из таких проектов департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации города Омска, который направлен на развитие лидерских качеств, поддержку творческих инициатив молодежи.

В этом году за право победителя боролись 28 человек от образовательных учреждений высшего и среднего профессионального образования. Для участия студентам необходимо было написать эссе на тему: «Я в студенческом самоуправлении: результаты и достижения», а в финале представить и защитить свой проект.

Проекты касались освещения деятельности студенческого совета в рамках института, помощи детским домам № 5 и № 6, адаптации лиц, отбывающих наказание в исправительных учреждениях, и многих других тем.

После подведения результатов конкурса мы поинтере-

совались у победителей о том, какими качествами должен обладать лидер.



**Дарья Радькова, студентка Омского государственного технического университета, автор проекта «Патриотическое образование в школах», победитель в номинации «Лидер. Гражданин. Патриот»:**

– Лидер должен быть не отдельной единицей, а частью команды, понимать и чувство-

вать ее, работать так же (а если нужно – и больше), как весь коллектив. На мой взгляд, лидеру нужно быть образованным, мобильным, трудолюбивым и коммуникабельным.



**Марина Плюшкевичус, студентка Сибирского института бизнеса и информационных технологий, автор социального проекта «Вернуть детство», победитель в номинации «Добрая воля»:**

– В первую очередь для меня лидер – это человек, который может не только управлять коллективом. Он должен уметь найти индивидуальный подход к каждому человеку и правильно применить этот подход. Самые важные качества, на мой взгляд, это коммуникабельность, стрессоустойчивость, мобильность, понимание. В своей семье я наблюдала, как сначала одна сестра была лидером, а затем и вторая... Я решила не отставать от сестер и попробовать, что это такое, и настолько понравилось, что не смогла бросить. Это интересно, в какой-то степени познавательно, весело. Я по натуре такая – не могу сидеть на месте, мне интересно везде быть и принимать участие.



**Екатерина Липатова, студентка Омского колледжа профессиональных технологий, автор проекта «Индустрия питания – настоящее и будущее», победительница номинации «Интеллектуальный потенциал России»:**

– На мой взгляд, лидер должен обладать креативностью мышления, коммуникативными качествами, терпимостью, стремлением к саморазвитию, самосовершенствованию, умением принимать решения и брать на себя ответственность за это, умением работать в команде и индивидуально.



**Обладателем Гран-при конкурса «Студент года – 2013» стал студент Омского автотранспортного колледжа Евгений Гурдин, автор проекта «Омск на ладони».**

**– Евгений, расскажите о себе, о своих увлечениях.**

– В школе оценки всегда были между тройкой и четверкой. Отличником или примерным учеником никогда не был. Занимаюсь всегда тем, что интересно. Компьютерами начал увлекаться с шестого класса. Именно тогда мне купили первый ПК. Все пришло со временем, многим вещам научился сам, еще до колледжа – сначала по книгам, потом благодаря Интернету. Преподаватели в колледже тоже хорошо помогли: смогли заинтересовать тем, в чем я раньше даже не видел смысла (это я про веб-разработку). Кстати, лидером я, как ни странно, никогда не был. Интересоваться наукой начал совсем недавно, как поступил на первый курс. Было интересное задание для самостоятельной разработки, которое мы с напарником стали развивать. Подготовили работу для конференции, заняли 2 место – и понеслось... Сейчас, спустя чуть более полутора лет, у меня вся стена в дипломах и сертификатах. Помимо компьютеров, меня интересуют электричество, астрономия, астрофизика, общественный транспорт, эзотерика, психология, гипноз и еще много чего.

**– Как пришла мысль о таком проекте?**

– Идея принадлежит компании «Билайн». Моя часть работы – создание ядра – сайта. Ко мне обратился представитель компании и предложил заняться разработкой. Были требования, каким они хотели бы видеть сайт. А дальше пришлось нам под эти требования подстраиваться, постоянно что-то менять, переделывать, добавлять.

**– Поделитесь с читателям «СпортСмены» о своих планах на будущее.**

– Есть проект для своего бизнеса, думаю о его воплощении. О чем он будет, узнаете на следующем конкурсе. Обязательно пойду на заочное отделение в институт. Вообще не люблю планировать что-то на длинный срок. Все равно выходит не так, как изначально хотелось.

**– Была ли поддержка со стороны семьи в ваших начинаниях?**

– Скажем так: они мне не мешали.

**– Какими качествами, по вашему мнению, должен обладать лидер и какие качества есть у вас?**

– Лидер должен ориентироваться в ситуации. Координировать работу других. Планировать. Знать: кто, когда, что и как должен сделать, при необходимости быть готовым взять любую часть работы на себя. Привнести энтузиазм в команду, быть коммуникабельным и харизматичным.

Лидерству можно научиться, если есть желание и силы. Для этого нужно постоянно самосовершенствоваться и прилагать определенные усилия.

# РАЗ, ДВА, ТРИ... ПОЕХАЛИ!

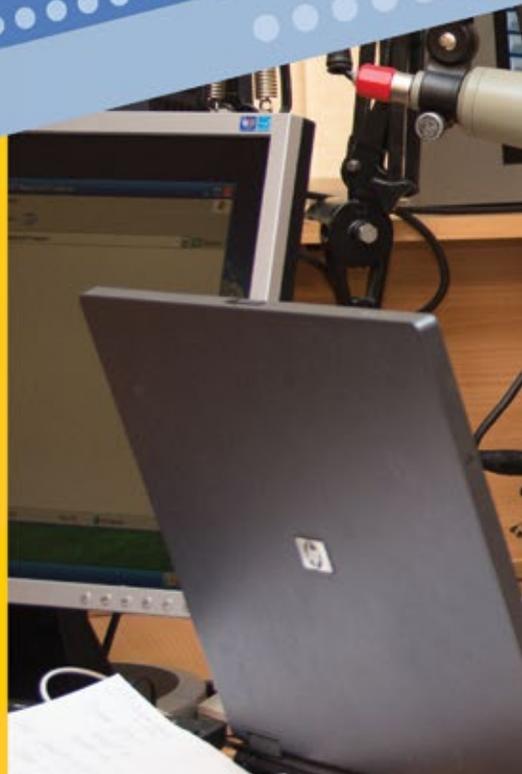
Екатерина Быкова

**– Привет, Макс, твое радио уже существует более года, как тебе пришла эта идея?**

– Привет! Идея пришла спонтанно. Еще в школе хотелось иметь свою радиостанцию. Всему «виной» послужило наше школьное радио, которое вещало по праздникам: в День святого Валентина, Новый год, Рождество... Там иногда я был

ведушим. Позже, уже на первом курсе университета, под руку попала ссылка в «Google». Решил перейти по ней, после чего понял, иметь радио в Интернете – это реально. Дело в том, что сейчас «Радио «Ракета» – это современные радиотехнологии (конкретно, Интернет) плюс музыка как неотъемлемая часть радиовещания. И то, и другое – это мое хобби, мои увлечения.

**– Какие перспективы ты вкладывал, когда создавал «Радио «Ракета»?**



Молодежное радио Омска. Это что-то новенькое, по крайней мере, такого еще не было. Идея молодого журналиста, студента ОмГУ им. Ф.М. Достоевского факультета филологии и медиакоммуникаций достаточно быстро воплотилась в жизнь и продолжает развиваться. Как и какими принципами руководствуется «Радио «Ракета» – в интервью с создателем Максимом Усовым.





– Сначала перспектив не было (смеется). И не советую их никому поначалу иметь. В первую очередь должен быть энтузиазм и желание что-то делать. На данный момент трудно разграничить перспективы и тот же энтузиазм. Перспективы, наверное, следующие: создать некий новый для города проект, нового формата, нового жанра. «Рубить бешеные бабки» на

этом – не моя задача, и думаю, у ребят, с которыми я работаю, такой же подход.

**– Кто тебе помогал?**

– Мотивировку дали мне еще в школе. А как только «Ракета» взлетела, меня поддержали Антон Жигунов и Катя Булучевская. Мы до сих пор вместе, в «открытом космосе», так скажем. Еще были Игорь Крамарь, Катя Быкова, которая самая первая сделала про нас информационный материал в студенческую газету, и Аня Василевская. В общем, опору в университете я нашел сразу.

И очень этому рад, что меня не бросили (смеется). Скорее всего, благодаря их начальной поддержке «Ракета» сейчас все еще в воздухе!

**– Какие передачи были и существуют до сих пор?**

– Не стоит забывать, что в силу технической ограниченности, надеюсь временной, музыка занимает 70-90 процентов эфира. Было много передач. Одни менялись, уходили насовсем, другие остались до сих пор. Самая старая программа – это «Double Voice». Она существует с первого дня существования «Радио «Ракета», она закрывалась и открывалась, несколько раз меняла

формат. Вектор содержания программы прошел от развлекательных тем до серьезных, общественных. Кстати, блок с музыкой у нас тоже называется не просто «Музыка», а «Автопилот», там звучит только самая рейтинговая для нашего радио музыка. Помимо всех программ неотъемлемую часть эфира занимают кинопроекты («Иллюминатор»), программы о музыке (чарт «Music Top 20»), об Интернете («Комета»). Раньше существовала программа о моде – «Fashion Universe». Сейчас ее нет, потому что наши интересы поменялись: мы стараемся вводить больше полемики, интерактива и аналитики.

**– Какую музыку можно услышать в эфире «Радио «Ракета»?**

– Музыка разная. Сначала мы не думали о жанрах. С февраля 2012 года стали «загоняться» в слово «формат». Гоняли исключительно музыку для хипстеров (indie rock, new wave и т.д.) и прочие экзотические для России жанры типа: dream pop, shoegaze, lounge. Долгое время в приоритете были джаз и соул. На данный момент мы решили, что «форматирование» эфира ничем хорошим закончиться не может. Обычно в практике «формат» и рушит грандиозные идеи. В итоге всю эту экзотику мы разбавили более популярными композициями. Конечно, «Orpa, gangnam style» мы не ставим. Это прерогатива «миллионов» российских радиостанций. Теперь «Радио «Ракета» – это «шейк» из «Мумий Троль» и практически никому не известных Unknown Mortal Orchestra, Земфиры и наших русских ребят из Tesla Boy. Или, например, The Beatles и The XX.

**– Какие эмоции испытывал, когда твоё детище начало работать и приобрело свою аудиторию?**

– Это всегда хорошо и доставляет удовольствие. Но давайте не будем лукавить:

аудитория еще мала. Год работы – это ничего. Тем более Омск – это провинция, и модные, современные течения и тенденции до нас доходят не быстро. Ситуация меняется на глазах, и я это вижу. Поэтому есть к чему стремиться и куда расти. А насчет постоянной аудитории – она существует. Мы как маленькая, относительно городских масштабов, дружная семья. Некоторых даже по именам уже запомнили.

**– Какова целевая аудитория?**

– Наши слушатели – молодые люди от 18 до 21 года. Такую статистику показывают нам наши ресурсы в социальных сетях, наш сайт и хостинги.

**– Какие перемены коснулись твоего радио?**

– Ну, во-первых, оно не только мое. Моя только идея. Во-вторых, если говорить о переменах, радио менялось только в плане наполнения. Одни программы сменялись другими. Вот сейчас у нас идут реальные перемены. Мы отказываемся от ярлыка «формат». А это, мне кажется, уже большой шаг! Также изменения коснутся сайта [www.radioraketa.ru](http://www.radioraketa.ru)! На него в ближайшее время можно будет взглянуть и приметить несколько интересных «фишек». Каких – пока рассказывать не буду.

**– Участвовал ли твой проект в каких-нибудь конкурсах, если да, то в какой номинации и какие призы получил?**

– Да, участвовал, конечно. Первый – городской конкурс студенческих СМИ «Инфосеть». Там мы взяли высшую награду – лауреатов первой степени. Второй конкурс – «Сибирские Афины». Это были потрясающие пять дней в Барнауле. Мы обрели новых знакомых, новые знания (что немаловажно), новые стимулы. В этом году собираемся поехать еще раз. В прошлом году случился небольшой казус. И то, что вышли

из него, до сих пор благодарим Наталью Сычеву, главного редактора радио «Серебряный Дождь в Барнауле». Она дала нам очень важное задание: подготовить радиорепортаж к закрытию фестиваля. К сожалению, награду в номинации «Радио» не получил вообще ни один участник фестиваля. Но «Ракета» взяла награду под названием: «За умение гнать волну». Это было очень оригинально и вдвойне приятно.

**– Будешь ли еще выдвигать на другие конкурсы, номинировать «Ракету»?**

– Естественно. Как сказал, в планах уже вторая поездка в Барнаул на «Сибирские Афины». Летом – на «РИТМ», на который мы, к сожалению, не попали в прошлом году. А дальше – посмотрим. Может, еще присмотрим какой-нибудь форум или конкурс. Как-то даже решили замахнуться на «Селигер», но потом вовремя одумались, поняли, что пока рано.

**– Кто-нибудь из твоих знакомых или друзей пытался создать что-то подобное? Если да, то успешно ли?**

– Пытались. И как я вижу – безуспешно. Идея затухала, и создатели бросали свои «детища». Поиграли и бросили. Из обозреваемых станций на данный момент работаем только мы.

**– Как думаешь, что нужно, чтобы в нашем городе сделать свое собственное независимое радио?**

– В этой сфере вообще очень трудно достичь таких высот, как, например, в FM-диапазоне. Но, как я уже сказал, не все потеряно. Ситуация меняется. «Век нанотехнологий» делает свое дело. И независимых СМИ, надеюсь, будет больше. Хочется верить, что совсем скоро Интернет-радио и Интернет-телевидение выйдут на заслуженный новый рубеж. Мы на это очень надеемся!



# МОЛОДЕЖЬ «ТОЧИТ ПЕРЬЯ»

В середине апреля завершился ежегодный городской литературный фестиваль-конкурс «Золотое перо», тема которого – «Многоликий Омск». В этом году в отборочном туре приняли участие 25 студентов из Сибирского государственного университета физической культуры, Омской юридической академии, Сибирской региональной школы бизнеса (колледжа), Омского техникума легкой промышленности и других учебных заведений. Начинающие авторы продемонстрировали свое умение владеть пером в номинациях «Проза», «Поэзия» и «Публицистика».

К 300-летию города планируется издать книгу с лучшими работами авторов-участников фестиваля «Золотое перо».

Специально для читателей – произведения победителей!





**УЛЬЯНА БИВОЛ,**  
студентка Финансового  
университета при  
Правительстве РФ,  
I место в номинации  
«Проза»

«...Когда покоряешь города, первое, что нужно знать, – сначала город покоряет тебя. На первых порах этого даже не замечаешь, думаешь, что все крутится вокруг тебя одного – люди, события... Но это типичная ошибка всех приезжих. Если вовремя не понять этого – рискуешь заблудиться в клубке случайных судеб и не найти дорогу к счастью.

Закрываю глаза. В памяти кинолентой всплывают сюжеты прошлого... Все началось два года назад. Я переехала в город, который теперь называю своим «маленьким Нью-Йорком».

Омск, ты встретил меня недружелюбно, словно не хотел, чтобы я вторгалась в твою жизнь, где кипят страсти, где мало веры, но много лжи, где моменты счастья так неуловимы, а взрослеешь быстрее, чем идут года. Ты подкидывал мне ребусы испытаний, загадочных натур и не давал расслабляться. Как волной накрывал трудностями. И словно ждал... выплыть ли. Выплыла. Теперь я могу с тобой разговаривать на «Ты!». Теперь можно...» (Отрывок)



**ОКСАНА ПАНКРАТОВА,**  
студентка Омского  
техникума легкой  
промышленности,  
I место в номинации  
«Журналистика»

«...В конце XIX – начале XX века сформировалась главная омская улица. Все называли ее Любинской. Почему?

Западный участок Любинского проспекта в 1850-е годы был засажен деревьями, там была красивая зеленая роща. Она была недалеко от реки, это было любимое место гуляний и отдыха омичей. Вновь назначенный генерал-губернатором Омска Густав Христианович Гасфорд привез с собой молодую жену Любу. Любовь Федоровна завоевала сердца омичей, была она доброй, отзывчивой, кроткой и много помогала людям. В 23 года Любовь Федоровна умерла от чахотки, бульвар на западной стороне Омска назвали Любиной рощей, а потом и улицу стали называть Любинской. И когда появились фешенебельные, великолепные дома, улица стала называться проспектом.

Странная история случилась и со скульптурной дамой, сидящей у Любинского торгового дома. В 1999 году скульптор С.В. Норышев создал фигуру молодой светской дамы, мило устроившейся на скамеечке

с томиком Пушкина в руке. И по городу пошли слухи, что это памятник Любви Федоровне Гасфорд. И теперь эту скульптуру называют ласково Любочкой, Любашей. И невозможно переубедить людей, что это не так. Прошло более 150 лет, а люди помнят эту удивительную женщину...» (Отрывок)



**ЮЛИЯ МОЛОЧКОВА,**  
студентка Сибирской  
региональной школы  
бизнеса (колледжа),  
I место в номинации  
«Поэзия»

### ПРЯЖА МАМИНОЙ ДУШИ

Ты связала мне жизнь  
Из пушистых мохеровых ниток.  
Ты связала мне жизнь,  
Не солгав ни единой петли.  
Ты связала мне жизнь,  
Где узором по полю молитвы,  
Пожелания счастья  
В лучах настоящей любви.  
Ты связала мне жизнь  
Из яркой меланжевой пряжи,  
Ты связала мне жизнь  
И потом от души подарила.  
Я спрошу: «Где ты нитки берешь?»  
Никогда никому ты не скажешь:  
Чтоб связать твою жизнь,  
Я тайком распускаю свою.



# Владимир Головнев: «КАССОВОЕ КИНО СТАНОВИТСЯ НАСТОЛЬКО ПЛАСТМАССОВЫМ, ЧТО ЕМУ ТРУДНО ВЕРИТЬ»

В детстве он увлекался тем, что снимал короткометражки про друзей и дворовых собак. Потом был исторический факультет ОмГУ им. Ф.М. Достоевского и любительские видеосъемки с археологических экспедиций. Словом, обычная жизнь среднестатистического студента. О вкусах не спорят, но...судьба преподнесла карт-бланш и распахнула двери столичной профессиональной школы кино и ТВ. Детский интерес все-таки перерос в профессию.

Сегодня он перспективный режиссер документального кино. Описывать словами его фильмы бессмысленно. И немудрено, что они собирают награды на престижных кинофестивалях. Ведь режиссер снимает для тех, кто любит все настоящее. Владимир Головнев о прошлом, настоящем и будущем. Из Екатеринбурга – специально для журнала «СпортСмена».

## О ДЕТСКИХ МЕЧТАХ И КИНОПРИСТРАСТИЯХ

– Владимир, несколько слов о себе – ваш путь к кино? Бытует мнение, что человек становится режиссером кино, если не может не снимать. Правда ли это?

– О режиссуре в детских разговорах мечтал уже в школе.

Отец – этнограф, антрополог, снимал в своих дальних северных экспедициях интересные этнографические фильмы. Так что видеокамера для меня была не в диковинку. А первый опыт видеосъемки и монтажа был во время учебы в ОмГУ на историческом факультете. Потом – учеба в Москве. С тех пор совместно со студиями Москвы и Екатеринбурга работаю над производством документального кино. Несмотря на то, что сегодня я живу в Екатеринбурге, стараюсь приезжать в родной Омск, где есть своя небольшая производственная база.

– А какие свои работы считаете самыми удачными и любимыми?

– Мне больше всего нравится фильм «Не от мира сего...», хотя его мало кто любит. Я делал его интуитивно, и мне ка-

жется, сам до сих пор его так до конца и не понял. Этот фильм для меня искренний, почти на грани подсознания. Но наиболее успешными с объективной точки зрения стали работы «Занавес» и «Игра». Они понятны зрителю, достаточно актуальны. Однако для меня в них почти не осталось загадки.

– Накладывает ли отпечаток город на настроение и атмосферу в кадре? Правда ли, что место съемок имеет свою ауру?

– Аура, атмосфера, ритм – это для меня главное в кино. И город, а точнее, его люди формируют эти понятия. Это трудно коротко объяснить, что такое в кадре энергия, любовь, аромат. Это нематериальные вещи. Однако именно их наличие в фильме делает склейки на монтажном столе производением.

## ОБ ИСКРЕННЕМ И ДОБРОМ КИНО

**– Ваш документальный фильм «Игра» показывает зрителю несколько дней из жизни фанатов хоккейного клуба «Авангард». Есть ли у вас еще работы, связанные со спортом?**

– Да. В 2011 году мы закончили на базе нашей кинокомпании «Игра», которая расположена в Омске, производство документального фильма «Анатомия чемпиона». Фильм рассказывает о двукратном олимпийском чемпионе, прославленном молодом боксере Алексее Тищенко. Причем это не привычная омскому зрителю зашита реклама и пиар. Это непростая история непростого пути непростого человека. Фильм хорошо был принят и на фестивальном, и на зрительском уровне. Однако ввиду большой занятости у нас не было времени плотно заняться его показами и продвижением. В итоге фильм «Анатомия чемпиона» получил не столь большую огласку, на которую в нынешних условиях мог бы рассчитывать.

**– Продолжая омскую тему. В апреле в Омске прошел кинофестиваль документального творчества «Любительское кино + Profi». Как вам Омск сейчас, из которого вы не так давно переехали в Екатеринбург? Есть ли у сибирского зрителя культура?**

– Переехал – понятие условное. Сменил прописку и место базирования. Я и так в Омске бывал совсем не часто, в основном – в разъездах. Но я очень люблю Омск! В нем есть неповторимая энергия, искренность, непосредственность. Наверное, это следствие провинциальности, но такая провинциальность мне интересна и близка. Что касается омского кино, то оно только рождается.



Это долгий процесс. Талантливые ребята есть, у них горят глаза, они «стреляют» идеями. Они мне интересны. Поэтому я люблю бывать в жюри омского кинофестиваля. Я отношусь к этому как к самообразованию, к саморазвитию. И зрительская культура у омичей значительно изменилась за последние годы. Появляются новые люди, готовые есть меньше попкорна и больше думать.

**– За время работы кинорежиссером много узнали о людях?**

– Много. Люди не такие, какими кажутся. К сожалению или к счастью. Мы ведь не как телевидение – сняли и уехали, а на месяцы погружаемся в жизнь героев. В узком пространстве, под непрерывающимся наблюдением камер люди, которые вначале пытались производить впечатление правильных на язык и на взгляд, вдруг превращаются в полную противоположность, открываются с новой стороны! Причем в самые неожиданные моменты.

**– Тогда на чем, по вашему мнению, эффективнее сфокусироваться отечественному кинопроизводству?**

– Скажу банально: на искренности и доброте. Кассовое кино становится настолько пластмассовым, что ему трудно верить. А авторское погрязло в злости, извращенном самокопании авторов, так что становится мало понятно, кому оно вообще нужно. Я думаю, не за горами романтический и позитивный виток в искусстве.

## **О САМОРОДКАХ В НЕМОЛОДОЙ ПРОФЕССИИ**

**– Кинофестиваль – это всегда масса интересных встреч и обмен опытом. Удалось ли пообщаться с молодыми режиссерами?**

– Да. В Омске есть немало хороших молодых режиссеров

с интересным взглядом на мир. Это прежде всего студенты. В общении я у них учусь больше, чем они у меня! По мере сил слежу за их творчеством. Но стараюсь сильно не вмешиваться, чтобы не навредить. Вообще больше люблю слушать и наблюдать.

**– Редкий самородок «выстреливает» в Омске, чаще амбициозные таланты едут «расправлять крылья» в столицу или Питер... И можно ли в нашем сибирском городе встретить настоящий талант?**

– Конечно, талант – это не географическое понятие. И понятие «расправить крылья» – тоже относительное. Недавно в Париже на встрече с коллегами пытался узнать, кого они знают из российских режиссеров. Тарковского знал один человек. Больше российских фамилий не звучало. Москва тоже замкнута на себе, хотя из Омска кажется центром мира. Поэтому раскрытие таланта совершенно не зависит от географического расположения.

**– Владимир, скажите, а легко ли быть молодым режиссером, продюсером?**

– Режиссер и продюсер – это «немолодые» профессии. Хотя сейчас есть и исключения. Но, в целом, режиссер в 40 лет – это молодой режиссер. Это довольно популярный возраст игрового дебюта. Для этих профессий нужно созреть, набраться опыта, дорасти. Именно поэтому я пошел по пути документального кино. Это, помимо творчества, еще и возможность мир посмотреть, себя понять, внутренне повзрослеть. Киноисследование мира очень сильно расширяет кругозор автора.

## **О НАБОЛЕВШЕМ...**

**– Не секрет, что сегодня успех фильма зависит не только от идеи, но и от вложенных в него денег.**

**Можете дать совет: как найти деньги на идею и на что в первую очередь важно обращать внимание?**

– Есть официальные места получения финансирования на фильмы. Это Министерство культуры Российской Федерации и Фонд кино. Однако к дебюту нужно быть готовым. Я бы рекомендовал молодым самостоятельно снять недорогой, но талантливый короткометражный фильм, получить награды на престижных кинофорумах, заявить о себе, как об авторе. А потом пытаться претендовать на федеральное финансирование дебюта. Это относится и к игровому, и к документальному кино.

**– Нередко начинающие режиссеры прибегают к услугам сценаристов. Можете ли дать совет молодым: как достичь понимания? Объяснить свою идею сценаристу, то есть то, что именно вы хотите выразить, или как?**

– Молодым авторам я рекомендую писать самостоятельно. Умение владеть пером – это важный навык, который очень пригодится в будущем.

## **О КУМИРАХ И ЖЕЛАНИЯХ**

**– Владимир, кого вы считаете своим учителем из мировой культуры?**

– Это мои реальные учителя. Марина Разбежкина, Владимир Фенченко, Александр Бородинский. Это представители мировой культуры и при этом мои непосредственные наставники.

**– Что сегодня готов предложить Владимир Головнев?**

– Трудно собрать в одну кучу все мои желания. Мне очень многое интересно! Перечислять темы потенциальных заявок не буду из суеверных соображений, так как много хороших проектов остаются нереализованными по техническим и финансовым причинам.

Единственное, что сейчас чувствую: все большую готовность и желание снимать игровое кино.

## **ОБ ОТДЫХЕ И ВДОХНОВЕНИИ**

**– А как Владимир Головнев предпочитает проводить свободное время: в тишине с книгой или, напротив, в шумной компании?**

– К своему стыду, читаю мало. Так много работы, что даже кино в основном смотрю лишь на кинофестивалях, сразу в большом количестве. В определенные моменты ловлю себя на мысли, что у меня почти не остается свободного времени. Даже на сон. Но я пытаюсь себя дисциплинировать! А если получается отдых, стараюсь общаться с друзьями и близкими.

**– Ну, раз уж в вашей жизни кино играет ведущую роль, к современному искусству, не только в кинематографическом плане, как вы относитесь?**

– С большим интересом. Хотя и недостаточно хорошо разбираюсь в направлениях и веяниях. Особенно интересно, что сегодня делает молодежь. В этом есть дух времени.

**– Откуда черпаете вдохновение?**

– От наблюдений. От общения. От путешествий. Иногда вдохновение просыпается просто так, потому что давно не появлялось. Спонтанно все!

**– Ну и финальный вопрос: можете ли дать совет начинающим режиссерам: как пробиться в большое кино, реально ли это?**

– Думаю, вполне. Кино испытывает сильный кризис толковых сценаристов, актеров, работников производственного цеха. Российский кинематограф очень нуждается в талантах. Конечно, существуют барьеры и правила, но все преодолимо. Однако «пробиться в кино» – это понятие из прошлого. Сегодняшняя реальность проще: чтобы снимать кино, нужно просто его снимать.



# ШКОЛА

## ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Зачем люди идут в КВН? Сцена, амбиции, внимание, аплодисменты? Да. Друзья? Не только. Единомышленники? Ближе. Возможность прожить небольшой фрагмент своей жизни, глядя на мир под самым здоровым и жизнеутверждающим знаком в мире – под знаком юмора.

Завершился XVI городской турнир высшей омской лиги КВН. Имя победителя – команда «Престиж» – уже в истории омского движения с добавкой «рекордсмены». Впервые в сезоне – и сразу лидеры. Ну, а если брать итоги шире, то стоит вспомнить и про наши успехи за пределами Омска – о команде «Молодежная сборная», которая сейчас штурмует «телевизионный КВН» – премьер-лигу. Когда «Полиграф Полиграфыч» попал в турнир к Маслякову-младшему, город заговорил о том, что наконец-то, впервые за всю историю омского движения, удался этот прорыв в большой кавээновский мир, где роли строго расписаны, участники сбалансированы географически и стилистически, и нужно очень постараться, чтобы чем-то удивить видавших виды людей «АМИКа». Но сегодня, кажется, ситуация меняется, омичи набирают силу, команды ежегодно выступают на фестивале «КиВиН» в Сочи, получают свои заслуженные баллы и галочки, – и чем дальше, тем активнее. А площадкой для их роста становится именно омский турнир, сцена ДКСМ «Звездный», которая рада каждому талантливому, амбициозному моло-

дому человеку, нацеленному пробовать, ошибаться, но все-таки достигать.

Еще немного – и мы будем праздновать двадцатилетие возрожденного кавээновского движения в городе. В середине 1990-х у КВНа в Омске не было ни системы, ни руководителя, ни крыши над головой, а только инициатива самих студентов. Всего через несколько лет у него появилось и то (президент клуба и человек с большой буквы Михаил Дымура), и другое (уютный и энергетически искрящийся Дворец студентов и молодежи «Звездный»), и третье (десятки команд, в том числе новых, ежегодно). А сегодня городские турниры – это яркие события, собирающие полный зал зрителей.

Ежегодно редакторы омской лиги принимают заявки от множества команд. Стараясь держать турнир на хорошем уровне, сохранить КВН как зрелище, они ведут строгий отбор участников для сезона, а после окончания каждой из игр проводят с ними доскональный «разбор



Команда «Клубничка»



В ожидании своих обладателей



Награждение победителей –  
команды «Престиж»



Член жюри Алексей Швецов  
в женском окружении



Команда «Евгений Шамрай»

полетов»: что получилось, что не удалось, как завтра сделать лучше, качественнее, смешнее. Фактически никакой коммерческой выгоды. Зато огромная эмоциональная отдача и самая искренняя публика в мире. В Омске в КВН вполне серьезно играют даже школьники. И это не какое-нибудь местечковое соревнование. «Звездный» охотно отдает для финалов свою сцену, а победители получают право участвовать в гала-концертах лучших команд сезона вместе со студентами вузов и средних специальных учебных заведений.

Что такое омский КВН сегодня? Что за «омский юмор, омские люди»? В прошлом году со своим мастер-классом в Омск приезжал участник команды высшей лиги «Станция спортивная» Владимир Порубаев. Омский КВН оценил как литературный. На фоне прогрессирующего телевизионного стэндапа, стремления к визуальной насыщенности и практически полного отхода от формата СТЭМа – вид, прямо скажем, вымирающий, но тем более ценный. А еще КВН – это всегда отражение социума, калька с действительности. В Омске – с омской, в Москве –

со столичной. Этим определяются темы для шуток, понятные зрителю, узнаваемые, ожидаемые. Ведь КВН опирается и на театральные законы тоже – зрителю важно узнать на сцене себя и свою жизнь.

КВН по-прежнему держится на трех основных ценностях: тексте, актерах и юморе. Все это у омского движения есть и, более того, продолжает активно развиваться. Как и самоидентификация молодежи в пространстве юмора, поиск свежих фишек, которые заставят зрителя запомнить молодую команду. Опытные кавээнщики говорят: команд, обладающих стилем, в принципе не существует. Просто есть общность людей, которые вот так живут, вот так понимают юмор. Их личные особенности сами задают стиль. Надо только заметить, что в их общности действительно интересно, и это вытащить на первый план.

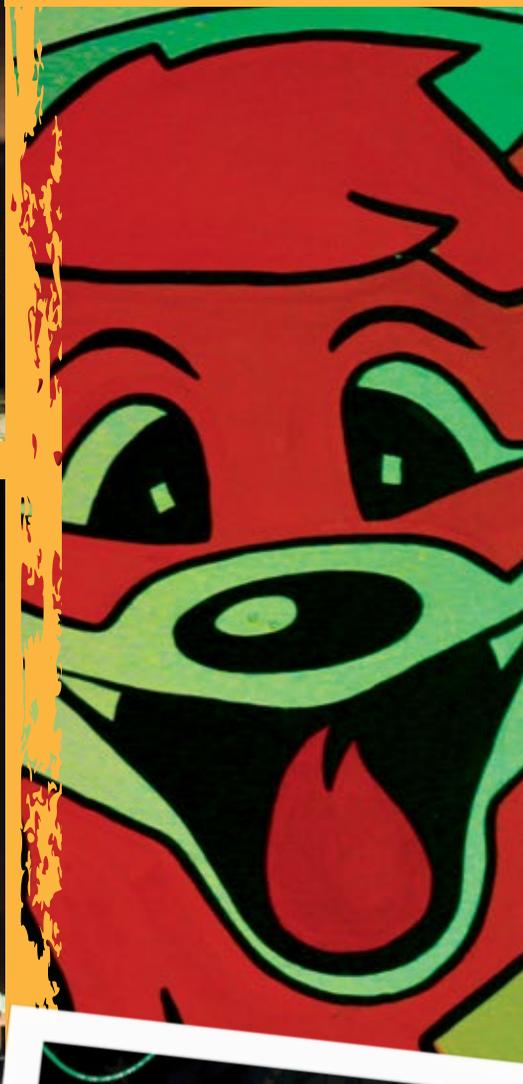
Любая команда ценится лишь одним – способностью веселить зал: если на тебя реагируют, значит, у тебя все получается. Главное, не упускать из вида, что зал – субстанция изменчивая, и для того чтобы оставаться актуальными в своем юморе, нужно следить за тем,



как меняется зритель. КВН по сути – поколенческая игра. У каждого нового потока участников новые стандарты, формы, жанры, содержание юмора и способы шутить. При этом КВН всегда как выпуск новостей: только самое свежее, актуальное, «горячее» из жизни этого нового поколения.

Секрет успеха в КВН прост: чтобы играть в КВН, нужно самому быть позитивным. Ну и

находчивым, разумеется. И тогда эта игра окажется надежным трамплином в дальнейшую жизнь. Не только для игрока, но и для зрителя. Неважно, чем они будут заниматься, к какой профессии придут. Школа КВН – это школа возможностей. Творческих. Духовных. Человеческих.



Ведущий Сергей Молчанов



# РЕБЕНОК ИЛИ РАБОТА?

Легко ли  
быть мамой  
малыша?  
А работающей  
мамой?  
Можно ли  
совместить  
эти две трудно  
совместимые  
вещи?



Моя 28-летняя подруга ровно два года назад наконец стала мамой. Всеобщей семейной радости не было предела. Долгожданная принцесса Аврора растворилась в любви и ласке многочисленных родственников. Она легко постигала азы жизни во многом благодаря образованной и мудрой маме, которая была в курсе новых веяний образовательного и воспитательного процессов.

Все было бы прекрасно и безоблачно в семейной жизни, если бы Даша (так зовут подругу), будучи активной, общительной дамой, по достижении Авророй полутора лет не засобиралась на работу. Нельзя сказать, что по натуре она трудоголик. Все оказалось намного проще – выход на прежнюю работу был, по ее словам, сменной обстановки. Ей, видите ли, не хотелось воплощать собою идеал женщины-жены – «босой беременной на кухне». Впрочем, дополнительные деньги тоже имели значение...

**СЕРГЕЙ СЧИТАЕТ, ЧТО ДАША, ВЫИДЯ НА РАБОТУ, ПЕРЕСТАНЕТ УСПЕВАТЬ СОЗДАВАТЬ «ПОГОДУ В ДОМЕ».**



**НАТАЛЬЯ САЛИКОВА, ПСИХОЛОГ, СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ШАНС» КИРОВСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА:**

– У одной моей пациентки была похожая ситуация. Она все-таки вышла на работу. Отношения стали намного лучше, когда муж понял, что она без него не пропадет. Миллионы женщин, родив ребенка, выходят на работу – и это нормально. Причем многие из них делают это буквально сразу же после родов. Если взять пример из жизни американок, то они вообще не понимают, зачем сидеть дома, да еще и так долго. Наши же деловые женщины испытывают угрызения совести из-за того, что оставляют своих малышей. Ребенок не должен мешать вашей карьере. Если вы работали до того, как стали мамой, значит, вы сможете делать это и после. Это, конечно, нелегко, но возможно. Впоследствии ваш ребенок будет гордиться вами и вашими успехами. Вы должны четко знать ответ на вопрос – для чего вы это делаете.

Не я одна считаю, что со своим чадом надо быть рядом лет до трех. Оказалось, Дашин муж Сергей думал точно так же.

Подруга прекрасно понимает, что с появлением в семье ребенка многое изменится и львиная доля трудностей ляжет именно на ее плечи. Но никак не могла предположить, что муж будет против ее самореализации в профессии.

Даша уверена, что Сергею нравится, что она ЗАВИСИМА. Будучи единственным добытчиком в семье, он запросто мог не дать денег на карманные расходы, если, к примеру, супруги поссорились.

«Я знаю, что не заработаю столько, сколько хотелось бы, читая лекции в институте, – плакала у меня на плече Даша. – Но я хочу быть в коллективе. Хочу, чтобы меня уважали, быть, в конце концов, на виду и иметь хоть не так много, но свои, кровно заработанные. А самое главное, я боюсь быть не востребовавшей – молодежь наступает на пятки...»

Кстати, Дашин вариант был щадящим – для Авроры не нужно было искать няню, ее воспитанием могла заниматься бабушка – кандидат филологических наук. «Я доверяю ей, как себе. Да и терпения у нее больше в силу возраста», – уверяла скорее себя, нежели меня, Даша. И лишь Сергей никак не мог смириться с такой постановкой вопроса.

Мне ничего не оставалось, как дать подруге номер телефона проверенного психолога.

## Опасность

На самом деле, не так просто устроиться на работу с малышом. Часто работодатель, если ребенок маленький, отказывает в приеме: «Садик... Болеет... Больничные... Отгулы» и так далее. А если решите выйти на работу через 5 лет, будут отказывать по принципу: «5 лет не работали – сидите и дальше».

## Найдите время для ребенка

Если же вы все-таки вышли на работу, будет лучше, если вы просто выделите определенное время для общения с ребенком. Это поможет вам лучше понять друг друга и даст возможность не чувствовать себя отдаленной

от процесса воспитания. Для ребенка тоже важно знать и понимать, что вы им интересуетесь и любите его. Возьмите за правило отключить на какое-то время телевизор и компьютер и посвятить время друг другу. Больше играйте в игры, развивающие мелкую моторику и тактильные ощущения малыша, читайте, гуляйте, слушайте музыку.

## Не забывайте о себе

Довольно часто от мамы в декрете можно услышать: «Нет времени сходить к парикмахеру, на маникюр, к косметологу». Но совсем не обязательно приносить себя в жертву ребенку, не отходя от него ни на секунду и посвятив всю себя

уходу за ним и домашним заботам. Малышу нужна здоровая, красивая и веселая мама, а не измученная и издерганная, которая отказывает себе во всем. Главный вопрос – где найти время, с кем оставить малыша? На помощь в таких случаях приходят бабушки, родственники и подруги. Еще один вариант – специальные детские игровые комнаты, где можно не только позаниматься вместе с ребенком под чутким руководством педагога, но и на какое-то время оставить малыша под присмотром и в компании сверстников.

Ребенка оставлять можно. Но стоит ли это делать постоянно из-за своей работы? Решать вам.



### БЕСПЛАТНЫЕ СТУДИИ РАННЕГО РАЗВИТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ДЕТСКИЕ ИГРОВЫЕ КОМНАТЫ НАХОДЯТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ АДРЕСАМ:

- ул. П. Осьминина, 16а, Центр социальных услуг для детей и молодежи «Вариант» Октябрьского административного округа;
- ул. Вокзальная, 20, клуб для детей и молодежи «Юный железнодорожник»;
- ул. Белозерова, 6, клуб для детей и молодежи «Надежда»;
- пр. Мира, 88, клуб для детей и молодежи «Энергетик»;
- ул. Звездава, 162, клуб для детей и молодежи «Молния»;
- ул. Декабристов, 104, клуб для детей и молодежи «Спутник»;
- ул. Иркутская, 74/1, клуб для детей и молодежи «Калейдоскоп»;
- ул. Орджоникидзе, 85, Центр социальных услуг для детей и молодежи «Движение» Центрального административного округа.

# ИСКУССТВО УДИВЛЯТЬ



Наталья Сурикова

– Расписать кеды можно акриловыми красками для ткани, контурами по ткани или 3D-контурами, – поясняет Мария. – Эти кеды я расписывала контурами и красками, прицепляя к тюбику носик от контура. Можно использовать

акриловые краски в баночках и дотсы. Только дотс через каждые две точки необходимо вновь обмакивать в краску, так как диаметр каждой последующей точки уменьшается.

Кеды расписаны в технике точечной росписи. Рисунок можно выбрать любой, но если вы не умеете рисовать, очень удобно использовать зентангл. Впрочем, если рисовать вы умеете, зентангл применять не менее интересно и увлекательно.

## **ИТАК, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ РАЗРИСОВАТЬ КЕДЫ ТОЧЕЧНОЙ РОСПИСЬЮ В СТИЛЕ ЗЕНТАНГЛ, НЕОБХОДИМО:**

1. Купить акриловый грунт «Сонет», валик, кисть, лак Tikurilla Kiva, краски и контуры по ткани «Декола» (5 цветов).

2. Приобрести новые кеды (впрочем, можно найти в кладовке старые туфли, босонож-

ки). Старую обувь необходимо выстирать и высушить.

3. Если цвет кед вас устраивает, можно приступить к росписи. Если нет – перекрасить при помощи краски из баллончика или черным грунтом. Для прочности окраски и блеска можно покрыть загрунтованные кеды лаком. Лучше использовать тот акриловый лак, что указан выше, – он прочный и без запаха, им можно красить в помещении. Да и кисточка от него легко отмывается водой.

4. Рисуем контур. Можно сразу точками, а можно сплошной линией. Да, не забываем включить музыку, это расслабляет.

5. Когда контур подсох, начинаем заполнять отдельные фрагменты орнаментами. Рисовать можно что угодно: линии, волны, точки, круги, сетки. Можно и более сложные орнаменты. Стараемся соседние фрагменты заполнять



**Практически у каждого из нас в гардеробе найдется пара кроссовок, старые кеды, чешки или «парусинки». О том, как дать им новую жизнь, сделать их стильными и современными, нам рассказала Мария Исаева, воспитанница клуба для детей и молодежи «Искра».**

Зентангл (от англ. Zentangle) – это вид декоративной графики, где каждый участок, ограниченный линиями, заполняется одним орнаментом. Линии рисуются и пересекаются произвольно, орнаменты могут быть любой степени сложности. Очень удобно рисовать под музыку – не думая, погрузившись в собственные мечты. Рисуем так, как душе угодно. Классический зентангл рисуется на квадрате бумаги 3,5 на 3,5 дюйма, обычно черным по белому. Полученные рисунки могут использоваться в различных видах декоративно-прикладного творчества.



различающимися узорами, чтобы они не слились в одно пятно. Иногда оставляем кед и любуемся (в это время краска на кеде немного подсохнет и не будет смазываться при раскрашивании следующего фрагмента). Удобно расписывать сразу два кеды по очереди, давая краске возможность высохнуть.

6. Когда все фрагменты заполнены, оставляем кеды на сутки для окончательной просушки. Рекомендуется с изнанки прогладить рисунок утюгом. С обувью это сделать проблематично, но можно закрепить краску, несколько минут обдувая кеды феном. Впрочем, акриловая краска через 36-48 часов

становится водостойкой и не смывается даже с мылом. Проверено.

Стоит отметить, что омские «левши» умудряются использовать технику зентангл, расписывая не только спортивную обувь, но и браслеты, вазы, подсвечники, тарелки, кувшины, рамки для фотографий, компьютерные диски.

По словам Марии Исаевой, овладеть основами данного ремесла может любой желающий – дети, их мамы и даже бабушки. Было бы желание. Новое занятие не будет для них скучным и однообразным, оно станет интересным и творческим увлечением.

**ОБУЧИТЬСЯ ИСКУССТВУ ЗЕНТАНГЛА МОЖНО В КЛУБЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ИСКРА», УЛ. СВЕТАЯ, 1.**

# ВЕРСТЫ АНТОНИДЫ ВАСИЛЬЕВОЙ



Верста – мера длины, немного больше, чем один километр (1,0668 км). Потому бег в исполнении Антонида Васильевой предпочтительней измерять верстами. Ведь он для нее не просто вид передвижения, это образ жизни.

## ДЕВУШКА ИЗ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Антонида родилась и выросла в деревне Петьялы Волжского района республики Марий Эл в большой семье (11 человек) колхозного бригадира Герасима Семенова и его жены, домохозяйки Елизаветы Ивановны. Тоня была средней и, пожалуй, самой боевой и

подвижной. В школу ходила за три километра в соседнее село. Летом – пешком, а где и бегом, зимой – на лыжах. Вот откуда у нее эта своеобразная спортивная закалка. После окончания педагогического института работала преподавателем математики и физики, пока не встретила земляка Василия Васильева, с которым вместе уехала в далекий сибирский город Омск, куда он был

распределен после окончания Бауманского училища. В Омске она живет уже 30 лет, работает в научно-исследовательском институте приборостроения. С бегом так и не рассталась, вместе с мужем занимается в клубе любителей бега СК «Юность». Никаких соревнований – ни на родном предприятии, ни в КТОСе «Центральный-8», ни в спартакиаде «Спортивный город» – Антонина Герасимовна не пропускает. И очень обижается, если ее вдруг не приглашают для участия в стартах.

## Я МОГУ!

Но самая главная, если можно так сказать, страсть Антонины Герасимовны Васильевой – марафоны и полумарафоны. Список соревнований, в которых она участвует и участвовала, составил бы честь любой книге рекордов.





Всего 18 марафонов. Есть здесь и горные, и ночные, и ледовые, и чистой воды, и Королевский космический. А уж названий на карте Васильевой не счесть: Алтай, Сибирь, Урал, Центральная Россия, Финляндия и, наконец, Франция (Париж), Испания (Барселона). Но первый и самый памятный – Сибирский международный марафон в Омске, который и положил начало марафонской биографии Васильевой.

«Я всегда завидовала марафонцам», – признается Антониды Герасимовна.

«Смотрела на них и думала – а я смогу так?!» И смогла.

На XV Сибирском международном марафоне 7 августа 2004 года Антониды Васильева успешно преодолела полную дистанцию за

4 часа 55 минут

22 секунды и заняла

20 место в своей возрастной категории. «Я никогда не гналась и не гонюсь за результатом, за «ленточкой», – говорит Антониды Герасимовна.



По данным российского портала любительского бега ([www.probeg.org](http://www.probeg.org)), сегодня Антониды Васильева занимает третье место в индивидуальном первенстве в своей возрастной категории (группа Ж55).

– Главное – победить себя и получить удовольствие от этой победы, от бега». И хотя после марафонской дистанции на следующий день Антонида Герасимовна не могла даже спуститься по лестнице, бегать не бросила. Наоборот, это придало ей стимула. Сегодня ее мечта – в 2014 году пробежать свой 25-й марафон – на родном XXV Сибирском международном марафоне.

## ПУТЬ К 100 МЕДАЛЯМ

Ежегодно, а то и не один раз в году, отправляется отважная бегунья из Омска на марафонские дистанции. У нее поездки расписаны до конца года. Ей уже мало просто пробежать, нужны новые трудности и впечатления. Вот, к примеру, горный марафон в Краснотурьинске. Пришлось не просто бежать по горной тропе, но и карабкаться через валуны, а то и просто съезжать вниз, что называется, на «пятой точке». А как вам зимний бег по льду Байкала?! Этот полумарафон почему-то очень любят иностранцы, только обувь у них особая, с шипами. Наша же Антонида бежала в обычных кроссовках и боялась только одного – как бы не провалиться. Настолько прозрачным, зеркально чистым и в то же время казавшимся хрупким был метровый байкальский лед. Но пробежала и не провалилась, даже заняла второе абсолютное

место. Антонида Герасимовна редко выходит из первой десятки. У нее целая коллекция наград, в которой сегодня ровно 100 медалей.

## Я СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК!

Что дает силы этой невысокой, скромной женщине, которая уже подошла к пенсии? «Любовь к движению, – отмечает А. Васильева. – Не могу сидеть на месте». Движение – это жизнь. Каждый день тренировки, пробежки, зимой – лыжи, летом – велосипед. Раз в неделю бассейн, тренажерный зал, а еще работа, на которую она ходит обычно пешком. Дача под Кормиловкой, семья. Вместе с мужем воспитали двоих детей. Они уже взрослые, тоже любят спорт, но только «новомодный»: сноуборд, пейнтбол.

«Живем мы скромно, дорогих шуб нам не надо, санаториев тоже. Нам по душе свежий воздух, чистая вода, живая природа, общение с людьми, познание мира. Я счастливый человек.

У меня прекрасный муж, который за 30 лет плохого слова не сказал, замечательные дети – сын и дочь».

7 апреля нынешнего года Василий Иванович Васильев уже побывал в Париже, на марафоне, а его жена, Антонида Герасимовна, готовится к поездке в Тверь, и тоже на марафон, который пройдет 9 июня. Так что версты не кончаются.





# РЕФЛЕКС ДОЛГОЛЕТИЯ

«Физкультура и спорт – удел только молодых и здоровых». С этим стереотипом не согласна Татьяна Ханох, инструктор-методист бюджетного учреждения города Омска «Спортивный город», исполнительный директор Омской городской общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Дар», сопредседатель регионального отделения общероссийского общественного движения «За сбережение народа».

**– Известно, что в марте этого года в «Спортивном городе» создан отдел по работе с людьми пожилого возраста, который вы возглавили. Какие задачи стоят перед коллективом, что удалось сделать?**

– Наша основная задача – поддержать организации, объединяющие ветеранов спорта, и активизировать физкультурно-оздоровительную работу с людьми старшего возраста по месту жительства. На сегодняшний день организованы регулярные занятия групп оздоровительной гимнастики в КТОСах «Радуга», «Первокирпичный», «Береговой» и на базе областного дома ветеранов труда.

**– Трудно ли набрать группы людей пожилого возраста для занятий физической культурой?**

– К сожалению, в нашем обществе утрачена привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями. Но представители старшего поколения помнят и ежедневную утреннюю гимнастику по

радио, и обязательную производственную гимнастику на предприятиях. Многие из них охотно откликаются на предложение заниматься в группе здоровья. Занятия моей группы в областном доме ветеранов труда посещают 25-30 человек.

Мы планируем работать в микрорайонах, где живут заинтересованные люди, оказывать им методическую и организационную помощь. На сегодняшний день согласие на создание групп здоровья дали 10 КТОСов города.

**– Какие проблемы возникают при организации групп оздоровительной гимнастики?**

– Дело это непривычное и новое, точнее, хорошо забытое старое. Требуются определенные усилия и время, чтобы доказать, что спорту все возрасты покорны. Первые шаги сделаны, появился опыт работы. Теперь необходима поддержка людей, способных проводить такие занятия, очень рассчитываем на помощь активистов-ветеранов.

**– Какой предлагается комплекс упражнений?**



– Мы рекомендуем комплекс упражнений, разработанный замечательным омским врачом, преподавателем республиканского медицинского колледжа Людмилой Вовк, которая в течение 10 лет успешно использовала его на занятиях своей «Школы здоровья». В комплекс входят дыхательная гимнастика Стрельниковой и упражнения по работе с суставами и позвоночником.

Выполнение упражнений не требует специальной подготовки и длительного освоения, а организация зарядки – больших



затрат времени, усилий и средств. Комплекс упражнений и нагрузку можно варьировать с учетом возраста, опыта и состояния здоровья. Зимой занятия проходят в помещении, с мая по октябрь – на свежем воздухе.

**– Какого возраста люди приходят заниматься?**

– В группах оздоровительной гимнастики занимаются преимущественно люди возраста «50+», есть и более молодые. Но наши главные «звездочки» – те, кому за 80, оптимисты и жизнелюбы, их тоже немало.

**– Что вы пожелаете людям, которые хотели бы заниматься физической культурой, но находят всяческие причины, ссылаясь на возраст, слабое здоровье, занятость, усталость, неуверенность в своих силах?**

– Не ждать, когда кто-то придет и уговорит заняться физическими упражнениями, не откладывать «на завтра», поверить в себя. При желании каждый человек может подобрать для себя подходящие пути и способы оздоровления.

Предлагаемый нами комплекс упражнений прекрасно подходит для этого, он эффективен, безопасен и не имеет возрастных ограничений.

**– Ваш совет молодому поколению?**

– Молодость – период становления личности, во многом определяющий судьбу человека. Здоровый образ жизни, занятия спортом и физической культурой – прекрасная возможность сохранить и укрепить здоровье свое и будущих детей. В нашем городе много замечательных людей, которые, несмотря на возраст, полны энергии, оптимизма и продолжают активно участвовать в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Это прекрасный пример для подражания.

Призываем молодых волонтеров включиться в работу по созданию групп здоровья, в том числе для людей старшего поколения. Умение проводить оздоровительную гимнастику пригодится в жизни, в работе со сверстниками и детьми. Присоединяйтесь!

**ПРАВИЛА  
ВЫПОЛНЕНИЯ  
ДЫХАТЕЛЬНОЙ  
ГИМНАСТИКИ  
СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

1. Каждый вдох сопровождается движениями и делается в темпоритме строевого шага (60 – 70 раз в минуту). Счет идет по 4, 8, 16. Считайте медленно, не вслух. Делайте столько вдохов, сколько можете.

2. Вдох – через нос, шумный, резкий, предельно активный, короткий, как хлопок в ладони. Выдох после каждого вдоха через чуть приоткрытый рот, абсолютно пассивный, незаметный. Тренируйте только вдох, не задерживайте выдох.

3. Норма для взрослых по каждому упражнению – 96 раз, для детей – 32 раза, можно в несколько приемов за день.

4. Прислушайтесь к своему организму – гимнастика должна приносить только приятные ощущения. Помните о постепенности в ее овладении. При головокружении или появлении других неприятных ощущений отдохните 3-4 секунды, а затем продолжайте занятие.

Выполняйте гимнастику 2-3 раза в неделю, а лучше ежедневно, и вы уберетесь от многих болезней. Не имеет противопоказаний.

Вопрос о том, что же заставляет иностранцев приезжать в Сибирь зимой в минус 30 градусов, постоянно не дает мне покоя. Сильные холода и безумно красивая природа? Или же путешественники в первую очередь ждут увидеть в Сибири настоящий русский колорит?

# ГОЛЛАНДСКО-СИБИРСКИЙ ХАРАКТЕР

Эван Стартис, не побоявшись суровых морозов, приехал в Омск из Голландии (Девентер) в самый разгар зимы. Он и раньше бывал в Сибири довольно часто, приезжал брать уроки по йоге и в связи с этим бегло говорит по-русски. После долгих лет тренировок Эван и его жена Лоис создали свою студию йоги в Голландии, в которой сами преподают.

– Помимо йоги мы открыли еще два отделения: гиревой спорт и моржевание. О моржевании я узнал около двух лет назад. Во время очередной поездки в Сибирь мой учитель по йоге посоветовал мне начать обливаться водой на улице и обосновал это тем, что у меня улучшится состояние здоровья. Я прислушался к его совету. Через некоторое время я начал замечать, что стал меньше болеть и мой организм стал более крепким, выносливым.

*После того как ощутил, какое воздействие оказывает на мой организм закаливание, решил, что этим открытием стоит поделиться и с другими людьми.*

Отделение моржевания в своей голландской студии семья Стартис открыла совсем недавно, поэтому одной из целей поездки Эвана в Омск стал сбор информации о моржевании, получение опыта в «экзотическом» увлечении. В Интернете он находил видеоролики о людях, которые занимаются моржеванием, так и познакомился с председателем омского клуба «Моржи» Евгением Житновым, который и пригласил его в Омск.

– Я нашел видео с их тренировки. Меня это видео впечатлило, и я захотел попробовать нырнуть в прорубь вместе с ними. У нас в Голландии достаточно теплая погода по сравнению с Сибирью, но, несмотря





на то что я и в Голландии нырял в реку и обливался холодной водой, считаю, что первый опыт моржевания у меня был именно в Омске!

*Вы даже представить не можете, какие невероятные эмоции я испытывал при погружении. Эти чувства невозможно описать словами!*

По словам Эвана, члены клуба «Моржи» приняли его очень горячо, отвечали на все интересующие вопросы и охотно делились информацией. В знак благодарности голландец провел у них семинар по йоге и несколько практических занятий.

*– Мне очень повезло. В первый же день в Омске я попал на соревнования по бегу и лыжам на 2 километра и плаванию на 25 метров среди членов клуба «Моржи». Вот это были состязания! Ваши ребята-моржи продемонстрировали высший пилотаж. Я тоже постарался: по плаванию занял первое место, по бегу – второе, а вот по лыжам – только шестнадцатое.*

В Омске иностранный гость занимался не только моржеванием, но и гиревым спортом. Уже несколько лет он общается по Интернету с Антоном Анансенко, нашим земляком, мастером спорта международного

класса по гиревому спорту, который рассказал ему о том, что в нашем городе будут проводиться лекции и семинары по тяжелой атлетике. Эвана это очень заинтересовало, после чего он твердо решил поехать в Сибирь за опытом.

Гиревым спортом он начал заниматься около года назад, заинтересовал своей доступностью и эффективностью в воспитании физического здоровья. Как считает Эван, гири развивают навыки при работе с физическими нагрузками, чтобы избежать травмы позвоночника. К тому же по сравнению с другими видами спорта гиревой спорт имеет множество преимуществ. Например, им можно заниматься как в помещении, так и на улице, причем не надо приобретать специальную форму.

Интерес голландца к гиревому спорту возник еще и потому, что в России на протяжении многих лет он считается национальной традицией.

*– Лекции и семинары у Антона были очень интересными и собрали большое количество народа, чему я, в свою очередь, не удивлен! По окончании обучения были проведены соревнования по гиревому спорту. Для меня это были нелегкие*

*соревнования, но я сумел хорошо показать себя.*

Эван не скрывает своих эмоций и впечатлений об Омске.

*– Я счастлив, что приехал в Сибирь. В один день мои знакомые устроили мне экскурсию по городу, рассказали и показали мне много увлекательного: архитектуру, исторические памятники, большие парки и скверы. Я убедился в том, что в Омске не ходят по улицам медведи, здесь живут очень веселые и приветливые люди. Когда у меня было свободное время, я просто гулял по улицам города и смотрел по сторонам, впитывал в себя атмосферу вашего мегаполиса...*

*И, самое главное, поездка дала мне вдохновение. Я получил много новых знаний о моржевании и о гиревом спорте, которые обязательно мне помогут в развитии этих направлений в родной Голландии.*

На прощание Эван поблагодарил всех за радушный прием в Омске и пообещал, что обязательно приедет к нам снова.

**– Hartelijke groeten aan u uit Nederland, Siberiërs! Bedankt voor het warme welkom!**

**Ik hoop dat het spoedig zal komen naar u toe!**



«Мы поставили три софита, соединили их лучи, и получилось так, что я на лошади выпрыгивал как будто из огромного светового шара и, проскакав пару метров, исчезал в темноте! Все получилось потрясающе, мы надолго запомнили эту ночь!» – вот так красочно рассказывал Сергей Михайлович Шалаев о том, как его школа верховой езды и джигитовки «Атаман» участвовала в съемке передачи «Играй, гармонь».

Александра Бузова

# ОЩУТИТЬ ПОЛЕТ, НЕ ОТРЫВАЯСЬ ОТ ЗЕМЛИ

Казачья школа верховой езды и джигитовки «Атаман», единственная в Омске, существует уже около 6 лет, а Сергей Михайлович Шалаев и его жена Мария Олеговна являются создателями этой школы.

– Целью создания нашей школы является возрождение традиций и поддержание роли и значения казачества в современном обществе. Также важной частью является физическое и духовное воспитание молодежи, – рассказал Сергей Михайлович. – В нашей школе проводятся занятия по верховой езде и джигитовке, а также реабилитационные и оздоровительные курсы.



## ОТ ИСТОКОВ К СОВРЕМЕННОСТИ

Конный спорт является одним из элитных видов спорта. Про наездников и их коней складывалось множество песен и историй. Конный спорт зародился еще в древности и проделал очень длинный и сложный путь: стихийно возникавшие скачки азиатских воинов, конные представления Древней Греции, Древнего Рима и Византии, рыцарские турниры средневековья, военно-прикладные состязания кавалеристов и, наконец, современные Олимпийские игры.

## ПРОВЕРЕНО НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

К сожалению, сейчас конный спорт стал менее популярен, чем прежде. И чтобы выяснить, в чем же все-таки причина, я решила посетить казачью школу верховой езды и джигитовки «Атаман» и оседлать коня.

Перед тем, как поехать в школу верховой езды, я вспомнила несколько историй о конном спорте и лошадях, которые мне рассказывали мои знакомые и коллеги. Хотя в большей степени эти истории можно назвать мифами или заблуждениями.



## МИФ № 1: ВЕРХОВАЯ ЕЗДА ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА

Как выяснилось, это вовсе не так. Положительное влияние верховой езды на здоровье человека было замечено еще в древности. И по сей день, по мнению современных медиков, не утратило актуальности. При занятиях конным спортом задействуются практически все группы мышц, укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

Общение с лошастью повышает эмоциональность человека, улучшает выработку гормона счастья. И так на самом деле! Когда я села на коня и проехала пару метров, то почувствовала, как лошадь делится со мной своей энергией, заряжая меня положительными эмоциями!

– Я с раннего детства занимаюсь конным спортом и могу сказать, что он только положительно повлиял на мое здоровье. Огромный плюс конного спорта в том, что тут задействованы абсолютно все мышцы, работает все тело, и вся работа идет только на оздоровление! – рассказала Мария Шалаева, ученица школы «Атаман». – Езда на лошади улучшает осанку, способствует снижению веса, хорошей работе внутренних органов. Температура тела лошади выше человеческой, поэтому даже спокойная прогулка разогревает и массирует мышцы, улучшает кровообращение.

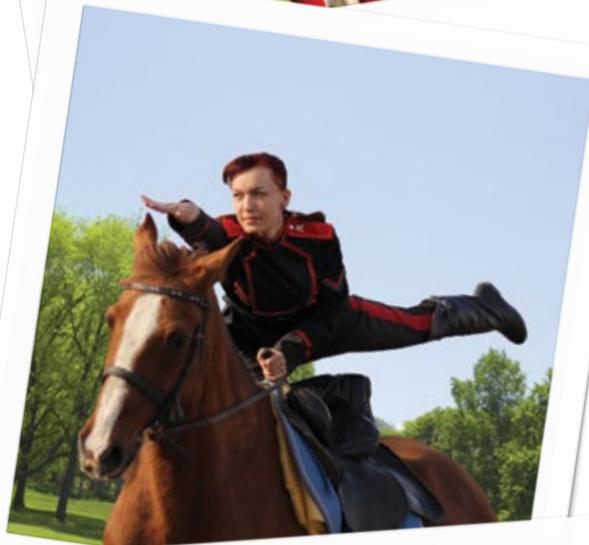
Благодаря наработкам советских ученых, которые изучали взаимодействие наездника и коня, появилась специальная лечебная верховая езда – иппотерапия. В основном ее пациентами становятся люди с нарушением в работе опорно-двигательного аппарата, неврологическими болезнями, дети с врожденными нарушениями мозговой деятельности.

Во время нашего разговора Сергей Михайлович вспоминает несколько случаев, когда иппотерапия спасла жизни молодых людей, приходивших к нему на занятия.

– Не так давно наши занятия в школе начала посещать девушка с серьезными проблемами с позвоночником, она не могла ходить. После определенного курса занятий ее самочувствие значительно улучшилось. Ходил к нам еще молодой человек, его состояние также оставляло желать лучшего. Он несколько раз пытался покончить с собой. Но занятия конным спортом и общение с лошадьми помогли ему найти в себе силы развиваться, дальше двигаться по жизни.

## МИФ № 2: ВОЗРАСТ– ПОМЕХА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДОЙ

– Возраст – не помеха для занятий конным спортом! На занятия в нашу школу приходят люди абсолютно разного возраста. Главное, иметь желание заниматься, общаться с лошастью, а все остальное не так важно, – утверждает Мария Сергеевна. – Каждый приходит на тренировку с разными целями: кто-то с детства мечтал оседлать коня и осуществил свою мечту, кто-то желает профессионально заниматься





Автор материала Александра Бузова осваивает верховую езду

конным спортом, а кто-то просто любит лошадей. Человек, придя на тренировку, может спокойно найти контакт с любой из лошадей. Главное, подойти к ней с чистыми намерениями.

Общение с лошастью вносит большой вклад в воспитание людей всех возрастов и особенно детей. В процессе занятий верховой ездой развиваются такие качества, как самосознание, самообладание, собранность, дисциплинированность. Тренировки помогают спортсменам реально оценивать свои силы и правильно ставить приоритеты, развивают чувство ответственности за животное.

### **МИФ № 3: ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ НЕ НУЖНО ОСОБЫХ ЗНАНИЙ**

Многие молодые люди, решившие заняться верховой ездой, или родители, которые отдают своих детей на тренировки, считают, что для того, чтобы заниматься верховой ездой, не нужно особых знаний. Но разочарую вас: это неверно.

– Лошадь – живое существо, и к ней нужен особый подход. Чтобы наездник мог комфортно чувствовать себя с лошастью и легко ею управлять, ему нужно ее любить и понимать. А чтобы понимать лошадь, нужно знать ее физиологию и психологию. Иначе построить крепкий союз с лошастью никак не удастся! – утверждает Сергей Михайлович.

В какой-то степени я сама столкнулась с этой проблемой. Когда пришло время отложить диктофон и попробовать оседлать коня, сначала немного замешкалась. Ранее я не имела опыта общения с лошастью, ни разу не ездил верхом. И хотя Сергей Михайлович объяснил мне, как правильно подходить к лошади, садиться на нее, давать позы и останавливать ее, я все равно не знала важных мелочей.

Но, несмотря ни на что, моя поездка на лошади оказалась очень удачной и подарила мне бурю незабываемых эмоций. Потрясающе чувствовать единение с лошастью, чувствовать, как она тебя несет, испытывать ощущения полета, не отрываясь от земли.

После своего первого опыта верховой езды я поняла, что главное – подойти к лошади с добротой, лошадь чувствует любую ложь и фальшь. Важно правильно подойти аккуратно, не делая резких движений, погладить ее по шее и только потом пытаться ее оседлать. Лошади нельзя показывать свой страх. Малейший страх и неуверенность – и животное почувствует, что на ней сидит человек, готовый идти на уступки, а значит, можно жевать траву, убежать – вести себя так, как вздумается.

По окончании поездки на лошади мне совершенно не хотелось уходить из конной школы. Атмосфера спокойствия, тепла и основательности, которая царит там, затягивает. От этого хочется проводить с лошадьми больше времени и наслаждаться минутами «полета» и единения с животным.





# ИГРА ДЛЯ САМЫХ ВЫНОСЛИВЫХ

Не так давно я задалась вопросом: чем продолжают заниматься спортсмены, которые уходят из большого спорта? В поиске ответа на свой вопрос я узнала о таком виде спорта, как регбол.

Для того чтобы больше узнать о регболе, я побеседовала с председателем федерации регбола в Омске Олегом Одинцовым. Олег в прошлом занимался борьбой самбо, после 11 лет тренировок ушел «в отставку» и теперь реализует себя в регболе.

— Я начал увлекаться регболом, когда занимался самбо. Мне всегда нравилось играть в эту игру во время разминки перед тренировкой. И вот к чему привело это увлечение!





*Регбол появился около 50 лет назад, его родоначальниками стали отечественные борцы вольного и классического стилей. В качестве разминки перед основной тренировкой борцы практиковали игровое упражнение: «бегая» по коврику на коленях, пытались забить тяжелый мяч в импровизированные ворота. Это упражнение очень полюбилось борцам, и они решили превратить полезную разминку в самостоятельную игру и назвали эту игру – регбол. По-английски gig – ковер, а ball – мяч. Вот и получилось: игра с мячом на ковре.*



**Олег Одинцов –  
председатель федерации  
регбола в Омске**

Регбол помогает мне не только поддерживать себя в хорошей физической форме, но и дарит массу положительных эмоций и общение с интересными людьми.

**– Олег, хотелось бы более подробно узнать, что же такое регбол?**

– Регбол – это нечто среднее между баскетболом и регби, с элементами силовой борьбы. В отличие от баскетбола в нем отсутствуют такие понятия, как дриблинг и штрафные броски. Цель игры – поразить мячом кольцо противника. Во избежание большого количества травм для спортсменов предусмотрены наколенники, налокотники и шлемы. Правила в регболе устанавливали сами борцы, и они предельно просты: разрешается все, кроме захвата ног, подножек, толчков в спину при броске, ударов головой, локтями, коленями, кулаками, ногами и явных провокаций при столкновении. Все другие способы удержать противника на расстоянии от кольца приветствуются.

**– Как регбол развит в России и, в частности, в Омске?**

– В России существуют уже 22 команды по регболу, регулярно проводятся матчи и турниры. В Омске федерация регбола была создана не так



давно – в январе 2012 года. Специальных секций и школ по регболу в Омске нет, но федерация регбола с удовольствием принимает всех желающих начать им заниматься.

**– Что нужно спортсменам для начала тренировок?**

– Для того чтобы начать тренировки, необходимы только спортивная форма и справка от врача. Предварительной физической подготовки для начала тренировок не требуется, но все же регбол – это игра для бывалых спортсменов, которые не желают уходить из спорта и хотят снова реализовывать себя.

**– По вашему мнению, чем регбол привлекает спортсменов?**

– Выигрешная сторона регбола в том, что в него могут играть представители любых



видов спорта: борцы, баскетболисты, футболисты, хоккеисты, боксеры, лыжники и т.д. В этой игре спортсмены могут проявить все свои лучшие качества: силу, быстроту, выносливость, командное чутье, а заодно и овладеть борцовскими приемами и укрепить физически. Поэтому в регбол всегда открыта дорога молодежи. Девушки, к сожалению, играть в регбол не могут, так как регбол – это игра для сильных парней и мужчин.

**– В регболе отсутствуют жесткие правила, и во время игры спортсмены могут проявлять агрессию друг к другу. Как вы думаете, является ли регбол провокацией агрессии в повседневной жизни?**

– Регбол не такая грубая игра, как часто представляют люди. И тем более этот вид спорта не является провокацией агрессии в повседневной жизни, абсолютно все спортсмены умеют держать себя в рамках.

**– Расскажите об омских командах по регболу.**

– На сегодняшний день в Омске существует 10 команд по

регболу. Самыми сильными из них являются «Спартак», «Легион» и «Орлы Карфагена». Коллектив каждой команды очень сплоченный, многие игроки знают друг друга по прошлым спортивным годам и дружат не только на поле, но и в жизни. Существуют также команды при вузах, из них наиболее успешная – команда ОмГТУ.

Присоединяйтесь!



ТРЕНИРОВКИ  
ПО РЕГБОЛУ  
ПРОВОДЯТСЯ  
В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ  
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ  
ОЛЕГА ОХРИМЕНКО  
(УЛ. 20 ЛЕТ ОКТЯБРЯ,  
14, К.2).

БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ  
ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО  
УЗНАТЬ В ГРУППЕ  
«РЕГБОЛ – ОМСК»  
[VK.COM/CLUB31903207](https://vk.com/club31903207)

# ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА – ОДИН СПОРТ



**Парить как птица, мчаться как стрела, делать различные трюки, как самый «матерый» спортсмен, сегодня возможно. Объединил все эти факторы вид спорта под названием «кайтинг».**

Люди испокон веков мечтали научиться летать. Но, как известно, рожденный ползать – летать не может. Несмотря на это, люди сегодня умеют использовать различные средства передвижения и даже придумали парашютный вид спорта, видсерфинг, параплан, вейкбординг, сноуборд, горные лыжи, мотокросс, кайтинг и многие другие. Хотелось бы остановиться на последнем – кайтинге, молодом, интересном и экстремальном направлении – спорте, который вобрал в себя по частичке от многих из перечисленных видов.

Чем же кайтинг привлекает людей разных профессий, возраста и пола? По словам Эдуарда Мельникова, омского инструктора по кайтингу, он

привлекает, в первую очередь, красотой, всепогодностью и динамичностью. Этим видом спорта можно заниматься круглый год – и зимой и летом, меняя лишь экипировку.

Если вы опытный сноубордер, вейкбордер и вообще супербордер, то, конечно, будет проще научиться, однако даже абсолютные новички под руководством инструктора могут начать кататься буквально за считанные дни.

– *Зима заканчивается, что делают сноубордисты и горнолыжники? С тоской убирают оборудование до следующего сезона, – рассказывает Эдуард. – Что делают кайтеры? Мы ждем, когда сойдет лед и можно будет кататься по воде.*

*Водный кайтинг, или кайтбординг (кайтсерфинг), не требует громоздкой экипировки – небольшой рюкзак, в который помещается все снаряжение – кайт, трапеция, гидрокостюм, в руках доска, и можно даже на маршрутке доехать до ближайшего водоема.*

*Фристайл на воде – это сказка «Тысяча и один трюк», учиться можно бесконечно. Выполнять различные трюки, прыжки с долгим зависанием и мягким приземлением (точнее, приводнением) – это визитная карточка кайтинга. Катание 3D.*

*Кататься на кайте можно везде, где есть ветер, – на равнине, в горах, на морях и озерах. В горах*

кайтеры пролетают, не приземляясь, по несколько километров.

В Омской области много открытой, продуваемой ветром, поверхности, идеально подходящей как для зимнего, так и для летнего кайтинга. Зимой это может быть любое поле или замерзший водоем. Летом – любое озеро. Недалеко от Омска находится несколько таких озер: Надеждино, Райнфельд, Пикетное, Камышловское, Ик, Алабота... и много других, которые еще ждут своих кайтеров.

Иртыш малопригоден для катания, потому что река находится в узком русле. Ветер в таких местах очень плохой.



“

Кататься на кайте можно везде, где есть ветер, – на равнине, в горах, на морях и озерах. В горах кайтеры пролетают, не приземляясь, по несколько километров.

”



Так мы здороваемся

## С ЧЕГО ЖЕ НАЧИНАТЬ, ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ ЗАНЯТЬСЯ КАЙТИНГОМ?

**1. Обратитесь к инструктору.** Стоит отметить, что кайтинг, как и любой экстремальный вид спорта, требует серьезной физической и моральной подготовки, поэтому необходимо начать делать первые шаги с инструктором. В нашем городе существует специальная кайт-школа, где опытный инструктор поможет вам не только подобрать оборудование, но и научит правильно кататься, а это очень важно! Опытному инструктору хватит 4-6 часов, чтобы научить вас мчаться по воде или снегу с кайтом.

**2. Перед тем, как начать кататься, нужно усвоить несколько несложных, но важных правил.** Начнем с определения силы ветра. Для этого существует специальный прибор – анемометр. Сила ветра измеряется в метрах в секунду.

4-6 м.с. – хороший тренировочный ветер для новичков,

6-10 м.с. – средний ветер для опытных райдеров и сильный для новичков,

10-15 м.с. – отличный ветер для профессионалов, сильный ветер для большинства и очень опасный для новичков. Учиться в такой ветер нельзя,

+15 м.с. – полеты в космос для профессионалов. Все остальные ждут затишья.

Помните, ветер в кайтинге – самое необходимое, но и самое опасное явление. Его нужно уважать.

**3. Проверка и подготовка снаряжения.** При выборе оборудования стоит руководствоваться пре-

жде всего личным предпочтением со стилем катания. Например, если вам по душе зимние гонки – подойдут парафайлы с большим удлинением. Если вы выбираете фристайл, то здесь лучший вариант – балонник С-типа. И все же, прежде чем покупать оборудование, посоветуйтесь с профессионалами, оцените свои предпочтения и сделайте правильный выбор.

Отрегулируйте ножные петли на доске и убедитесь, что планка управления (бар) собрана правильно, проверьте, корректно ли подсоединены стропы к кайту.

#### 4. Подготовка кайта.

Для начала нужно накачать и припарковать кайт. В припаркованном положении кайт лежит на поверхности и не взлетит, дополнительно можно прижать крыло рюкзаком. Далее размотайте стропы с планкой (обычно производители отмечают цветом левый и правый края планки купола). Расположите планку так, чтобы цвет поводков и косичек на планке соответствовал цвету косичек на кайте – каждый на своей стороне. Проверьте, не запутаны ли у вас стропы, нет ли узелков или повреждений. Они должны лежать параллельно друг другу, не пересекаясь. Подсоедините стропы к подкупольной расстроповке кайта.

#### 5. Далее старт и катание.



## НАЧИНАЮЩЕМУ КАЙТЕРУ

### Разновидности кайтов

**Балонники** – кайты, у которых есть жесткий надувной каркас, состоящий из центрального баллона и поперечных баллонов (поэтому и называются балонники). Их необходимо накачать насосом, после чего кайт становится жестким крылом.

Этот тип кайта универсален. На балонниках можно кататься и зимой и летом. Однако в первую очередь эти кайты создавались для использования на воде. Благодаря надувному каркасу они не тонут, что позволяет осуществить их перезапуск в случае падения кайта на воду.

**Парафайлы** – младшие братья парапланов. У них нет жесткого каркаса, они держат свою форму благодаря внутреннему давлению воздуха внутри оболочки. Их не нужно накачивать.

**Пилотажные (тренировочные) кайты.** По конструкции чаще всего парафайлы предназначены для обучения и игр на свежем воздухе.

### Скорость

70-90 км в час (рекорд скорости на лыжах – 109 км.ч., рекорд скорости на воде – 103 км.ч.)

### Прыжки в высоту

5-10 метров (рекордные прыжки – 22 метра в высоту)

### Кайт и ветер

Ехать на кайте можно в любом направлении не только по ветру, но и против ветра, как и в любом другом парусном судне.

### Опасность

Основная опасность исходит от ветра и от новичков-самоучек, которые этого ветра не понимают.

Зимой опасность представляет жесткая поверхность замерзших озер – при падении можно поломаться.

Летом нужно учитывать направление ветра, так, чтобы оно было под углом в берег. Если же ветер будет дуть от берега, то не очень опытного кайтера может унести в открытое море.

Всем будущим кайтерам специалисты настоятельно рекомендуют пройти обучение кайтсерфингу в специализированных кайт-школах, соблюдать правила поведения и приоритета в воздухе и на воде.

Дополнительную информацию об омской школе кайтинга вы можете получить на сайте [www.omskiteboarding.ru](http://www.omskiteboarding.ru)





**Гармония физического и духовного здоровья – это давно устоявшийся «штамп», за которым попросту стоит желание обычного человека жить полной жизнью и быть свободным от недугов, отлично себя чувствовать, получать удовлетворение от работы, общения с людьми.**

## «РЕЦЕПТ» БЕЗОПАСНОГО И ПОЛЕЗНОГО КУПАНИЯ

Ольга Гаврикова

В стремлении поддержать свое здоровье, сохранить молодость и красоту, набраться сил человек выбирает род физической активности, подходящий для его образа жизни и соответствующий его интересам. Одни поднимают тяжести в спортзале, другие хвалят достоинства бега, третьи предпочитают командный дух в игровых видах спорта. Но, пожалуй, одним из самых универсальных

видов физической культуры, не имеющего конкурентов в благотворном влиянии на человеческий организм, является плавание.

Его доступность и демократичность позволяют заниматься им круглый год и детям, и взрослым. Летом мы плаваем в открытых водоемах, реках и морях. Зимой есть возможность дополнить здоровый образ жизни посещением бассей-

на. Представители Сибирского государственного университета физической культуры и спорта – единственного вуза от Урала до Дальнего Востока, который готовит уникальных специалистов данного профиля, готовы поделиться сведениями о безусловной пользе плавания и, в преддверии купального сезона, напомнить основные правила безопасности на воде.

## О ПОЛЬЗЕ ПЛАВАНИЯ

– Самое большое преимущество плавания заключается в том, что оно практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний, – рассказывает кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики плавания СибГУФКа Галина Анатольевна Тарасевич. – Плавание можно начинать обучать даже детей с самого рождения, его рекомендуют беременным и людям солидного возраста.

*Это тот редкий случай, когда физическая активность одновременно приносит и удовольствие, и замечательный оздоровительный эффект.*

Сильная сторона этого вида физической активности – позитивное воздействие на работу сердца и сосудов. Неоценимо влияние занятий в водной среде на дыхательную систему человека. Дело в том, что при правильном плавании дыхание – ровное и глубокое – способствует усиленной вентиляции легких и насыщению клеток организма кислородом.

Независимо от выбранного стиля плавания, в воде прорабатываются основные группы мышц (рук, ног, живота и спины), формируется гармоничная фигура. Неоценимо влияние водной среды на весь скелет человека – во время плавания человек как бы находится в состоянии невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат, создаются условия для коррекции осанки, для восстановления двигательных функций после травм.



**Во время плавания лишние калории «сжигаются» очень быстро: в 2-4 раза быстрее, чем при аналогичных по времени и силовой нагрузке занятиях в тренажерном зале.**



Кроме того, плавание является одним из видов закаливания, эффективно тренирует иммунную систему человека. Незаменим этот вид физической активности и для тех, кто желает избавиться от лишнего веса.

Плавание способствует развитию гибкости, повышает выносливость и увеличивает работоспособность, помогает бороться со стрессами и поднимает настроение.

## БЕЗОПАСНОЕ ПЛАВАНИЕ

Лето – прекрасная пора для отдыха. И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо уметь общаться с водой и выполнять необходимые правила поведения. К сожалению, число несчастных случаев на воде было и остается по-прежнему высоким. Статистика печальна – в различных водоемах мира за год погибает порядка 250 тысяч человек. Эксперты в один голос утверждают, что неумение плавать – одна из главных причин несчастных случаев на воде. Поэтому и неудивительно,

что «рецепт» профилактики несчастных случаев при купании один: «Не умеешь плавать – не приближайся к водоему!». Однако неумение плавать, хоть и основная, но далеко не единственная причина водных трагедий.

– Любителям плавания нужно выбирать место для купания на оборудованных пляжах, на которых имеются действующие посты спасателей, – комментирует заведующий кафедрой теории и методики плавания, доцент Михаил Дмитриевич Бакшеев. – Как бы ни хотелось окунуться, но плавать при температуре воды ниже +18°C не просто некомфортно, но и очень опасно. При резких перепадах температур сосудистая система человека не успевает адаптироваться и возникает стрессовая ситуация для организма. В группе риска находятся дети и пожилые, а также люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не рекомендуется принимать водные ванны в тех случаях, когда разница температур воды и воздуха более 10°C. Перед погружением в воду нужно немного размяться



общеизвестными упражнениями (достаточно 1-2 минут) и настроить дыхание, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов. Не следует торопиться входить в воду, как это делают многие, нужно дать организму возможность привыкнуть к перепаду температур. Постепенно, брызгая на ноги, зайти в воду до колена и окунуть руки по локоть. И так двигаться дальше, брызгая на ноги от колена до бедра и на руки от локтя до плеча. Постепенно тело привыкает к прохладной воде. Когда человек таким способом погрузился в воду по пояс, то опуститься в воду глубже уже не составляет никакого труда.



**Обсудив правила купания в открытой воде со специалистами, мы постараемся кратко назвать основные. Итак, при купании в водоемах и реках запрещено:**

- входить в воду разгоряченными, сразу после приема пищи, при плохом самочувствии;
- нырять в малознакомых местах;
- купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- заплывать за буйки ограждения на оборудованных пляжах;
- подплывать к проходящим судам;
- плавать ночью, в тумане, вблизи мостов;
- использовать в качестве плавательных средств доски, бревна, надувные предметы, автомобильные камеры;
- оставлять без присмотра детей!

Впереди нас ждет пора отпусков. Многие из нас хотят провести этот отрезок времени там, где есть возможность вволю поплавать. Плавайте безопасно, плавайте с пользой, плавайте с удовольствием!



**Зарядка выходного дня –  
зарядись энергией лета!**

**4 АВГУСТА В 10.00**  
**СК "КРАСНАЯ ЗВЕЗДА"**



**ГОРОДСКОЙ**  
**СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК**  
**"ДЕНЬ СТРИТБОЛА"**