

Смесны прэкт газеты «Звязда», Нацыянальнага алімпійскага камітэта і Міністэрства спорту і турызму Рэспублікі Беларусь

Напярэдадні падзеі

Беларускія лёгкаатлетычныя гульні

Менш за два тыдні застаецца да галоўнага старту гэтага лета — чэмпіянату Беларусі па лёгкай атлетыцы, які трэці раз пройдзе на Нацыянальным алімпійскім стадыёне «Дынама». Форум адбудзецца з 31 ліпеня да 2 жніўня пад назвай «Беларускія лёгкаатлетычныя гульні» і збярэ найлепшых атлетаў нашай краіны ў сектарах і на бегавых дарожках. Спальорніцтва будзе напоўнена нацыянальным каларытам, а ўсе прысутныя на стадыёне атрымаюць магчымасць акунуцца ў атмасферу беларускай старажытнасці.

Арганізатары падрыхтавалі мноства сюрпрызаў і навін для беларускіх белышчыкаў. Напрыклад, у рамках гэтага рэспубліканскага старту пройдуць эстафетныя забегі 4 x 400 метраў для карпаратыўных камандаў, а таксама змешаная сямейная эстафета для ўсіх ахвотных. Удзельнікі будуць акрадытаваны як прафесійныя спартсмены, атрымаюць унікальныя нагрудныя нумары і будуць змагацца за медалі і спецыяльныя прызы ў прамым эфіры аднаго з вядучых тэлеканалаў краіны. Для ўдзелу ў карпаратыўнай эстафеце можна заявіць мужчыну (чатыры чалавекі), жаночую (чатыры чалавекі) або змешаную (два мужчыны, дзве жанчыны) каманду на забег 4 x 400 метраў. Адзначым, што ўсе ўдзельнікі павінны быць старэйшыя за 18 гадоў.

У заключны дзень чэмпіянату Беларусі пройдуць сямейныя эстафетныя забегі, удзел у якіх могуць узяць тры чалавекі: тата, мама і дзіця ва ўзросце 4—6 гадоў. У гэтай эстафеце тата павінен будзе пераадолець дыстанцыю 200 метраў, мама — 150, а самы юны ўдзельнік завершыць забег 50-метровай дыстанцыяй. Па выніках усіх забегу будучы вызначаныя тры самыя хуткія каманды.

Знайсці падрабязную інфармацыю і зарэгістравацца на гэтыя забегі можна на афіцыйным сайце Беларускай федэрацыі лёгкай атлетыкі.

Хакей

«Зубры» пачалі падрыхтоўку да сезона

На цяперашні момант ростар мінскага «Дынама» знаходзіцца ў стадыі фарміравання, кантракты з многімі хакеістамі ўжо падпісаныя, з некаторымі гульцамі перамовы знаходзяцца ў фінальнай стадыі.



Тым не менш падрыхтоўку каманда пачала ў бягучым складзе: у сувязі з каранавірусам шэраг замежных хакеістаў не здолеў прыляцець у Беларусь да пачатку збору, аднак іх прыбыццё чакаецца з дня на дзень. Разам з тым Франсіс Парэ, Дэні Тэйлар і Дамінік Фуэх ужо далучыліся да каманды. Днямі кантракты з клубам падпісалі Ілья Шынкевіч, Аляксандр Паўловіч і Іван Драздоў. Ілья Усаў і Уладзіслаў Суркоў заключылі пробныя пагадненні.

У сувязі з сусветнай эпідэміяй каранавіруса план падрыхтоўкі быў скарачаны. Так, былі адменены заплаваныя спарынгі з чэлябінскім «Трактарам» і міжнародны турнір у Нур-Султане. Цяпер трэнерскі штаб клуба прапрацоўвае іншыя варыянты таварыскіх матчаў.

Раніцай 14 ліпеня хакеісты здалі тэст на COVID-19, а ўжо на наступны дзень прыйшлі здаваць тэсты па фізіялэаграфіі. У бліжэйшы час каманда будзе працаваць у рэжыме трохзварных трэніровак — лёд, трэнажорная зала і «зямля». Пры гэтым вырашана прыняць супрацьэпідэміялагічныя меры і ізаляваць каманду на час вучэбна-трэніровачных збораў. Такім чынам, жыць «зубры» будуць у закрытым ад староніх загарадным комплексе, а трэніравацца ў рэжыме абмежаванага доступу староніх на «Мінск-Арэне».

Адзначым, што старт продажу абанементаў і білетаў на сезон пакуль адкладаецца. Кіраўніцтва клуба чакае публікацыі календара матчаў рэгулярнага першынства, каб зразумець фармат правядзення турніру і колькасць паядынаў, а таксама вывучыць рэкамендацыі па прадухіленні распаўсюджвання віруса COVID-19, якія КХЛ разаслала клубам-удзельнікам.

Навіны

«Бітва гарадоў»

Пад такой назвай 18—19 ліпеня на адкрытай летняй пляцоўцы па вуліцы Ляшчынскага, 8 у Мінску пройдзе турнір па функцыянальным мнагаборт'срод амаатару і прафесіяналу.

«Бітва гарадоў» — гэта мерапрыемства з сучасным поглядам на спорт, дзе няма пераходоў для самарэалізацыі, заяўляючы арганізатары. У ім возьмуць удзел 68 спартсменаў, 14 камандаў — мужчыны і жанчыны, якія займаюцца функцыянальным шматбор'ем больш за паўгода, пакажуць сваё майстэрства і будуць змагацца за званне самай моцнай і падрыхтаванай каманды.

Сярод удзельнікаў — зоркі шматбор'я з Беларусі і Расіі: Мікіта Юндаў, Вольга Афанасьева, Максім Макараў, Эраст Палкін, Аляксандр Ільін.

Беларусы выступяць на І Гульнях краін СНД

Каля 300 спартсменаў з нашай краіны возьмуць удзел у турніры, які пройдзе ў Казані з 4 да 11 верасня

— Беларуская дэлегацыя будзе налічваць каля 390 чалавек, у тым ліку трэнеры, урачоў, суддзяў, адміністрацыйны апарат, — адзначыў міністр спорту і турызму Беларусі Сяргей КАВАЛЬЧУК.

Для правядзення Гульняў у Казані задзейнічаюць 14 спартыўных аб'ектаў, большасць з якіх былі пабудаваныя да Універсіяды 2013 года. Маркуецца, што ў спальорніцтвах па 22 відах спорту возьмуць удзел атлеты ва ўзросце ад 14 да 23 гадоў. У праграму ўключаныя баскетбол (3x3), бокс, валеабо (пляжны), настольны тэніс, мастацкая гімнастыка, воднае пола, дзюдо, бадмінтон, плаванне, спартыўная барацьба, самба, фехтаванне, футбол (міні-футбол), барацьба на паясах, курэш, каратэ, танцавальны спорт, армрэслінг, мас-рэслінг, гіравы спорт, тайскі бокс, шахматы.

Беларускія атлеты выступяць у 20 відах. Планаўца разыграць каля 280 камплектаў медалёў.

Вольга САФРОНАВА:

«КОНІ —

ГЭТА НАШЫ ДЗЕЦІ»

Каб купіць добрую спартыўную жывёлу, яна прадала сваю машыну і сёння дзесяць гадзін штодзень праводзіць на канюшні

Вольга Сафронава і Сандра дэ Амор імкліва ўварваліся ў эліту Цэнтральнаеўрапейскай зоны коннага спорту. Выступаючы на турнірах Вялікага прыза па выездцы ўсяго два гады, яны ўжо атрымалі кваліфікацыю на Алімпіяду 2020 года. На жаль, праз адмену Гульняў цяпер ім зноў давядзецца даказаць сваё права ўдзельнічаць у спальорніцтвах у Токіа, але Вольга не бачыць у гэтым праблемы.

А пачыналася кар'ера дзяўчыны ў невялікім мястэчку Барань Аршанскага раёна — там на канюшні працавала трэнерам яе мама, таму любоў да коней перадалася, напэўна, генетычна. Перспектывы спартыўнай кар'еры адкрыліся ўжо ў Мінску, калі сям'я пераехала ў сталіцу. А каб павысіць сваё майстэрства, Вользе давядзецца папрацаваць і на замежных канюшнях, выконваючы цяжкую фізічную работу. Пра юнасы коннага спорту, догляд коней і іх трэніроўку спартсменка расказала ў сваім інтэрв'ю «Звяздзе».

«Звычайна дастаецца галаве і пазваночніку»

— Вольга, калі б не мама-трэнера, вы б сталі займацца конным спортам у Оршы?

— Вельмі складана адказаць на гэтае пытанне, таму што коні ў нашым рэгіёне былі толькі ў адным месцы — у Барані. Я пражыла там больш за 20 гадоў і на працягу гэтага часу сустракала шмат людзей, якія казалі, што не ведаюць пра існаванне той канюшні, тых коней і наогул такога віду спорту. Таму, хутчэй за ўсё, не. Але і сёння самыя яркія ўспаміны з дзяцінства ў мяне звязаны з канюшняй. Гэта, у першую чаргу, спальорніцвы і падрыхтоўка да іх. Для мяне гэта была цэлая падзея, мы пачыналі рыхтавацца да яе за тры месяцы, самі са стужачкамі рабілі ўзнагародныя разеткі для коней, шлі сабе амуныцыю. А самае лепшае было тое, што тры дні можна было спаць на сене, смажыць шашлык і каля вогнішча і сядзець там з дарослымі.

— Акрамя рамантыкі і трэніровак, коні патрабуюць штодзённага догляду...

— Так, але і ў дзяцінстве, і цяпер мяне складаней прымусіць памыць падлогу дома, чым у канюшні цэлы дзень з тачкай цягаць сена (усміхаецца).

— Непазбежны момант коннага спорту — падзенні. Яны вас не пахлахлі?

— Страх быў, асабліва пасля сур'ёзных траўмаў. І гэта не боязь сесці ў сядло, а страх трапіць у такую ж сітуацыю, некай справакаваць каня або сесці на наравістую жывёлу. Але жаданне зрабіць і пайсці далей перамагае страх. Звычайна дастаецца галаве і пазваночніку, бо рукі-ногі аднаўляюцца хутка. У сядло трэба садзіцца з упэўненасцю: жывёлы не разумеюць слоў, яны адчуваюць інтанацыю і настроі.

— Хто часцей вінаваты ў падзеннях — конь ці чалавек?

— Цяжка сказаць. Часцяком наогул вінаваты нейкі вонкавы фактар, калі конь чагосьці спалохаўся або маладая жывёла не зразумела каманду. Гэта справа выпадку.

«Калі конь спакойны — на арэне ён не баец»

— Некай вы ездзілі працаваць на канюшні ў Нідэрландах і Германіі. Навошта?



Выездка, па міжнароднай тэрміналогіі — дрэсура, вышэйшая школа верхавой язды і алімпійскі від. Лічыцца самым элігантным відам коннага спорту. У ім спартсмен павінен прадэманстраваць здольнасць каня да правільных і прадукцыйных рухаў на ўсіх алюрах у розным тэмпе, павольныя і рытмічныя пераходы з аднаго алюра ў іншы, правільную стойку, асаджванне (рух назад), рух з бакавым згананнем, выпрацаванне спецыяльнай трэніроўкай складаныя рухі (піруэты, змена нагі на галопе, пасаж, пяфе). Пры выкананні гэтых практыкаванняў конь павінен рухацца, захоўваючы тое ці іншае становішча свайго корпуса, якое адпавядае нумару праграмы. Ацэньваецца таксама агульны выгляд каня, яго гарманічнасць і прыродная здольнасць да эластычных прыгожых рухаў.

— У мяне з'явіліся Сандра і новае пытанне, таму што коні ў нашым рэгіёне былі толькі ў адным месцы — у Барані. Я пражыла там больш за 20 гадоў і на працягу гэтага часу сустракала шмат людзей, якія казалі, што не ведаюць пра існаванне той канюшні, тых коней і наогул такога віду спорту. Таму, хутчэй за ўсё, не. Але і сёння самыя яркія ўспаміны з дзяцінства ў мяне звязаны з канюшняй. Гэта, у першую чаргу, спальорніцвы і падрыхтоўка да іх. Для мяне гэта была цэлая падзея, мы пачыналі рыхтавацца да яе за тры месяцы, самі са стужачкамі рабілі ўзнагародныя разеткі для коней, шлі сабе амуныцыю. А самае лепшае было тое, што тры дні можна было спаць на сене, смажыць шашлык і каля вогнішча і сядзець там з дарослымі.

— Вольга, калі б не мама-трэнера, вы б сталі займацца конным спортам у Оршы?

— Вельмі складана адказаць на гэтае пытанне, таму што коні ў нашым рэгіёне былі толькі ў адным месцы — у Барані. Я пражыла там больш за 20 гадоў і на працягу гэтага часу сустракала шмат людзей, якія казалі, што не ведаюць пра існаванне той канюшні, тых коней і наогул такога віду спорту. Таму, хутчэй за ўсё, не. Але і сёння самыя яркія ўспаміны з дзяцінства ў мяне звязаны з канюшняй. Гэта, у першую чаргу, спальорніцвы і падрыхтоўка да іх. Для мяне гэта была цэлая падзея, мы пачыналі рыхтавацца да яе за тры месяцы, самі са стужачкамі рабілі ўзнагародныя разеткі для коней, шлі сабе амуныцыю. А самае лепшае было тое, што тры дні можна было спаць на сене, смажыць шашлык і каля вогнішча і сядзець там з дарослымі.

— Акрамя рамантыкі і трэніровак, коні патрабуюць штодзённага догляду...

— Так, але і ў дзяцінстве, і цяпер мяне складаней прымусіць памыць падлогу дома, чым у канюшні цэлы дзень з тачкай цягаць сена (усміхаецца).

— Непазбежны момант коннага спорту — падзенні. Яны вас не пахлахлі?

— Страх быў, асабліва пасля сур'ёзных траўмаў. І гэта не боязь сесці ў сядло, а страх трапіць у такую ж сітуацыю, некай справакаваць каня або сесці на наравістую жывёлу. Але жаданне зрабіць і пайсці далей перамагае страх. Звычайна дастаецца галаве і пазваночніку, бо рукі-ногі аднаўляюцца хутка. У сядло трэба садзіцца з упэўненасцю: жывёлы не разумеюць слоў, яны адчуваюць інтанацыю і настроі.

— Хто часцей вінаваты ў падзеннях — конь ці чалавек?

— Цяжка сказаць. Часцяком наогул вінаваты нейкі вонкавы фактар, калі конь чагосьці спалохаўся або маладая жывёла не зразумела каманду. Гэта справа выпадку.

«Калі конь спакойны — на арэне ён не баец»

— Некай вы ездзілі працаваць на канюшні ў Нідэрландах і Германіі. Навошта?



я ўсё роўна разумела, што гэта конь высокага класа, ды і ўсе спецыялісты казалі тое ж самае.

— Колькі часу вы праводзіце з ім цяпер?

— Кожны дзень з 9 раніцы да 7 вечара. Гэта не толькі трэніроўкі, але і проста прагулка. Стараюся, каб коні гадзін пяць праводзілі па-за межамі бокса, бо па прыродзе яны павінны быць практычна ўвесь час у руху — у сваіх боксах жывёлы пачынаюць чэзнуць.

«Пачак вітамінаў — 100 еўра, магнітная папона — ад дзвюх тысяч»

— У чым заключаецца асноўны догляд спартыўных коней?

— Па-першае, там, дзе яны трэніруюцца, павінен быць пэўны грунт. Гэта белы кварцавы пясок, перамяшаны з геатэкстылем, ён абавязкова павінен быць мокры. Тады гэты грунт не правальваецца, а дае каню магчымасць амартызаваць, што захоўвае яго звязкі, сушахылі і суставы. Другі момант — умовы ў канюшні. Там патрэбны вокны, усё павінна праветрывацца, важная высокая сцяліца, каб забяспечыць добрую цыркуляцыю паветра. Нягледзячы на тое, што ёсць выраз «конскае здароўе», здароўе ў гэтых жывёл вельмі ўразлівае, таму вельмі важны момант — харчаванне. Трэба пэўнае сена, мы купляем яго ў некаторых гаспадарках у Беларусі. За мяккой заказваем м'ясны і вітамінны комплексы. Таксама ў нашых коней ёсць сальны, мыйкі, магнітныя папоны і наклады. Яны выкарыстоўваюцца для расслаблення. Ёсць спецыяльныя апараты для масажу. Спартыўным коням трэба і пэўнае ветэрынарнае абслугоўванне — гэта не толькі вакцынацыя, але і рэнтгенаў, ультрагук. На шчасце, у нас ёсць добрыя спецыялісты. Коні як паўнаватрасныя спартсмены, ім часта трэба больш, чым чалавеку.

— У Еўропе конны спорт папулярны сярод глядачоў?

— Так, да таго ж цяпер там зрабілі вельмі цікавы сэрыс Spectator Judging. Ён дазваляе назіраць за спальорніцтвамі анлайн і паралельна з суддзямі ставіць адзнакі. Потым на тэбле з'яўляюцца балы суддзяў і сярэдняя адзнака глядачоў, у фінале публікуюцца, хто перамог над думку аднаго і іншых. На буйных спальорніцтвах глядачы, які максімальна набліжаецца да адзнак суддзяў, выдаюць адмысловы сертыфікат з аўтографамі ўсіх спартсменаў. Гэта вельмі цікава, гэта захоплівае і прымушае глядачоў разбірацца ў тым, што робіць пара і якія балы за гэта павінна атрымаць. Чалавек пачынае вывучаць правільны, чытаць, цікавіцца. Сёння нам такога не хапае.

— У Беларусі ў вашым відзе сёння моцная канкурэнцыя?

— На жаль, 3-за недахопу масавага ў асноўным мяне канкуруюць у Цэнтральнаеўрапейскай зоне, таму што на фіналы адбіраюцца адтуль, на Алімпіяду — таксама. Гэта значыць, мы змагаемся з расіянамі, украінцамі, прыбалтамі, палкамі, чэхамі і гэтак далей. Але, на шчасце, у нас ужо з'яўляецца шмат таленавітых перспектывіўных пар.

— Якія задачы цяпер ставяць перад вамі з Сандра?

— У нас абнулілася кваліфікацыя да Алімпійскіх гульняў, але ліцэнзія ў краіне засталася. Гэта звязана з іх пераносам. Таму з цяперашні сезон нам зноў трэба атрымаць кваліфікацыю, а гэта значыць праехаць два пэўныя турніры на высокім узроўні, набраць там неабходныя балы ад самых вядомых пляцзорных суддзяў, якія працуюць на Алімпійскіх гульнях, чэмпіянатах свету і Еўропы.

— Крыўдна страціць такую доўгацвяту пуду?

— Не, таму што мы атрымалі дадатковы час падрыхтавацца, прыйсці ў форму, выправіць нейкія свае памылкі. Мінулы сезон быў вельмі насычаны і вельмі цяжкі, тым больш Сандра ўжо гэты другі год выступае па Вялікім прызе, а гэта вельмі мала, і тое, што ён зрабіў, для мяне фантастыка.

— І апошняе пытанне, якое часта цікавіць чытачоў. Што чакае спартыўных коней на «пенсіі»?

— Ніякіх мясакамбінатаў, які кажуць некаторыя. Яны пачынаюць жыць яшчэ лепш, чым падчас спартыўнай кар'еры. Ні адзін спартсмен свайго каня ніколі не кіне і не даць пакрыўдзіць. Калі ёсць магчымасць ды дазваляе здароўе, мы трэніруем на іх дзекат або выпускаем шпальраваць разам з маладымі канямі. Але калі раптам у коней здараецца нейкая сур'ёзная хвароба, то толькі ўсыпленне — мы не дапускаем пакут. Гэтыя жывёлы дораць нам столькі яркіх момантаў і станоўчых эмоцый усім сваім жыццём, яны праходзяць з намі побач такія складаныя выпрабаванні, што падарыць ім шчаслівую пенсію — гэта самае малое, чым мы можам ім аддзячыць.

— Ад каго больш залежыць псіх — ад каня або спартсмена?

— Ёсць чатыры кампаненты, важныя ў роўнай ступені, — гэта спартсмен, конь, трэнера і фінансаванне. Калі адно звяно выпадае, нічога не атрымаецца.

— Наколькі самому спартсмену сёння давядзецца ўкладвацца ў фінансаванне свайго каня?

Матэрыялы паласы падрыхтавала Дар'я ЛАЖАЖЭВІЧ.

Фота Алесі РЭЎТАВАЙ і Марыі КАЛЕСНІК.