алімпіец
ЗВЯЗДА
выпуск №6 (55)
Сумесны праект газеты «Звязда», Нацыянальнага алімпійскага камітэта і Міністэрства спорту і турызму Рэспублікі Беларусь

Баскетбол

«ПАЛОВА» ВЯРТАЕЦЦА!

Беларуская федэрацыя баскетбола паведамляе, што аднаўляецца штогадовы рэспубліканскі турнір па баскетболе 3х3.

Ужо вядуцца работы па ўстаноўцы баскетбольных пляцовак на «Палова-Арэне» пад купалам на праспекце Пераможцаў каля Палаца спорту. Засталося ўзгадніць апошнія «папяровыя» дэталі, неабходныя для працаздольнасці гэтага праекта, і ўжо ў хуткім часе аматары баскетбола змогуць абсалютна бясплатна атрымліваць асалоду ад любімай гульні пад купаламі на адкрытым паветры.

Правядзенне першага этапу нацыянальнага турніру «Палова-2017» плануецца ўжо ў канцы чэрвеня.

Тэрміны астатніх этапаў:
II этап — 22—23 ліпеня;
III этап — 19—20 жніўня;
IV этап — 2—3 верасня;
Фінал — 16—17 верасня.

З БЭНТЛІ Ў СКЛАДЗЕ

Жаночая баскетбольная зборная працягвае падрыхтоўку да чэмпіянату Еўропы. Пасля амаль месячнага збору ў Раўбічах і мінскага турніру Халіпскага, каманда пад кіраўніцтвам Наталлі Трафімавай правяла дзве таварыскія сустрэчы з баскетбалісткамі зборнай Латвіі (адзін матч завяршыўся з нічыйным вынікам 60:60, другую гульню выйгралі латышкі — 73:66).

Пасля чаго беларускія спартсменкі адправіліся ў Грэцыю, дзе прынялі ўдзел у прадстаўнічым міжнародным турніры. Саперніцамі нашай дружыны сталі зборныя Грэцыі, Украіны і Расіі.

Адзначым, што ў гэтым турніры дэбютавала натуралізаваная амерыканка Аляксандра Марыя Бэнтлі, якая не так даўно атрымала беларускі пашпарт.

У фінальнай частцы чэмпіянату Еўропы нашы дзяўчаты стартуюць 16 чэрвеня ў чэшскім Градзец-Кралаве. Сярод саперніц па групе — італьянкі, славачкі і турчанкі ■

Па-за гульнёй

НАШЫ Ў СПІСЕ ЛЕПШЫХ

Беларусы Арцём Кулак, Арцём Каралёк і Андрэй Юрынок намінаваныя на званне лепшага маладога гандбаліста свету. Традыцыйнае галасаванне па выніках сезона праводзіць папулярны інтэрнэт-партал handball-planet.com. Сёлета разглядаюцца кандыдаты з ліку тых, хто нарадзіўся ў 1995 годзе ці пазней. Два папярэднія такія конкурсы выйграў нарвежскі разыгрываючы Сандэр Сагасен.

Выбар лепшага маладога гандбаліста планеты адбываецца з дапамогай галасавання журы, складзенага з вядомых гандбольных журналістаў дванаццаці краін (у іх ліку беларус Сяргей Новікаў), а затым балельшчыкаў у інтэрнэце.

Па выніках журналісцкага галасавання ў лік намінантаў (па чатыры ў кожным амплуа) уключаны адразу тры беларусы: лінейны «Сен-Рафаэля» Арцём Каралёк, левы крайні Андрэй Юрынок і разыгрываючы Арцём Кулак з БГК імя Мяшкова.

Ужо адкрыта галасаванне заўзятараў у інтэрнэце ■

Біятлон

ПАЧЫНАЮЦЬ ПАДРЫХТОЎКУ

Жаночая біятлонная каманда завяршыла трэніроўкі ў спарткомплексе «Раўбічы» і з 9 па 29 чэрвеня працягне падрыхтоўку да сезона ў Хахфільцэне.

У Аўстрыю адправіцца лідар зборнай Дар'я Домрачава, а таксама Надзея Скардзіна, Ірына Крыўко, Надзея Пісарава і Ганна Сола.

Мужчынская каманда працягне трэніравацца ў «Раўбічах», а пасля адправіцца ў Санкт-Пецярбург, дзе біятланісты паспрабуюць свае сілы ў спецыяльным снежным тунэлі, адкрытым два гады таму на тэрыторыі вучэбна-трэніровачнага цэнтра Нацыянальнага дзяржаўнага ўніверсітэта фізічнай культуры, спорту і здароўя імя П.Ф. Лесгафта.

Нагадаем, новы біятлонны сезон стартуе 26 лістапада ў шведскім Эстэрсундзе. Зімовыя Алімпійскія гульні пройдуць з 9 па 25 лютага 2018 года ў карэйскім Пхенчхане ■

Максім БАБІЧАЎ:

«НАВАТ МУЛЯЖ ГРАНАТЫ НА ПЛЯЦОЎКУ КІДАЛІ»

Гандбаліст з эканамічнай адукацыяй і званнем шматразовага чэмпіёна краіны па BMX расказвае пра самых нестандартных балельшчыкаў

www.bgk-meshkova.com

КЛУБНЫ сезон у беларускім гандболе завершаны, цяпер уся ўвага балельшчыкаў і ўсіх неабыякавых да ручнога мяча людзей прыкавана да нацыянальных зборных, якія працягваюць змагацца за выхад на топ-турніры. Праз тыдзень наша мужчынская каманда сустрэнецца з румынамі, а яшчэ праз пару дзён з сербамі, у гэтых паядынках вырашыцца, ці паедзе дружына Юрыя Шаўцова на чэмпіянат Еўропы 2018 у Харватыю.

Напярэдадні адказных гульняў мы пагаварылі з лінейным беларускай зборнай Максімам Бабічавым, які падвёў вынік свайго выступлення за БГК імя Мяшкова, расказаў пра пераход ва ўкраінскі «Матор» і вярнуўся на 10 гадоў назад, каб успомніць свае першыя крокі ў нацыянальнай камандзе.

— Максім, сёлета разам з БГК вы ўжо каторы раз сталі чэмпіёнам краіны, радасці было не так шмат, як першы раз?

— Калі Дзіму Нікуленкаву ўручылі Кубак, не было нейкіх звышэмоцый, можа быць, мы проста былі стомленымі, усё ж такі, правялі дзве гульні за два дні. Да таго ж разумелі, што ўсё скончылася, і спакойна выдыхнулі. Адчувалася нейкае спусташэнне яшчэ і з-за таго, што ведалі, гэта наша апошняя гульня ў такім складзе — многія хлопцы пакідаюць клуб.

— У фінальнай серыі супраць мінскага СКА брэстаўчане праблем не зазналі, ці так здаецца толькі з боку?

— Хацелі выйграць фінал за 3 гульні, таму што ўвесь сезон ішлі без паражэнняў ад армейцаў. У паўфінале атрымалася асечка з гродзенскім «Кронанам» — прайгралі, для нас гэта стала аплявухай, каманда прачнулася. У фінальнай серыі са СКА настройваліся на сур'ёзную барацьбу, так і атрымалася. Асабліва ў першым матчы, калі гульцы Ігара Папругі добра беглі, забівалі з контратак, у нейкі момант мы аказаліся не гатовыя да гэтага. Толькі ў трэцяй гульні склалася кардынальна іншая сітуацыя, думаю, там маладыя хлопцы падселі фізічна, беглі толькі да 15 хвіліны. Шчыра кажучы, мы былі здзіўлены.

— Пасля фіналу чэмпіянату аб праблемах СКА ў прэсе кажуць шмат...

— Усе яны на паверхні — маладосць і недахоп гульнявой практыкі. Але хлопцы ў СКА добрыя, упэўнены, хто застанецца ў камандзе ў наступным годзе, абавязкова дадасць. Не чакаў, што так шмат гульцоў пакіне клуб, але ў іх ужо даўно так склалася, што на змену адным прыходзяць іншыя, не менш таленавітыя гандбалісты.

— У мінскім клубе пачынаюць з'яўляцца першыя легіянеры, што думаеце пра гэта?

— Я быў здзіўлены. Але ў легіянерах заўсёды ёсць плюс, нават для такой каманды, як СКА, у якой галоўная мэта вырошчваць годную моладзь. Прыезджыя гандбалісты ствараюць канкурэнцыю, і калі беларус хоча трапляць у склад, то давядзецца даказваць, што варты гэтага месца. Іншае пытанне — якая колькасць легіянераў павінна быць у клубе, цяпер гэтая праблема ўзнікае ў многіх краінах і чэмпіянатах.

— Вернемся да БГК, як ацэніце выступленне клуба ў Лізе чэмпіёнаў і СЕХА-лізе?

— У гэтым сезоне мы дадалі, гулялі больш упэўнена, цудоўна разумелі, што дома можам абыграць любую каманду. І нават, калі прайшлі ў 1/8 Лігі чэмпіёнаў, ведалі, што можам змагацца далей. Крыўдная гісторыя атрымалася з СЕХА-лігай, там усё вырашылася па пенальці, а гэта, як вядома, латарэя.

— За каго хварэлі ў фінале Лігі чэмпіёнаў?

— Не магу сказаць, што за кагосьці канкрэтна, але мне было прыемна, што выйграў «Вардар», бо некаторых гульцоў з яго складу ведаю асабіста.

— За БГК вы гулялі тры з паловай гады, як ацэніце гэты перыяд сваёй кар'еры?

— Калі распалася мінскае «Дынама», трэба было хутка шукаць клуб, дамовіліся з Брэстам. Я быў рады застацца ў Беларусі, ды яшчэ і ў добрай камандзе. Да таго ж туды з «Дынама» перайшоў не толькі я, але і Дзіма Нікуленкаў, з якім мы знаёмыя з 1996 года, Дзяніс Рутэнка, Сяргей Шыловіч.

У БГК я стараўся па максімуме выкарыстоўваць усе шанцы, якія мне давалі, каб не падвесці каманду. А як гэта атрымалася, меркаваць не мне. Калі казаць пра самы паспяховы сезон з трох, то назаву, напэўна, цяперашні. Сабраўся вельмі добры калектыў, было шмат добрых перамог над вартымі камандамі, у клубе выдатна працаваў маркетынг, прыемна было гуляць у такой абстаноўцы — антураж, перадматчавыя шоу, падтрымка брэсцкіх балельшчыкаў.

— Нядаўна стала вядома, што вы пераходзіце ў «Матор» ...

— Былі перамовы і з БГК, і з «Маторам», але так атрымалася, што я абраў другі варыянт. Вядома, раіўся з Борам Пухоўскім, з Сашам Цітовым, у якіх ёсць вопыт гульні ў Запарожжы. З многімі ўкраінскімі хлопцамі мы гулялі ў «Дынама», так што размаўляў і з імі. Сам злятаў туды, паглядзеў на інфраструктуру клуба, у інтэрнэце бачыў гульні каманды. Кажуць, да зімы павінны пабудаваць новую арэну для клуба, і Лігу чэмпіёнаў «Матор» будзе гуляць ужо там.

— Як чалавек сямейны, напэўна, думалі аб зручнасці жонкі і сына?

— Так, мы вельмі доўга абмяркоўвалі з жонкай пераезд, пакуль вырашылі, што сям'я застанецца ў Мінску, так будзе лепш для іх.

— Пагаворым пра зборную, як вам становішча каманды ў адборачнай групе?

— Быццам бы і неблагое, але хацелася б занянць першае месца ў квартэце. Будзем змагацца да апошняга, хочацца перамагаць! Нас чакаюць дзве складаныя гульні. Першая з румынамі — каманда вельмі жорсткая, сілавая, агрэсіўная, у нас ужо ёсць пэўны план, як ім супрацьстаяць, мы працуем над ім на трэніроўках. У першым матчы штосьці пайшло не так — прайгралі.

— Гульня палякаў у цяперашнім адборачным цыкле здзівіла?

— Зараз яны на апошнім месцы ў групе, напэўна, гэтага мала хто чакаў. У палякаў ідзе перастраенне каманды, таму такі спад у гульні. Многія добрыя гандбалісты ўжо ва ўзросце, ім трэба шукаць замену. Якія эмоцыі выклікала адстаўка Таланта Дуйшэбаева? Цяжка меркаваць, ніхто не ведае, што ў іх там адбывалася ўнутры каманды. Але, наогул, Талант — добры спецыяліст, выдатна кіруе камандай, шмат чуў пра яго добрага. Як я разумею, гэта было яго рашэнне. Адмовіцца трэніраваць зборную цяжка, ён прыняў рашэнне, як сапраўдны мужчына. Дуйшэбаеў мне вельмі падабаецца тым, што заўсёды бярэ адказнасць і віну на сябе.

— На цяперашнюю беларускую моладзь кіраўніцтва федэрацыі ды і балельшчыкі робяць вялікую стаўку, у тым ліку яна датычыцца траплення на Алімпійскія гульні 2020.

— Усё трэба праходзіць паступова, мне здаецца. Гульні — гэта яшчэ так далёка, таму не хачу нічога казаць з гэтай нагоды. Добрыя, баявыя хлопцы ды і мы пакуль у форме. Цяпер намецілася такая тэндэнцыя — актыўнага ад'езду маладых гульцоў за мяжу, самае галоўнае, каб яны стараліся трапляць у добры чэмпіянат і гулялі там, а не сядзелі на лаўцы.

— Моладзь вельмі адрозніваецца ад вашага пакалення?

— Цяжка сказаць. У зборнай мы ўсе выдатна знаходзім агульную мову, разумеем адзін аднаго і на пляцоўцы, і за яе межамі. Усё даказваецца ў рабоце, ніякай дзедаўшчыны ў нас няма. Раней Юрый Анатолевіч Шаўцоў праводзіў шмат розных псіхалагічных тэстаў, каб стварыць добры мікраклімат у калектыве, цяпер ужо ўсе і самі ведаюць, хто чаго варты. Ды і ў псіхалогіі штосьці памянялася, шмат да чаго мы пачалі ставіцца па-іншаму.

— Свае першыя крокі ў зборнай памятаеце?

— Я прыйшоў у яе ў 18—19 гадоў, Спартак Пятровіч Міранавіч узяў мяне на кваліфікацыю да чэмпіянату свету. Я тады дзве першыя гульні адсядзеў на лаўцы, але для мяне гэта было такое шчасце — мяне ўзялі ў склад, у гэтыя 16 чалавек. Я ганарыўся наогул, што трэніраваўся з імі, што аказаўся ў зборнай у такім узросце. Вельмі стараўся, маўчаў, усё рабіў, і мячы насіў і ваду. Дзедаўшчыны таксама ніякай тады не было. Максім Няхайчык вучыў шмат чаму, рыхтавалі мяне як абаронцу, таму працавалі з ім у пары.

Міранові мне многае даў, вялікі дзякуй кажу і сёння, што тады ў мяне паверыў, разгледзеў нешта ў такім юным гульцы. Цяпер заўсёды, калі бачу Спартака Пятровіча, хочацца падысці, павітацца, паціснуць руку. Ён легендарны, вельмі прыемны чалавек. Нягледзячы на свой узрост, заўсёды вельмі тонка і востра жартуе.

— Калі параўноўваць з дзесяцігадовай даўнасцю, беларусы сталі больш любіць гандбол?

— Раней быў бясплатны ўваход на гульні, і людзі хадзілі, цяпер уваход платны, і людзі таксама ходзяць. Прыемна, калі гледачы падтрымліваюць зборную, як яны рабілі гэта на папярэдніх гульнях. Галоўнае выйграваць, тады людзі будуць прыходзіць, мне здаецца, так ва ўсіх відах спорту.

— Пры якіх трыбунах гуляць складаней за ўсё?

— У мяне ўжо выпрацаваўся імунітэт, наогул не звяртаю ўвагі на трыбуны, чую толькі трэнера і сваю каманду. Для мяне адрэналін, калі балельшчыкі шумяць, крычаць «фууу», а ты потым бярэш і забіваеш. Добра для сваёй каманды, актыўна хварэюць македонцы. У нас быў выпадак, калі гулялі з «Дынама» ў Лізе чэмпіёнаў ці то супраць «Вардара», ці то супраць «Металурга», балельшчыкі разбушаваліся так, што прыйшлося разганяць іх АМОНам.

А наогул, лепш за ўсё запомнілася, калі мы з «Аркатронам» ездзілі ў Косава. Гэта як раз быў момант, калі яны толькі аддзяліліся ад Сербіі. Прыехалі на аўтобусе праз пагранічны пост, засяліліся ў гасцініцу. Нас адразу папярэдзілі — нікуды не выходзіць, а калі захочам выйсці, то ёсць ахоўнік, які павінны суправаджаць. Паехалі на гульню, нас суправаджалі некалькі машын паліцыі, цалкам укамплектаваныя зброяй.

А вось што пачалося на пляцоўцы падчас гульні... Балельшчыкі кідалі на пляцоўку розныя прадметы, плявалі ў гульцоў, лілі ваду. Тады ў нас на варотах стаяў Сяргей Фурс, у яго ўся майка была апляваная са спіны, а арганізатары нічога не маглі з гэтым зрабіць. Па-мойму, нават муляж гранаты на пляцоўку кінулі. Тады яшчэ атрымалася, што ў дамашняй гульні я зламаў хлопцу са зборнай Косава руку, таму мяне таксама добра ў гасцях пабілі.

Нас схавалі пад трыбуну-казырок, ачапілі АМОНам, так там і сядзелі хвілін 15—20, пакуль усё гэта супакоілася. Потым каманду выводзілі праз чорныя хады, пасадзілі ў аўтобус, адвезлі ў гасцініцу, там мы адсядзеліся і паехалі дадому.

Я ўвогуле не разумеў, што адбываецца, але страшна, напэўна, было больш не мне, а родным, якія ўсё гэта бачылі ў навінах па тэлевізары.

— У вас эканамічная адукацыя, паспелі яе ўжо неяк прымяніць?

— Пакуль не, але наогул тры гады я вучыўся на дзённым аддзяленні, хадзіў на трэніроўку, потым на пары, пісаў канспекты, абедаў і ехаў на другую трэніроўку. Толькі потым ужо перайшоў на завочнае. Вышэйшая адукацыя ў першую чаргу дала мне вопыт зносін у калектыве, веданне не толькі эканомікі, але і, напрыклад, этыкету. Таму рады, што атрымаў яе ў свой час.

Як складзецца лёс у далейшым не вядома. Два сезона яшчэ паспрабую пагуляць. Ёсць ужо і некаторыя напрацоўкі, як у далейшым забяспечваць сябе і родных.

— Раскажыце пра сваю сям'ю?

— У мяне сын Аляксандр, яму сем гадоў і жонка Алеся. Жонка займаецца ў асноўным сынам і бытам, яна ўзяла многія пытанні на сябе, за што я ёй вельмі ўдзячны, бо маю магчымасць займацца толькі гандболам. Саша сёлета пойдзе ў школу, ён вельмі любіць футбол. Я бачу, як ён фанацее ад гэтай гульні. Дома пастаянна набівае мяч, просіць пагуляць з ім. Памятаю, як сам займаўся яшчэ BMX, дарэчы, я шматразовы чэмпіён Беларусі па гэтым відзе спорту, тады з роварам не расставаўся, так і ён з мячом. Мне падабаецца яго мэтанакіраванасць, лічу, што трэба падтрымліваць дзяцей у любых пачынаннях.

❍ Да тэмы

Гандбалісты зборнай Беларусі працягваюць падрыхтоўку да двух заключных матчаў адборачнага турніру чэмпіянату Еўропы 2018. Галоўны трэнер каманды Юрый Шаўцоў выклікаў на вучэбна-трэніровачны збор 19 гульцоў:

варатары — Вячаслаў Салдаценка («Балінген», Германія), Іван Мароз (СКА, Мінск), Іван Мацкевіч («Сцяўа», Румынія);

палявыя гульцы — Андрэй Юрынок, Дзяніс Рутэнка, Арцём Кулак, Сяргей Шыловіч, Вячаслаў Шумак, Максім Бабічаў (усе — БГК імя Мяшкова), Аляксандр Цітоў («Рыіхімякі», Фінляндыя), Іван Броўка, Уладзіслаў Кулеш, Вадзім Гайдучэнка, Аляксандр Падшывалаў, Мікалай Алёхін, Артур Карвацкі (усе — СКА, Мінск), Максім Баранаў («Адархей», Румынія), Барыс Пухоўскі («Матор», Украіна), Арцём Каралёк («Сен-Рафаэль», Францыя).

У ходзе падрыхтоўкі гандбалісты правялі пяцідзённыя зборы і два таварыскія паядынкі са зборнай Украіны, пасля чаго працягнуць трэніровачныя заняткі. Пасля заканчэння збору трэнерскі штаб вызначыць канчатковую заяўку з 16 гандбалістаў, якія 15 чэрвеня згуляюць з камандай Румыніі ў Краёве, а 18 будуць змагацца з Сербіяй у Мінску.

Нагадаем, што перад двума заключнымі турамі становішча ў 2-й кваліфікацыйнай групе такое: Сербія — 6 ачкоў, Беларусь — 5, Румынія — 4, Польшча — 1.

Дзве лепшыя каманды з групы і лепшая зборная з тых, што занялі трэцяе месца, атрымаюць пуцёўкі ў фінальную стадыю чэмпіянату Еўропы 2018 у Харватыі.

ФІТНЕС ГАРАДСКІХ ВУЛІЦ

Варкаўт: новы від спорту ці карыснае баўленне часу?

Здаровы лад жыцця — гэта модна!
Такі лозунг надзейна замацаваўся ў нашым грамадстве.
З велізарнай хуткасцю сёння расце колькасць трэнажорных залаў,
фітнес-цэнтраў і кірункаў заняткаў
з рознай інтэнсіўнасцю нагрузак,
для розных узроставых груп і густаў.
На вуліцах гарадоў усё часцей можна бачыць не толькі бегуноў,
аматараў скандынаўскай хады, але і спецыяльныя спартыўныя
пляцоўкі, якія прыйшлі на змену савецкім турнікам,
што самотна стаялі амаль на кожным двары.
Такія пляцоўкі аблюбавалі цэлыя групы людзей,
яны называюць сябе «турнікменамі»
і прадстаўляюць спартыўны рух — варкаўт.

Што гэта такое?

Workout перакладаецца з англійскай, як вулічная трэніроўка, нельга назваць гэта афіцыйным відам спорту, таму што ён не прызнаны такім ні ў адной краіне свету, хутчэй гэта від фізкультурных заняткаў. Яго спецыфіка заключаецца ў тым, што ўсе практыкаванні выконваюцца на вулічных спартыўных пляцоўках або канструкцыях, такіх як турнік, брусы, гарызантальныя і вертыкальныя лесвіцы, укапаныя колы, лаўкі і таму падобнае. Часцей за ўсё ў варкаўт-практыкаваннях выкарыстоўваецца вага свайго цела — гэта адна з асаблівасцяў руху.

Асноўнымі плюсамі варкаўта з'яўляецца тое, што гэтыя заняткі абсалютна не патрабуюць фінансавых укладанняў, спецыяльнага інвентару і праходзяць на свежым паветры. Акрамя таго, так званыя вулічныя спартсмены з часам набываюць рэльефную фігуру (асабліва торс) без празмернай нагрузкі на сэрца, якую атрымліваюць, напрыклад, пачаткоўцы пры сілавых трэніроўках у трэнажорнай зале. Каб скласці комплекс практыкаванняў, неабавязкова звяртацца да спецыяліста, вам дапаможа інтэрнэт. Там, у вольным доступе досыць відэаролікаў на гэтую тэму. Адзіным недахопам такога віду фізкультуры, мабыць, можна назваць дрэннае надвор'е, якое можа ўскладніць або зусім адмяніць трэніроўку.

Варкаўт атрымлівае ўсё большую масавасць і папулярнасць, нягледзячы на тое, што пакуль не прызнаны відам спорту, па ім праводзяцца рэгіянальныя і міжнародныя спаборніцтвы.

Адкуль прыйшоў?

Шмат хто памятае, што ў Савецкім Саюзе каля кожнага шматкватэрнага дома, акрамя дзіцячай пляцоўкі, размяшчаліся турнікі, але радзімай варкаўта ўсё ж прынята лічыць ЗША, а пракорам гэтага спартыўнага руху — Ганібала Кінга. Большасць трэніровачных элементаў створаны менавіта ім. «Здаровае моцнае цела без траты грошай» — так фармуляваў прынцып сваёй філасофіі Кінг. Другі прынцып варкаўта — «ніколі не спыняцца на дасягнутым і пастаянна развівацца».

«Турнікмены» вылучаюць некалькі напрамкаў варкаўта:

- **Street Workout** — разнавіднасць, пры якой у асноўным спартсмены трэніруюцца выконваць разнастайныя элементы, паступова развучваючы новыя, ускладняючы і даводзячы да дасканаласці старыя.
- **Ghetto Workout** — кірунак, дзе ўпор робіцца на трэніроўку сілавых паказчыкаў, гэта значыць, павелічэння колькасці магчымых паўтораў у асобных практыкаваннях (розныя віды падцягванняў, адцісканняў) або часу выканання статычных практыкаванняў (затрымка цела ў якім-небудзь становішчы, якое патрабуе намаганняў).
- **Handstand** — трэніроўкі прысвячаюцца стойкам і хадзе на руках, адцісканням у такой стойцы, сілавым выхадам у стойку, падскокванням на руках і г. д.

Часцей за ўсё атлеты, якія займаюцца на спартыўных пляцоўках, не адносяць сябе да асобнага стылю вулічных трэніровак. Яны проста развучваюць элементы, якія ім цікавыя, і працуюць над сілавымі паказчыкамі.

Дзе ёсць спецыялізаваныя пляцоўкі?

У Маскве, напрыклад, іх ужо больш за сотню, сталіца нашай краіны таксама імкнецца не адставаць. Самая вялікая варкаўт-пляцоўка ў Мінску знаходзіцца ў Парку Паўлава. На 500 кв. м усталявана каля 20 прыстасаванняў для трэніроўкі розных відаў мышцаў, там адначасова можа займацца каля паўсотні чалавек. Ёсць спецыялізаванае месца і каля самага ажыўленага праспекта сталіцы — у Парку Перамогі знаходзіцца пляцоўка з відам на Камсамольскае возера. Заняцца вулічным фітнесам таксама можна ў парку Мармата Казея, Цівалі, каля сталічнага Палаца спорту, на міні-пляцоўках каля навучальных карпусоў БНТУ і на дваровых тэрыторыях сталічных дамоў.

Сяргей Жалейка, член федэрацыі «Стрыт варкаўт Беларусь», шматразовы прызёр рэспубліканскіх спаборніцтваў, чэмпіён у намінацыі «Фрыстайл адцісканне».

— Варкаўт у Беларусі развіты дастаткова моцна, пра яго ведаюць і займаюцца не толькі ў буйных гарадах, але і ў аддаленых кутках краіны. Папулярызацыя ідзе вялікімі тэмпамі, усё больш і больш хлопцаў падтрымліваюць гэты рух, што нас вельмі радуе. Сярэдні ўзрост людзей, якія пачынаюць займацца варкаўтам, — 15—17 гадоў.

Калі параўноўваць, што было пяць гадоў таму і што ёсць сёння — адбылося мноства змяненняў і паляпшэнняў. Будуюцца пляцоўкі, праходзяць розныя прэзентацыі, спаборніцтвы і фестывалі. З кожным годам рух расце і развіваецца.

У Мінску ёсць добрыя спецыялізаваныя пляцоўкі. Варкаўт — гэта свабода, займацца можна, дзе заўгодна: у двары, на стадыёне, нават у лесе ці парку. Што да іншых гарадоў краіны, там з гэтым крыху горш.

Сёння ў нас ёсць хлопцы, якія ездзяць на спаборніцтвы і фестывалі ў Расію, Украіну і іншыя замежныя краіны. Але гэтыя выезды ў асноўным можна здзяйсняць толькі за ўласныя сродкі саміх спартсменаў, таму не заўсёды ёсць магчымасць.

У ліпені ў Маскве будзе чэмпіянат свету па варкаўце, прыемна адзначыць, што прадстаўнік Беларусі таксама сярод удзельнікаў.

Матэрыялы падрыхтавала Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ. *lobazhevich@zviazda.by*