

ТЕПЕРЬ МЫ:



YouTube

facebook

СКОРО:



[www.sportyakutia.ru](http://www.sportyakutia.ru) – интернет-версия газеты



Студенческий  
спортивный  
слет



Виолетта Иванова:  
«И жизни не жалко  
для детей»



85 километров  
в 85 лет

Денис Царгуш: «Надеюсь, что мы с Лебедевым будем стоять на вершине пьедестала Рио»



## Иван Белололюбский: «Для меня в мире нет другой арены, которая сравнилась бы с Играми Дыгына»

Интервью с Николаем Дьяконовым в прошлом номере нашей газеты мы закончили многозначительной фразой: «Теперь ход за вами!». Сегодня, как вы догадались, гость нашей редакции – семикратный победитель Игр Дыгына почетный мастер спорта Иван Белололюбский.



## Обсудили олимпийские перспективы якутского тяжеловеса

Глава республики поручил внести на рассмотрение смету расходов по программе подготовки Айала Лазарева к Олимпиаде-2016

**Глава республики Егор Борисов 15 октября принял чемпиона Азии 2015 года, неоднократного победителя и призера международных турниров, пятикратного чемпиона Кыргызстана и Якутии по вольной борьбе Айала Лазарева.**

Воспитанник Школы высшего спортивного мастерства Якутии Айал Лазарев с 2009 года выступает за сборную Кыргызстана в тяжелом весе (до 125 кг). На нынешнем чемпионате мира Лазарев показал очень зрелую борьбу. Якутянин дошел до четвертьфинала, где оказался чуть менее удачливым в равной схватке с грузином Гено Петриашвили.

Айал поблагодарил Егора Борисова за то, что он выкроил в своем рабочем графике время для встречи с ним. В ходе теплой беседы глава республики расспросил спортсмена о подробностях недавних выступлений на чемпионате Азии и чемпионате мира в Лас-Вегасе, о трудностях, с которыми атлет сталкивается в тренировочном процессе.

Центральное место в состоявшемся разговоре заняла тема, связанная с перспективами участия Айала в Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. Борец сообщил о своих планах работы в этом направлении и трех основных квалификационных турнирах азиатского континента, где будут разыгрываться



олимпийские путевки. Речь идет о турнирах в Казахстане, Монголии и Турции, которые пройдут поочередно с марта по май будущего года. Было отмечено, что лицензии получат лишь борцы, занявшие на этих стартах первые и вторые места.

Во встрече приняли участие министр спорта РС(Я) Михаил Гуляев, исполнительный директор Федерации спортивной борьбы РС(Я) Семен Чердонов и наставник Айала Лазарева – заслуженный тренер РФ и РС(Я) Иван Сивцев.

Глава республики обсудил со спортивными руководителями цели и задачи, а также организационные вопросы подготовки борца к предстоящим ответственным соревнованиям.

В заключение Егор Борисов, который, напомним, возглавляет Федерацию спортивной борьбы РС(Я), поручил Михаилу Гуляеву и Семену Чердонову внести на рассмотрение смету расходов по программе подготовки Айала Лазарева к Олимпиаде-2016.

Егор Афанасьевич уверен, что при должном внимании и поддержке, якутскому тяжеловесу вполне по силам не только завоевать право выступить на главном соревновании четырехлетия, но и претендовать там на одно из призовых мест.

*Egorborisov.ru*

*Фото Максима Тухонова, ЯСИА.*

## Катар в ближайшее время определит состав сборной страны для участия в Играх «Дети Азии»

**В г. Доха делегация Международного комитета Игр «Дети Азии» во главе с вице-президентом Комитета Игр «Дети Азии» Гафуром Рахимовым провела ряд встреч с руководством Национального Олимпийского комитета (НОК) Государства Катар.**



12 октября состоялась встреча с членом НОК, членом правящей династии Катара шейхом Саудом бин Абдулрахманом Аль-Тани, в ходе которой стороны обсудили готовность сборной команды страны к участию в VI Международных спортивных играх «Дети Азии», которые состоятся 5-17 июля 2016 года в Якутске. В данное время НОКом ведется работа по подготовке, однако в ближайшее время еще предстоит принять решения, в том числе по каким видам спорта и в каком составе выступить на Играх.

14 октября состоялась дополнительная встреча генерального директора Комитета Владимира Максимова с директором спортивного департамента НОК Катара Халилом Аль-Джабером, в ходе которой были более

детально рассмотрены вопросы участия сборной страны в предстоящих Играх «Дети Азии». Г-н Аль-Джабер сообщил, что, принимая во внимание увеличивающуюся популярность и значимость Игр в азиатском спорте, а также постоянно растущую представимость и спортивное мастерство членов команд, ими и его сотрудниками в ближайшее время будут внесены для утверждения руководством НОКа предложения по составу команды.

Многие регионы мира могут позаботиться Катару в части развития спорта в своей стране. Г-н Аль-Джабер отметил, что в государстве имеется огромное количество современных спортивных сооружений по разным видам спорта, страна имеет огромный опыт в проведении международных мультиспортивных соревнований, таких как,

например, Азиатские игры 2006 года, а также ряд других крупномасштабных спортивных мероприятий, включая текущий Чемпионат мира по боксу. Он также добавил, что в последнее время уровень развития профессионального спорта и физической культуры среди населения Катара увеличивается с каждым годом, дополнительно строятся новые спортивные объекты, в том числе 8 стадионов для проведения Чемпионата мира по футболу 2022 года. Растет и социальная нагрузка, например, часть этих стадионов после завершения международного турнира будет переоборудована под другие виды спорта, и, что самое главное, будут открыты для доступа всему населению.

Кроме этого, катарская сторона полностью одобрила Концепцию Международных спортивных игр «Дети Азии», особенно в части поочередного проведения Игр в Якутске и в городе-организаторе из стран-членов Олимпийского совета Азии.

По итогам содержательных встреч стороны договорились дальше продолжить плодотворное сотрудничество и прилагать общие усилия в развитии Игр «Дети Азии» и детско-юношеского спорта в Азии в целом.

*SportSakha.com*

## АЛРОСА подписала рекламный контракт с ФСБР

**Российская государственная горнорудная компания АЛРОСА и Федерация спортивной борьбы России подписали рекламный контракт. Об этом сообщает WRESTRUS.RU.**



- Контракт с компанией АЛРОСА был подписан перед чемпионатом мира, - уточнил первый вице-президент ФСБР Георгий Брюсов. - Часть средств, которые

получит ФСБР, будут направлены на премирование за победу на чемпионате мира в Лас-Вегасе. В ближайшие дни президент ФСБР Михаил Мамаишвили соберет исполком федерации, на котором будут подведены итоги турнира и озвучена программа поощрений. ФСБР также получит новые финансовые возможности для поддержки учебно-тренировочных сборов молодежной и юниорской команд, расширения географии борьбы, расходов на телеконтракты. Одним словом - на все то, что обеспечит России лидирующие позиции на международной арене и усилит возможности по её продвижению в регионах.

АЛРОСА - крупнейшая в мире алмазодобывающая компания. Ее доля в мировой добыче алмазного сырья составляет порядка 27%. АЛРОСА была создана и ведет основную работу в Якутии, где борьба является основным из культивируемых видов спорта. Воспитанник якутской школы вольной борьбы Виктор Лебедев завоевал бронзовую медаль чемпионата мира-2015. Всего, на чемпионате мира в Лас-Вегасе российские борцы завоевали 4 золотые, 2 серебряные и 8 бронзовых медалей.



## В Нерюнгри проведен семинар-практикум по продвижению ГТО

**Управление физической культуры и массового спорта продолжает активную работу по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в республике.**

В эти дни начальник отдела физкультурно-оздоровительной работы Александр Брызгалов и главный специалист Александр Чугунов находятся в рабочей командировке в Южной Якутии. Первым пунктом работы стал город Нерюнгри. Приказом министра спорта республики Республиканская детско-юношеская футбольная школа наделена полномочиями республиканского центра тестирования комплекса ГТО в Нерюнгринском районе. 19-20 октября на базе данной школы проведен семинар-практикум для тренеров и учителей физической культуры. После теоретического занятия была организована практическая часть семинара - слушатели приняли у учащихся школ города Нерюнгри выполнение нормативов ГТО.

Следующим пунктом командировки стал город Алдан, где также будет проведен семинар-практикум для тренеров и учителей физической культуры Алданского района.

## Битва за Кубок мира на Араратской долине

В Ереване пройдет второй этап Кубка мира по мас-рестлингу

**В эти выходные в Ереване (Армения) состоится второй этап Кубка мира по мас-рестлингу. Напомню, сезон Кубка начался с Киргизии, а финальная часть планируется в Москве, но уже в декабре. Почти сразу по окончании второго этапа 2-5 ноября в г.Долгопрудном пройдет первенство России среди юниоров.**

Главным судьей будет работать представитель из Еревана, отвечать за сетку и за точность протоколов будет главный специалист отдела развития мас-рестлинга РЦНВС им.В.Манчаары Арнольд Мохов.

На сегодняшний день ожидается приезд более ста спортсменов из 12 стран. Сборная России укомплектована по итогам главного помоста страны. Пока Всероссийская федерация огласила имена первых номеров, остальные (вторые и третьи номера) могут принять участие, но уже за свой счет. Поэтому представляю вам утверждённый список лидеров.

Среди мужчин в весе до 60 кг выступит чемпион мира и России Игорь Дьяконов, в весовой категории до 70 кг честь родины будет защищать Михаил Ковалик. В весе до 80 кг заявлен опытный мадьяны, чемпион России

Анатолий Гладков, в следующем весе до 90 кг будет участвовать Павел Черноградский. В особой категории «тяжелый» в весе до 105 кг представлен Михаил Гоголев, до 125 кг – Василий Алексеев, а в свыше 125 кг Виктор Колибабчук.

Среди женщины в весе до 55 кг на помост выйдет действующая чемпионка России Елена Болотова, в весе до 65 кг участвует Марина Федоренко. В весовой категории до 75 кг тягаться с сильнейшими мира всего будет Туяра Орлова, в весе до 85 кг заявлена Саина Седалищева, а в свыше 85 кг – Татьяна Григорьева.

Те, кто занял первые места, могут праздновать половину победы, потом в декабре они вновь сойдутся, чтобы окончательно отстоять титул обладателя Кубка мира и за немалый денежный приз.



### Страны-участницы

1. Россия
2. Армения
3. Кыргызстан
4. Грузия
5. Пакистан
6. Иран
7. Польша
8. Узбекистан
9. Украина
10. Казахстан
11. Беларусь
12. Индия

### 24 октября (суббота)

- 10:00-13:00 – предварительные и отборочные поединки: мужчины – 60 кг, 80 кг, 105 кг. Женщины – 55 кг, 75 кг, +85 кг.
- 13:00-15:00 – обеденный перерыв
- 15:00-16:00 – торжественное открытие соревнований
- 16:00-17:00 – утешительные поединки: мужчины – 60 кг, 80 кг, 105 кг. Женщины – 55 кг, 75 кг, св. 85 кг.
- 17:00-18:00 – полуфинальные и финальные поединки: мужчины – 60

кг, 80 кг, 105 кг. Женщины – 55 кг, 75 кг, св. 85 кг.

18:00-18:30 – награждение чемпионов и призеров.

Мужчины – 60 кг, 80 кг, 105 кг.

Женщины – 55 кг, 75 кг, св. 85 кг.

18:30-19:30 – взвешивание и жеребьевка участников. Мужчины – 70 кг, 90 кг, 125 кг, св. 125 кг. Женщины – 65 кг, 85 кг.

### 25 октября (воскресенье)

10:00-13:00 – предварительные и отборочные поединки: мужчины – 70 кг, 90 кг, 125 кг, св. 125 кг. Женщины – 65 кг, 85 кг.

13:00-15:00 Обеденный перерыв

15:00-16:00 Утешительные поединки: мужчины – 70 кг, 90 кг, 125 кг, св. 125 кг. Женщины – 65 кг, 85 кг.

16:00-17:00 – полуфинальные и финальные поединки: мужчины – 70 кг, 90 кг, 125 кг, св. 125 кг. Женщины – 65 кг, 85 кг.

17:00 – 18:00 – торжественное закрытие. Награждение.

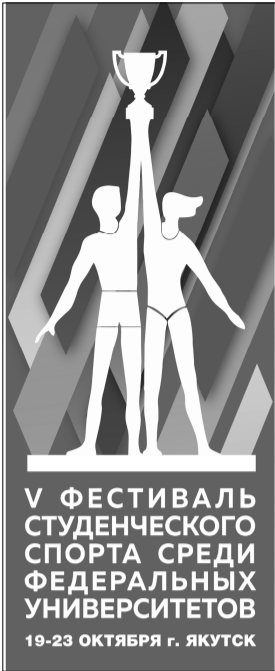
Мужчины – 70 кг, 90 кг, 125 кг, св. 125 кг. Женщины – 65 кг, 85 кг

**Саина ШЕЛОМОВА.**





# Студенческий спортивный слет



**В столице Якутии проходит V фестиваль студенческого спорта среди федеральных университетов Российской Федерации. 19 октября состоялась торжественная церемония открытия соревнований. Приветствуя от имени руководства республики спортсменов, тренеров, болельщиков и гостей Галина Данчикова отметила, что проведение фестиваля - это яркое и примечательное событие в жизни Якутии.**

это - внимание и любовь жителей республики к спорту, здоровому образу жизни, воспитание физически крепкой и гармонично развитой молодежи.

- Достойное место по праву занимает Северо-Восточный федеральный университет имени Максима Кировича Аммосова, воспитавший целую плеяду чемпионов и призеров различных спортивных соревнований, - сказала премьер-министр - Олимпийскую путевку для нашей страны на Олимпийские игры 2016 года завоевал борец Виктор Лебедев. Сегодня мы приветствуем вице-чемпиона мира по боксу, который завоевал для России именную путевку на Олимпиаду в Рио-де-Жанейро Василия Егорова.

Слова поздравлений прозвучали в адрес Василия Егорова и его



- В спортивной истории Якутии много славных страниц с именами героев мирового и отечественного спорта. Это чемпионы и призеры Олимпийских игр, международных соревнований Европы и мира, - сказала Галина Данчикова. - Среди них - чемпион Олимпиады в Монреале, борец вольного стиля Павел Пинигин, сегодня - руководитель этого замечательного спортивного комплекса.

Премьер-министр отметила, что Правительством Республики Саха (Якутия) уделяется большое внимание развитию физической культуры и спорта. Ежегодно в городах и улусах вводятся в строй десятки спортивных объектов, среди которых есть объекты народной стройки. А

тренера Артура Пахомова с замечательным и долгожданным для всей Якутии и всей Российской Федерации достижением. Галина Данчикова наградила спортсмена и его тренера Грамотой Правительства Республики Саха (Якутия) с вручением золотых часов.

Обращаясь к участникам студенческого слета спорта Галина Данчикова пожелала ребятам высоких достижений и победы сильнейшим из них.

С открытием V Фестиваля студенческого спорта среди федеральных университетов спортсменов поздравил Президент Российской Федерации Владимир Путин. В обращении главы государства говорится: «Искренне рад, что ваш проект становится традиционным и вы в пятый раз собираете на своей площадке лучших атлетов федеральных вузов страны. предоставляете молодым людям отличный шанс заявить о себе, продемонстрировать свои способности и, конечно, вписать личные победные страницы в богатую историю отечественного студенческого спорта. Ваш фестиваль из года в год расширяет круг участников, пользуется неизменным вниманием зрителей и специалистов, а это значит, что в нашей стране молодежь и спорт находятся на подъеме,

и у нас есть мощный ресурс для его дальнейшего развития, покорения новых вершин, самых разных, том числе в Олимпийских дисциплинах. Желаю вам успехов и удачи, а болельщикам ярких, незабываемых впечатлений».

Важную роль фестиваля отметил вице-президент российского спортивного союза студентов Роман Ольховский.

- Не сомневаюсь, что у вас будет много рекордов, высот и достижений, однако нужно помнить, что для этого необходимо три составляющие. Во-первых, хорошее питание, во-вторых, физическая закалка, и в-третьих, хороший душевный настрой. Пусть всего этого у вас здесь будет в достатке», - обратилась к участникам фестиваля ректор СВФУ Евгения Михайлова.

Пятый по счету Фестиваль студенческого спорта среди федеральных университетов проходит в Якутске, на базе Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова с 19 по 23 октября 2015 года согласно Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 сентября 2015 года № 931 «О проведении фестиваля студенческого спорта среди федеральных университетов в 2015 году».

Фестиваль проходит по 5 видам спорта - мас-рестлинг, плавание, стритбол, русские шашки «64», вольная борьба, в которых примут участие 310 делегатов из 10 федеральных университетов, в том числе СВФУ - 48 участников.

Напомним, первый фестиваль спорта прошел в 2011 году в г.Казань, второй - в г.Красноярск, третий - в г.Ростов-на-Дону и четвертый - в г.Архангельск.



## Чтобы студенческий спорт развивался

**В эти дни в г.Якутске проходит 5-й Фестиваль федеральных университетов России. 310 студентов-спортсменов из десяти высших учебных заведений страны, в том числе 48 студентов Северо-Восточного федерального университета РС(Я) оспаривают звания сильнейших по пяти видам спорта.**

Всего 15 мастеров спорта РФ, два мастера спорта международного класса. Честь республики защищают наши знаменитые спортсмены Антон Тищенко - по плаванию, Виктор Рассадин, Егор Пономарев - по вольной борьбе. В программу фестиваля кроме спортивных соревнований включены семинары по развитию физической культуры и спорта, сдача нормативов ГТО, экскурсии по спортивным объектам, достопримечательностям столицы республики, культурный досуг. Главный девиз фестива-



ля: взаимосоотрудничество и дружба. До этого фестивали были проведены в Казани, Красноярске, Архангельске, и сегодня проводится в Якутске.

Юрий Жердьев, судья международной категории по плаванию, г. Новокузнецк, Кемеровская область:

- Якутск уже традиционно становится спортивным центром России. Начало соревнований показывает, что борьба идет бескомпромиссная и жесткая. То есть, ребята борются, выигрывают в сотые секунды. Есть члены сборных команд России, это предста-

витель Якутии Антон Тищенко, который давно освоил дистанцию, выиграл 100 метров брассом и результат показал очень хороший. Отсюда они поедут в Казань на чемпионат России, который состоится в ноябре. Студенты-пловцы раньше занимались в детских школах, потом поступили в университет, продолжают заниматься, и естественно, у них уже богатый опыт. Хочется, чтобы у нас студенческий спорт развивался, и тогда у нас будут чемпионы.

Успешно выступил наш титулованный пловец Антон Тищенко. Он в юношеском

возрасте выступал на первенстве Европы в Сербии, занимал восьмое место, на первенстве мира в Риме был шестым. Потом на чемпионате России стал третьим в эстафетном плавании, выиграл первенство России по юношам, финалист этапа Кубка мира.

- Дистанцию 100 метров брассом прошел неплохо. Соперники перспективные. На прошлых соревнованиях в Казани, в Красноярске с ними встречался, все так же плывут, вровень. Да, подготовка у меня неплохая, мы готовимся к чемпионату России в Казани

с 8 по 12 ноября. Все идет хорошо. До этого были соревнования в Красноярске как этап подготовки к "России". С 28 по 30 октября будут областные соревнования в Омске. Потом непосредственно чемпионат России и отборочный к чемпионату Европы. То есть соревнований много. Плавание - мой любимый вид спорта, я уже без него жить не могу. Раньше приходил, думал, поплавал, научусь и все. Ну а потом затянуло, и это уже моя жизнь.

**Василий ПОСЕЛЬСКИЙ**





# Василий Егоров: «Не пью, не курю, по дискотекам не хожу»



**«Если бы два года назад сказали, что я в 2015 году стану чемпионом Европы и финалистом чемпионата мира, да еще выполню норму ЗМС, я бы ни за что не поверил», - сказал после ЧМ Василий Егоров. Действительно, стремительный взлет 22-летнего якутского боксера на мировую арену состоялся благодаря его упорству, несгибаемому характеру и железному режиму, которого он придерживается по сей день. Не блиставший в юношеском возрасте спортсмен из маленького села Хара Мегино-Кангаласского улуса сделал себя сам, совершенствуясь от старта к старту. Своими последними успехами Василий доказал всем, что великими не рождаются, ими становятся. Сегодня новоиспеченный заслуженный мастер спорта РФ, переписавший историю якутского бокса, - гость нашей редакции.**

## «ЭТО БЫЛ ШАНС ВСЕЙ ЖИЗНИ»

- Василий, поздравляю с историческим успехом! Мы специально не брали у тебя интервью после финала чемпионата мира. Ждали, когда утихнут эмоции, и ты осознаешь то, что совершил. Думаю, теперь ты готов разложить все по полочкам.

- Спасибо за поздравления. Да, это был шанс всей моей жизни. Если бы не вышел в финал и не завоевал путевку, то все нужно было начать с нуля. Как говорится, с чистого листа. Знал, что если подведу команду, мне потребуется выиграть ноябрьский чемпионат России и только потом участвовать в отборочных турнирах. Так что не имел права на ошибку. Безумно счастлив, что сумел оправдать доверие тренерского штаба России, руководства республики и болельщиков. Теперь олимпийская путевка у меня в руках.

- Получается, уже стопроцентно пакуем чемоданы в Рио-де-Жанейро?

- Да, олимпийская путевка именная, то есть в весе 49 кг на Олимпиаде честь России могу представлять только я. В случае травмы никто уже не будет участвовать в олимпийском ринге. Тьфу-тьфу-тьфу! Надеюсь, все будет нормально, и я подойду к Играм на пике своей формы.

- Чемпионат мира в Дохе уже позади. Давай оглянемся назад и немного пройдемся по всем твоим боям. Наверное, многие любители бокса хотят услышать твое мнение о каждом сопернике.

- В первом круге мне попался хорошо знакомый британец Харви Хорн, у которого я летом выиграл в финале чемпионата Европы в Болгарии. Честно сказать, мне удобно боксировать против левши. В итоге выиграл у Хорна еще более уверенно, чем на европейском ринге. Вообще, моя подготовка, функционалка и общее состояние были как никогда лучше. Находился в великолепной

форме. В четвертьфинале попался крепкий представитель Монголии. Вот он как раз был для меня неудобным, вязким. У него были неожиданные и хлесткие удары. Пришлось поработать с ним вторым номером, постоянно вызывая его к себе и отвечать контратаками. Тренеры дали установку начинать атаки с ударов по корпусу. Считаю, что отработал отлично и выиграл у него все раунды. Но судьи посчитали 2:1 в мою пользу.

## «ТРЕНЕРЫ ЗНАЮ СЧЕТ, НО НАМ НЕ

## ГОВОРЯТ»

- Наверняка ты ждал в полуфинале фаворита соревнований мексиканца Хоселито Веласкеса, которому ты проиграл этой весной в рамках Всемирной серии бокса. Удивился ли, узнав, что в полуфинале против тебя выйдет Роген Ладон из Филиппин?

- Удивился поражению Веласкеса ужу в первом круге. Это еще раз доказывает, что на чемпионате мира слабых соперников не бывает. Был уверен, что именно мексиканец выйдет против меня за выход в финал.

Досконально изучил его и готовился к реваншу. Наблюдал его бой с филиппинцем в раздевалке по монитору, так как выходил на ринг после них. Мексиканец проиграл поединок из-за неправильной тактики. Он стал рубиться с ним, слишком открыто шел в атаку. Действовал как в профессиональном боксе. Тем не менее, Ладон - сильный боксер, поэтому его выход в полуфинал не стоит считать случайностью. Встреча с ним для меня не стала сюрпризом. Видел по интернету его бой с узбеком Дусматовым в финале чемпионата Азии этого года. Соответственно, уже знал, как надо с ним боксировать. Постоянно дергал его и работал на опережение. Когда надо было, возился в клинче. Кроме того, у меня был запредельный настрой. Правильно построил тактику боя, показал характер и в итоге выиграл.

- Перед началом третьего раунда ты стал громко кричать и стучать перчатками. Ты таким образом хотел пробудить в себе злость или это был устрашающий жест сопернику?

- Так я хотел настроить, взбодрить себя перед финальным раундом. Раньше никогда подобного

не делал, но вы знаете, это помогло (смеется). Боксировать стало намного легче. Почувствовал, что соперник уже устал в третьем раунде. Должен был использовать этот момент и довести дело до убедительной победы. Что я и сделал.

- Интересно, во время боя вам подсказывают счет, или тренеры также не в курсе, кто какой раунд выиграл?

- Тренеры все знают, но никогда не говорят счет боя, чтобы не сбить настрой спортсмену. Однако можно понять текущую ситуацию по их подсказке. Например, если выигрываешь, тренер говорит: «Все хорошо, работай также». А если проигрываешь, начинает суетиться и требовать, чтобы ты прибавил.

- То есть перед объявлением победителя ты уже знал, что выиграл у Ладона в полуфинале?

- Да, тем более судья, поднимающий флажок победителя, подмигнул мне и показал большой палец. Когда подняли мою руку, я был самым счастливым человеком на этой планете. То чувство просто невозможно описать словами. Все было как в волшебном сне. Кстати, перед соревнованиями близкие мне люди рассказывали, что видели хороший сон. Например, подруге матери приснилось, будто я взбираюсь на небо на лестнице. А один мой друг видел меня во сне, парящего на белом коне. Не придал этому особого значения, но, видимо, это был знак.

## «ВОЗЬМУ РЕВАНШ У КУБИНЦА В РИО»

- Ты впервые в истории Якутии вышел в финал чемпионата мира и завоевал именную путевку. Выиграл полуфинал, уже выполнил первостепенную задачу. Чувство выполненного долга, эйфория вокруг тебя не помешали выступить в финале против кубинца Йоанниса Аргилагоса?

- Нет, наоборот, был на кураже и хотел кровь из носа выиграть звание чемпиона мира. Перед боем на сайте Sportyakutia.ru читал интервью двукратного олимпийского чемпиона Алексея Тищенко, где он дал мне дельные советы, как действовать против кубинца. Главный тренер сборной России Александр Борисович Лебзяк придерживался такого же мнения. Он также, как и Тищенко, говорил, что надо «душить» кубинца и не давать ему свободу действий. Тактика почти сработала. Да, согла-







шусь, первый раунд был за ним. А вот второй и третий... Конечно, судьям виднее, но я считаю, что выиграл эти раунды. Может, это и к лучшему. Сегодня я второй, а завтра стану первым. Надеюсь, что возьму у него реванш на Олимпиаде.

**- В заключительном раунде ты послал соперника в тяжелый нокаун. Уже знал, что проигрываешь, поэтому пошел ва-банк?**

- Тренеры сказали, что надо прибавить. Это означало, что я проигрываю. Просто так не хотел отдавать кубину победу и бросился в атаку. Нечего было терять. К счастью, мне удался хороший удар слева, после которого соперник рухнул на пол. Надеюсь, что после такого нокадауна судьи отдадут мне победу в третьем раунде со счетом 10:8. Тогда бы наш счет сравнялся, и я мог надеяться на итоговую победу. Ан нет. Судьи поставили 10:9 и в итоге – обидное поражение. Самое интересное, все – от Александра Лебзяка до медиков сборной России – сказали, что мне не дали заслуженную победу. Вообще, тренеры, руководство изначально верили в меня, всегда подходили перед боем, подбадривали и делились своими мнениями. Внутри сборной царил приятная атмосфера. Все желали удачи. Когда в тебя верят – это подстегивает и добавляет стимул.

- В суперлегком весе нечасто увидишь нокауты или нокадауны. Раньше доводилось отправлять соперников на настил ринга?

- Выступая на молодежном первенстве страны, один раз «уронил» соперника ударом по печени. В этом году отправил в нокаун британца в рамках Всемирной серии бокса. На тренировках и сборах замечаю, что в левой руке некая сила. Все нокадауны совершал именно левой рукой, хотя боксирую в правосторонней стойке. Мой отец и старший брат тоже говорят, что левая рука у них бьет гораздо мощнее, чем правая. Может быть, это передается по наследству (*смеется*). Кстати, старший брат Николай также является мастером спорта РФ по боксу, победителем первенства России среди юношей. Работает тренером в Хангаласском улусе.

## «70 % РЕЗУЛЬТАТА ЗАВИСИТ ОТ ПСИХОЛОГИИ»

**- В чемпионате мира не участвовали три мировых лидера из Китая, Ирландии и Казахстана, которые уже имеют именные олимпийские путевки.**

- Было бы интересно с ними встретиться. Сейчас я уже почувствовал уверенность в своих силах и думаю, могу выиграть у любого боксера. На Олимпиаде победит тот, кто будет самым подготовленным.

**- Думаю, довольно про бокс и чемпионат мира. Расскажи про Катар. Что больше всего запомнилось?**

- Из-за жесточенных санкций против России многим не дали визу в Катар. Поехали только те, кто имеет приглашение АИБА. Таким образом, некоторые были вынуждены ехать через Албанию. В Дохе все время стояла жуткая жара. Стабильно 43-44 градуса тепла. Невозможно было дышать. На улице можно находиться максимум 15-20 минут. Почти никто не ходил пешком. В магазинах, авто-

бусах, аэропорту, гостиницах, спортивных залах – везде активно работали кондиционеры. Это и спасало. Везде были высоченные небоскребы. Еще заметил, что в Катаре жестко придерживаются «сухого закона»: нигде не увидишь алкогольные напитки или же подвыпивших людей. Очень необычная и по-своему красивая страна.

**- Два года назад ты выступал среди юниоров. А сейчас являешься мировым лидером. За два года ты выиграл взрослый чемпионат России и Европы, вышел в финал чемпионата мира и готовишься к Олимпиаде. В чем секрет твоего успеха?**

- Секретов как бы таковых нет. Мой успех – это итог грамотной работы всей нашей команды, начиная от массажиста до руководства республики. Хочу сказать спасибо всем, кто мне помогает. Без поддержки сложно добывать победы. У меня замечательный тренер. Артур Иннокентьевич Пахомов для меня как родной дедушка. С ним можно обсудить даже личную жизнь. Также мне большую помощь оказывает наш прославленный боксер Георгий Русланович Балакшин. Он мне как

старший брат. Всегда поможет, подскажет. С ними я чувствую себя как за каменной стеной. Спасибо также Министерству спорта Якутии, Федерации бокса Якутии, компании «РИК», Школе высшего спортивного мастерства, ЧГИФКИС, СВФУ, родному Мегино-Кангаласскому улусу и всем болельщикам. Также на подготовительных сборах вместе со мной были тренер-консультант Сергей Анохин, спарринг-партнер Егор Евсеев, массажист Николай Полятинский. Им тоже большое спасибо!

**- Поддержка и команда, конечно, важна, но хотелось бы узнать, что является причиной твоего стремительного прогресса как спортсмена?**

- Если бы два года назад мне сказали, что я в 2015 году стану чемпионом Европы и финалистом чемпионата мира, я бы ни за что не поверил. Человек создает себя сам. 70 процентов результата зависит от твоей психологии. Если ты психологически не готов стать чемпионом, то никогда им не станешь. Все нужно воспринимать как должное. Не нервничать, не волноваться, не воспринимать слишком близко к сердцу. В последнее время стал медитировать и го-

ворить про себя: «Я самый сильный», «Я чемпион», «Меня никто не может выиграть». С 2012 года верю «эргорам». Это душа вещи, ангел, «ментальный конденсат», порождаемый мыслями и эмоциями, обретающий самостоятельное бытие. Постоянно перед соревнованиями задабриваю якутскими оладьями и кумысом. В том году впервые выиграл юниорское первенство России в Голицыно. Действительно, с тех пор мне неизменно сопутствует удача. Человек должен верить в себя и не забывать традиции предков.

Помимо этого, постоянно изучаю своих соперников, смотрю их видео, слежу за их выступлением. Это помогает. Не считаю себя великим или особенным. Я просто грамотно делаю свое дело и придерживаюсь жесткого режима. Не пью, не курю, не хожу по дискотекам. Конечно, могу посидеть вместе с друзьями, но не больше. Каждый день совершенствуюсь и стремлюсь стать лучше. Тренировки, тренировки и еще раз тренировки. Не бывает того, чтобы я хоть раз не выполнил установку тренера. Нужно быть фанатом. В этом и есть мое преимущество.

## «МОГУ ПЕРЕЙТИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС»

**- Тебе всего 22 лет. До скольких лет ты планируешь выступать в большом спорте?**

- Если все будет, как я планирую, то после Олимпиады можно будет задуматься о профессиональном боксе. Мне уже поступили предложения из Японии и других стран. Этой весной выступал в полупрофессиональном боксе. Мне очень понравилось. Хочу открыть новую страницу в истории развития бокса Якутии.

**- На пресс-конференции болельщики затронули вопрос о женитьбе. Мол, брак мешает полностью реализовать потенциал. Твое мнение по этому поводу.**

- Конечно, болельщики желают мне только побед. Однако не вижу ничего плохого в женитьбе. Не говорю, что завтра же бегу в ЗАГС, просто если настанет время для этого, то

почему бы и нет? Если у меня будет жена и дети, то это будет огромным стимулом для дальнейших побед.

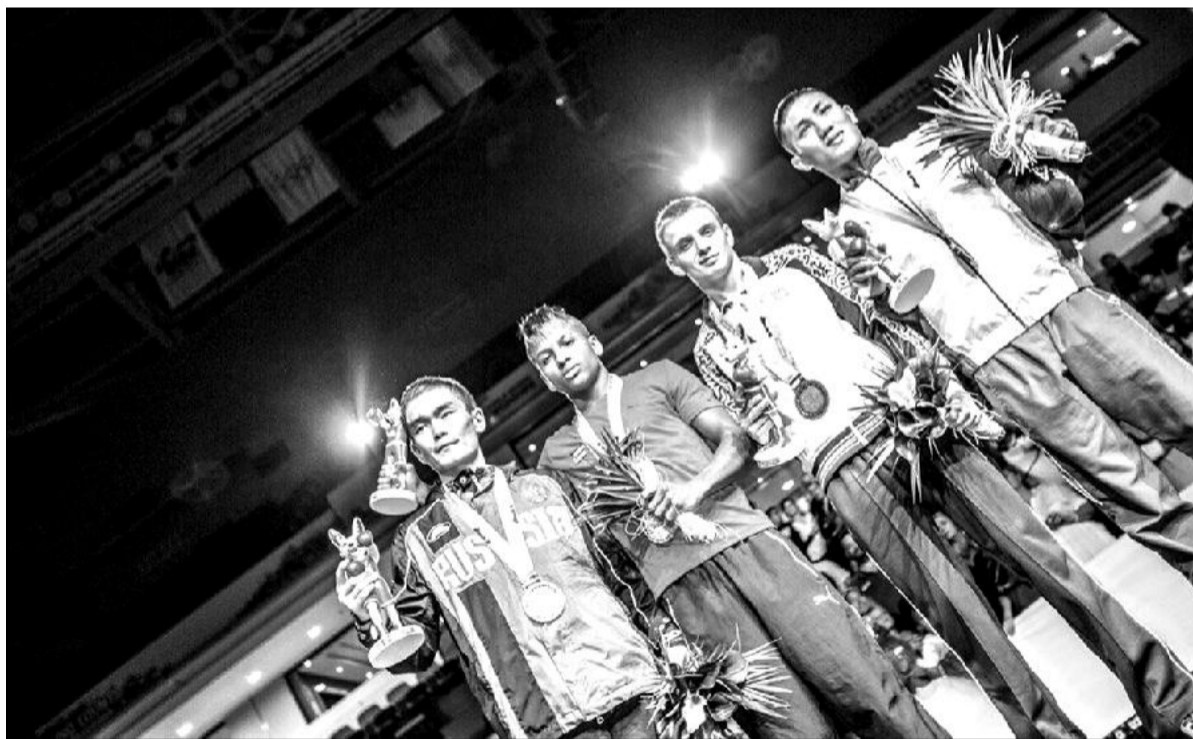
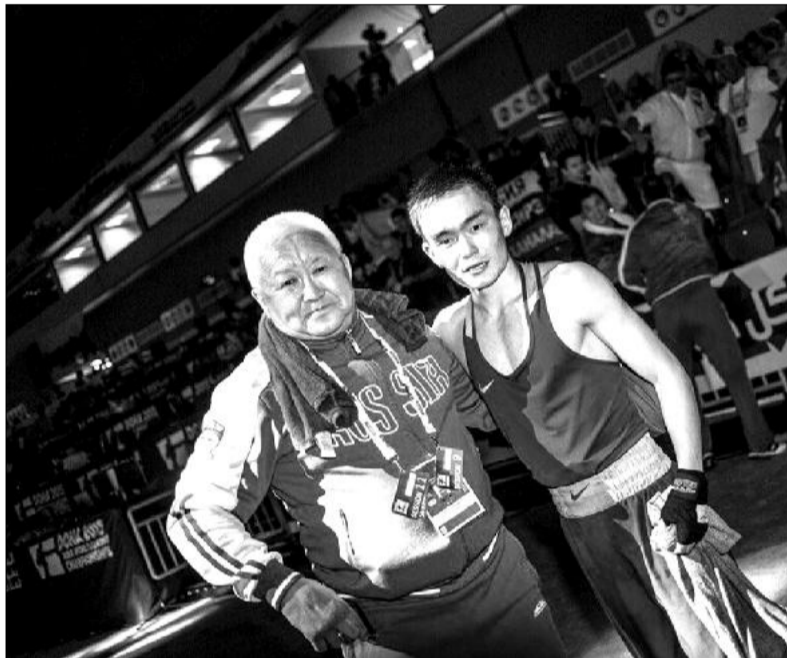
**- Кстати, в спортивном комплексе «Дохсун» твой финальный бой против кубинца на большом экране смотрели тысячи болельщиков.**

- Об этом я узнал потом, когда мне пришли фотографии по «ватсапу». Был приятно удивлен увиденным. Не ожидал, что за меня будут болеть столько людей. Каждый болельщик внес частичку своего вклада в мой успех. Пользуясь случаем, передаю им огромную благодарность.

**- До Олимпиады еще девять месяцев. Как будешь готовиться к главному старту четырехлетия?**

- Чемпионат России по понятным причинам пропускаю. Посоветуемся с тренерским штабом России и будем делать план. Пока отдохну. Съезжу к родным в Мегино-Кангаласский улус. Ну а если получится, полечу отдохнуть на море. Думаю, заслужил такое право. Сезон получился очень насыщенным и плодотворным. 2015 год – пока самый успешный в моей карьере. Хочется продолжать дальше прогрессировать и добиваться еще больших побед. Горжусь тем, что защищаю честь великого якутского народа!

Николай БЯСТИНОВ.



## Егор Борисов: «Вася был лучше кубинца!»

**15 октября глава Якутии Егор Борисов побывал на массовом просмотре прямой трансляции чемпионата мира по боксу из столицы Катара, где в весовой категории до 49 кг в финал пробился якутянин Василий Егоров.**

Хорошая инициатива общественности – организовать бесплатную онлайн-трансляцию значимого для республики спортивного события, была впервые реализована в сентябре этого года. Тогда ветераны спорта, тренеры и простые болельщики в течение двух ночей подряд собирались в спорткомплексе «Дохсун», чтобы в режиме реального времени на огромном мониторе наблюдать за выступлениями борцов из Якутии на первенстве мира в Лас-Вегасе.

Спустя месяц, блестящий ход по турнирной сетке Василия Егорова дал еще один достойный повод для

проведения аналогичной трансляции. Однако на этот раз количество зрителей многократно увеличилось: по приблизительным подсчетам, бой за золотую медаль между Егоровым и Аргиллагосом собрал в «Дохсуне» не меньше полутора тысяч человек. Среди них был и глава республики, пришедший поддержать Василия вместе со своими родными – супругой Прасковьей Петровной и внуками.

Перед трансляцией Егор Афанасьевич горячо поздравил земляков с историческим событием, поскольку никогда прежде боксер из Якутии не выходил в финал чемпионата мира. Он попросил зрителей не жалеть

эмоций и пожелал всем победы.

Решающий поединок не оставил равнодушным никого, напряжение сохранялось даже после заключительного гонга. И только когда рефери в ринге поднял вверх руку кубинца, многоголосый «Дохсун» затих в разочаровании.

Между тем, по мнению экспертов и тренеров национальной сборной России, 22-летний Василий Егоров не проиграл этот бой. Показав яркий, скоростной, техничный бокс, в третьем раунде он даже отправил соперника в нокаун. Однако судьи почему-то отдали общую победу боксеру с Острова Свободы.

«Это была принципиальная битва. Василий Егоров владел преимуществом. Но в современном спорте многое решает судейство, а об объективности решений арбитров можно спорить сколько угодно. Я считаю, что Вася Егоров был лучше кубинца»,

– поделился своим мнением глава республики.

Он добавил, что первоначально перед Василием ставилась задача – завоевать путевку на Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро (Бразилия). И с этой своей турнирной задачей якутянин успешно справился. «Василий показал, что психологически уже готов к большому старту. Думаю, он чувствует, что был достоин присуждения победы и в этом бою. Кубинец уступил ему как в технике, так и в тактике. В оставшееся время до Олимпийских игр нужно усиленно готовиться. Мы еще раз посоветуемся с Федерацией бокса России и Федерацией бокса Якутии, по какой программе будет проходить подготовка спортсмена, и окажем ему поддержку», – заверил глава республики.

Egorborisov.ru

## Победители и призеры чемпионата мира по боксу. Доха. Катар. 5-15 октября.

### 49 кг

1. Иоаннис Аргиллагос Перес (Куба)
2. Василий Егоров (Россия)
3. Роген Ладон (Филиппины)
3. Дмитро Замотаев (Украина)

### 52 кг

1. Эльвин Мамишзадэ (Азербайджан)
2. Йосвани Вейтия Сото (Куба)
3. Хи Джанжуан (Китай)
3. Мохаммед Флисси (Алжир)

### 56 кг

1. Майкл Джон Конлан (Ирландия)
2. Муроджон Ахмадалиев (Узбекистан)
3. Дмитрий Асанов (Белоруссия)
3. Шива Тапа (Индия)

### 60 кг

1. Лазаро Альварес (Куба)
2. Альберт Селимов (Азербайджан)
3. Эльнур Абдураимов (Узбекистан)
3. Робсон Консейсао (Бразилия)

### 64 кг

1. Виталий Дунайцев (Россия)
2. Фазиддин Гаибназаров (Узбекистан)
3. Ясниер Толедо Лопес (Куба)
3. Вуттичай Масук (Таиланд)

### 69 кг

1. Мохаммед Рабии (Марокко)
2. Данияр Елеуссинов (Казахстан)
3. Парвиз Багиров (Азербайджан)
3. Лю Вей (Китай)

### 75 кг

1. Арлен Лопес (Куба)
2. Бектемир Меликузиев (Узбекистан)
3. Хосам Абдин (Египет)
3. Майкл О'Рейлли (Ирландия)

### 81 кг

1. Хулио Сесар Ла Круз (Куба)
2. Джо Уорд (Ирландия)
3. Эльшод Расулов (Узбекистан)
3. Павел Силягин (Россия)

### 91 кг

1. Евгений Тищенко (Россия)
2. Эрисланди Савон (Куба)
3. Абдулкадыр Абдуллаев (Азербайджан)
3. Геворг Манукян (Украина)

### +91 кг

1. Тони Йока (Франция)
2. Иван Дычко (Казахстан)
3. Баходур Джалолов (Узбекистан)
3. Джозеф Джойс (Великобритания)

### Командный зачет:

1. Куба (4-2-1)
2. Россия (2-1-1)
3. Азербайджан (1-1-2)
4. Ирландия (1-1-1)
- 5-6. Франция, Марокко (1-0-0)
7. Узбекистан (0-3-3)
8. Казахстан (0-2-0)
- 9-10. Украина, Китай (0-0-2)
- 11-18. Великобритания, Филиппины, Индия, Таиланд, Белоруссия, Алжир, Бразилия, Египет (0-0-1)





# Иван Белололюбский: «Для меня в мире нет другой арены, которая сравнилась бы с Играмми Дыгына»



**Интервью с Николаем Дьяконовым в прошлом номере нашей газеты я закончила многозначительной фразой: «Теперь ход за вами!». Сегодня, как вы догадались, гость нашей редакции – семикратный победитель Игр Дыгына почетный мастер спорта Иван Белололюбский.**

Сразу поясню, что ответ Ивана Белололюбского никаким образом не сгущает атмосферу, которая и так накалена до предела. Он просто вносит свои коррективы в некоторые моменты. И под конец мы узнаем, готов ли он принять вызов на «Битву века».

**- И так, Иван, какое значение имеют Игры Дыгына в вашей жизни?**

- Игры для якутского народа являются самым долгожданным и первым по значимости турниром по национальному многоборью. И в моей жизни они играют особую роль. Потому что всю свою молодость, свои лучшие годы я посвятил этим Играм. Они глубоко осели в моей душе и в моем сердце, даже можно сказать, что я с ним сроднился. В первый год участия я занял четвертое место, мне было тогда всего двадцать лет. В следующем 1998 году сразу после Игр Манчаары приехал в Якутск специально к турниру и стал первым. Потом в 2000 и 2001 годах поменяли положение турнира, поэтому вынужденно его пропустил. И с 2002 по 2012

годы, на протяжении десяти лет, я без единого пропуса участвовал в этом турнире. Это были трудные времена: я очень многим жертвовал и многое даже, можно сказать, потерял, чтобы подготовиться к Играм.

**- Любопытно узнать, что думаете об интервью Николая Дьяконова в прошлом номере нашей газеты?**

- Пусть это интервью бросает тень на мою репутацию, пусть он нелестно отозвался обо мне, но я говорил и буду говорить, что благодарен Николаю за все это многолетнее соперничество. Мне кажется, наше с ним противостояние повлияло на дальнейшее развитие и поднятию престижа Игр и под конец стало для меня стимулом к самосовершенствованию. Потому что все мои тренировки, весь мой настрой были посвящены тому, чтобы победить, выиграть и опередить его. Так фанатично занимался не только я один, многие хотели и многие мечтали об этом. Благодаря соперничеству мы выполнили большой объем работы и доросли до сегодняшних

высот. Поэтому, если честно, то мне сегодня несколько обидно и одновременно грустно читать такие слова от такого великого человека в свой адрес. Несмотря на это я никогда не поменяю свое мнение о том, что он был ориентиром для нас. Как спортсмен Дьяконов был и остается для меня примером.

**- Иван, в вашей спортивной карьере было все: и яркие победы, и досадные поражения. Скажите, как вы относитесь к проигрышам?**

- Человек должен уметь проигрывать... Потому что без поражения у любого человека нет прогресса и побед. На мой взгляд, если спортсмен выдержит поражение, то лишь тогда он способен по-настоящему оценить вкус победы!

**- Вот вы сказали, что многим жертвовали ради Игр, а как вам удавалось себя настраивать?**

- Я в своих прошлых интервью говорил, что начал свое участие в Играмми Дыгына с 1997 года, но основательную и целенаправленную подготовку начал лишь с 2006 года. До этого времени я был доволен и вторым местом после Дьяконова...

**- И все-таки наступил момент, когда вы поняли, что второе место вас уже не устраивает?**

- Глас народа, болельщиков и моих близких друзей дал мне силы пойти дальше. Все они постоянно говорили,

что надо идти вперед и не надо довольствоваться вторым местом. За эту поддержку я им безмерно благодарен. Вы знаете, в 2006 году после автомобильной аварии я неожиданно для себя стал лишь четвертым. Меня это сильно задело по самолюбию, поэтому, начиная с той же осени, взялся за серьезную подготовку.

Конечно, перед тем, как планировать работу, долго думал и размышлял, как все правильно это начать, чтобы к следующим Играм подойти к пику своей спортивной формы. У меня были отдельные тренеры и наставники по борьбе хапсагай и по стрельбе из лука. Но, как я потом понял, в то время я допустил одну ошибку – это перетренировка. Цена такой погрешности – мое стремление и слишком большое желание победить. Когда настал долгожданный день Игр, я кое-как вытерпел всю соревновательную программу и одержал вторую победу. После этого я уже стал контролировать себя и слушать сигналы, которые подает организм. Одним словом – учился отдыхать после напряженных тренировок. Ведь никто не застрахован от ошибок, и у меня так было.

В годы моих побед, а это с 2007 года по 2012 годы, я придерживался золотой середины между кратковременным отдыхом и изнурительными тренировками. Результат вы знаете сами.

**- А почему все-таки решили остановиться? Наверняка могли бы еще пару раз выиграть Игры.**

- Психологически был измотан и устал от рамок, в которые сам себя загнал. Поэтому после 2012 года решил завязать с Играмми. Поверьте, это очень трудно 24 часа в сутки думать только об одном. Если я оставался один или встречался с друзьями, то все мысли или разговоры непременно вели к Играм Дыгына. И так каждый раз. Мысленно и всей душой я был внутри турнира. Может быть, где-то я был слишком требователен к себе, но тогда другого выхода не было. Не зря говорят, что великие цели достигаются через большие жертвы. Тем более я тогда работал в органах, поэтому приходилось тренироваться только вечером, а если из поставленного плана пропускал два или три дня, то догонять их было еще тяжелее. Поэтому так цепь за цепью у меня образовалась своя индивидуальная система тренировок.

**- А какую цель вы преследовали?**

- Изначально идеей фикс было победить Николая Дьяконова, такую задачу передо мной поставили мои близкие и болельщики, которых становилось больше. Я всегда чувствовал их поддержку, и это придавало мне сил. Также одновременно я нес большую ответственность. В 2007 году после моей второй победы

некоторые даже говорили, что надо остановиться. Несмотря на это в 2008 году я доказал всем, что есть человек, который может выиграть у самого Дьяконова. Думаю, именно там и были поставлены все точки на «і». И так с каждым турниром постепенно начали приходить победы, как вдруг предстала еще одна цель – побить рекорд Николая.

**- И мы знаем, вы это сделали!**

- Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом. Поэтому я принял вызов и наставление людей, которые болели за меня. Их убежденность в том, что я стану семикратным придавала мне дополнительную уверенность. Отмечу, что это было не только мое личное желание, но и мечта тысячной армии моих почитателей. Так, год за годом я набирал свои высоты, и в 2011 году я сравнял счет и стал шестикратным.

Радости не было предела! Но за всей этой мишурой желание побить рекорд не теряло своей актуальности. Мне пришлось опять же на протяжении года находиться в одном и том же режиме. А в 2012 году в заключительный день турнира, сбросив на землю камень, я не только прошел нужные мне метры, но и освободился от всего этого груза, не только тяжелой ноши, но и ответственности. Моментально небо стало ярче, дышать стало легче, все стало на свои места. Навер-





ное, то чувство можно сравнить с эмоциями марафонца, который пробежал длинную дистанцию и первым из всех возможных конкурентов пришел к финишу. Если честно, я тогда даже выпустил скупию мужскую слезу, до того я был рад этому, что мне даже не верилось, что я наконец-то избавился от всех этих цепей, которые были на мне...

**- А со временем не посещали ли вас мысли вновь вернуться обратно к турниру?**

- Нет. Такого не было, ведь цель была достигнута. После того как я побил рекорд, в новом 2013 году я поставил перед собой другую задачу. Потихоньку стал пробовать себя в абсолютной категории по мас-рестлингу. И это был новый вызов самому себе. Но вы знаете, по своей природе я не могу набирать вес, как того хотелось бы. Поэтому, участвуя в турнирах, я много терял, в том числе и время.

**- Интересно узнать все-таки, какие чувства вы испытываете, находясь на тьюсюлгэ уже в качестве зрителя?**

- В 2013 году я с большим удовольствием наблюдал за Играми Дыгына. А уже в следующем году меня стали терзать всякие мысли. Для меня тьюсюлгэ Игр Дыгына подобно священному месту... Я вот сейчас не могу подобрать нужных слов, чтобы объяснить вам всю его значимость. В мире нет другой арены, которая сравнилась бы с ней. Я тогда сидел и думал – неужели все прошло и никогда не наступит тот час, когда я вновь в качестве спортсмена войду в эту особую атмосферу мест-

ности Ус Хатын. Для меня принять такое очень тяжело...

**- Думаю, тогда вы нашли выход, став тренером?**

- Да, с 2013 года я начал тренировать своего земляка Ньюргуна Петухова, потом присоединились Алексей Козлов, Егор Филиппов и Борис Степанов. Таким образом, я хоть был близок к ауре Дыгына и своим советом помогаю молодежи. Сейчас совместно с Республиканским центром национальных видов спорта им.В.Манчаары собрали группу, и я готовлю ребят, которые в будущем хотят участвовать в Играх Дыгына. Это весьма символично.

**- Интересно, какими критериями вы руководствуетесь при отборе?**

- Никогда не делал и не буду делать жесткий отсев при отборе спортсмена. И вне зависимости от места рождения и от возраста (кроме школьного) у кого есть большое желание, тот и занимается. Например, сейчас у меня 15 подопечных. Среди них есть опытные многоборцы и молодые дарования Николай Апросимов из Мегино-Кангаласского улуса, Андрей Тюнгюрядов из Намского района.

**- А как оцениваете с высоты семикратного победителя нынешних участников Игр Дыгына?**

- На мой взгляд, тогда Игры Дыгына были прежде всего противостоянием – Белолюбский и Дьяконов. А сейчас в Играх участвуют пять или шесть равных по силе парней. И это здорово! Может быть поэтому мы сегодня видим яркие показатели, новые рекорды и сильную конкуренцию. Предугадать победителя

практически невозможно. Это повышает рейтинг турнира и накаляет обстановку. Сегодня также наблюдается большой интерес со стороны и любителей спорта. Учитывая все это, тренировка идет полным ходом, и спортсмены вынужденно подстраивают себя под этот турнир.

**- Как опытный участник и тренер-наставник, какую оценку поставишь судейству турнира?**

- С каждым годом национальные виды спорта совершенствуются, вместе с ними и растет судейство. Я сейчас не вижу и раньше не видел субъективной оценки со стороны судей, все довольно прозрачно и предельно честно. В этом году по предложению незаменного судьи-информатора Ильи Скрябина ребята в хапсагае и мас-рестлинге боролись за каждое место, вплоть до последнего, потому что каждое очко и даже его половина имеет вес при выявлении победителя. Может быть, и тянет время, но для спортсменов, которые годами готовятся к Играм Дыгына, это предельно важно.

**- А каким вы видите будущее этого турнира?**

- Наши предки оставили нам замечательное наследие – виды спорта, которые воссоединены в программе Игр Дыгына. Сейчас победитель Игр Дыгына не только могучий и сильный боотур, но и всесторонне развитый спортсмен, одним словом универсал – Эр Бэрдэ. Вы только подумайте: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость и меткость – все эти физические качества собраны в единое целое. И только тот, кто показывает во

всех этих видах многоборья яркие результаты, тот по праву достоин победы.

Если бы не Игры Дыгына, то я никогда в жизни не выполнил бы норматив мастера спорта по хапсагаю. Честно признаюсь, что в этом виде я показывал не самые высокие результаты. Поэтому начал усердно заниматься у тренера Петра Бурцева. Выиграл главный чемпионат республики памяти Петра Алексеева и выполнил норматив мастера спорта. Я и сейчас безмерно благодарен Петру Иннокентьевичу за помощь. И если бы не Игры, то я наверное, никогда бы не занимался таким видом спорта, как стрельба из лука. Вы не поверите, но я даже участвовал в нескольких турнирах (смеется). Вот в мас-рестлинге ты не скрываешь своих эмоций, а в стрельбе из лука важно быть бесстрастным как внешне, так и внутренне. Да, сначала было непривычно, потом я осознал, что стрельба дает мне собранность и концентрированность на одной цели. Поэтому я считаю, что программа Игр Дыгына продумана идеально. Еще очень важно то, что в будущем ребята могут участвовать в спартакиадах и защищать честь района в хапсагае, мас-рестлинге, стрельбе из лука или даже в беге на 400 метров.

**- Человек не может вернуть время вспять или повторить какой-то момент, но всегда есть шанс встретиться вновь, что вы думаете по этому поводу? Можете ли вы дать согласие на вызов Николая Дьяконова? Только честно.**

- Многие уже окрестили наше возможное будущее со-

перничество, как «Битва титанов» или «Битва века». Мне кажется, это состязание двух спортсменов, не более. Но я не вижу в этом ничего плохого. Только здесь у спортсмена должно быть уважение к сопернику, и турниры должны основываться на принципах взаимоуважения. И это не будет концом света. У нас уже есть титул и имя, которое мы заработали непосильным трудом. Если даже действительно состоится такой турнир, то народ будет только рад этому событию. Но вы должны понять, что мы приближаемся к сороковому рубежу своей жизни, и при всем желании мы не можем быть теми, которыми были пятнадцать лет тому назад. Поэтому есть вероятность того, что мы сможем кого-то разочаровать.

Поэтому к этому вопросу нужно подойти со всей осторожностью, проанализировав и взвесив все минусы и плюсы. Николай говорит, что ему нужно время, если мы хотим встретиться вновь. Тогда и болельщик должен понять нас, учитывая наш возраст. У меня к Дьяконову есть такое предложение. Мы должны работать во благо развития Игр Дыгына, повысить рейтинг и способствовать ее престижу. Раз уж на то пошло, я предлагаю ему встретиться этим летом на Играх Дыгына, где все и началось. Если зажжется новая звезда, то все предыдущие участники будут стараться его превзойти, потому что о нем скажут, он победил в соперничестве двух легенд. А битва титанов, это будет, как шоу. Но я не прочь в нем принять участие. Потому что такие соревнования тоже

нужны, я считаю.

**- Это было бы круто. Скажите, а вы о чем-нибудь жалеете?**

- Нет (смеется). Мне не о чем жалеть. Я даже не боюсь проиграть, потому что каждый должен уметь быть не первым и не лидером. Знаешь, когда про меня говорят или пишут, что я непобедимый, то мне становится как-то не по себе.

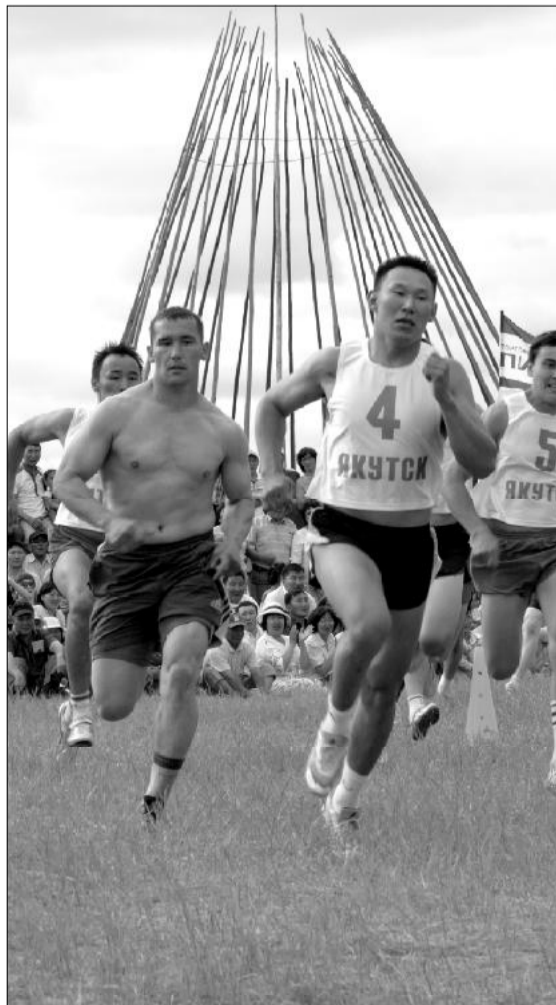
**- А как вы думаете, кто-нибудь станет восьмикратным победителем Дыгына?**

- Может быть и будет. Если в моем веке найдется такой парень, то я лично приду и по-братски его обниму. Потому что только я знаю, через что он прошел, и какой ценой дается такая победа. Никто не знает, чем я тогда жертвовал. Даже мои близкие люди. Вся моя лучшие годы и вся моя молодость были брошены на алтарь Дыгына.

**- Спасибо за интервью.**

Об этих двух личностях можно бесконечно спорить и много рассуждать. В промежутке разговоров искать оправдание, свою правду и выдуманную подвохи. Но, согласитесь, что один другого дополняет. Не будь Николая Дьяконова Иван бы не стал семикратным, и не будь Ивана Белолюбского Николай бы никогда не узнал, что значит быть шестикратным. Сейчас, наверное, кто-то осуждает нас за то, что мы хотим вновь вывести на арену двух лучших сынов республики, но я готова поспорить, что в глубине души вы уже ждете наступления этого дня!

Саина ШЕЛОМОВА.







# Мастер-класс от заслуженных мастеров!



**В прошлую пятницу во Дворце спорта «50 лет Победы» города Якутска состоялись увлекательные мастер-классы трех именитых борцов современности – Виктора Лебедева, Дениса Царгуша и Алана Хугаева.**

16 октября в Якутск по приглашению двукратного чемпиона мира по вольной борьбе Виктора Лебедева прилетели борцы с мировым именем – бронзовый призер Олимпиады-2012, трехкратный чемпион мира по вольной борьбе Денис Царгуш и олимпийский чемпион-2012 по греко-римской борьбе Алан Хугаев.

В этот день зал «Полтинника» был полон до отказа. Увидеть воочию своих кумиров пришли тысячи людей. На

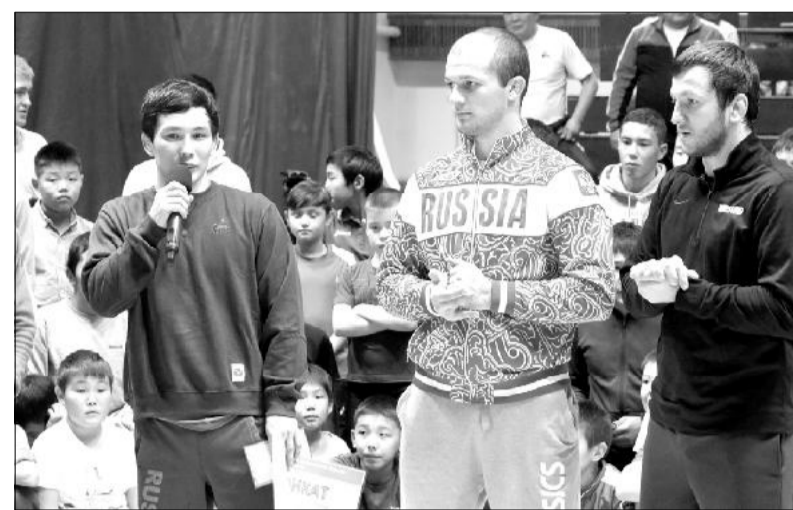
торжественном открытии мероприятия министр спорта РС(Я) Михаил Гуляев вручил почетным гостям памятные сувениры и благодарственные письма. Свои зажигательные песни присутствующим подарили известные звезды якутской эстрады Иннокентий Васильев-Лэгэнтэй и Аскалон Павлов.

Во время мастер-классов именитые спортсмены Алан Хугаев, Денис Царгуш вместе с Виктором Лебедевым показали молодым спортсменам, тренерам свои излюбленные приемы и захваты, поделились секретами своего успеха. Юные борцы внимательно следили за происходящим и записывали на видео. Ведь не каждый день тебе будут давать советы три заслуженных мастера спорта.

Позже участникам мастер-класса бесплатно были розданы именные футболки и календари с автографами. Во время мероприятия также состоялась церемония вручения денежных сертификатов от Виктора Лебедева



победителям и призеру первенства мира-2015 по вольной борьбе среди юношей. Золотым медалистам Ивану Окочешникову и Алексею Копылову достались по 30 тысяч рублей. Бронзовому призеру Петру Константинову – 15 тысяч рублей. Кроме того, Виктор Николаевич подарил старшему тренеру сборной Якутии по вольной борьбе среди юношей Прокопию Иванову большую спортивную сумку с комплектом одежды сборной России.



## Алан Хугаев: «Молодым якутским борцам – равняться на Лебедева»



**Олимпийский чемпион-2012 по греко-римской борьбе Алан Хугаев впервые побывал в Якутии. Своими впечатлениями именитый борец поделился со «Спорт Якутии».**

Впечатления от мастер-классов в Якутске самые хорошие. Проводил подобные мероприятия в Соединенных штатах Америки, Санкт-Петербурге, но такого количества детей нигде не видел. Видно, что ребятам нравится борьба, и они действительно хотят стать лучше. Все внимательно слушали, снимали на камеры. В Якутии сильная борцовская школа, которая идет по правильному пути развития. Хотелось бы, чтобы здесь развивалась не только вольная, но и греко-римская борьба.

**Если не ошибаюсь, вы впервые в Якутии?**

Да, это так. Думал, что здесь будет очень и очень холодно, однако тут, наоборот, тепло (смеется). До этого Якутия у меня всегда ассоциировалась только с Виктором Лебедевым. Зная его, был уверен, что здесь живут хорошие люди, что все пройдет на достойном уровне. Сейчас мое мнение о вашей республи-



ке не поменялось, даже улучшилось. Все было на высшем уровне. Не жалею, что прилетел в такую даль.

**Как вы познакомились с Виктором? Вроде вы в разных видах спорта участвуете.**

У нас много общих друзей. Тот же Денис Царгуш, Хаджимурад Гацалов и так далее. Дружим уже на протяжении многих лет. Виктор – прекрасный человек и спортсмен. С железным характером. Он чемпион до мозга костей. Всем юным якутским борцам следует равняться на Лебедева.

**Алан, многие говорят, что вы уже повесили борцовки на гвоздь. Чем вы сейчас занимаетесь?**

Не надо меня хоронить раньше времени, ведь я еще не завершил карьеру. Просто в последние годы преследовали травмы. Сейчас уже все нормально. Тренируюсь в полную силу.

**Получается, вы еще поборетесь за олимпийскую путевку в Рио?**

Ничего не обещаю и не загадываю вперед. Все может быть.

## Денис Царгуш: «Надеюсь, что мы с Лебедевым будем стоять на вершине пьедестала Рио»

**Трехкратный чемпион мира из Абхазии признался «СЯ», что намерен выиграть турнир Ярыгина, а затем чемпионат России и Олимпиаду-2016.**



**Денислам, почему именно Якутия?**

Приехали по приглашению нашего друга и просто хорошего человека Виктора Лебедева. Не могли ему отказать. Приехали сюда поохотиться и заодно показать мастер-класс молодым борцам.

**Хотелось бы услышать несколько слов о Викторе Лебедеве. Какой он человек?**

Был бы плохой, не пролетели бы 6000 километров (смеется). Ну а если серьезно, то Витя – настоящий мужчина. Человек слова, всегда выполняет обещания. С таким человеком приятно дружить и общаться. Если Алан Хугаев впервые приезжает в эти края, то я уже в четвертый раз.

**Как вам атмосфера зала, отношение якутских болельщиков?**

Приятно видеть, что мастер-класс вызвал большой интерес. Не ожидали увидеть такой наплыв зрителей. Якутяне искренне любят и уважают борьбу, в этом еще раз убедился. Рад, что наш приезд принес много радости и, надеюсь, пользы местным ребятам. Если я был бы ребенком, то был бы на седьмом небе от счастья, увидев живую олимпийских чемпионов и чемпионов мира. Это огромный стимул для дальнейшего занятия борьбой. Уверен, что юные борцы запомнят этот день.

**Давно вас не видели на борцовском ковре. Когда планируете начать старты?**

Все лето лечился от травм. Только начал полноценные тренировки на ковре. Был в заявке на участие во Всемирных играх среди военнослужащих, однако в последний момент отказался от участия. Не хотел подводить сборную, находясь не в лучшей форме. Планирую участвовать в январском Ярыгинском турнире. До этого обязательно сделаю один старт. В последний раз на турнире Иван Ярыгина в Красноярске участвовал в 2012 году. Намерен реабилитироваться за свой проигрыш на чемпионате России в Каспийске.

**Кстати, на чемпионате России этого года вы даже не вошли в тройку призеров. Как оцениваете свои шансы попасть на Олимпийские игры?**

В России в весе 74 кг большая конкуренция. Достойных соперников очень много, но, тем не менее, я не допускаю даже мысли, что не поеду в Рио-де-Жанейро. Главное, подойти к чемпионату страны без травм.

**В вашей коллекции наград нет только золота Олимпийских игр. Получается, ставите цель покорить вершину Олимпа?**

Конечно, это мечта любого борца. Тем более это будет мой последний шанс воплотить свою олимпийскую мечту в реальность. Уже 10 лет защищаю честь сборной России, в 18 лет попал в главную команду страны. Много сил отдал. Соответственно, после Рио задумываюсь об окончании карьеры. Хотелось бы завершить спортивную жизнь на мажорной ноте. Сделаю для этого все, что от меня требуется. Было бы замечательно, если бы мы с Витей Лебедевым поднялись на вершину пьедестала почета Олимпиады-2016 в Бразилии.





# «Спорт и культура – селу»

## Традиционный культурно-спортивный фестиваль прошел в Бердигестяхе

Раз в два года РФСО «Урожай» проводит спортивно-культурный фестиваль «Спорт – селу». Напоминаем, что в этом масштабном мероприятии участвуют наслеги нашей республики. Фестиваль проходит в три этапа. На первом этапе команды соревнуются на улусном уровне, на втором – на зональном. А заключительный третий этап – финальный, республиканский. Команды Вилкойской зоны соревновались в Бердигестяхе Горного улуса. Эти соревнования закончились в начале прошлой недели.

О том, как прошли эти соревнования, мы попросили рассказать председателя РФСО «Урожай» Спиридона Попова.

– Наш фестиваль теперь называется «Спорт и культура – селу», – начал свой рассказ Спиридон Константинович, – и нынче посвящен 70-летию Великой Победы. Как вы знаете, наслежные команды делятся на две группы – группа крупных наслегов (от 700 до 3000 жителей) и группа малых наслегов (до 700 жителей). Первыми в Бердигестяхе начали состязаться команды крупных наслегов. К большому сожалению, не приехали команды из Сунтарского, Нюрбинского и Кобяйского улусов. Они в основном ссылаются на сложность транспортной схемы и на проблему перевозки большого количества участников. Но я думаю, что при должной организации дела – они смогли бы приехать.

Поэтому в первой группе соревнова-

лись команды только двух наслегов. Это – Одунинский наслег (Магарас) Горного улуса и Арылахский наслег (Хампа) Вилкойского улуса. Программа фестиваля традиционная – 10 видов спорта, соревнование домохозяек, смотр-защита физкультурно-спортивной работы, конкурс производителей сельскохозяйственной продукции, и смотр-конкурс художественной самодеятельности.

Команда Одунинского наслега Горного улуса является постоянным участником наших фестивалей. Они очень хорошо подготовились по всем видам и дисциплинам культурно-спортивного фестиваля. Одунинцы заслуженно и без вопросов заняли первое место в группе.

После церемонии тожественного закрытия и награждения, с перерывом всего в один день, начали соревноваться команды второй группы. В спортивных видах фестиваля лучше

всех проявила себя команда Жемконского наслега Вилкойского улуса. Следом за ней – команды Тамалаканского наслега Верхневилкойского улуса и Маганинского (Орто Сурт) наслега Горного улуса. Но это фестиваль спортивно-культурный, поэтому с учетом концертной программы, соревнований домохозяек, постановки физкультурно-спортивной работы и конкурса производителей сельскохозяйственной продукции на первое место вышла команда Маганинского наслега и завоевала право выступить на финальном этапе. На втором месте Тамалаканский наслег, а на третьем – Жемконский наслег.

В положении фестиваля есть пункт, согласно которому на финальный этап выходят две команды, если в зональном этапе в группе соревновались более пяти команд. Так что право выступить на третьем этапе завоевали по одной команде из каждой группы. Обе эти команды представляют Горный улус. Не надо думать, что это во многом из-за того, что фестиваль прошел в этом улусе.

Работе судейской коллегии и жюри смотр-конкурсов нужно поставить оценку «пять» по пятибалльной системе. Они работали очень четко и профессионально. Так со стороны участников не было никаких претензий к их работе. Я, как руководитель РФСО «Урожай», очень благодарен главному судье Юрию Иванову и главному секретарю Жанне Жирковой.



Как всегда было очень много позитивных мнений о нашем спортивно-культурном фестивале. При должной организации дела на порядок поднимается спортивно-культурная работа на селе. Причем программа фестиваля такова, что в этом мероприятии могут участвовать как школьники, так и пенсионеры. Это наглядно видно в концертной программе, где участвуют танцевальные и фольклорные коллективы.

В составе концертного жюри было пять человек (председатель Александра Васильева). Среди них были такие уважаемые люди, как заслуженный артист РФ и РС(Я) Афанасий Афанасьев. Он, что называется, эти дни использовал на все сто, не ограничившись работой в составе концертного жюри. Афанасий Афанасьев судил соревнования по фитнес-аэробике, а в свободное время проводил мастер-классы. То же самое можно сказать о специалисте по якутским настольным

играм Надежде Белолоубской. Она проводила теоретические и практические занятия в детсадах, школах, предприятиях и организациях. Очень деятельный человек. Так что наш фестиваль не ограничился, скажем так, «программными» мероприятиями, заметно оживив спортивно-культурную жизнь улусного центра.

В конце ноября такие зональные соревнования для наслегов заречных улусов пройдут в Амгинском и Усть-Алданском улусах. Крупные наслеги будут соревноваться в Амгинском улусе, а малые – в Усть-Алданском. Заречные улусы всегда активно и с большим желанием участвуют в нашем фестивале. Так уже на сегодняшний день 15 наслегов подтвердили свое участие (более 300 человек): восемь наслежных команд в группе крупных наслегов и семь команд в группе малых наслегов.

Федор ПАХЛЕЕВ.



## Плавать может каждый!

### В «Самородке» прошли соревнования по плаванию



В минувшее воскресенье плавательный бассейн «Самородок» при ГБУ РС(Я) «Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта» провел соревнования «Веселые старты» по плаванию среди детей с инвалидностью. Участникам предстояло пройти 5 этапов – это заплывы с доской в руках, в спасательном круге, с аквапалкой и заплыв по транспортировке мата.

По словам, главного судьи соревнований Эльвиры Бессоновой, «ребята совсем неплохо справились со своей задачей, пусть у них уровень не профессиональных пловцов, но они старались. И если не сегодня, то в следующем году

обязательно покажут результаты лучше».

Мама братьев Антона и Олега Мещеряковых, которые принимают участие в соревнованиях по плаванию не первый раз, отмечает, что «на этих состязаниях они показывают себя вполне профессионально, они уже уверенно держатся в воде, знают многие техники плавания, что очень им помогло при выполнении заданий. Этому способствовали занятия у тренера в спортивной группе по плаванию центра адаптивной физической культуры и спорта».

По итогам соревновательного дня места распределились следующим образом, 1 место заняла команда «Факел» в составе Архипов Альберт, Мещеряков Антон, Никоноров Иван, Бор Юрий, Кузнецов Роман. Второго места удостоена команда «Чемпионы» в составе Петров Максим, Борисов Сайдам, Давлят Александр, Кудряшов Михаил и Кравцов Илья. И наконец третьими стала команда «Огонь» в составе Мещеряков Олег, Винокуров Андрей, Семенов Эркин, Николаев Афанасий, Поликарпов Александр.

А после обеда состоялись соревнования по плаванию для детей учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки, посвященные дню матери, где приняло участие 80 спортсменов, из которых 52 мальчика и 28 девочек в трех возрастных группах. Ребятам предстояло пройти две дистанции – 100м вольным стилем и те же 100 только уже на спине. Силе и рвению юных пловцов стоило только завидовать, весь наработанный опыт они старались показать в своих заплывах. Выполнять задания требовалось не только быстро, но и правильно. Строгая, но справедливая судейская коллегия не упускала ничего из виду, один только промах, и результат не засчитывался. Как говорится, нюансов много. По окончании соревнований лучшие были награждены абонементом, грамотами и медалями, а самое главное эмоциями и опытом, который они получили соревнуясь друг с другом.

Ольга ЗАБОЛОЦКАЯ.

## Успешный дебют юного дарования

В Челябинске 15-18 октября прошло первенство по гиревому спорту ОГФСО (Общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение) «Юность России», которое действует при Министерстве образования Российской Федерации.

От Якутии под началом старшего тренера сборной РС(Я) заслуженного тренера республики Василия Николаевича Дьячковского принял участие один спортсмен – Никандр Тимофеев, учащийся Дальневосточной средней школы Верхневилкойского улуса. Перспективный спортсмен начал заниматься гирями у Александра Данилова, в этом году оканчивает школу.

Никандр стал первопроходцем на российском помосте для школьников, ранее наши юноши еще не участвовали в подобных первенствах. И дебютное выступление якутского школьника стало более чем успешным – он занял второе место в весе до 68 кг, уступив лишь победителю первенств мира и Европы, тюменскому атлету Владимиру Кобзарю. При этом надо учесть то обстоятельство, что Никандр при собственном весе 65 кг мог бы соревноваться в категории ниже – до 63 кг, где, несомненно, мог выиграть звание чемпиона. Но опыт – дело нужное, и в будущем Федерация гиревого спорта РС(Я) будет учитывать подобные нюансы.

Никандр Тимофеев за 10 минут толкнул две 24-килограммовые гири 115 раз, в рывке – достиг результата 164 раза обеими руками попеременно, что дало в итоге 82 балла (здесь засчитывается количество рывков обеими руками, и общее количество делится на два), в сумме двоеборья наш атлет набрал 197 очков. Надо подчеркнуть, что подобного результата трудно добиться даже взрослым спортсменам. Напомним, что в прошлом году Н.Тимофеев на чемпионате АНО «Урожай» первенствовал среди взрослых.

С середины августа верхневилкойский юноша тренировался в спорткомплексе «Модун» под началом В.Н.Дьячковского, готовясь к покорению мастерского норматива. Впереди у него новые старты, в том числе в составе сборной улуса и на Спартакиаде Манчаары 2017 года, которая состоится у него на родине.

Владислав КОРОТОВ.





# Россыпь призов и медалей для северомногоборцев



**С 16 по 18 октября прошел второй Межрегиональный открытый турнир по северному многоборью памяти заслуженного работника народного хозяйства РС(Я), почетного строителя России кандидата экономических наук Виктора Ефимова, безвременно погибшего во время трагической авиакатастрофы два года назад.**



На торжественном открытии присутствовали почетные гости, которые поделились своими воспоминаниями о Викторе Петровиче, высказали в адрес участников добрые пожелания спортивного успеха. От имени президента Федерации северного многоборья РС(Я) Е.Х.Голомаревой выступил с приветственным словом депутат Ил Тумэн, член Постоянного комитета по вопросам коренных малочисленных народов Севера и делам Арктики Александр Слепцов.

Во время торжественного открытия удостоверения мастеров спорта РС(Я) по северному многоборью получили Степан Васильев, Станислав Семенов, Клим Сокоуртов.

Всего на турнир из 16 улусов прибыли 84 спортсмена из 18 команд. Вначале планировалось, что на эти состязания приедут сборные команды из сильных в северном многоборье регионов – Красноярского края, Ханты-Мансийского и Ямало-Ненец-

кого автономных округов. Однако по известным причинам они не смогли принять участия. Что ж, наши спортсмены смогут встретиться с ними на чемпионате России, который пройдет в декабре в Ямало-Ненецком округе. Напомним, что в мае сего года Якутск принимал первенство России по северному многоборью среди юношей и девушек 14-15 лет, на котором первое общекомандное место заняли наши юные многоборцы.

Соревнования прошли по пяти видам – тройному прыжку, бегу с палкой по пересеченной местности, метанию топора и аркана и прыжкам через нарты.

В стартовых соревнованиях по северному тройному прыжку продержавший почти 30 лет рекорд обновил неоднократный чемпион республики в прыжковых дисциплинах Егор Филиппов. Прежний рекорд принадлежал Семену Говорову – 11 м 11 см и был установлен в 1987 г. на чемпионате

те России. Его обновил мастер спорта по якутским прыжкам Е.Филиппов – 11 м 19 см.

## Победители и призеры первого дня

### Северный тройной прыжок

Девушки – 14-15 лет 1. Григорьева Елена (Аллаиха), 2. Иванова Саина (Горный), 3. Тимофеева Наталья (Верхневиллюйск)

Юноши – 14-15 лет 1. Голиков Давид (Томпо), 2. Лазарев Мичил (Верхневиллюйск), 3. Иванов Вилиан (Модун)

Юниорки – 16-17 лет 1. Матяш Ксения (Нерюнгри) 2. Стрюкова Екатерина (Аллаиха), 3. Григорьева Пелагея (Верхневиллюйск)

Юниоры – 16-17 лет 1. Киселев Алексей (Аллаиха), 2. Туприн Никита (Анабар), 3. Егоров Павел (Верхневиллюйск)  
Женщины 1. Протопопова Вера (Модун), 2. Николаева Роза (Виллюйск), 3. Евдокимова Лариса (Модун)  
Мужчины 1. Филиппов Егор (Модун), Никифоров Айаан (Виллюйск), Герасимов Октябрь (Нам)

### Бег с палкой

Девушки – 14-15 лет 1. Тимофеева Наталья (В-Виллюйск), 2. Иванова Саина (Горный), 3.

Саввина Юлия (Горный)

Юноши – 14-15 лет 1. Охлопков Петр (Чурапча), 2. Сивцев Дьулустан (Нам), 3. Шамаев Егор (Виллюйск)

Юниорки – 16-17 лет 1. Туприна Элеонора (Анабар), Григорьева Пелагея (Верхневиллюйск), 3. Матяш Ксения (Нерюнгри)

Юноши – 16-17 лет 1. Чоросов Айаан (Виллюйск), 2. Колодезников Константин (Таатта), 3. Егоров Павел (Верхневиллюйск)

Женщины 1. Протопопова Вера (СВФУ), 2. Колтовская Алена (СВФУ), 3. Николаева Роза (Виллюйск)

Мужчины 1. Герасимов Октябрь (Нам), 2. Созонов Алексей (Нерюнгри), 3. Иванов Сергей (Виллюйск)

## Спорт на свежем воздухе. Северные бумеранги и лассо

Второй день турнира памяти Виктора Ефимова был посвящен метательным дисциплинам – то есть спортсмены состязались в наиболее сложных технически видах северного многоборья.

Еще одна особенность – соревнования проходили под открытым небом, на уже опробованном ранее много раз Зеленом лугу. Погода благоволила, было солнечно, тепло, небольшой ветерок не доставлял хлопот спортсменам.

Все-таки метательное оружие присуще нашим северным народам, нежели представителям оседлых скотоводов или таежных охотников. Бытие определяет и орудия труда, и производства, поэтому и рабочие инструменты и проистекающие из трудовых занятий физические упражнения связаны с бытом и трудовой деятельностью населения.

Наверняка в северном многоборье большую роль играют гены. Дети

оленоводо-рождаются с умением управляться с арканом – маамыкта, это занятие входит в круг их повседневных забот. Даже более сильный и ловкий спортсмен из центральной Якутии не может на равных соперничать с более субтильным по физическим кондициям коренным северянином или опытным, занимающимся уже несколько лет северомногоборцем. Поэтому в списках призеров по этим двум видам доминируют северяне – анабарцы, томпонцы, уроженцы Аллаихи. Спортивный топор летит по небу как бумеранг, вращаясь и выписывая порой произвольные траектории, что улетает куда-нибудь в сторону. Поэтому нужен большой навык в обращении с ним, не менее важно учитывать направление и силу ветра. У каждого спортсмена свой стиль и способ метания.

Метание аркана-тынзяна на хорей в каждой из трех попыток продолжается до первого промаха, т.е. с первым промахом попытка считается законченной. Результат броска тынзяна засчитывается, если участник в пределах правил произвел бросок, не заступил линию круга, хорей оказался накрытым тынзяном (внутри петли) и при броске конец тынзяна остался у участника. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Сечение тынзяна произвольное. В переднем конце тынзяна имеет костяшк-сармик с двумя отверстиями – малым и большим, через которые просунут тынзян и тем самым образовывается петля. Тынзян должен быть изготовлен из кожи (применение искусственного тынзяна запрещено). Длина тынзяна не более 30 метров. Хорей – деревянная палка высотой 3 м, диаметром 3–5 см. Подставка для хорей – труба диаметром 5–7 см, высотой до 1 м, внизу тренога. Площадка, на которой проводится метание тынзяна на хорей, должна быть равнинной. Хорей устанавливается в центре площадки вертикально высотой 3 м от основания площадки. Здесь тоже немало своих сложностей. Большую роль играет обработка материала, из которого аркан-тынзян сделан. Хороший аркан не должен намокать и замерзать, иначе он не будет пригоден при ловле оленей. Он должен в полете раскрываться в правильную петлю и затем быстро охватывать рога оленя, не соскальзывая.



## Метание аркана на хорей

Девушки – 14-15 лет 1. Григорьева Елена (Аллаиха)

Юноши – 14-15 лет 1. Мальцев Гриша (Виллюйск) 2. Охлопков Петр (Чурапча) 3. Сивцев Дьулустан (Нам)

Юниорки – 16-17 лет 1. Туприна Элеонора (Анабар) 2. Туприна Ия (Анабар) 3. Григорьева Пелагея (Верхневиллюйск)

Юниоры – 16-17 лет 1. Егоров Павел (Верхневиллюйск) 2. Гоголев Александр (Мегино-Кангаласский) 3. Семенов Айсен (Виллюйск)

Женщины 1. Спиридонова Айаана (СВФУ) 2. Михайлова Юлия (Сунтар) 3. Колтовская Алена (СВФУ)

Мужчины 1. Герасимов Октябрь (Нам) 2. Попов Анатолий (Нерюнгри) 3. Васильев Степан (Верхневиллюйск)

## Прыжковый марафон

В заключительный день трехдневных состязаний прошли соревнования по прыжкам через нарты, своего рода прыжковый марафон, требующий от спортсменов отличной специальной подготовки, незаурядной выносливости и выдержки, а также упорства и силы характера. Недаром прыжки через нарты советуют практиковать для общефизической подготовки представителям практически всех видов спорта: так, боксеры могут натренировать и укрепить ноги, легкоатлеты могут выработать привычку к большим нагрузкам.

Со своей стороны, могу отметить отличную подготовку многоборцев Нерюнгри (тренер ДЮСШ Анатолий Ионович Попов, учитель школы «Арктика» Валентин Геннадьевич Алексеев), Виллюйского педколледжа (Григорий Егорович Васильев), Аллаиховской ДЮСШ (директор Гаврил Гаврильевич Ефремов), Юрюнг-Хаинской школы Анабарского улуса (тренер Саскылаана Ивановна Кылтасова). Так, все три воспитанника Г.Ефремова из Чокурдаха удостоились медалей – пять наград увезла Лена Григорьева,

## Егор Филиппов – покоритель рекордов



### Егор Филиппов:

– Я давно знал, что этот рекорд стоит и все время хотел принять участие в северном тройном прыжке. Но не было подходящего момента. Все время был занят своими тренировками и соревнованиями. Конечно, до того, как заявиться на этом турнире, я основательно к нему готовился, потому что мы прыгаем в манеже, где застелена специальная резина, а тут паркет. Между ними очевидная разница. Пол скользит и «съедает» несколько миллиметров. Сейчас усиленно работаю над объемом физических нагрузок, готовлюсь к чемпионату России по легкой атлетике.

Сегодня после обеда состоится бег с палкой по пересеченной местности. Завтра – метание топора на дальность, метание аркана на хорей, а после завтра прыжки через нарты.

Саина ШЕЛОМОВА.







первое место в тройном прыжке завоевал Алексей Киселев, Катя Стрюкова выиграла две серебряные медали в прыжках – тройном северном и через нарты.

Поскольку это многоборье, наиболее ценным и весомым результатом является именно победа по итогам всех пяти видов. И тем достойнее победа неизменного лидера последних лет Октября Герасимова, завоевавшего шесть медалей турнира – полный комплект: золото в беге с палкой, метании аркана, прыжках через нарты и в общем итоге, а также бронзу в северном тройном прыжке и метании топора. Пять медалей у юной Елены Григорьевой из заполярной Аллаихи – золото в тройном прыжке, метании аркана, нартах и в общем итоге, серебро в метании топора; такой же результат у ее улыбочивой однофамилицы из Верхневиллюйска Пелагии Григорьевой – золото в многоборье, подкрепленное серебром в беге и метании топора, бронзой в северном прыжке и метании аркана; еще пять у нерюнгринки Ксении Матяш – два золота в тройном прыжке и прыжках через нарты, и три бронзы в беге, метании топора и по результатам многоборья. Четыре медали у чурапчинского юниора Петра Охлопкова – золото в беге, прыжках через нарты и многоборье, серебро в метании аркана; столько же у молодой

анабарки Элеоноры Туприной – золото в беге, метании топора и аркана и серебро – по итогам многоборья. Три победы в метании аркана, прыжках через нарты и общем итоге, второе место в метании топора – всего четыре медали у анабарской спортсменки Айааны Спиридоновой, выступающей в составе сборной СВФУ. В активе верхневиллюйского юниора Павла Егорова также четыре награды – золото в аркане, серебро в общем итоге и бронза – в тройном прыжке и беге.

Виллюйчанка Роза Николаева также четырежды поднималась на пьедестал: на верхнюю ступеньку за победу в метании топора, на вторую – за северный тройной прыжок и многоборье, на третью – за бег. Такой же результат у ее подруги в возрастной группе Алены Колтовской из команды СВФУ: серебро в беге и прыжках через нарты, бронза в метании аркана и общем итоге.

Абсолютным победителям по сумме многоборья среди юношей Петру Охлопкову и девушек Елене Григорьевой друзья В.П.Ефимова – академики вручили по 15 тысяч рублей, юниора Константина Колодезников и юниору Пелагею Григорьеву денежными призами по 25 тысяч наградили генеральный директор ООО «Стройкон» Иван Иванович Полушкин, по 50 тысяч рублей Октябрю Герасимову и Айаане Спиридоновой в качестве призов предоставила супруга В.П.Ефимова Любовь Николаевна.

Специальные призы «За волю к победе» Юлии Михайловой, рекордсмену Егору Филиппову предоставил руководитель Торгово-промышленной палаты РС(Я) Владимир Михайлович Членов, тренеру Г.Н.Васильеву и главному секретарю турнира К.А.Ширяеву дядя Виктор Петрович, почетный гражданин Абыйского и Сунтарского

улусов, ветеран строительства БАМ Василий Иннокентьевич Сорокоумов, участника из далекого Анабара Колю Кононова ноутбуком наградила семья брата Петра Петровича Ефимова.

В заключение хочется поблагодарить семью В.П.Ефимова за великолепные призы, которые становятся отличным стимулом для занятий этим исконно северным видом спорта, а также коллектив РЦНВС и актив Федерации северного многоборья республики за безупречную организацию соревнований.

Владислав КОРОТОВ

**Прыжки через нарты**

**Девушки** – 14-15 лет 1. Григорьева Елена (Аллаиха) 2. Тимофеева Наталья (Верхневиллюйск) 3. Иванова Саина (Горный)

**Юноши** – 14-15 лет 1. Охлопков Петр (Чурапча) 2. Мальцев Гриша (Виллюйск) 3. Авелов Артур (Алдан)

**Девушки** – 16-17 лет 1. Матяш Ксения (Нерюнгри) 2. Стрюкова Екатерина (Аллаиха) 3. Петрова Ольга (Верхневиллюйск)

**Юноши** – 16-17 лет 1. Колодезников Константин (Таттинский) 2. Захаров Дмитрий (Модун) 3. Николаев Егор (Нерюнгри)

**Женщины**

1. Спиридонова Айаана (СВФУ) 2. Колтовская Алена (СВФУ) 3. Никитина Айаана (Чурапча)

**Мужчины**

1. Герасимов Октябрь (Нам) 2. Чикачев Александр (СВФУ) 3. Созонов Алексей (Нерюнгри)

**Общие итоги по пяти видам многоборья**

**Девушки** – 14-15 лет 1. Григорьева Елена (Аллаиха) 2. Иванова Саина (Горный) 3. Тимофеева Наталья (Верхневиллюйск)

**Юноши** – 14-15 лет 1. Охлопков Петр (Чурапча) 2. Мальцев Гриша (Виллюйск) 3. Сивцев Дьулустан (Нам)

**Девушки** – 16-17 лет 1. Григорьева Пелагея (Верхневиллюйск) 2. Туприна Элеонора (Анабар) 3. Матяш Ксения (Нерюнгри)

**Юноши** – 16-17 лет 1. Колодезников Константин (Таттинский) 2. Егоров Павел (Верхневиллюйск) 3. Семенов Айсен (Виллюйск)

**Женщины** 1. Спиридонова Айаана (СВФУ) 2. Николаева Роза (Виллюйск) 3. Колтовская Алена (СВФУ)

**Мужчины** 1. Герасимов Октябрь (Нам) 2. Попов Анатолий (Нерюнгри) 3. Сорокутов Клим (Нерюнгри)



Новости

**«Звезды Туймаады»**

Турнир клуба «Квик-Степ» открыл сезон в Якутии



**Согласно графику Союза танцевального спорта России в Якутской сельскохозяйственной академии прошел первый турнир сезона по спортивным бальным танцам, где собрались ведущие танцевальные клубы «Реверанс», «Триумф», «Квик-степ».**

В этом году спортивный сезон Якутии открылся турниром молодого клуба «Квик-Степ» «Звезды Туймаады», именно так назвали организаторы свой дебют. Руководитель клуба Дмитрий Никитин, чемпион многих российских и международных турниров, отмечает, что турнир отвечает всем требованиям Союза танцевального спорта России. Спортсменов оценила судейская коллегия во главе с главным судьей соревнований Александром Калужным, в соответствии с Правилами СТСП.

Александр Калужный, судья первой категории, уполномоченный представитель Союза и руководитель школы танцев Dance Class в г.Москве: «Танцевальный спорт в

России набирает всё больше внимания со стороны родителей. Это вид спорта, который способствует гармоничному развитию детей. Занятия танцами укрепляют сосуды и мышцы, увеличивают физическую выносливость ребенка, улучшают осанку, снимают мышечные зажимы, улучшают работу дыхательной и сердечнососудистой системы с самого раннего возраста. Ведь на тренировки модно привести ребенка уже с 4 лет. Инициатива Союза танцевального спорта России в последние годы активно поддерживается. Это свидетельствует огромное количество турниров по танцевальному спорту, проводимых как в России, так и за пределами нашей страны. Ежегодно танцоры принимают участие в различных соревнованиях, стабильно демонстрируя высочайший профессионализм и мастерство. Российские спортсмены всегда являются украшением любого чемпионата мира и Европы».

Важно отметить, что на турнир приехала аттестованная федерацией счетная комиссия из Читинской области с главным секретарем Алексеем Просвернинным. Это позволило ввести баллы юных спортсменов через счетную систему Skating System 5.0. в квалификационные данные

каждого участника. Это особенно важно, потому как успешное выступление есть определенный шаг к профессиональному росту спортсмена.

Более 100 спортсменов, желающих принять участие в турнире, соревновались по возрастным категориям «дети» и «юниоры». Класс спортсменов от Н (начинающих) до D класса.

Зрелищными стали состязания юниоров. Красивые композиции и особенно грамотные позиции партнеров не оставили равнодушными не только судей, но и зрителей.

На следующий день по инициативе клуба «Триумф» проводился традиционный Кубок АСК ДОСААФ России по Республике Саха (Якутия), где разыгрывались денежные премии для чемпионов. Это еще раз подтверждает, что востребованность и популярность спортивных бальных танцев возрастают.

По итогам двух дней несомненными лидерами в категории «дети» стали пара Татаринцев Виталий и Федотова Валерия (ТСК «Квик-Степ. Тренер Никитин Дмитрий), в категории «юниоры» Попов Даниил и Андреева Диана (ТСК «Реверанс». Тренер Лилло Нелли).

На днях спортсмены клуба «Квик-Степ» вместе с тренером Дмитрием Никитиным поедут на один из престижных турниров России ОЧР «Дэнс Аккорд» – 2015. Данный турнир включает в себя WDSF GrandSlam Standard & Latin, Кубок России Взрослые, Двоеборье, Кубок СТСП команд федеральных округов, ГРАН ПРИ СТСП Дети-1, Дети-2, WDSF Youth Open Standard & Latin.

**Стрелка:** СТСП является единственным аккредитованным в данном виде Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. В настоящее время только СТСП официально признан Олимпийским комитетом и имеет право проводить первенства и Кубки России, международные и спортивные мероприятия на территории Российской Федерации.



**У якутских спортсменов в армрестлинге только призовые места**

**С 16 по 18 октября в г. Екатеринбурге прошел Чемпионат России по армрестлингу среди лиц с нарушением слуха, где приняли участие 4 спортсмена из Якутии.**

Прошлогодний триумфатор Семен Халыев в этом году уступил спортсмену из Чувашии, заняв при этом второе место. Как отмечает сам Семен, соперник оказался очень сильным при этом являясь еще и мастером спорта РФ. Другой не менее известный армрестлер Василий Нижегородов выступал в категории 70 кг, в упорной и тяжелой борьбе Василию удалось занять призовое третье место. Среди женщин Екатерина Сивцева, которая к стати впервые выступает на Чемпионате России, смогла справиться с волнением и доказать свое право на участие, став обладательницей бронзовой медали. Другая наша спортсменка Мари-

анна Никифорова, выступавшая в весовой категории 75 кг смогла обойти всех своих соперников и стать золотой медалисткой соревнований.

В командном зачете, якутянам не хватило совсем чуть-чуть, чтобы занять призовое место. Таким образом, 1 место заняла команда Екатеринбурга, 2 место - Чечня и третьими стала команда Чувашии.

Спортсмены благодарят за выпавшую им возможность представлять Якутию на столь высоком мероприятии Министерство спорта Республики Саха (Якутия), ГБУ РС(Я) «Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта», Всероссийское общество глухих и всех тех, кто не остался равнодушным в желании показать свои возможности на российском уровне.



# Не стареют душой и телом ветераны

## Успех якутских борцов на чемпионате мира среди мастеров-ветеранов в Афинах



**На прошлой неделе в столице Греции Афинах завершился чемпионат мира по вольной борьбе среди мастеров-ветеранов. Наши не стареющие борцы вольного стиля завоевали семь наград, из них две золотые, три серебряные и две бронзовые медали. Соревнования проходили в семи возрастных группах от 35 до 70 лет.**

Чемпионат мира среди мастеров впервые был проведен в колумбийском городе Кали в 1992 году. Основателем борцовского ветеранского движения был миллионер Джон Элтер Дюпон, и до 1996 года планетарное состязание носило его имя. Но после известных криминальных событий

его имя было вычеркнуто из названия и было переименовано в VeteranWorldChampionship.

На родину Олимпийских игр якутяне отправились в составе одиннадцати человек, но в первую очередь хочется отметить мастера спорта СССР Ефрема Ефремова из Амгинского улуса. В былые годы он становился многократным чемпионом и призером чемпионатов республики, дважды поднимался на пьедестал чемпионатов РСФСР и после окончания борцовской карьеры амгинец стал активным участником мировых ветеранских форумов. Начиная с 1994 года, он, не теряя надежды стать победителем, участвует в таких состязаниях, трижды был в призерах и еще несколько раз оставался в шаге от медали. И вот, наконец, он лучший в мире! Вот что значит преданность любимому виду спорта! В весовой категории до 63 кг, дивизии «F» (возраст 61-65 лет) собралось шесть участников. После побед над двумя иранскими ровесниками со счетом 12:1 и 8:4 Ефрем Михайло-

вич в борьбе за звание чемпиона мира выиграл у азербайджанца Аббаса Маммадова (6:0). Отличная победа!

Вторую золотую медаль в копилку якутских спортсменов в последний день соревнований принес трехкратный чемпион России среди ветеранов, директор Детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №3 г.Якутска Федот Соловьев. Федот Архипович не был дебютантом подобных состязаний, двадцать лет назад в Софии он впервые принял участие в ЧМ, далее дважды был призером, так что опыт был. Так получилось, что в категории до 58 кг, дивизия «G» (возраст 66-70 лет) участников было трое, среди двух иранцев один саха. Первым за 35 секунд лег на лопатки Хашемали Байат, а вторым технически чисто (разница в десять баллов) Бехад Панжазаде!

Немного не хватило до чемпионского титула мастеру спорта Василию Алексею (Якутск) в весе до 58 кг, дивизия «F» (61-65). Обы-

грав земляка Валерия Скурихина со счетом 9:0 и венгра Михали Марту 11:0, чемпион РСФСР-1985 проиграл в финальной схватке Насеру Рахимзаде из Ирана 2:6. Также серебряным призером в категории до 63 кг (дивизия «D», возраст 51-55 лет) стал мастер спорта СССР Сергей Ноговицын из Чурапчинского улуса. Вначале якутянин тушировал турка Мухлиса Казимоглу, потом выиграл у иранца Саада Ханпанаха 9:7, а в финале малость уступил американцу Джеймсу Кассеру со счетом 7:8. Третье серебро досталось Николаю Григорьеву (Вилуйск) в весе до 76 кг, дивизия «F» (возраст 61-65). В этой весовой категории турнир прошел по круговой системе, так как участников было пять. Вилуйчанин победил двоих: грузина Зураба Джапаридзе – туше и Зелика Зиглебаума из США 4:0, а проиграл чемпиону России среди ветеранов американцу Арчеру Грегу 9:5 и немцу Бернardu Радестоку 2:9.

Оставив позади себя двенадцать мастеров, обладателем бронзовой медали стал устьалданец Вадим Данилов-69 кг, дивизия «C» (46-50 лет). Уступив первую встречу иранцу Раби Хамидрезу 1:4, далее положил чисто Махмуда Джмира (Турция) за 48 секунд и на четвертой минуте одержал досрочную победу над россиянином Нимигом Башировым. Еще одно третье место занял Василий Пахомов-63 кг, дивизия «F» (Горный улус).

В российской дружине чемпионками мира 2015 стали Вадим Халитов («А», 63 кг), Олег Ахмедов («А», 76 кг), Дмитрий Дормоджин («А», 85 кг), Марат Урусов («С», 76 кг), Заки Бекбулатов («D», 69 кг).

Перед соревнованиями Федерация спортивной борьбы Республики Саха (Якутия) обещала выплатить денежные премии на сумму 100, 70, 45 тысяч рублей. Надеемся, наши неугомонные ветераны будут достойно премированы, как и молодое поколение.



**«Пока есть силы и здоровье, буду бороться на ковре»**

**По приезду в Якутск новоиспеченный чемпион мира среди ветеранов-2015 Федот Соловьев дал небольшое интервью:**

– Целенаправленную подготовку к чемпионату мира я начал с апреля. Тренировался в своей родной детско-юношеской спортивной школе №3. В подготовке к соревнованиям мне очень здорово помогли мои друзья чемпионы РСФСР Валерий Петрович Керемясов, Василий Николаевич Алексеев и заслуженный мастер спорта Василий Николаевич Гоголев.

Перед чемпионатом согнал пять с половиной килограммов и участвовал в весе до 58 кг, был уверен в себе. Я дважды был призером и думал, что на этот раз точно не упустил победу. Эту большую победу посвятил бы моему наставнику и кумиру молодости, чемпиону Вооруженных сил СССР 1965 года Максиму Тихонову, к сожалению, он немного не дождал до этой счастливой минуты... Благодарю президента Федерации спортивной борьбы РС(Я), нашего Ил Дархана Егора Афанасьевича Борисова за то, что он распорядился единовременно премировать ветеранов, ведь для нас это является большим стимулом. В свою очередь хочу сказать, пока есть здоровье, буду участвовать в ветеранских состязаниях!

**Николай КОНСТАНТИНОВ.**



## Выиграли у Тулбья, но проиграли Эвальду

**Накануне якутский борец Владимир Егоров, выступающий за «Вайнгартен», провел еще две встречи в рамках немецкого клубного чемпионата.**

В групповой стадии клуб Егорова «Вайнгартен» встретился с двумя командами – с «Нердингеном»: у них получилась ничья (8:8), а «Испрингену» проиграли со счетом 9:10. Таким образом, «Вайнгартен» усложнил себе задачу выхода на стадию плей-офф. В прошлом туре они также уступили «Адельхаузену» (9:10).

Владимир Егоров принял участие в обеих встречах. Против «Нердингена» якутянин был заявлен в весе 57 кг, где выиграл у двукратного чемпиона Европы (2001, 2005), вице-чемпиона мира-2003 опытного молдаванина Геннадия Тулбья.

«Заранее изучил борьбу соперника, - рассказывает Владимир Егоров, - просмотрел его несколько схваток в Интернете. Знал, что он постоянно делает «лампочку», поэтому не давал ему захват. В первом периоде он взял балл по предупреждению, но в конце периода мне удалось четырехбалльный бросок проходом в ноги. Счет стал 4:1 в мою пользу. Во втором периоде вытолкнул его за пределы ковра. Тулбья начал прессинговать и бросился в атаку. Я не

стал ждать и прошел в ноги. Контрприем удался, и я заработал еще два балла. За оставшееся время стал защищаться и сохранять счет, за что получил предупреждение и отдал балл сопернику. Несмотря на это выиграл встречу со счетом 7:2. Тулбья был почти непобедим в Бундеслиге, выступая в весе 57 кг. Соответственно, тренеры особо не верили в мой успех, поэтому их радости после победы не было предела».

А вот против «Испрингена» Егоров участвовал в весе 61 кг. Его соперником был все тот же вице-чемпион Евроигр-2015 Марсел Эвальд. Напомним, что месяц назад Владимир выиграл у немца со счетом 5:1, выступая в весе 57 кг. Увы, в этот раз удача была на стороне Эвальда. Немецкий борец взял победные два балла за семь секунд до окончания схватки (4:4). Обидное поражение...

В групповой стадии команды Владимира Егорова предстоит провести еще три встречи – 25 и 31 октября, а также 14 ноября. Для того чтобы пройти на стадию плей-офф им нужно побеждать.

В клубном чемпионате Германии участвуют 13 команд, разбитые на зоны «Юг» и «Север». Сначала клубы проведут состязания в зональных турнирах по круговой системе, а затем начнется стадия плей-офф. Полуфиналы и финалы пройдут в начале будущего года.

## Тютрин первый, Ефремов, Соркомов и Ефимов – вторые!

**В Хабаровске завершился Всероссийский турнир по вольной борьбе памяти Ерофея Хабарова. По итогам соревнований в активе якутской сборной восемь медалей.**

Молодежная сборная Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе под руководством Станислава Захарова отправилась в Хабаровск вот в таком составе: 57 кг - Арьяан Тютрин, Егор Потапов, Георгий Окороков; 61 кг - Ньургун Александров, Эрхаан Соркомов, Семен Владимиров, Революй Самсонов; 65 кг - Владислав Ефимов, 74 кг - Иван Ефремов. Среди девушек выступит победительница МСИ «Дети Азии-2008» Виктория Барашкова (48 кг).

В весе 57 кг первое место занял бронзовый призер чемпионата России-2014 Арьяан Тютрин. Член сборной РФ провел четыре встречи, где во всех одержал уверенные победы. В финале Тютрин со счетом 12:2 досрочно выиграл у бурятского борца Жаргала Намсараева.

Другие финалисты якутской команды Эрхаан



Соркомов (61 кг), Владислав Ефимов (65 кг) и Иван Ефремов (74 кг) не смогли поддержать почин Арьяана и довольствовались вторыми местами. Эрхаан Соркомов в финале не смог одолеть Зандана Будаева из Бурятии, а Ефимов в схватке за золотую медаль уступил победителю первенства мира-2010 среди молодежи, международным турниров «Александр Медведь-2013» и «Али Алиев-2011» 24-летнему дагестанцу Гаджи Абдулаеву (4:12), проходившему военную службу в Хабаровском крае. Представитель весовой категории 74 кг Иван Ефремов в финальной встрече со счетом 1:4 познал поражение от бронзового призера Голден Гран-При «Иван Ярыгин-2015» Александра Зеленкова из Красноярска. Бронзовы-

ми успехами отметились Айсен Афанасьев (57 кг), Революй Самсонов (61 кг), Ньургун Александров (61 кг) и Алексей Иванов (70 кг).

Победители получили по 20, вторые призеры – 10, третьи – 5 тысяч рублей. Кроме того, обладатель золотой медали в весе 74 кг Александр Зеленков стал хозяином дополнительного бонуса от организаторов – сертификата на сумму 100 тысяч рублей.

Сразу после турнира Хабаровская сборная РС(Я) вылетела в Улан-Удэ, где 29-31 октября состоится международный турнир по вольной борьбе на призы чемпиона мира, Европы и Азии Бориса Будаева.

**Николай БЯСТИНОВ.**



# Школа спортивной борьбы Петра Юмшанова открылась в Намцах



**15 октября в сельском поселении Намцы (Якутия) состоялось торжественное открытие школы спортивной борьбы Петра Юмшанова, который является одним из лучших борцов в истории Якутии и входит в тренерский штаб сборной России.**

- Я родился и вырос в Намцах - это моя Родина, - рассказал Петр Юмшанов. - В прошлом году при поддержке федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» здесь были открыты спорткомплекс и стадион, которые стали для жителей главным центром притяжения. Государство уделяет серьезное внимание развитию спорта, но в этой работе власти необходима поддержка на местах. Так появилась идея открыть для местных ребят школу борьбы, чтобы новый спорткомплекс заработал в полную мощь. Для Якутии борьба - это спорт номер, неотъемлемая часть культуры нашего народа, поэтому именно школа борьбы была здесь максимально востребована.

Первый урок для юных воспитанников провел олимпийский чемпион по вольной борьбе Хаджимурад Магомедов.

- Я уже много раз проводил мастер-классы в Якутске, а теперь с удовольствием приехал в Намцы, - отметил Хаджимурад Магомедов. - Очень важно, что такие спортивные школы открываются не только в столице региона, но и районам Якутии. Я знаю Петра Юмшанова ещё

с тех пор, когда сам делал первые шаги в сборной России. Зная его ответственность за начатое дело и системный подход, поэтому не сомневаюсь, что школу ждёт хорошее будущее.

Особенностью школы спортивной борьбы в Намцах стало открытие в ней секции греко-римской борьбы - всего второй в Якутии. Первая была открыта в прошлом году в училище олимпийского резерва в Якутске.

- Значимость школы Петра Юмшанова не ограничивается новыми возможностями для занятий спортом у местной детворы, - подчеркнул Михаил Мамашвили. - Это типовой проект, который можно тиражировать по всем населенным пунктам Якутии и других северных территорий. Новый спорткомплекс построили в Намцах рядом с общеобразовательной школой и её присоединение к программе «Борьба в школу» направляется само собой. ФСБР передала в Намцы борцовский ковер, экипировку. Будем и

далее поддерживать этот проект.

В рамках федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» в Якутии также были построены спортзалы в Чурапчинском, Верхневилуйском, Таттинском, Аллаховском, Хангаласском, Усть-Алданском и Мегино-Кангаласском улусах, физкультурно-оздоровительные комплексы в селах Сунтар, Сырдах, Тыйаа, Мутудай и Харыйлах.

Отметим, что 15 октября Петру Юмшанову исполнилось 45 лет! Уважаемый Пётр Петрович, от имени Федерации спортивной борьбы России, и всей борцовской общественности примите самые искренние поздравления с Днем Рождения! От всего сердца желаем Вам крепкого борцовского здоровья, любви и внимания близких, удачи и успехов в Вашей созидательной деятельности на благо Якутии и всей России!



## «Вес у Джамала вернулся к прежней норме - и его борьба стала совершенно другой»

Тренер олимпийского чемпиона Джамала Отарсултанова Анатолий Маргиев о готовности своего подопечного к олимпийскому сезону

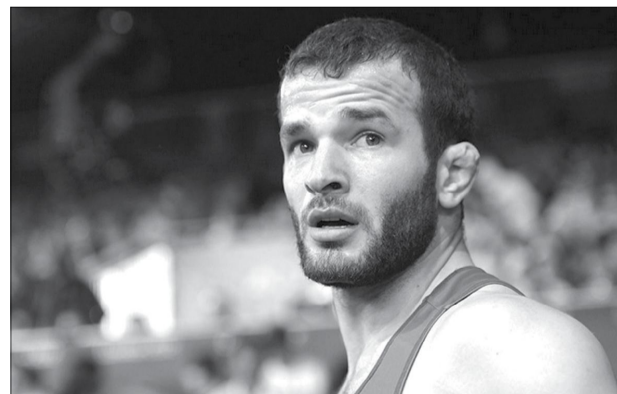
"Джамал Отарсултанов в новой для себя олимпийской весовой категории, до 57 кг, впервые будет выступать уже в ноябре - на турнире Гран-при в Баку, - сказал по телефону Маргиев. - Мы уже начинаем готовиться к олимпийскому сезону. 26 ноября пройдет взвешивание, а 27 ноября - схватки. Вес у Джамала вернулся к прежней норме - и его борьба стала совершенно другой. Улучшилась выносливость, и если при прежнем весе он порой запаздывал со скоростью, то сейчас уже все обстоит нормально".

Собеседник агентства добавил, что в начале декабря спортсмен также может выступить на международном турнире в Москве. Соревнование пройдет в зале ЦСКА с 3 по 5 декабря, - продолжил специалист. - Будет ли Джамал бороться, зависит от того, какие нагрузки у него будут в Баку и сколько схваток он проведет. Потому что два турнира за одну неделю - очень большая нагрузка. Кстати, Джамал раньше дважды выступал на турнире в Москве и ни разу не сумел стать чемпионом." А

в январе следующего года Отарсултанов будет выступать на турнире Ярыгина в Красноярске", - добавил собеседник агентства. Олимпийский чемпион 2012 года по вольной борьбе Джамал Отарсултанов в ноябре впервые выступит в новом для себя олимпийском весе до 57 кг на турнире Гран-при в Баку, сообщил агентству "Р-Спорт" личный тренер российского спортсмена, главный тренер команды ЦСКА по борьбе Анатолий Маргиев.

Отарсултанов в Лондоне победил в весовой категории до 55 кг, а в последнее время выступал преимущественно в неолимпийской весовой категории до 61 кг. На чемпионатах мира 2014 и 2015 годов Россию представлял победитель аналогичных турниров 2010 и 2011 годов, чемпион страны 2014 и 2015 годов Виктор Лебедев.

"Джамал Отарсултанов в новой для себя олимпийской весовой категории, до 57 кг, впервые будет выступать уже в ноябре - на турнире Гран-при в Баку, - сказал по телефону Маргиев. - Мы уже



начинаем готовиться к олимпийскому сезону. 26 ноября пройдет взвешивание, а 27 ноября - схватки. Вес у Джамала вернулся к прежней норме - и его борьба стала совершенно другой. Улучшилась выносливость, и если при прежнем весе он порой запаздывал со скоростью, то сейчас уже все обстоит нормально".

Собеседник агентства добавил, что в начале декабря спортсмен также может выступить на международном турнире в Москве.

"Соревнование пройдет в зале ЦСКА с 3 по 5 декабря,

- продолжил специалист. - Будет ли Джамал бороться, зависит от того, какие нагрузки у него будут в Баку и сколько схваток он проведет. Потому что два турнира за одну неделю - очень большая нагрузка. Кстати, Джамал раньше дважды выступал на турнире в Москве и ни разу не сумел стать чемпионом".

"А в январе следующего года Отарсултанов будет выступать на турнире Ярыгина в Красноярске", - добавил собеседник агентства.

**Р-Спорт**



### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН UWW ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ НА 2016 год. (Возможны изменения)

Январь		
15-16	Тегеран, Иран	MT «Кубок Тахти»
28-01	Красноярск, Россия	MT памяти Ивана Ярыгина
29-31	Париж, Франция	MT «Гран-при Парижа»
Февраль		
5-7	София, Болгария	MT памяти Дана Колова
5-7	Стамбул, Турция	MT памяти Яшара Догу
6-8	Вольфурт, Австрия	MT «Флац Опен»
11-14	Киев, Украина	MT на призы выдающихся борцов и тренеров Украины
17-21	Бангкок, Таиланд	Чемпионат Азии
18-19	Минск, Беларусь	MT на призы Александра Медведа
26-28	Фриско, США	Панамериканский чемпионат
26-28	София, Болгария	MT памяти Петко Сиракова (юниоры)
Март		
4-6	Фриско, США	Панамериканский олимпийский квалификационный турнир
4-6	Якутск, Россия	MT памяти Романа Дмитриева (юниоры)
8-13	Рига, Латвия	Чемпионат Европы
11-13	Улан-Удэ, Россия	MT на призы главы Бурятии
18-20	Астана, Казахстан	Азиатский олимпийский квалификационный турнир
22-27	Русси, Болгария	Первенство Европы среди молодежи до 23 лет
26-27	Рига, Латвия	MT памяти В.Фрейденофелса (юниоры)
Апрель		
1-3	Алжир, Алжир	Африканский и Океанский олимпийский квалификационный турнир
15-17	Зреньянин, Сербия	Европейский олимпийский квалификационный турнир
22-24	Улан-Батор, Монголия	1 Всемирный олимпийский квалификационный турнир
22-24	Бухарест, Румыния	MT (юниоры)
30-01	Лос Альказарес, Испания	MT (юниоры)
Май		
6-8	Стамбул, Турция	2 Всемирный олимпийский квалификационный турнир
14-15	Лос-Анджелес, США	Кубок мира
20-22	Анкара, Турция	MT «Чемпионы» (юниоры)
27-28	Сассари, Италия	MT памяти Меттео Пелликоне
31-05	Манила, Филиппины	Первенство Азии (юниоры)
Июнь		
3-4	Гватемала Сити, Гватемала	MT имени Пат Шау (юниоры)
10-11	Штип, Македония	MT «Македонский бисер»
17-19	Варшава, Польша	MT памяти Вацлава Циолковского
18-19	Бухарест, Румыния	MT памяти Иона Корняну
21-26	Бухарест, Румыния	Первенство Европы (юниоры)
25-26	Гельф, Канада	MT «Кубок Канады»
Июль		
1-3	Дортмунд, Германия	MT «Гран-при Германии»
9-10	Мадрид, Испания	MT «Гран-при Испании»
19-24	Стокгольм, Швеция	Первенство Европы (кадеты)
Август		
5-21	Рио-де-Жанейро, Бразилия	Олимпийские игры
30-04	Масон, Франция	Первенство мира (юниоры)
Сентябрь		
13-18	Тбилиси, Грузия	Первенство мира (кадеты)
29-30	Тегеран, Иран	MT «Кубок мучеников» (юниоры)
30-02	Якутск, Россия	MT памяти Дмитрия Коркина
30-02	Баку, Азербайджан	MT Финал Гран-при памяти Гейдара Алиева
Октябрь		
7-9	Варшава, Польша	Чемпионат мира (ветераны)
7-9	Грозный, Россия	MT «Кубок Р.Кадырова»
14-16	Хасавюрт, Россия	Межконтинентальный кубок
21-23	Красноярск, Россия	MT на призы Бувайсара Сайтиева (кадеты)
25-30	Корум, Турция	Студенческий чемпионат мира
Ноябрь		
2-4	Москва, Россия	Кубок европейских наций - Кубок АЛРОСА
19-20	Таррагон, Испания	Средиземноморский чемпионат
25-27	Рио-де-Жанейро, Бразилия	MT «Кубок Бразилии»
Декабрь		
1-2	Тегеран, Иран	Кубок мира среди клубов

Подготовил Николай КОНСТАНТИНОВ.



## У «Алмаза» новый капитан

Сезон 2015/16 гг. МФК «Алмаз-АЛРОСА» начнет в обновленной Высшей лиге в дивизионе «Центр». Команда вышла из отпуска и готовится к новому Первенству. Команда «Алмаз-АЛРОСА» вышла из отпуска в начале августа и сразу приступила к тренировкам на базе в Троицке. Через три недели команда приняла участие в предсезонном турнире Кубок «Квартстрой» (г. Нижний Новгород).



В турнире приняли участие четыре команды: «Футбол-Хоккей» (Нижний Новгород), ФЗК «Динамо» (Москва), «Заря» (Якутск) и «Алмаз-АЛРОСА». Мирнинцы в этом Кубке принимали участие пятый раз, дважды до этого выигрывая. В первом матче «Алмаз» сыграл вничью с «Динамо» 7:7, во втором встречались две якутские команды «Заря» и «Алмаз», мирнинцы по всем статьям «разбили» своего оппонента 7:1. В последней игре «Алмаз» встречался с хозяевами «Футбол-Хоккей» (Нижний Новгород), игра получилась боевой, матч закончился со счетом 1:1. Этого хватило, чтобы «Алмаз» в третий раз стал победителем Кубка «Квартстрой».

Грандиозных изменений в составе команды нет. В команду пришел Евгений Фомин, в прошлом сезоне защищавший цвета мини-футбольного клуба «Дина». Евгению 20 лет, он выпускник футбольной академии «Дина». Сыграл несколько игр за основной состав, в том числе приехал на кубковую игру в Мирный. Но большую часть игр провел за дубль «Дины». Тренерский штаб возлагает большие надежды на молодого, перспективного игрока.

Сергей Мирошниченко в этом сезоне будет выполнять функции помощника старшего тренера и отвечать за физическую подготовку команды. Так что капитанская повязка, а вместе с ней все обязанности, переходят новому капитану. На собрании команды единогласно капитаном был выбран Давид Савлохов. Это достойный выбор. Давид не раз доказывал на футбольной площадке, что он настоящий лидер.

Больше всего болельщиков «Алмаз-АЛРОСА» интересуется будут ли проходить игры в Мирном. На этот вопрос однозначного ответа пока нет. Бюджет любительских команд не позволяет совершать авиаперелеты в Мирный. Так что пока есть решение временно принимать домашние игры в Москве. Есть устная договоренность с руководством якутской «Зари», что домашние игры каждая из команд проведет на своей площадке. С 14 по 18 октября в Рязани на первом этапе Кубка России «Алмаз» занял первое место и попал в основную сетку Кубка России, где их будет ждать команда Суперлиги «Тюмень».

Пресс-служба  
МФК «Алмаз-АЛРОСА»

## Первый этап Кубка России завершён!



**18 октября в Рязани состоялись решающие матчи группы «А» первого этапа Кубка России, по итогам которых определились все пары участников 1/8 финала плей-офф.**

На первом этапе Кубка России команды Высшей лиги были поделены на две группы. В соревнованиях группы «В» обладателями путёвок в плей-офф стали «Ишим-Тюмень-2» и «Заря». В группе «А» лучшими стали «Алмаз-АЛРОСА» и «Атмис». Второй этап Кубка России, начинающийся со стадии 1/8 финала включает в себя 12 команд Суперлиги и четыре команды, перечисленные выше. Как и два года назад, «Ишим-Тюмень-2» попал в 1/8 финала на новосибирский «Сибиряк», а действующий обладатель Кубка сыграет с «Зарей». Чемпион прошлого сезона - «Газпром-ЮГРА» отправится в Пензу, где встретится с одним из новичков Высшей лиги - «Атмисом», а один из самых опытных коллективов Первенства России «Алмаз-АЛРОСА» сыграет против «Тюмени».

### Итоговые пары команд 1/8 финала:

«Атмис» (с. Кевдо-Мельситово) - «Газпром-ЮГРА» (Югорск)  
КПРФ (Москва) - «Новая Генерация» (Сыктывкар)  
«Ухта» (Ухта) - «Синара» (Екатеринбург)  
«Алмаз-АЛРОСА» (Мирный) - «Тюмень» (Тюмень)  
«Ишим-Тюмень-2» (Ишим) - «Сибиряк» (Новосибирск)

«Прогресс» (Глазов) - «Дина» (Москва)  
«Политех» (Санкт-Петербург) - «Норильский никель» (Норильск)  
«Заря» (Якутск) - «Динамо» (Московская область)

### Календарь матчей стадии 1/8 финала выглядит следующим образом:

#### Первые матчи

31 октября  
«Ухта» - «Синара»  
«Заря» - «Динамо»  
3 ноября  
КПРФ - «Новая Генерация»  
«Прогресс» - «Дина»  
«Политех» - «Норильский никель»

4 ноября  
«Ишим-Тюмень-2» - «Сибиряк»  
«Атмис» - «Газпром-ЮГРА»  
«Алмаз-АЛРОСА» - «Тюмень»

### Вторые матчи

2 ноября  
«Синара» - «Ухта» (матч будет сыгран в Ухте)  
24 ноября  
«Норильский никель» - «Политех»  
25 ноября  
«Новая Генерация» - КПРФ  
«Дина» - «Прогресс»  
«Сибиряк» - «Ишим-Тюмень-2»  
«Динамо» - «Заря»  
«Газпром-ЮГРА» - «Атмис»  
«Тюмень» - «Алмаз-АЛРОСА»



# Сумасшедший матч

**Футбольный клуб «Якутия» после переезда в спортивный комплекс «Дохсун» в очередной раз не смог одержать победу над соперником. Матч между «Якутией» и «Новокузнецком» завершился победой гостей.**

Гол в ворота хозяев пришелся на первой же минуте матча. Капитан новокузнецкой команды Игорь Недорезов после полученного мяча с близкого расстояния вколотил мяч в ворота Кирилла Музыка. Местные болельщики не ожидали столь быстрого гола.

Через шесть минут нападающий гостей вырывается в штрафную якутян и падает под давлением защитника сине-белых. Арбитр матча назначает пенальти. К одиннадцатиметровой отметке подходит игрок «Новокузнецка», бьет в правый нижний угол, и Кирилл Музыка отличается красивым сейвом в прыжке.

Но на десятой минуте у ворот хозяев вновь возникает опасный момент. Защитники сине-белых не смогли разобраться с мячом в своей штрафной и выбить его. В результате мяч перехватывает нападающий противника и забивает уже второй мяч в первом тайме.

После двух быстрых голов главный тренер команды решает на двойную замену. Вместо Ивана Погребняка выходит Станислав Юдин, а Василия Старостина заменяет Александр Кудряшов. Болельщики гонят команду вперед, но они ничего не могут придумать в штрафной соперника.

На 20-й минуте Станислав Агеев на дальней штанге замыкает переда-

чу партнера с левого фланга и громит «Якутию» - 0:3. Некоторые болельщики покидают трибуны «Дохсуна».

За 15 минут до конца тайма местная команда немного оживляется. После удара полузащитника «Якутии» вратарь гостей Александр Мельников пальцами переводит мяч на угловой. После этого капитан «Якутии» Михаил Никифоров неплохо проходит между двумя защитниками в штрафную, но линейный арбитр фиксирует положение вне игры. На 36-й минуте Станислав Юдин, получив мяч от партнера в штрафной, посылает мяч мимо вратаря и мимо ворот. К концу первого тайма после нарушения правил судья назначает стандартный удар недалеко от штрафной гостевой команды. Мяч после навеса летит в штрафную, и нападающий якутян опасно бьет головой по воротам, но снова мимо.

Второй тайм преподнес еще один быстрый гол. После прорыва в штрафную нападающего гостей сбивает Кирилл Музыка и получает желтую карточку. Болельщики надеются, что якутский вратарь снова вытащит мяч, но на сей раз страж ворот и мяч летят в разные стороны. «Новокузнецк» заранее празднует победу при счете 4:0.

Спустя три минуты нападающий гостей Александр Собанов сильным



ударом забивает в правый угол ворот, невзирая на двух защитников рядом. Такой разгром «Якутии», со счетом 5:0 на домашней арене, надо еще вспомнить.

Но на 55-й минуте надежды оставшихся на трибуне болельщиков оправдываются. Вышедший на замену нападающий Алексей Токарев, обманув вратаря один на один, посылает мяч в пустые ворота. Якутяне забили гол престижа. Проходит еще одна минута, и якутяне забивают еще один гол. Антон Савченко, получив короткий пас от партнера, забивает гол с близкого расстояния. Автор гола в надежде на камбэк забирает мяч из сетки ворот и ставит на точку в центре поля.

Проходит 61-я минута матча. Якутяне прессингуют соперника в штрафной, мяч получает Александр

Симоненко и красивым дальним ударом посылает мяч прямо в девятку - 5:3.

Болельщики, оживившись, гонят команду вперед и бурно реагируют на каждый момент. На 64-й минуте якутяне опасно бьют с угла вратарской, но мяч проходит чуть мимо ворот. Идет борьба за каждый мяч, гости из Новокузнецка как могут тянут время.

Спустя пару минут полузащитник ФК «Якутии», желая вынести мяч со своей половины поля, сильно бьет по мячу и больно попадает футбольным снарядом в лицо соперника. На поле выбегают медики и оказывают помощь. «При травме головы игроков нельзя выносить с поля», - констатирует главный арбитр матча, но все обошлось.

На 72-й минуте якутянин опасно бьет из-за пределов штрафной и мяч

отправляется чуть мимо ворот. До конца матча остаются считанные минуты. Все подопечные Сергея Шишкина, включая защитников, играют на половине поля соперников. Но до конца матча так и не удалось забить гол. Матч заканчивается со счетом 3:5, ФК «Якутия» до сих пор остается на седьмой строчке турнирной таблицы. Первый матч в «Дохсуне» закончился разгромом от «Смены», второй матч был сыгран вничью с «Сахалином» и сегодня проиграли 5:3 «Новокузнецку».

Следующий матч ФК «Якутия» проведет в спорткомплексе «Дохсун» против барнаульского «Динамо» 22 октября с 18:00.

Дьюлустан СЕРГЕЕВ, ЯСИА.  
Фото Валерия СТЕФАНСКОГО.





# Европа оонньууларыттан

Кыахтаабым буоллар уонча бэтэрээни талан эһиил алтынны бүтүүтэ-сэтинни саңатыгар Австралияба ытыллар Аан дойду чемпионатыгар ильдэ барыам этэ

**Бу "Кыра олимпиаданан" аатырар Европейской оонньуулар бу иннинэ Швеция Мальме куоратыгар 2009 сыллаахха ытыллыбыттар, онно биһиги бэтэрээн дьахталларбыт Варвара Макарова, Мария Неустрובה, Ирина Софронова балайда ситиһилээхтик кыттан кэлбиттэрэ. Онтон ыла номнуо алта сыл ааһа охсубут.**

Быйылгы Оонньуулар бу ый 1-11 күннэригэр Франция Ницца дьахталлар буолар бээрэгэр сытар курортнай куоракка ытыллылар. Аан дойду 19-с чемпионатыгар Лион куоракка кыттыбыт Арассыыйа үгүс бэтэрээннэрэ итинэ эмиз күрэхтээн кэлилэр. Харчы быһаарар оруола чуолкайдик кестөр.

Билэр дьоммуттан ыйыталаһан, Интернеттан "кылахтаһан" билбиппинэн, күрэхтэһии чэпчэки атлетикаба кыттааччытын ахсаанынан, көрдөрүүлэринэн дабыны Аан дойду күрэхтэһиитэ. Ол өйдөнөр. Бүтэһиктээх түмүк оһоһулла илик эбит, онон ким хамаанданан кыайыта биллибэт. Официальнайа да суох буоллар түмүк син биер оһоһулар буолуохтаах. Биһиги делегациябыт салайааччыта Ю.А.Чирков этэринэн, көрдөрүү куһаҕана суох. Мин сэргиир, бүгүн сырдатары оһорор чэпчэки атлетикабар кэккэ ситиһилэр бааллар эбит. Олортон быктара түһүөм этэ.

Самарскай уобалас Тольятти дьахталлар буолар бээрэгэр сытар курортнай куоракка ытыллылар. Аан дойду 19-с чемпионатыгар Лион куоракка кыттыбыт Арассыыйа үгүс бэтэрээннэрэ итинэ эмиз күрэхтээн кэлилэр. Харчы быһаарар оруола чуолкайдик кестөр.

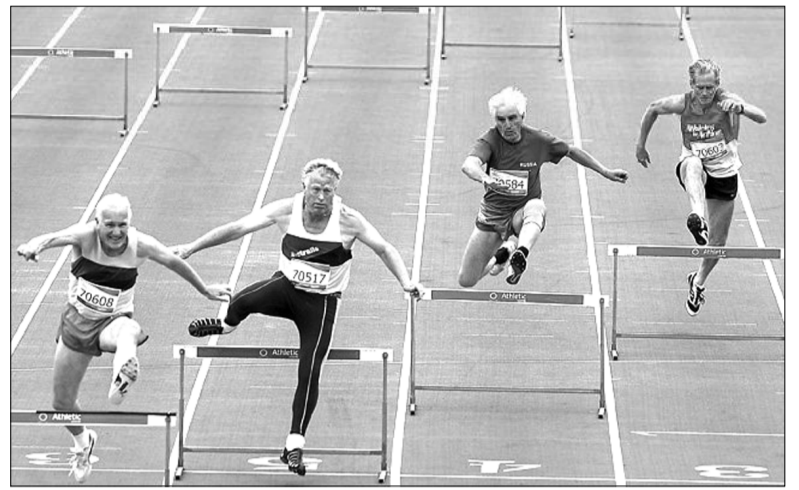
мит: 400,800,1500 уонна 5000м дистанцияларга. Бэһис мэтээлин полумарафонца "ылбакка" эрэ дьэтигэр ыксаан кэлэ турбут. "Атыттарга хааллардым, кинилэр эмиз тигистиннэр" дьээн тыллаах үһү бу чачы да сэниэлээх кырдыбаас. Эмиз кини биер дойдубулаага 75 саастаах Анатолий Онучин эмиз 4 мэтээллээх: 800 уонна 5000м – кыһыл көмүс, 1500м – үрүң көмүс, 10000м – боруонса мэтээл. 72 саастаах Галина Куликова үһүнү уонна үрдүгү ыстаныларга кими да тулуппатах. Бу биер дойдубулаахтарын ситиһилэригэр улаханник астымыт уобалас орто уонна аба саастаах граждандарын Сойуустарын президенэ Сергей Кондратьев эппитин Интернеттан ааһан баран ааранан мин уйадыдым. Кини эппит: "Бэтэрээннэрбит ситиһилэринэн олус киэн туттабыт, ол гынан баран Иркутскай уобалас, Москва, Татарстан, Пермь кыраайа курдук кинилэри өрө тулуппатын, кинилэргэ көмөбүт ситэтэ суобун биллибэт. Спорттивнай бьэдэмэстибэлэри кытта актыбынайдык үлэлээн эрбэт, бэтэрээнскэй спорду губерния спордун биер тутуу салаатын курдук үбүлүүрү ситиһэ сатыахпыт!"

спортсменнара, ол иһигэр Аан дойду марафонскай сүүрүүгэ кыайылааба Вера Измоденова 3 кыһыл көмүс мэтээли иилинэн кэлилэр, мин сыыспат буоллахпына. Елена Толмачева (Ж-40) 200м баастаабыт, онтон Вера 5000м кими да иннигэр көрбөтө, онтон марафон дьээн кини "аһабыт аһа" буоллаба дии. Бу уобалас бэтэрээннэрин куруутун өйүүрүнэн биллэр. Вераба Аан дойду чемпионката буолан кэлэрин кытта бу Оонньууларга путевка туттарбыттарын туһунан ахтан турабын.

40-нун лаппа ааспыт Тула куорат спортсмена Анатолий Мошану 400м мэтээлдээх сүүрүүгэ 60,8 сөк. кэлэн кими да атахтаах оңорботобун суруйдулар. Ыалларбыт Красноярскай кыраай быһыйдара да курааннах төннүбэтэхтэр. 82 саастаах Иван Вьюжанин 400м баастаабыт, үһүнү ыстаныга эчэйилээх буолан иккискэ тахсыбыт. 65 саастаах барьерист Валерий Давыдов 100, 300м сүүрүүлэргэ кыайыт, онтон 55-тээх Алексей Урдаев саамай ыраабы ыстаммыт. Искандер Шахов дьээн сүүрүк 1500м боруонса мэтээлгэ тиксибит.

Ханты-Мансийскай уобалас Югра куоратыттан тийээн кыттыбыт урукку ССРС спордун маастара, педагогическай наука кандидата 49-таах Виталий Романович үрдүгү ойуу-га 181см ылан кыһыл көмүс мэтээли моонньугар кэппит. Дэгиттэр талаан дьээн маны этэн эрдэхтэрэ.

55 саастаах Барнаул быһыйа Игорь Изюменко – мин саңа истэр



аатым, 400м мэтээлдээх сүүрүүгэ үһүс тахсыбыт. Күрэхтэһии ахсын саңаттана саңа ааттар тахсан иһэллэр. Арассыыйа талааннарынан баай дойду. Кыахтаабым буоллар уонча бэтэрээнни талан эһиил алтынны бүтүүтэ-сэтинни саңатыгар Австралияба ытыллар Аан дойду чемпионатыгар ильдэ барыам этэ. Дьэ очотугар сахалар баалларын чачы да биллэриэ этибит. Ити баба санаа.

Онтон мин балайда үчүгэйдик билэр, элбэхтэ алтыспыт дьоммуттан Одинцово куораттан тийбит Анатолий Романов 5000м баастаах, полумарафонца иккис, Леонид Скотин 10000м аатырбыт сүүрүк еврей омук ааттааба Григорий Фукс кэппиттэн иккис, Валерий Аристов үһүс буолбуттар. Бириэмэлэрин кэлин билэрим буолуо.

Кунгур куораттан сылдьар, биер да күрэхтэһиини көтүпүт 71 саастаах пенсионер Владимир Мальх бу сырыга 800,1500 уонна 5000м иккис кэлэн "харабын уутун сууммут". Кини Лионца мэтээлгэ тиксибэтэбэ. Ону ситиспит курдук.

45 саастаах Оксана Доронкина (Москва) ыстаныларга, кылгаска сүүрүүгэ хаста да миэстэлэспит. 35-стээх Ольга Уколова 5000м сүүрүүгэ холкутук баастаабыт.

Аллар атаһым, күрүс бьылдаһааччы Владимир Спорыхин бу сырыга 2000м стипльчез дьээн дистанцияба борубаланан боруонса мэтээлгэ тийиммит. Миигин күчүйэр. Онтон мин толкуйдуом. Тыс кылгаһын умнубат буоллахпыт дии.

Степан ЛЫТКИН

## 85 километров в 85 лет!

Ветеран спорта бегун-стайер Тихон Прокопьев вновь удивил всех



**Аксакал бега стайер Тихон Николаевич Прокопьев, в мае отметивший свой 85-й день рождения, не изменил своим давнишним традициям – пробежал 85 километров.**

Не сразу, не в день рождения, а немного погодя, как следует настроившись и набрав необходимый для такого серьезного мероприятия объем тренировок. 85 км – дело нешуточное, даже молодые подумают прежде, чем выйти на старт. Я, человек более-менее тренированный, бегаю марафонскую дистанцию, правда, очень редко, однако не осмелюсь на такой подвиг. А вот Тихон Николаевич собрался с любезного разрешения супруги Анны Романовны на такую дальнюю трудную дорогу 23 сентября сразу после завтрака, в 6 часов. Температура воздуха была +1 градус, ветер северо-западный, в порывах до 5-7 м/сек. Дистанцию наш ветеран мысленно разделил на 9 отрезков по 10 км. После прохождения каждого отрезка

останавливался, пил воду, чай, в середине дистанции подкрепился геркулесовой кашей, детским пюре, иначе бы не выдержал такое длинное для своего преклонного возраста расстояние. Тихон Николаевич признается, что на 45, 60 и 70-м километрах испытывал серьезные трудности, даже промелькнула мысль остановиться, однако, отбросив минутную слабость, пробежал дальше и в 17 часов 48 минут завершил свой сверхмарафон, потратив на её прохождение 11 часов 48 минут.

Согласитесь, что это подвиг – на 86-м году жизни пробежать 85 километров. Благодаря каждодневным тренировкам, Тихон Николаевич смог спокойно выдержать такой трудный марафон. Отклонения в состоянии своего здоровья он не чувствует. Вот такой скромный, в то же время мужественный человек живет рядом с нами, подавая пример любви к оздоровительному бегу.

Степан ЛЫТКИН, ветеран спорта

## «Юные динамовцы» успешно выступили на Всероссийском фестивале спортивных единоборств

С 12 по 18 октября в Омске состоялся фестиваль спортивных единоборств «Юный динамовец». В программу фестиваля были включены соревнования по следующим видам единоборств: бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, самбо и смешанное боевое единоборство ММА.

Фестиваль организуется Обществом «Динамо» ежегодно в разных городах. К участию в соревнованиях фестиваля допускались воспитанники детско-юношеских спортивных школ, клубов, секций, отделений и т.д. В этот раз руководством Центрального совета «Динамо» было решено провести соревнования в Омске. Якутский республиканский совет «Динамо» представили шесть воспитанников детских спортивных секций по дзюдо и самбо «Юный динамовец» под руководством тренера спортивного комплекса «Динамо» и главного тренера республики по дзюдо Ахмета Адылканова.



Наши юные динамовцы, представлявшие Республику Саха (Якутия), приняли участие в двух видах программы фестиваля – дзюдо и самбо. Заявки подали около 300 спортсменов из 12 регионов России – Москвы, Санкт-Петербурга, Удмуртии, Алтая, Свердловской, Омской, Самарской, Курганской областей и т.д.

По итогам соревнований по самбо Иманканов Самат стал чемпионом в весе 42 кг, Никифоров Евгений (+71 кг) занял второе место, Бендорш Кирилл (50 кг) и Скрябин Алексей (42 кг) – третьи места,

Маматбеков Абай (46 кг) – пятое место; по дзюдо места распределились следующим образом: Иманканов Самат (42 кг), Бендорш Кирилл (50 кг), Кричко Руслан (46 кг), Никифоров Евгений (+71 кг) заняли третьи места, Маматбеков Абай и Скрябин Алексей – 5-е места.

Таким образом, воспитанники секции «Юный динамовец» достойно представили свое региональное отделение на большом всероссийском празднике спортивных единоборств и заявили о себе как о перспективных спортсменах.

## Турнир ветеранов

В РШЩ 12 октября состоялся шахматный турнир, посвященный Международному дню пожилых людей. В соревнованиях приняли участие 29 шахматистов, в том числе 3 кмс и 26 перворазрядников. Участникам предстояло сыграть 7 туров по 15 минут каждому на партию.

После середины дистанции лучшие результаты показали перворазрядники Юрий Антонов, Николай Алексеев, Григорий Охлопков – по 3,5 очка. Однако на финише хорошую игру показали кандидаты в мастера спорта Тускул Килбиэнэп и Дмитрий Максимов, они и стали победителями турнира. Первое место занял Килбиэнэп (Якутск) – 6 очков, второе – кмс Дмитрий Максимов (Якутск) – 5,5 очка, третье – перворазрядник Григорий Охлопков (Якутск) – 5 очков.

Победители и призеры были награждены грамотами и ценными призами. Два участника ВОВ Наум Слепцов и Василий Божедоров получили поощрительные призы.

В турнире среди женщин свыше 55 лет приняли участие 7 шахматисток. Соревнования проходили по круговой системе в 6 туров. По итогам турнира победителями стали Римма Маппырова (Якутск) – 6 очков, Варвара Сивцева (Намцы) – 4,5 очка и М.Атакова (Якутск) – 3,5 очка. Ветеран тыла Евдокия Елисеева получила поощрительный приз.

Во время соревнований, Управление соцзащиты организовало для участников чаепитие и все участники остались довольны и благодарили социальных работников за заботу о старшем поколении. Пожелаем ветеранам доброго здоровья и долголетия в спорте.

Виталий КУЛАЧИКОВ, ветеран спорта РС(Я).



# Виолетта Иванова: «И жизни не жалко для детей»



**Первая якутская ласточка художественной гимнастики Виолетта Иванова год назад в столице открыла свою школу. Семь лет тренерской деятельности не прошли даром – уже около ста детей занимаются у нее художественной гимнастикой, не считая еще пятидесяти учениц в филиале клуба в Покровске. Известная гимнастка в интервью с корреспондентом газеты «Спорт Якутии» рассказала о своей работе, личной жизни и не только.**



**- Виолетта, как у вас дела?**

- Спасибо, у меня все хорошо. Ничем не занимаюсь кроме работы. Работаю с 9 утра до 20 часов вечера. Каждый день, семь дней в неделю.

**- Как вы проводите отбор в свою школу?**

- Я кастинг еще не проводила. Возможно, сделаю его уже в ноябре. Это будет первый официальный набор. Почему я не делаю набор, потому что боюсь, что придет очень много детей. Обычно я беру всех желающих, которые очень хотят заниматься, тех, кто находит мой номер телефона и приходит сюда в зал. Вот таких детей беру. Они потратили свое время, и значит, они на самом деле этого хотят.

**- Любои ли ребенок может пройти пробы и начать заниматься художественной гимнастикой?**

- Считаю, что слабых детей нет, есть слабые тренеры. Я не имею в виду, что такое именно в художественной гимнастике. У каждого ребенка есть свой

вид спорта. Кто-то создан для гимнастики, кто-то для вольной борьбы и так далее. Самое важное для родителей – им нужно увидеть это в своем ребенке и раскрыть талант. Ко мне приходят заниматься разные девочки. Все подряд. Потом со временем происходит естественный отбор. Кто-то бросает и уходит заниматься танцами, например. Таких случаев много было и, конечно, я к каждому ребенку привязываюсь и очень сильно. Мне приятно, когда ребенок подходит с родителями и сердечно благодарит. Я очень рада, что ребенок нашел себя именно в другом. Все равно гимнастика – это основа всех видов спорта. Обычно в спорт девочек берут примерно с семи лет. А у нас девочки занимаются с трех. Вот когда начинаешь заниматься именно гимнастикой, чем раньше начнешь, тем лучше, потому что она дисциплинирует и физически развивает. А также морально и психологически. Если у тебя есть данные, то ты в художественной гимнастике оста-

нешься, а если твои родители и ты поймете, что это не твое, то тебя в любом случае могут везде взять, так как база уже есть.

**- Интересно, а как у вас проходят тренировки, все ли выдерживают нагрузки?**

- У меня дети все порозному занимаются. Младшая группа занимается четыре раза в неделю по полтора часа. Девочки постарше уже занимаются по два часа. Кто-то вообще в день по пять-семь часов. А кто-то приходит только на две тренировки или приходит каждый день. К каждому индивидуальный подход. Сколько кому нужно, столько и занимается.

**- Что должно соблюдаться гимнастка для хороших результатов?**

- Режим. Следить за своим внешним видом и питанием. Ты должна выглядеть так, чтобы на тебя было приятно смотреть на площадке. Чтобы у тебя были красивые тоненькие ножки, чтобы была талия, осанка, красивые руки, улыбка.

**- А часто ли приходится выезжать на соревнования?**

- Наши девочки еще маленькие, многие из них в этом году пошли в первый класс. С прошлого года они начали интенсивно ездить на сборы, чтобы набраться опыта. За прошлый год было около восьми сборов. Съездили на два соревнования, были в Тольятти, там наша девочка заняла второе место. Также в Москве участвовали в международном турнире. Дети себя очень хорошо показали. Все попали в десятку лучших.

**- А есть в вашей школе дети, у которых спортивное будущее именно в художественной гимнастике?**

- Если посмотреть, в этой группе (показывает на занимающихся) каждая вторая такая, но тем не менее, это же все зависит от родителей. Бывает, родители все усугубляют: они хотят, чтобы ребенок быстрее стал «звездой» и начинают вмешиваться в тренировочный процесс. Я им говорю, что в первую очередь они должны оставаться мамами. Мы же должны ребенка пожалеть, обнять, поддержать, а не заставлять что-то делать. Ему и так здесь на тренировках достается. Он устает, у него большие физические нагрузки. Я делаю замечания, могу поругать, но мама все равно должна оставаться мамой.

**- Нужен ли в таких случаях психологический подход ребенку?**

- Каждый ребенок индивидуален. К каждому нужен

свой подход. Я вижу, какой характер у ребенка, и пытаюсь к каждому индивидуально подойти, потому что детей нужно чувствовать. Это такие люди, которые только начинают делать первые шаги в жизни. И я, как взрослый человек со своими ошибками, которые совершала в своей жизни, стараюсь их от этого отгородить и научить их тому, что в жизни им понадобится. Мы с детьми очень честные. Я им всегда говорю правду. Если я что-то пообещала, должна это обещание сдержать!

**- А насколько сегодня популярна художественная гимнастика в республике?**

- В Якутске этот вид спорта очень популярен. Если сравнить с прошлым годом, такого спроса на этот вид спорта не было. Когда я начинала тренировать детей в 17 лет, у меня было только всего пять гимнасток.

**- И в связи с чем, думаете, гимнастика обрела такую популярность?**

- Мне, кажется, родители мечтают о том, чтобы у их детей была красивая осанка, красивая фигура, гибкость, сила воли, характер. Не хочется, конечно, говорить, что это все из-за меня. Но если это так, то для меня это награда. Приятно быть примером для подражания.

**- Как у нас проводятся соревнования по художественной гимнастике? Бытует мнение, что они проходят совсем незаметно и нефеерично.**

- Я не занимаюсь организацией, но чисто мое мнение, в первую очередь, это должно быть праздником для детей. Мы проводили два внутриклубных соревнования. И они все очень хорошо проходили. Также для родителей делали отчетный концерт в цирке. Мы стараемся из этого сделать праздник, чтобы дети запомнили, порадовались. В прошлом году позвали Деда Мороза, который преподнес им подарки. В первую очередь мы делаем это для детей, чтобы они запомнили. Главное, чтобы им все нравилось.

**- Вашу школу курирует Федерация художественной гимнастики? Кто вас поддерживает?**

- Как сказал мне один очень уважаемый человек в республике, когда я пришла к нему, мне было тогда 19 лет: «Виолетта, вас никто поддерживать не будет, пока у вас не будет результата». После этого я никому не ходила. Я все старалась делать сама. Вот этот ковер (показывает на пол в тренировочном зале) купила сама на свои деньги. Мне очень повезло с родителями детей, которые с удовольствием помогают. Все поездки, все сборы опла-

чивают родители. Пользуясь случаем, хочу выразить огромную благодарность родительскому комитету, который нам очень помогает, которому я могу позвонить в любое время. Они всегда придут на помощь, подскажут, как сделать. С регистрацией клуба и документацией тоже помогли они.

**- То есть когда открывали свой клуб, все начинали с нуля?**

- Да, все с нуля. Например, вот этот ковер ночью постлали наши папы. Клеили все сами.

**- Сколько школ у нас таких в республике. Две? Почему вам федерация по художественной гимнастике не помогает?**

- А кто сказал, что нас не поддерживают. Конечно, нам помогают, но я открыла свой собственный клуб. Я занимаюсь конкретно им. Мне помогают родители, мне с ними повезло. Они в меня верят, и я в них. Кстати, у нас недавно избрали нового президента федерации Людмилу Николаеву, и я надеюсь, что с этого момента все станет на свои места. Мне еще с клубом очень помогает наш исполнительный директор Нюргяна Заморщикова. Всеми организационными вопросами занимается также она.

**- Расскажите о тренерском составе вашей школы.**

- У нас трудятся восемь педагогов-тренеров разного направления. Это хореограф лауреат I премии театрального конкурса в Польше и стипендиат рескома профсоюза республики Ольга Донская, хореограф-постановщик Анастасия Сидорова, педагог по актерскому мастерству и режиссер Александр Кабунов, хореограф Алена Семенова, тренер-преподаватель кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике Алина Назарова. Она, кстати, моя ученица. Также тренер-педагог, выпускница Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта Майя Алексеева. В нашем филиале в Покровске преподает тренер и выпускница МГУ культуры и искусств Анна Матус. В тренерском составе также работает чемпионка по художественной гимнастике в Олимпиаде -2012 года в Лондоне, трехкратная чемпионка Универсиады, многократная чемпионка Европы и мира заслуженный мастер спорта России Ксения Дудкина.

**Беседовала  
Евдокия ЕФИМОВА.**

Полную версию интервью читайте на сайте [Sportyakutia.ru](http://Sportyakutia.ru)







# Кониичива, якутяне!

## Как якутский тренер дзюдо проходит стажировку в Стране восходящего солнца

### Справка «СЯ»

Ниппон Будокан – арена была построена в 1964 году для соревнований по дзюдо на XVIII Олимпийских играх. Ее название переводится как «зал боевого искусства»  
Кодокан – «Дом изучения Пути». Является руководящей организацией мира дзюдо. Институт Кодокан был основан Дзигоро Кано, создателем дзюдо, в 1882 году, занимает девятиэтажное здание в Токио.

все это притягивает в дальнейшем шестилетней работе. Ведь от первой помощи зависит очень много: правильно ли заживет рана или перелом и продолжит ли спортсмен свою карьеру. В своем курсе я единственный иностранный студент, а в Кодокане я видел одного приезжего тренера, который проходил месячную стажировку. Тут обычно больше месяца не разрешают.

делит воспитанников на две группы: первая – это ученики начальной школы с первого по третий классы, а вторая группа – студенты. У них тоже между собой идет разделение на подгруппы. Есть группа спортивного совершенствования и физкультурно-оздоровительная – для тех, кто тренируется ради поддержания физической формы.

**В 35-м номере газеты Спорт Якутии от 10 сентября мы рассказывали, что старший тренер республики по дзюдо Дамдиндорж Гомбодорж едет на годовую стажировку в Страну восходящего солнца постигать искусство преподавания дзюдо. Сегодня представляем вам фоторепортаж с самого сердца «Гибкого Пути – дзюдо» – Кодокана, обширной арены легендарного Ниппон Будокана, и с практических занятий по травматологии Токийского университета медицинских наук и здравоохранения.**

Сэнсэй Дамдиндорж делится с нашими читателями своими впечатлениями о стажировке в Токио и планами на будущее по приезду в Якутск.

### Токио

- Это ультрасовременный город, где все предназначено для людей, для их комфортного проживания. Например, если в магазинах продают салаты или базовые блюда, то ближе к вечеру на них значительная скидка, а если по истечению суток никто их не купит, то они выбрасывают их в мусорный бак. Потому что у японцев есть такое понятие – употреблять блюдо только в свежем

виде.

### Учеба

- Как вольный слушатель зачислен в Токийский университет медицинских наук и здравоохранения. Пока не очень хорошо понимаю японский язык. Поэтому теоретические занятия вынужденно пропускаю, зато два раза в неделю посещаю практическую часть, где нас учат грамотно накладывать спортивные тейпы (пластырь для скорейшего заживления травмы). Например, в прошлый раз нас учили, как оказать первую помощь при травме ахиллеса сухожилия. Мне, как тренеру,

### Тренировки

- Во время стажировки ко мне прикрепляли двоих наставников. Это Набору Хашимото, у него восьмой дан, а у Хидемаса Токуяси седьмой дан. Они обучают меня тонкостям нашего ремесла и делятся богатым опытом. Тренируюсь шесть раз в неделю, начиная с десяти утра. Практически все мое время проходит на татами. Мой наставник в Кодокане

ним, то придется через месяц опять попытать удачи.

Недавно посетил чемпионат Японии по дзюдо в Ниппон Будокане и детские клубные соревнования. В обоих турнирах спортсменов и зрителей было очень много, и это неудивительно, ведь здесь дзюдо является спортом номер один.

### Воспитанники

- Очень скучаю по своим ребятам. Конечно, держим связь через социальные сети, но это уже не то. В декабре, когда у меня будут каникулы, встретимся в зале и вновь начнем тренировки.

### Методика тренировок

- По окончании стажировки постараюсь донести до своих воспитанников значение каждого движения. Буду учить тому, что не только кимоно содержать в чистоте, но и свой разум тоже. Соблюдать каноны и правила дзюдо. Потому что многие рассматривают его как вид единоборства, но на самом деле нужно взглянуть глубже и понять, что дзюдо не только учит самообороне, но и одновременно воспитывает в человеке самодисциплину, уважительное отношение к старшим, к сопернику и к себе.

### Быт

- Снимаю квартиру на западе Токио. До учебы и обратно до дома каждый день на дорогу уходит где-то два с лишним часа, поэтому день у меня начинается с семи утра и заканчивается где-то в десять вечера. Можно сказать, что живу по строгому режиму. Если коснуться финансовых вопросов, то в месяц, считая аренду квартиры, оплату электричества, проезд и питание, уходит где-то 30-40 тысяч по нашим рублям. Но я ни о чем не жалею, в жизни такой шанс редко выпадает. Чтобы изучить японский язык, купил радио и, когда я дома, то постоянно его слушаю. Это как аудиопрограмма по изучению языка.

*Через Skype общалась Саина ШЕЛОМОВА*





# Үтүө аат үйэтитиллэр аналлаах

## Таатта бастакы маастарын Гаврил Григорьев турнира

**Үтүө аат үйэтитиллэр аналлаах. Таатта улуунун сахалыы атах оонньуутугар Саха АССР уонна РСФСР спордун маастара, улуунун рекордсмена, республика, Баһылай Манчаары спартакиадаларын призера, финалиһа Гаврил Гаврильевич Григорьев кэриэнигэр республика атах оонньуутугар турнира бу ааспыт субуотаба ХХ төгүлүн "Юность" стадионна ытытылынна.**

### Ахтан-санаан, үйэтитэн

Кэрэхсэбиллээбэ диэн, Гаврил Гаврильевич Григорьев бэйэтэ өссө тыыннаабыр, Хара Алданна нэһилиэк баһылыгынан үлэлиир эрдэбинэ, улуус спорка салайааччылар, табаарыстара, доботторо турниры тэрийэн сабалаабытара. Оболор, эр дьон, ветераннар сыллата күрэхтэһэн кэллилэр. Гаврил Гаврильевич баарыгар тобууста, оһолго түбэһэн күн сириттэн барыабыттан, нэһилиэк баһылыгынан үлэлиир уола Гаврил Гаврильевич Григорьев, биригэ төрөөбүт быраата, урбаанныгыт Никита Гаврильевич Винокуров, сүүрэн-көтөн, бу номнуо уон биирис сылын сүрүн сүрүннүүлэр.

Турнир үөрүүлээхтик аһыллыытыгар күрэхтэһии кыттыылаахтарын парадтаан хааман кирииллэрин республика 70-80 сыллардаахха быһый атахтааба, кылгас сиргэ сүүрүүлэргэ рекордсмена, Таатта улуунун чэпчэки атлетикаба тренерэ Евгений Иванов салайан киллэртээтэ.

Турнир суолтатын бэлиэтээн, истини-иһирэх махтал тыллара этлиннилэр. Ил Түмэн депутата, Саха Республикатын атах оонньуутугар федерациятын бэрэссэдээтэлэ, атах оонньуутугар спорт маастара, Анатолий Анатольевич Добрянцев Григорьев Г.Г. турнира саамай элбэхтик тэриллэн ытытылла турар турнир быһыытынан бэлиэтээтэ, итиэнэ, атах оонньуутун күрэхтэһиилэрэ быыстала суох ытытылалларын, ол иһигэр, атырдык ыйыгар физкультурник күнүгэр, балабан ыйыгар Сочига Бүтүн Россиятаабы пляжной оонньууларга Егор Филиппов бастаабытын, рекорд олохтообутун, Сун-Гу Алексеева иккис буолбутун, оболор эһиил буолар "Азия оболоругар" бэлэмнэнэллэрин санатан туран, турнир сүрүн тэрийээччилэригэр, спонсордарыгар Гаврил Гаврильевич Григорьевка,

Никита Гаврильевич Винокуровка, Таатта улуунун Тыатын хаһаайыстыбатын Управленийтин начальнигар Владимир Михайлович Алексеевка Бочуотунай грамоталары туттартаата.

Таатта улуунун дьаһалтатын физическэй культураба уонна спорка отделин начальнига, республика биригэ күүстээх, бастакы разрядтаах гиревигэ Гаврил Гаврильевич Вырдылин турнир республика биригэ кырдыабас турнирын быһыытынан, далааһына кэнээн иһэрин, сана ааттар тахсан иһэллэрин, көрдөрүүлэр үрдээн иһэллэрин; Таатта улууччулаах кылыһытын уола Гаврил Гаврильевич Григорьев республика бастың атах оонньооччулара, эдэр кэскиллээх ойооччулар кытталларынан аймахтар киэн тутталларын, кылыһыттар киэн араналарын хабар инниттэн, мантан ыла турниры Дьокуускайга ытытылалларын, болсомтонун үчүгэй бириистэри туруорууга ууралларын; кылыһыт Гаврил Григорьевы кытта Дьокуускайдаабы 1№ педучилищеба физкультурнай отделеһеба биригэ үөрэммит, күрэхтэспит Николай Николаевич Охлопков Гаврил Григорьев дэгиттэр дьобурдаабын, наар "биэскэ" үөрэммитин, преподавателлэрэ Николай Калинович Шамаев холобур туттарын, кылыһыт быһыытынан чэпчэкитик дугунан кыраһаабайдык ойорун туһунан ахтан-санаан, махтанан этитэлээтилэр.

### Сэттэли туюска олуктаах ойуулар

Дьахталларга Дьокуускай куорат 1 № спортосулатын иитиллээччитэ Карина Ильсоева (тр.Василий Романович Алексеев) 22 м 62 см кылыһан, 22 м 10 см ыстаналаан, 17 м 80 см куобахтаан үс көрүннэ бастаалаата. Иккис уонна үһүс миэстэлэри үс көрүн түмүгүнэн Дмитрий Дмитриевич Наумов тренердээх Лена Винокурова (Үөһээ Халыма), Иван Иванович Чирков тренердээх Виленна Татаринова (Чурапчы) ылаттаатылар.

1999-2000 сыллардаах төрүөх уолаттарга Борис Николаевич Ильин тренердээх Мэнэ Ханалас спорт оскуолатын иитиллээччитэ, Майа орто оскуолатыгар онус кылааһыгар үөрэнэр Петя Филиппов, спорт маастарын аатын мээһэбэ илдьэ сылдыбатын итэбэтэн, кылыһа 28 м 91 см, ыстанаба 27 м 46 см түһүтэлээн уонна куобахха 22 м 28 см көрдөрүүлээх эрэллээхтик абсолютнай чемпионан буолары ситистэ. Петя Филиппов 6 м 50 см үһүнү ойор, үстэ төхтүрүйэн ыстананыга 14 м түһэр, атабар, чаччы, "баардаах" уол тахсан эрэрэ үөрдэр.



Үөһээ Бүлүүттэн түрүттээх-уустаах "Модун" спорткомплекса Максим Оегостуровка дьарыктанар Вадим Поскачин диэн атах оонньуутугар бачача дьобурдаах уол тахсан иһэрэ биллэнэ. Вадим 27 м 06 см кылыһан, 25 м 09 см ыстаналаан иккис үчүгэй көрдөрүүлэнэ уонна куобахха төһө төһө да 21 м 77 см түһэн төрдүс буолбутун иһин, үс көрүн түмүгүнэн иккис үчүгэй көрдөрүүлэнэ. Куобахха Борис Строев ("Модун", тр.Максим Оегостуров) 22 м 35 см түһэн бастаата, кылыһыгар 25 м 90 см түһэн үһүс үчүгэй көрдөрүүлээх, үс көрүн түмүгүнэн төрдүс буолла. Ыстаналаба үһүс (24 м 66 см), куобахха үһүс (21 м 82 см) үчүгэй көрдөрүүлээх Илья Яковлев ("Модун", тр.Д.Д.Наумов) абсолютнайга үһүс бириистээх миэстэлэнэ.

Урут эр дьон итиччэ көрдөрүүлэнэр эбит буоллахпытына, аныгы үйэ уолаттара бэркэ барыталаатылар. Ити баара-суоҕа 15-16 саастаах уолаттарбыт өссө эбиллэхтэрэ, сайдыахтара турдаба.

Улахан дьонно республика кылыһа рекордсмена Егор Филиппов маннайгы холонутугар 29 м 64 см кыраһааба, үс күн устата буола турар хотугу многоборьеба кытыны ыла сылдыарынан, сүгэни бырааһы күрэхтэһиигэр барбыта. Онон, атыттар халаннар Филиппов көрдөрүүтүн "экирэттилэр". Сэттэ спорт маастардара кытаанах илин-кэлин түсүһүлэрэ сабаланна. Абыс кылыһыт финалга 28 м тахса көрдөрүүлэрдээх кирибиттэрин санатар тобоостоох.

Ханаластар киэн туттуулары Егор Филипповтан ураты, Уус Алдан Бэйдинэтигэн төрүттээх-уустаах, билигин Майаба Борис Николаевич Ильиннэ эрчиллэ-эрчиллэ оҕо спортосулатыгар тренериир Иван Пестряков 28 м 40 см; Василий Викторович Соковка эрчиллэр университет студена, маастар Александр Говоров 28 м 30 см; Чурапчы спорка институтугар Иван Иванович Чирковка эрчиллэр спорт маастара Владислав Попов 28 м 27 см; Ханалас уопуттаах маастара Еремей Ильин 28 м 15 см көрдөрүүлэрдээх финалга салгыи кириһэр быраабы ыллылар. Үс маастар финалга кыайан хапсыбатылар. Ол он-нугар, Сунтаартан Дмитрий Неустроев 28 м 30 см, Чурапчыттан Кай Адамов эмиэ 28 м 30 см, Кэбээйиттэн Яков Дмитриев 27 м 53 см көрдөрүүлэрдээх финалга киридилэр. Үһүн 18-19 саастаах сана тыыллан-хабыллан эрэр ыччаттар. Атах оонньуутугар хамсааһын тахса турарын көстүүтэ буолла!

Финалга, дьэ, кыратан түһэн, дьонун ыстананылар буолталаатылар.

Кылыһыттар, бары да барыллааһын көрдөрүүлэрин эбитэлээтилэр. Холонуттан холонну аабы көрдөрүүлэр улаатан истилэр. Кай Адамов иккис холонутугар 29 м 04 см түһэн иккис үчүгэй көрдөрүүлэммитигэр, куоталаһы, дьэ, сытырхайда! Уолаттар бирээмэ хаһыты-хаһыты түһэллэр! Көрө, ыалдыа олорооччулар да, онно сөп түбэһэннэрэн, күрэхтэһии тынааһынын ытыстарын тыаһынан өрө күүрдэн биэрэллэр. Бүтэһик, үһүс холоннулар быһаарылаах буоллулар. Республика күүстээх кылыһыта Иван Пестряков 29 м 83 см көрдөрөр уонна Егор Филипповы кэннигэр хаалларан, инники үһүс ойон тахсар! Дмитрий Неустроев - 29 м 19 см хардарар, үһүс үчүгэй көрдөрүүлэнэр! Александр Говоров - 29 м 13 см түһэн Кай Адамовы бэһис миэстэбэ үтүрүйэр.

Хайдах курдук күүстээх түһүүлэри! Бачча элбэх кылыһыт улуубабы кыайбат кэмэй иһинэн түһүүлэрэ өтөр-наар буола иликтэрэ! Биригэ баайы тэн саастаах, биригэ көлүөнэ атах оонньооччулар, дьэ, бааллар эбит, доботтоор! Манчаары да оонньуулары чугаһаатылар, көрөн иһиэхпит!

Кытаатын! Ыстанаба күрэхтэһиилэргэ, Егор Филиппов үс барыллааһын ойууларын толору онортоон, эптэр-эбэн, 29 м 59 см түһэн холкутук бастаата. Иван Пестряков 28 м 16 см көрдөрүүлээх иккис, Кай Адамов 28 м 05 см көрдөрүүлээх үһүс миэстэлэннилэр.

### Гаврил Григорьев биригэ дойдулааба рекорд олохтоото!

Куобахха ойуулары республика күүстээх куобахчыта, техфакка үөрэнэр, тренер Захар Ефремов эрчийэр Таатта ыччата Андрей Васильев киэрэктэн-тупсаран биэрдэ. Финалга бүтэһик ойуутугар 26 м 58 см түһэн республика сана рекордун олохтууру ситистэ! Кылыһы уонна ыстана финалистары Еремей Ильин эмиэ бүтэһик холонутугар 24 м 67 см түһэн иккис үчүгэй көрдөрүүлэнэ. Егор Филиппов 24 м 56 см көрдөрүүлээх үһүс буолла уонна турнир абсолютнай чемпионун аатын ылан (83 м 79 см) убаһанан наҕараадаланна. Иккис - Иван Пестряков (80 м 55 см), үһүс - Еремей Ильин (79 м 68 см).

Үрдүк унуохтаах, иниир-ситии көрүннээх, сэттэ туюска ойууга буруолуу сылдыар куобах рекордсмена Андрей Васильев күрэхтэһииттэн астыммытын, турнир үрдүк тэрээһиннээбин, бириистэрэ элбэхтэрин аһан улаханнарын, "куобах" эт-сипин өттүнэн күүстээх спортсмен дьарыктанар көрүнүнэн буоларын, уон биригэ туюска бастың көрдөрүүтэ 40 м 90 см тэннэһэрин, аны кэлэр саас-сайын Виталий Васильев олохтообут 41 м 23 см рекордун куюһар санаалаабын туһунан этэр.

Атах оонньооччулар сезоннарын сана сабалаатылар диэтэххэ, көрдөрүүлэр үчүгэйдэр. Эдэр сана ааттар, дохсун санаалаах атын көлүөнэ кылыһыттар тахсан иһэллэр. Тренердэр эмиэ бааллар. Бары көрдөрүүлэрин үрдэтэр, тупсарар баба санаалаахтар. Онон, аныгы үйэ атах оонньооччулар киһи сөбөр үрдүк кириилэр ылаттылларын көрөрбүт наһаа ырааба суох быһыылаах. Үөһээ Бүлүүгэ буолар Манчаары оонньуулары да чугаһаатылар.

Таатта улууччулаах атах оонньооччута Гаврил Гаврильевич Григорьев аатын үйэтитэр турнир саха атабын оонньуутун пропагандалааһынна уонна сайыннарыга республикаба биригэ дьонун миэстэни ылар.

Баһылай ПОСЕЛЬСКАЯ







# Залы славы в храме спорта

С 2003 года в Ледовом дворце «Эллэй Боотур» города Якутска функционирует Музей истории физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия). Но этот музей начал функционировать гораздо раньше.



## Детище профессора Кочнева

– В 1980 году на конференции ветеранов спорта Госкомспорту было предложено создать музей спорта, – говорит основатель и директор музея Валерий Кочнев. – Предложение одобрено, но из-за отсутствия помещения открытие музея было отложено. С открытием училища олимпийского резерва в 1992 году для музея была отведена одна комната площадью 6 на 9 метров, в котором 26 января 1996 года была открыта первая экспозиция, посвященная 100-летию Олимпийских игр современности. За восемь лет музей посетили около шести тысяч человек. А в 2003 году музей, можно сказать, пережил второе рождение, переехав в Ледовый дворец «Эллэй Боотур».

Ко всему сказанному отметим, что музей истории ФКиС РС(Я) возник, благодаря личной коллекции профессора Валерия Кочнева. Он, еще будучи первокурсником (1950) Московского института ФКиМ имени Иосифа Сталина – начал собирать значки и программки крупных спортивных соревнований. Чуть позже его коллекция начала пополняться зарисовками, отчетами, очерками. Сам Валерий Пантелеймонович увлекался фотографированием, да на таком уровне, что становился дипломантом четырех выставок.

Все это стало основой для нынешнего музея. Многочисленные экспозиции музея расположены в просторных залах Ледового дворца. То, что музей находится в великолепном храме спорта, придает ему особый шарм. В переводе с греческого, слово «музей» означает дом муз, храм муз, место посвященное музам. В данном случае, место, посвященное спортивным музам.

## Hall of Fame, или Личное мнение

Нам кажется, что музей мог бы занять еще более достойное место в культурно-спортивной жизни республики. В большинстве случаев о музее вспоминают в дни крупных мероприятий. Да и наши СМИ не очень часто обращают свое внимание на этот музей. А ведь это единственный крупный музей на территории всего Дальнего Востока, посвященный физической

культуре и спорту.

Спортивные музеи в той или иной форме имеются во всех крупных странах мира. Свои музеи даже имеют такие популярные футбольные клубы как «Реал» (Мадрид), «Барселона», «Динамо» (Москва), «Зенит» (Санкт-Петербург)... Есть Залы хоккейной, футбольной, баскетбольной, боксерской славы. Англия, например, как страна, подарившая миру футбол – имеет Национальный музей футбола. Все они имеют одну цель – воспитать чувство гордости за своего земляка, команду, клуб, город, страну. Все, кто побывал в таких учреждениях, имеют возможность купить различные сувениры, сфотографироваться с легендарными призами. В общем, музейным работникам есть с кого брать пример.

Вчера корреспондент «СЯ» бродил по музею, приглядываясь к каждому экспонату. Затем еще раз прошелся по залам вместе со смотрителем музея Анной Аммосовой. Лично для меня стали открытием залы этнического спорта, которые функционируют в бывшей гардеробной. Эти залы оформлены очень оригинально, в современном стиле.

В общем, весь музей раскрылся для меня как-то по-новому. А ведь было время, когда редакция нашей газеты располагалась в Ледовом дворце «Эллэй Боотур», рядом с музеем. И у нас была возможность, хоть каждый день обозревать эти экспонаты.

## В одной связке с москвичами

– Да, мы очень гордимся тем фактом, что это единственный такой музей на Дальнем Востоке, – говорит она. – И у нас, благодаря нашему директору Валерию Кочневу, очень хорошие связи с Московским государственным музеем спорта. Экспозиции наших музеев во многом очень схожи, так как демонстрируют экспонаты, относящиеся к физкультурному движению вообще.

– А в каком районе Москвы этот музей расположен?

– В олимпийском комплексе «Лужники», который в советское время был больше известен как Центральный стадион имени Ленина. В спортивной среде этот музей знают как музей Елены Истягиной-Елисейевой. Она – директор музея.

– И мы наш музей знаем как музей Валерия Кочнева.

– Да, ведь этот музей возник на основе его личной коллекции. В нашем музее, как видите, представлено большое количество спортивной атрибутики. Это – значки, медали, кубки, вымпела, фотографии... Все материалы расположены в хронологическом порядке, чтобы показать поэтапное развитие ФКиС в нашей республике.

## Об оригиналах и аспирантах

– Хранятся ли в музее подлинные документы?

– Да, конечно, особенно мы гордимся документами, изданными Якутским советом физической культуры (ЯСФК) в 1923-1929 годах. Кроме того есть материалы 20-х и 30-х годов прошлого века о первых шагах физкультурного движения, сверхдальних лыжных переходах, совершенных в 30-е годы, материалы о развитии ФКиС в грозные годы Великой отечественной войны. Отдельные экспозиции посвящены крупным спортивным мероприятиям, начиная с довоенных Всеякутских спартакиад.

– То есть, к вам может прийти аспирант, чтобы собирать материалы для своей кандидатской диссертации?

– Да, совершенно верно, и они приходят. В связи с этим хотелось бы, чтобы при музее было что-то вроде читального зала, так как документы и книги не должны покидать расположение музея.

– Очень многих ценных экспонатов, подаренных Дирекцией Игр «Дети Азии».

– Да, и дарит не только Дирекция Игр «Дети Азии», но и все федерации по видам спорта. Всю эту работу координирует наш директор Валерий Пантелеймонович.

## «Иномарку» за ветхий плакат

– А какие экспонаты считаете самыми ценными?

– Каждый экспонат по-своему уникален и имеет свою ценность. Те же подлинные документы, повествующие о первых шагах физкультурного движения в Якутии – просто бесценны. Или вот афиша I Всесоюзной спартакиады 1928 года, которая проходила в Москве. Никто не знает, каким образом эта афиша попала в далекую Якутию. Её в 1987 году наш житель Мегино-Кангаласского района Д.Сыромятников. Оказалось, что это единственная сохранившаяся афиша. Нескольким московским коллекционерам до сих пор пытаются заполучить её в свою коллекцию. Один коллекционер даже за эту афишу предлагал иномарку среднего класса. Но наш директор Валерий Пантелеймонович категорически против продажи или обмена. Или же вот камень, которую поднимал известный мегинский силач Гаврил Десяткин.

Есть еще экспонаты, подаренные президентом МОК Жаком Рогге. Словом, каждый экспонат по-своему интересен и уникален.

– Очень интересно смотрится экспонат, подаренный Александром Ким-Кимэном.

– Да, эта рубашка и галстук с символикой Московской олимпиады. В этой рубашке Ким-Кимэн побывал на той Олимпиаде.

– Используете ли вы в своей работе какие-то новаторские формы работы с посетителями?

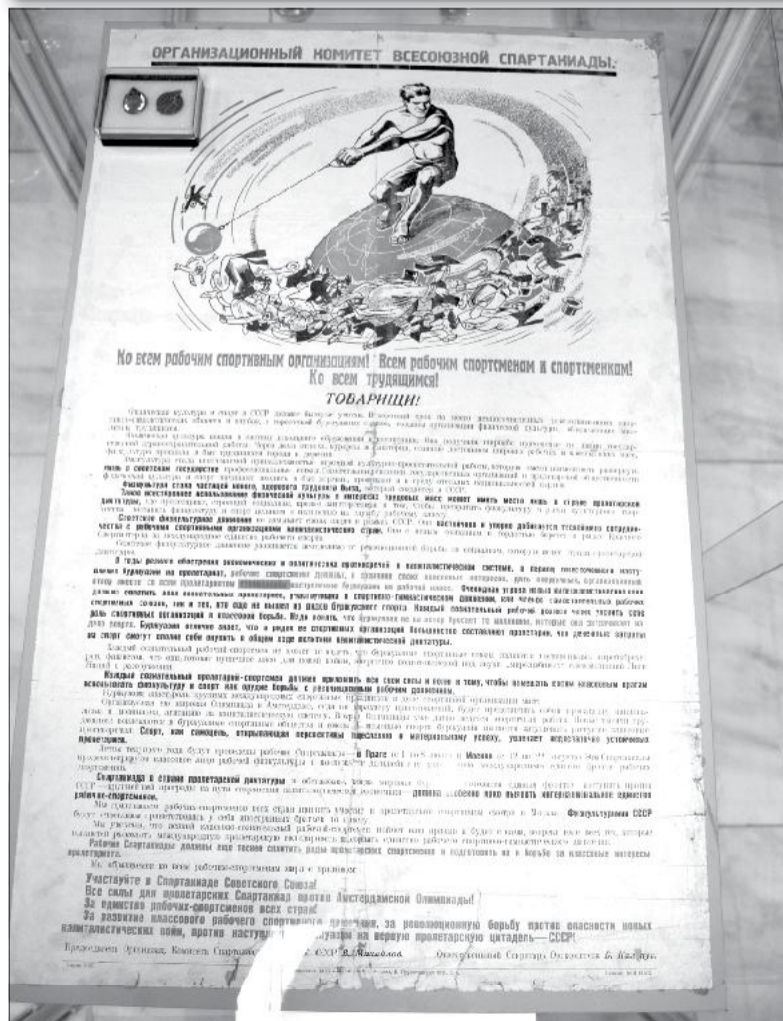
– Работы в этом направлении, как говорится, непочатый край. У нас, например, проводились олимпийские

уроки в форме викторины. Различные видеозаписи также являются экспонатами музея, поэтому время от времени организуем их просмотры. Московский государственный музей спорта имеет очень хорошую интернет-версию музея. В перспективе и наш музей может иметь подобную интернет-версию. В дальнейшем планируется открыть филиалы нашего музея в городах и улусах.

Федор ПАХЛЕЕВ.

## Все экспозиции музея

- Первые шаги физкультурного движения;
- Первые Всеякутские Спартакиады (1932, 1935, 1937 гг);
- Сверхдальние переходы якутских лыжников;
- Продолжая традиции предков;
- Физическая культура и спорт в годы Великой отечественной войны (1941-1945 гг);
- Спортивные праздники;
- Массовость и мастерство в физкультурном движении;
- Республика Саха (Якутия) на олимпийской карте мира;
- Легкая атлетика;
- Тяжелая атлетика и гиревой спорт;
- Спортивные игры;
- Лыжный спорт;
- Шахматы;
- Бокс;
- Новые имена;
- Наука – спорту;
- Организаторы и руководители физкультурного движения;
- Физкультурное образование;
- Д.П.Коркин – педагог, тренер, ученый;
- Спортивные объекты, сооружения и базы;
- Спортивные игры народов;
- Международные спортивные игры «Дети Азии»;
- Спорт для инвалидов.







# Физкульт - УРА!

## Кроссворд «Поиграем!»

**По горизонтали:**

1. Хорошо фехтует Ира,  
У нее в руке ...

2. Глаза завяжем Мурке,  
Играть мы будем в ...

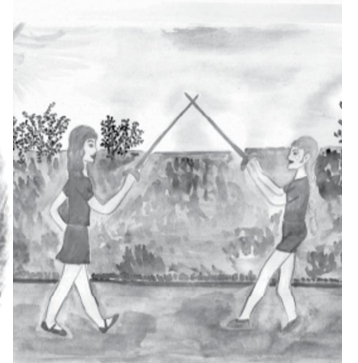
3. Он надут, но не зазнайка.  
Просит: «Мною поиграй-ка!»

4. Закричали дети: «Гол!»  
Что им нравится? ...

5. Любит Евсей  
Играть в ...

6. Помог одержать немало побед  
Мне друг - двухколесный ...

		1					
		2					
			3				
		4					
		5					
6							



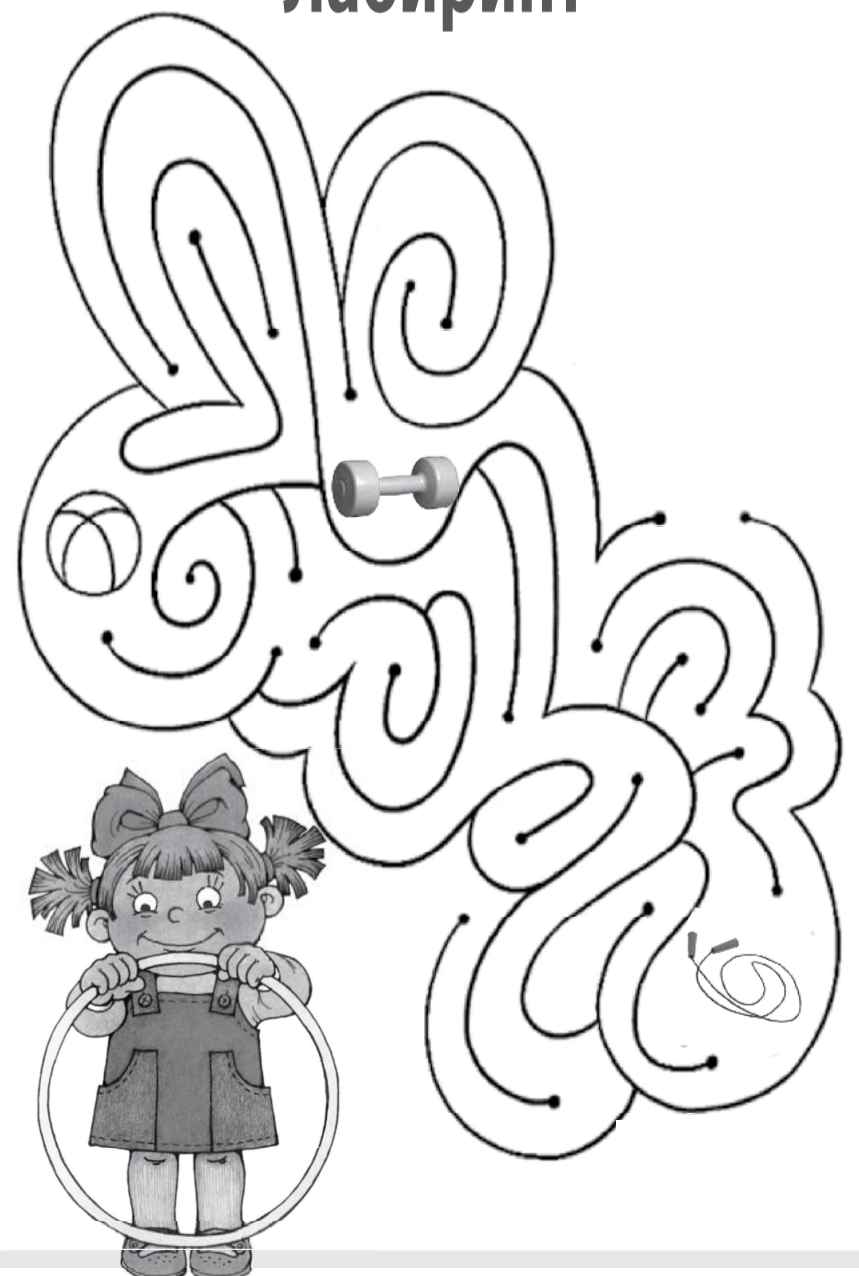
**В выделенных клетках:**  
Отчего все в беспорядке?  
Брат с сестрой играют в ...



## СОЕДИНИ ТОЧКИ И РАСКРАСЬ



## Лабиринт





# Будем здоровы!



## БАНЯ: ВРЕД И ПОЛЬЗА

Для тех, кто мечтает о похудении, но в связи с нехваткой времени, не может осуществить задуманное, есть «ленивый» способ привести фигуру в порядок – сходить в баню. 1-2 кг незаметно исчезают, если взвеситься после данной процедуры. Это происходит благодаря выведению шлаков из организма, которые засоряют тело и отнюдь не способствуют появлению тонкой талии. А также в связи с активным потоотделением, лишняя влага испаряется с тела, а обмен веществ улучшается. В целом, кроме вышеперечисленных свойств, парилка способствует хорошей функциональности иммунной системы и обеспечивает правильную работу организма.

### ВРЕД БАНИ

Но не все так безоблачно. Как и во многих других процедурах, есть другая сторона медали. Посещать данное место нежелательно после вечеринки, алкогольного опьянения. Не всегда человек может справиться с нагрузкой на вегетативную, сердечнососудистую систему, если до этого активно утомлял организм вредными развлечениями. Противопоказанная баня при следующих болезнях: гипертония, туберкулез, ишемическая болезнь сердца, диабет, атеросклероз, мочекаменная болезнь, опухоли, нервные расстройства. Не советуют походы в парилку после инфаркта и инсульта. Если высокая температура или обострились хронические болезни, то надо избегать бани. Для беременных женщин ни в коем случае нельзя прибегать к данной процедуре. На любом сроке беременности резкие перепады температуры, неестественные условия могут вызвать серьезные проблемы. Также когда началась менструация лучше отодвинуть желание попариться на другое время. Для детского организма походы в баню вовсе нежелательны. Им тяжело, да и не нужно подвергать тело резкой смене температуры. До трех, а за некоторыми рекомендациями – до пяти лет незачем ходить в сауну. В старшем возрасте разрешается принимать участие в банных процедурах, но находиться в парилке ребенку можно не более 3-5 минут.

### ПРОСТЫЕ, НО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

- перед походом в сауну не стоит сильно наедаться. Жирная, калорийная пища не будет способствовать приятной процедуре. Организм потратит много сил на переваривание еды и ему будет трудно справиться с нагрузкой от данной процедуры;

- крепкие напитки категорически противопоказаны в бане. Они наносят серьезный вред на организм в таких условиях, потому что повышенная температура воздуха усиливает нагрузку на сердце и на сосуды. И организму будет крайне трудно еще справляться и с алкоголем;

- не нужно слишком долго сидеть в бане, достаточно 5-15 минут по три раза, делая небольшие перерывы на контрастный душ или плавание в бассейне;

- если во время охлаждения тела ощущаете приятное и нежное покалывание, а на коже четко наблюдается сетка сосудов – то процедура прошла с пользой и хорошим эффектом для организма.

Баня – горячая целебная комната, насыщенная приятными запахами хвойных, или березовых веников. Букеты крапивы и лекарственных трав по углам, густая пара и приятная жара, что проникают в дальние уголки тела и души. Что может быть лучше? Кроме массы положительных ощущений, парилка обладает и оздоровительными расслабляющими свойствами. Чудодейственное влияние на тело делает ее популярной у всех народов во все века. Но следует помнить, что пребывание в бане нужно ограничивать, чтобы не нанести вред здоровью. Также есть ряд противопоказаний для людей, страдающих от некоторых болезней – в таких случаях следует отказаться от такой процедуры.

Источник: <http://vsegdazdorov.net>

**С давних времен поход в баню – это не просто обычная гигиеническая процедура, а целый набор ритуалов. Во многих странах мирах парилка – популярный и приятный способ отдыха, хотя в «банных» традициях разных народов есть свои отличия. При массе положительных моментов, которые оказывает данная процедура, все же есть некоторые отрицательные факторы. Главное – все делать с умом и в меру. Если нет противопоказаний, то баня – превосходный вариант для полезного времяпровождения.**

### ПОЛЬЗА БАНИ

Сначала рассмотрим, в чем же секрет многовековой популярности бани. Ей приписывают множество чудодейственных целебных свойств. Это не только стандартная гигиеническая процедура, а и метод снятия стресса, расслабления, отличная панацея для оздоровления всего организма и попросту приятное времяпровождение, которое всегда поможет собрать дружелюбную компанию.

В банных процедурах для еще лучшего эффекта используют дополнительные средства, что обладают превосходным действием на состояние тела человека. Всевозможные эфирные масла, целебные травяные

настои ароматизируют и дезинфицируют влажный воздух в парилке. А веники, с помощью которых делают, жесткий и в то же время приятный массаж, изготавливают из различных растений и веток деревьев. Они улучшают кровообращение, тонизируют и очищают кожу. Делают веники с прутьев ивы, березы, иногда добавляют хвойные ветви. Популярны лечебные букеты из крапивы, лопухов и других видов целебных трав, что наполняют парилку свежим луговым ароматом.

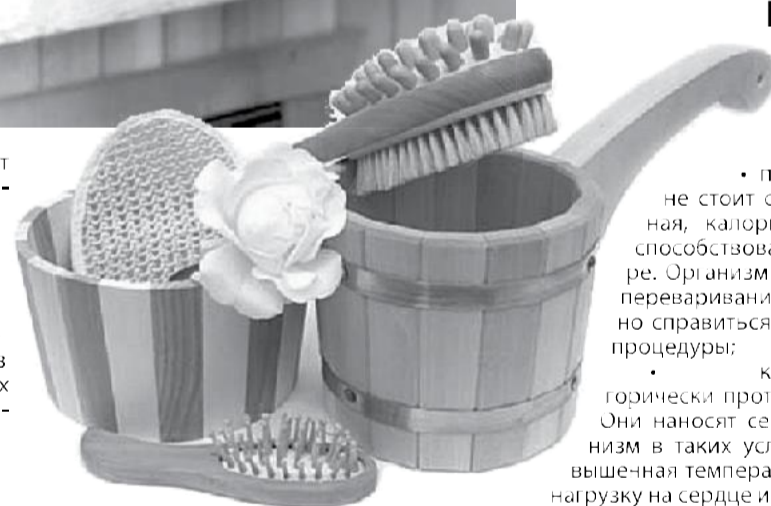
### Из жары в холод

Но важно помнить, что находиться в банном помещении рекомендуют только 10-15 минут. Долгое пребывание может нанести больше вреда, чем пользы. За одну процедуру будет достаточно два-три раза зайти в парилку. Ведь особенность данного метода оздоровления заключается в быстрой смене температур. Именно контраст из жары в холод отвечает за все положительные способности бани. В связи с этим пребывание в паровой комнате чередуют с холодным душем, плаванием в бассейне, а в зимнюю пору – с полным погружением в снеговые сугробы.

Ведь давно известно, что несколько минут в бане могут повысить работоспособность и настроение. Это происходит потому, что в связи с повышением потоотделения, кровообращения и дыхательных процессов из тела моментально выводятся токсины. Очень часто организму трудно самостоятельно с ними справиться, особенно если данные вещества скапливаются в большом количестве.

### Парилка обеспечивает правильную работу организма

Научные исследования доказывают, что парилка благотворительно влияет абсолютно на организм всех людей независимо от



деятельности: на спортсменов, офисных работников, домохозяйек, на физически активных и на тех, кто ведет сидячий образ жизни. Теплая пара нежно и расслабляющее действует на состояние сухожилий и мышц, приводя их в тонус. Высокая температура и влажность улучшают водно-солевой обмен веществ в организме. Данная процедура будет полезна раз в неделю тем людям, которые постоянно страдают от насморка, кашля, гриппа и других простудных заболеваний. Помогает и при болезнях дыхательных путей, но выступает как дополнительное средство борьбы с недугом и вначале нужно проконсультироваться с лечащим врачом. Посещая баню несколько раз в месяц, можно оградить себя от артритов и радикулита, от болезней почек и суставов, проблем с мочеполовой системой и печенью.

Но не только врачи рекомендуют время от времени совершать походы в баню, а и косметологи. Горячая пара, жесткая мочалка, целебный «букет» березовых прутьев – способны творить косметические чудеса. Посещение парилки придает свежий и естественный вид коже, она становится бархатистой, выравнивается цвет, исчезает жирный блеск. Очищение пор от загрязнений, устранение прыщей можно ожидать после одной процедуры в таком помещении.



# Пока гром не грянет, или Надо, Федя, надо

Есть мудрая русская пословица: «Пока гром не грянет – мужик не перекрестится». Рано или поздно настает момент, когда человек всерьез задумывается о своем здоровье. Большинство людей (в их число отношусь и я) являются дилетантами в области физиологии, правильного питания, дозирования нагрузок. Вследствие неправильного образа жизни человек обретает лишний вес и такие болезни, ставшие настоящими бичами современной жизни как остеопороз, артроз, остеохондроз, грыжа позвоночника...

## В одной категории с Абдусаламом Гадисовым

Недавно в Интернете прослушал блестящую лекцию врача Ольги Бутаковой о мужском здоровье и был потрясен навалившейся на меня информацией. Сказать, что эта лекция повергла меня в ужас – это ничего не сказать. Оказывается, я из года в год занимался тем, что гробил свое здоровье.

Сейчас я вешу 95 килограммов при росте 167 сантиметров. Добавьте к этому так называемый «пивной» живот, намекающий двойной подбородок. Если провести некую параллель с вольной борьбой, это – почти столько же весят такие богатыри, как Абдусалам Гадисов (Россия), Хетаг Гозюмов (Азербайджан) и Кайл Снайдер (США). А в боксе вообще «+91», то есть это весовая категория супертяжелой. Так что это «катастрофичный» вес для моего не самого большого роста. Лет через 5-6 последствия могут быть самыми негативными. А ведь прекрасно помню, как после службы в армии весил 58 килограммов.

Так какой образ жизни привел меня к такому состоянию? Лет семь назад, когда я работал в газете «Якутск вечерний», главный редактор газеты Мария Иванова сказала: «Сейчас толстые люди – представители неблагополучных слоев населения. Бедняки, одним словом». Она права. Почему? Сами подумайте.

В подавляющем большинстве случаев я утром не завтракал, обедал кое-как, чем, как говорится, бог послал. Отрывался на ужине, наворачивая не самую, наверное, полезную пищу – жареную на растительном масле картошку, макароны, белый хлеб. И, каюсь, было время, когда в конце рабочей недели, почти в обязательном порядке пил пиво. Мог «угорить» подумать только две «полторашки». Так что на сегодняшний день я свою «цистерну» выпил. В результате такой, не совсем «30Ж-жизни» я имею то, что имею.

Прекрасно понимаю, что время неумолимо, и юношеский стан я вряд ли приобрету, но нужно скинуть хотя бы 10-12 кг, а в идеале 20 кг. Примерно столько весит ведро с водой. Удастся ли избавиться от этого «ведра»?

## «А я думал, что ты чистой воды «ботан»...

В то же время при определенных обстоятельствах я могу выдержать довольно большие нагрузки. Так почти ровно пять лет назад осуществил свою давнюю мечту, совершив на горном велосипеде сверхпробег по маршруту: Якутск – Бердигестях – Вилюйск – Нюрба – Сунтао. И к этому походу я готовился три года. Ну, как готовился: купил горный велосипед и постепенно приобрел необходимые походные аксессуары.

Но этот поход был единичным сверхпрорывом, не получившим дальнейшего развития. Я имею в виду по части дальнейших физических занятий. Во время пробега нестерпимо болели мышцы. Эту боль я старался заглушить всевозможными мазями. И если выдавалась возможность, я опять же пил пиво, которое, как мне казалось, благотворно действовало на мои ноющие от боли мышцы. Этим летом в июле я совершил еще один велосипедный поход по маршруту: Якутск – Тынэ-элю – Чурапча – Ытык-Кюель – Уолба.

В общем, я ухожу в сторону наметенной темы. Просто я хотел сказать, что в определенных моментах я могу выдержать большие физические нагрузки. Так сказать, один существенный штрих к моему образу. Один мой хороший знакомый после моего первого похода сказал: «Ничего себе, в одиночку такой проект на вернул, а я думал, что ты чистой воды «ботан».

## «Что-о-о?! Серьезно! Созрел?»

Итак, потихоньку подбираемся к основной теме материала. Все решил его величество случай. Однажды на автобусной остановке встретил настоящего фаната физических



ушей. Вскоре встретились во второй раз на одном мероприятии, где Валерий сказал, что хочет тренировать «проблемных мужчин» по вторникам и пятницам. Здесь я уже задумался.

И вот в прошлый вторник, 13 октября, звоню Валерию. Звонок застал его врасплох: «Что-о-о?! Серьезно! Созрел?» И в этот вечер у меня было ощущение, что меня несколько раз пропустили через соковыжималку. Тело, руки и ноги, суставы – крутили, выкручивали, закручивали, вертели, вращали, выворачивали самыми разными методами и способами. Пот лился градом. Думал – все, завтра все тело онемееет. К тому же среда – самый ответственный и трудный день, так как именно в этот день верстается наша газета.

Но, к моему удивлению, назавтра я чувствовал себя отлично. И главное, мышцы не болели! Состояние такое, будто выпил какое-то чудодейственное средство. Но этим же вечером жена начала говорить, что спортзал в Сайсарах это очень далеко (живем в районе авиапорта), к тому же занятия поздно вечером. И я начал думать: «Действительно, зачем эта лишняя нагрузка?! Лучше ходить по утрам, чем возвращаться поздно вечером...»

– Это все отмазки, – сказал Валерий Готовцев. – Человек начинает придумывать себе разные причины, чтобы только не заниматься. И главное, он этим отмазкам искренне верит.

## Физкульт-привет, «скандинавы»!

Через день, в четверг – второе занятие. «Двух занятий маловато для преобразования», – подумал я. И субботним утром пошел гулять, взяв с собой палки для скандинавской ходьбы. Но первый блин получился комом, так как я резиновые наконечники палок накрепко замотал изолентой, чтобы не выскакивали, и палки у меня скользили по снегу, никак не получалось отталкиваться. А содрать толстый слой изоленты на морозе не смог. Пришлось просто прогуляться.

Вдоль портовской магистрали отличная, просторная дорожка для пешеходов. И я в то утро встретил двух женщин и двух мужчин, занимающихся скандинавской ходьбой. Одна женщина в спортивной одежде также просто шла, но темп был довольно высоким. 70-летний дед славян шел с простыми деревянными палками.

– Это палки от швабры, – говорит он. – Старюсь ходить часто, если делаю большие перерывы, то чувствую себя очень скверно.

А палки-то довольно увесистые, да еще с железными наконечниками.

– А у меня были специальные, да сломались. Эти понадежнее.

По пути назад встретил еще одного мужчину с палками.

– Физкульт-привет, коллега!

Он рассказал, что несколько лет весил 106 кг (ростом чуть меньше

меня) и взялся за палки для скандинавской ходьбы.

– Занимаюсь уже три года. Теперь мой вес – 96 кг.

## О принципе постепенности и фразе Черномырдина

А в понедельник я решил пойти пешком до редакции. Это сказать легко, с портовского квартала до Бизнес-центра на Кирова довольно приличное расстояние. Но погода, как говорится, шептала: шел снег, безветренно и я пошел. Шел, слушал радио. Это все же лучше, чем монотонная ходьба. Циклические движения – говоря на спортивном языке.

Это было довольно рискованным предприятием, так как состояние перетренированности может наступить в самом начале проекта. Помните крылатую фразу бывшего российского премьера Виктора Черномырдина: «Хотели как лучше, а получилось как всегда». Рвение рвением, но принцип постепенности в спортивно-физкультурных занятиях никто не отменял.

Но ладно, посмотрим, что дальше получится. Продолжение моих экспериментов в следующем номере.

Федор ПАХЛЕЕВ.

Чего бы еще такого съесть, чтобы похудеть?...

## Анекдот В тему

Сброшенные в спортзале килограммы терпеливо ждали меня в холодильнике.

упражнений, пропагандиста 30Ж Валерия Готовцева. Он оглядел меня с головы до ног и сказал: «О, Федор, у тебя явные проблемы со здоровьем, давай начинай заниматься у меня». Эти слова я пропустил, что называется, мимо





# Наперегонки с Шипулиным!

**С 26 октября в Алдан начнут прибывать лучшие лыжники нашей страны. Пока спортсмены будут оттачивать свое мастерство на трассах Центра спортивной подготовки, для тренеров будут проводиться семинары.**

27 октября – семинар ведут Ю.М.Каминский, главный тренер спринтерской команды РФ по лыжным гонкам, Н.П.Лопухов, заслуженный тренер России.

28 октября – Тема: "Физиологические профили спортсменов и их связь со спортивными достижениями: аэробная и анаэробная мощности, экономичность, эффективность и сила лыжников" (А.С.Крючков, кандидат педагогических наук)

29-30 октября (И.В. Беломестнов, В.А. Григорьев, Цапилов Н.В.)

## Программа семинара:

1. Организация и судейство всероссийских соревнований по лыжным гонкам в современ-

ных условиях. Оргкомитет, состав, задачи.

2. Правила соревнований. Дополнения и изменения в правилах проведения соревнований.

3. Роль технического делегата

4. Понятия (FIS, RUS пункты), гомологация лыжных трасс, современные требования FIS к лыжным трассам и стадионам.

03 ноября - семинар ведут Касперович А.В. (главный тренер сборной страны по биатлону), Падин А.В. (заслуженный тренер России, МСМК)

С 30 октября по 01 ноября будут проходить Всероссийские соревнования по лыжным гонкам

## Программа соревнований:

30 октября – мандатная комиссия  
31 октября – Индивидуальная гонка, Классический стиль, жен – 5 км, муж – 10 км  
01 ноября – спринт

Со 02-03 ноября будет проходить открытый турнир по биатлону «Кубок Якутии»

Программа соревнований

01 ноября - день приезда

02 ноября - спринт

03 ноября - гонка преследования

2 ноября также будет проводиться открытое первенство РСДЮСШ г.Алдан по биатлону среди юношей и девушек 2001 г.р. и младше

## Программа соревнований:

Спринт

С 3 по 5 ноября пройдут открытые Республиканские соревнования по лыжным гонкам «Гонка Сильнейших» среди взрослых и детей

Программа соревнований:

3 ноября. День приезда, просмотр трассы.

10:00 ч.-17:00 ч.- мандатная комиссия;

10:00 ч.-13:00 ч – официальная тренировка;

17:00 ч.- совещание судейская коллегия;

18:00 – Торжественное открытие соревнований

4 ноября 2015 г. Классический стиль

10:00 ч.– старт

Юниоры – 5 км.

Мужчины – 5 км.

Юниорки -3км.

Женщины – 3 км.

Индивидуальная гонка

Классический стиль

11:00ч. – старт.

Юноши 2002 и мл. – 3 км.

Девушки 2002 и мл. – 2 км.

Юноши 2000 - 2001 г.р. – 5 км.

Девушки 2000-2001 г.р. – 3 км.

Юноши 1998-1999 г.р. – 5 км.

Девушки 1998-1999 г.р. – 3 км.

5 ноября. Индивидуальная гонка. Свободный стиль.

10:00 ч.- Старт.

Юниоры- 7,5 км.

Мужчины- 7,5 км.

Юниорки- 5 км.

Женщины- 5 км.

Свободный стиль.

11:00ч. – Старт.

Юноши 2002 и мл. – 3 км.

Девушки 2002 и мл. – 2 км.

Юноши 2000 - 2001 г.р. – 5 км.

Девушки 2000-2001 г.р. – 3 км.

Юноши 1998-1999 г.р. – 7,5 км.

Девушки 1998-1999 г.р. – 5 км.

## РЕПЕРТУАРНЫЙ ПЛАН КИНОТЕАТРА



Название фильма	Сеанс	Цена
<b>ПРЕМЬЕРА!!! ПРОДОЛЖЕНИЕ ПОПУЛЯРНОГО МУЛЬТФИЛЬМА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ «МОНСТРЫ НА КАНИКУЛАХ 2»</b> Продолжительность: 1,30 мин \ 6+	14:05 БОЛЬШОЙ ЗАЛ 15:55 БОЛЬШОЙ ЗАЛ 17:45 БОЛЬШОЙ ЗАЛ	180\220\240 200\240\260 220\260\280
<b>ПРЕМЬЕРА!!! ПРОДОЛЖЕНИЕ ЗНАМЕНИТОГО ФИЛЬМА УЖАСОВ «ПАРАНОРМАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ 5»</b> Продолжительность: 1,30 мин \ 16+	19:35 БОЛЬШОЙ ЗАЛ 21:25 БОЛЬШОЙ ЗАЛ 23:15 БОЛЬШОЙ ЗАЛ	260\300\320 240\280\300 220\260\280
<b>ПРЕМЬЕРА!!! КОМЕДИЯ ОТ РЕЖИССЕРОВ «ДУХЛЕСС» «БЕЗ ГРАНИЦ»</b> Продолжительность: 1,35 мин \ 12+	11:15 МАЛЫЙ ЗАЛ 23:05 МАЛЫЙ ЗАЛ	160\180 220\240
<b>МИА ВАСИКОВСКА И ТОМ ХИДДЛСТОН В ФИЛЬМЕ УЖАСОВ ОТ РЕЖИССЕРА «ЛАБИРИНТ ФАВНА» И «ЖЕЛБОЙ» ГИЛЬЕРМО ДЕЛЬ ТОРО «БАГРОВЫЙ ПИК»</b> Продолжительность: 2,00 мин \ 18+	11:50 БОЛЬШОЙ ЗАЛ 18:05 МАЛЫЙ ЗАЛ	140\180\200 240\260
<b>ДЖОЗЕФ ГОРДОН-ЛЕВИТТ И БЕН КИНГСЛИ В ФИЛЬМЕ ОТ РЕЖИССЕРА «ИЗГОЙ» И «ФОРРЕСТ ГАМП» РОБЕРТА ЗЕМЕКИСА «ПРОГУЛКА»</b> Продолжительность: 2,05 мин \ 12+	09:30 БОЛЬШОЙ ЗАЛ 13:05 МАЛЫЙ ЗАЛ	120\160\180 200\220
<b>МЭТТ ДЭЙМОН В ФАНТАСТИЧЕСКОМ БЛОКБАСТЕРЕ РИДЛИ СКОТТА «МАРСИАНИН»</b> Продолжительность: 2,20 мин \ 16+	15:25 МАЛЫЙ ЗАЛ 20:25 МАЛЫЙ ЗАЛ	220\240 240\260
<b>ХЬЮ ДЖЕКМАН, РУНИ МАРА И КАРА ДЕЛЕВИНЬ В СЕМЕЙНОМ ФЭНТЕЗИ «ПЭН: ПУТЕШЕСТВИЕ В НЕТЛАНДИЮ»</b> Продолжительность: 1,50 мин \ 6+	09:10 МАЛЫЙ ЗАЛ	140\160

**22 ОКТЯБРЯ – 28 ОКТЯБРЯ**

«ПЭН: ПУТЕШЕСТВИЕ В НЕТЛАНДИЮ»

**NON-STOP В КИНОТЕАТРЕ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ**

Начало: 23:20  
Цена билета: 400 руб.

**23 И 24 ОКТЯБРЯ**

«18+» запрещено для детей!

**В БОЛЬШОМ ЗАЛЕ:**

«ПАРАНОРМАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ 5»  
«БАГРОВЫЙ ПИК»  
«МАРСИАНИН»

(Продажа билетов только при предъявлении ПАСПОРТА или другого документа удостоверяющего возраст!!!)

При поддержке правительства Республики Саха (Якутия)

**30 октября - 01 ноября** 10:00

Лыжно-Биатлонный комплекс пор. Якутский, 43

**ПОБЕДА! 70 ЛЕТ**

**Лыжные гонки**

**ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

**АЛДАН**  
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

0+ [csp\\_aldan@mail.ru](mailto:csp_aldan@mail.ru) С нами здорово!

**ПРОГРАММА:**

**30.10 День аккредитации участников. Заседание судейской коллегии. Торжественное открытие соревнований.**

**31.10 Лыжные гонки 5/10 км. Классический стиль.**

**01.11 Спринт. Свободный стиль. Награждение победителей и призеров.**

От имени Министерства спорта РС(Я) и ГБУ РС(Я) «Школа высшего спортивного мастерства» выражаем глубочайшее соболезнование Заслуженному тренеру РФ Пахомову Артуру Иннокентьевичу и его родным и близким в связи с безвременной кончиной любимого внука.

## СПОРТ ЯКУТИИ

Учредитель –  
Министерство спорта РС(Я)  
Медиагруппа "Ситим"

Генеральный директор –  
Мария Христофорова

Главный редактор  
Александр Посельский

Выпускающий редактор  
Николай Бястинов

Журналисты

Федор Рахлеев,  
Саина Шеломова,  
Василий Посельский,  
Иннокентий Птицын,  
Александр Капитонов,  
Евдокия Ефимова.

Верстка  
Семен Павлов

Корректор  
Анастасия Новгородова

Набрано и сверстано  
в компьютерном центре  
Медиагруппы «Ситим»

Отпечатано  
с готовых диапозитивов  
в типографии "Норд Пресс",  
ул. Богдана Чижика, 33/4

За достоверность фактов, цифр, названий, имен и фамилий ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов

Зарегистрировано в Управлении  
Федеральной службы по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и массовых  
коммуникаций по Республике Саха (Якутия)  
25.11.2013 г.  
ПИ № ТУ14-00370

Адрес редакции: 677000,  
г. Якутск, ул. Кирова, 18, (здание  
Бизнес-центра), 7 этаж, каб. 710.  
тел: 425-947  
факс: 343-613

Электронная почта:  
[sportyakutii@mail.ru](mailto:sportyakutii@mail.ru), [posel83@mail.ru](mailto:posel83@mail.ru)  
Время подписания в печать  
по графику: 18:00, фактически: 17:00  
Подписной индекс: 54853  
Тираж 3786 экз.  
Цена свободная



# КУБОК РОССИИ 2015/2016

# 2015/2016

# 1/8



# МИНИ-ФУТБОЛ МАТЧ ГОДА!



«ЗАРЯ» (ЯКУТСК) – «ДИНАМО» (МОСКВА)



МОИ  
СПОРТ!

31 октября 19:00 ч. Дворец спорта «50 лет Победы»

*Болеем за наших!*

