## Им года не беда

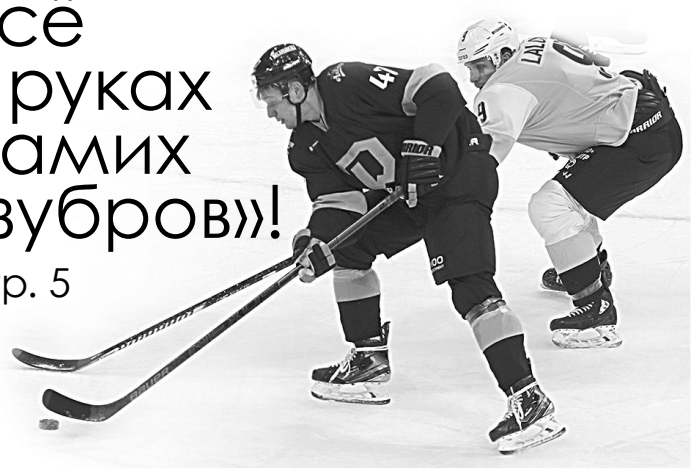
Стр. 2

## Юниорка выросла

Стр. 3

## Всё в руках самих «зубров»!

Стр. 5



Учредитель: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

# СПОРТИВНАЯ панорама

sportpanorama.by Четверг, 28 января 2021 г. № 12 (13523)

ФИЗКУЛЬТУРНИК БЕЛОРУССИИ

Издается с 1 июня 1951 года

Дизайн и разработка полосы В.ПЕХТЕРЕВА и Д. БАРУКИНА. Фото aca-mma.com

# ОДИН ШАНС — ДВА ПРЕТЕНДЕНТА

**Кажется, с некоторыми белорусскими бойцами смешанных единоборств её величество пандемия коронавируса, поставившая на паузу мировой спорт, умеет договориться: в конце февраля на турнире ACA 118 в лёгком весе состоится бой белоруса Артёма ДАМКОВСКОГО (на фото).**

Оппозицию спортсмену составит неуступчивый россиянин Александр Сарнавский, в профессиональном рекорде которого стоит ошеломляющая цифра — 45 проведённых поединков за плечами (37 из них победы)!

Возможно, личность нашего соотечественника приглянулась судьбе, которая даёт шанс ему реабилитироваться на площадке популярного в Европе промоушена. Возможно, нужно просто высоко оценить профессионализм и плодотворную работу менеджера спортсмена, который вновь подыскал Дамковскому оппонента. Да и всего! Ведь воспитанник главного тренера минского клуба Academy MMA Юрия Булацкого проведёт за сравнительно короткий срок уже второй свой поединок в российской лиге. А с учётом напряжённой эпидемиологической ситуации в мире и стране это огромный подарок. Да и возможность отыграться после поражения с россиянином Рашидом Магомедовым на ивенте ACA 113 тоже мотивирует.

Надо отметить, что на фоне белоруса Сарнавский смотрится в этой лиге «старожилом»: если Дамковский дебютировал (как раз с Магомедовым на пару)...

(Окончание на 3-й стр.)

**Скажи ему кто, когда в результате несчастного случая получил тяжёлые травмы, приведшие к ампутации обеих ног, что у него будет красавица жена, а сам станет известным лыжником, наверняка бы не поверил.**

## Дмитрий ЛОБАН: с большим запасом

Но главное — поставить перед собой цель и никогда не сдаваться. Тогда можно действительно многого добиться. **Дмитрий ЛОБАН** убедился в этом на собственном опыте.

Сегодня в его замечательной семье подрастает двухлетний сынишка. И в спортивной коллекции особое место занимают «бронза» и два «серебра» с Паралимпийских игр. Недостающее «золото» спортсмен надеется завоевать на следующих главных стартах четырёхлетия — в Пекине-2022. Готовится к ним очень серьёзно, что подтвердил и недавний чемпионат Беларуси среди лыжников с ограниченными возможностями, прошедший на столичной трассе в Веснянке. Все три вида в классе LW 10-12 — спринт и обе индивидуальные гонки — Дмитрий оставил за собой. Несмотря на звание абсолютного чемпиона, вспоминает турнир, как признался корреспонденту «СП», с содроганием.

— Так получилось, что он проходил в самые холодные выходные, когда мороз достигал 20 градусов. Бежать в таких условиях — жёсткое испытание. И лыжи катят намного хуже, чем обычно. И дышать трудно — стоит ускориться, как лёгкие буквально обжигает. Рисковать же не хотелось. Поэтому на открытых участках старался искать глазами соперников, контролировать их. Видя, что выигрываю, особо не усердствовал, полностью потенциал не раскрывал. Не важно ведь, сколько ты привёз второму месту — метр или километр, главное, выиграл.

(Окончание на 4-й стр.)

## На это семь причин?

**Разборки на проходящем в Египте чемпионате мира продолжаются. В воскресенье мы узнаем, какая команда является сильнейшей на планете. А вот что известно уже сейчас, так это позиция в табели о рангах сборной Беларуси.**

На ЧМ-2021 подопечные Юрия Шевцова финишировали 17-ми. Худший результат в суверенной истории был в 2015 году (когда мы стали 18-ми).

Впрочем, в турнире в Катаре участвовали 24 дружины. В Египте впервые в истории мировых форумов собралось 32 коллектива. Учитывая это, наш результат не кажется таким уж слабым. Однако, как выразился главком белорусов, «чемпионат оставил твёрдое ощущение, что мы могли достичь большего, нежели в итоге получилось». И с этим не поспоришь. Корреспондент «СП» попыталась разобраться, что пошло не так.

### Недоработали?

Уверена, в Египте наши игроки старались и выкладывались. Но также уверена и в том, что максимум своих возможностей парни не показали. Если бы каждый выложился на сто десять процентов, был бы совсем другой результат. Да, всегда у кого-то может не заладиться игра.

(Окончание на 4-й стр.)

# Не в приоритете

**В штаб-квартире НОК состоялось заседание коллегии Министерства спорта и туризма РБ и исполкома Ассоциации «Белорусская федерация футбола», на котором обсуждались вопросы состояния и перспектив развития футбола в стране.**

В нём приняли участие члены исполкома АБФФ, заместители председателей облисполкомов и Минского горисполкома, начальники главных управлений спорта и туризма облисполкомов и Мингорисполкома, председатели областных и минской федераций футбола, а также руководители футбольных клубов высшей лиги.

Огласив повестку дня, председатель АБФФ Владимир Базанов передал слово вице-президенту НОК Дмитрию Довгалёнку, который отметил, что последние десять лет положение дел в отечественном футболе оставляет желать лучшего и в этом

пришло время разобраться: «Ситуация не совсем катастрофическая, но определённо нуждающаяся в обсуждении. Уверен, совместными усилиями мы найдём конструктивное решение данной проблемы». С посылом коллеги согласился глава АБФФ и представил публике доклад о развитии футбола в Беларуси, подробно осветив все достижения и промахи «футбольного хозяйства» последних лет. «К сожалению, наша национальная сборная, являясь лицом страны, не оправдала возложенные на неё надежды. Стоит признать, что мы испытываем дефицит игроков уровня нацкоманды, потому как работа с перспективной молодёжью ведётся недостаточно качественно. Руководители клубов нацелены на сиюминутный результат и делают выбор в пользу легионеров, лишая молодых белорусов права выступать в основном составе. Кроме того, имели место просчёты тренерского штаба сборной в выборе стартового состава и тактики на игру. К положительным моментам отнесу начавшийся процесс омоложения главной команды, а также наличие боеспособного квалифицированного тренерского штаба, способного мотивировать дружину на эффектные виктории во имя Родины. Сейчас наша сборная занимает 88-ю строку в рейтинге ФИФА. Есть перспективы роста у женской сборной Беларуси, а в детско-юношеском футболе планируется новшество: с осени 2021 года каждый клуб высшей лиги будет обязан иметь в структуре 9 групп подготовки различных возрастов, а к 2022-му — 10 групп. Очень важно развивать инфраструктуру. Мини-футбольные площадки и полноразмерные поля строятся по всей стране, и в сезоне-2021 эта тенденция продолжится». Выслушав доклад, министр спорта и туризма Сергей Ковальчук напомнил главе футбольного ведомства, что за последние годы в футбол вложено огромное количество государственных средств, что совершенно не соответствует достигнутым результатам. Он заверил присутствующих, что с руководством ФК «Шахтёр», который без одобрения Минспорта отправился на сбор в ОАЭ, по прибытии обратно состоится серьёзный разговор, ведь Минспорта отказал в заграничных выездах всем клубам. «Вы представьте, у нашего флагмана БАТЭ одна из самых слабых ДЮСШ в стране! Выходит, огромные средства уходят на зарплату топ-игрокам, а дети не получают ничего. Это нонсенс». После Сергей Михайлович призвал всю футбольную общественность учиться жить в новых финансовых условиях, не надеяться на прежние деньги и наконец всерьёз заняться детским футболом.

С докладом, посвящённым проблемам развития клубного футбола, к трибуне подошёл первый зампред АБФФ Юрий Вергейчик, также поддержавший в новом сезоне тенденцию омоложения составов команд и затронувший проблему легионерства: «Если в Россию уезжает шесть игроков, то к нам приезжает 59 и 12 из них вообще не выходят на поле. Рекорд у РЦОР-БГУ — 19 легионеров в составе. Так подрывается доверие к собственному резерву. В новом сезоне (после решения исполкома федерации) в поддержку молодых белорусов вступит в действие новое правило: в составе команды должно быть не менее 6 игроков-белорусов, как минимум один из которых должен быть 1999 г.р. и младше. В заявке на матч — минимум 3-4 игрока данного возраста».

Директор ФК «Витебск» Николай Вайтюховский рассказал о проблемных вопросах подготовки спортивного резерва в клубах. Специалист отметил эффективность работы минской академии футбола и выразил надежду, что в каждом областном центре появится её филиал. «Систему подготовки игрока тренером нужно разделять на 3 — 4 этапа, то есть с каждым возрастом должны трудиться разные специалисты. Так будет эффективнее». Министр спорта и туризма в данном вопросе подчеркнул проблему оттока юных белорусов за рубеж, когда россияне увозят парней к себе, проводят обследование и определяют в гипотетические академии «Зенита» или «Спартака», а потом дают перспективным белорусам российское гражданство.

О вопросах подготовки спортивного резерва по футболу в СДЮШОР рассказал директор ГУ «Гомельская СДЮШОР №8» Олег Раков. В частности, функционер предложил обязать спортивные школы иметь девичьи группы: на 100 человек занимающихся — одна группа девочек.

Завершил программу коллегии доклад начальника технического центра, а также технического директора АБФФ Дмитрия Касенка о подготовке тренеров и других специалистов в области футбола. Он подчеркнул прекрасно налаженное взаимодействие с кафедрой футбола БГУФК, а также поведал о том, что Ассоциацией были организованы авторские образовательные курсы заслуженного тренера СССР Эдуарда Малофеева «ЭВМ-совершенствование», а техническим центром АБФФ был создан авторский видеокурс лекций заслуженного тренера Республики Беларусь Вениамина Арзамасцева «Теория и практика футбола».

Подводя итоги заседания, Сергей Ковальчук признал, что за два последних цикла белорусский футбол сильно сдал в результатах, был омрачён договорными матчами и потребительским менталитетом игроков. Он призвал пересмотреть систему функционирования всего «футбольного хозяйства» и подчеркнул, что футбол выпал из приоритетного списка господдержки на будущий год: «Все контракты футболистов должны быть представлены на согласование в Минспорта, а также представлены планы развития. Утверждает министр — только потом финансовая поддержка. Сборная должна начать планомерное движение к 25-му месту в мировом рейтинге».

*Валерия ШВЫРЁВА, фото Владимира ИВАНОВА*

# Им года не беда

**Совсем недавно — 12 января — отметил 50-летний юбилей известный тренер Андрей Ольбрехт.**

Круглой дате был посвящён состоявшийся в Осиповичах турнир ветеранов баскетбола. Поддержала инициативу и отечественная федерация этого вида спорта.

Ольбрехт начал играть профессионально ещё в 1989 году за легендарный РТИ. После чего стал выступать за один из лучших клубов Европы ЦСКА. Вместе с московской командой он дважды выигрывал чемпионат России и становился обладателем Кубка страны. В 1991 году в составе молодёжной сборной СССР Андрей Ольбрехт принял участие в баскетбольном туре по США, а также в чемпионате мира для игроков до 20 лет. Затем в его карьере были московское «Динамо», «Новосибирск», иркутский «Шахтёр», казахстанские «Отрар» и «Барс». В 2012 году он завершил активные выступления в национальном чемпионате Беларуси в «Осиповичах». И успел стать участником «Матчей звёзд» чемпионатов России и Беларуси. В сезоне-2007/08 и -2008/09 был главным тренером ОЗАА (Осиповичи), завоевав вместе с коллективом серебряные и бронзовые медали чемпионата Беларуси. Сейчас Андрей Ольбрехт работает тренером в Осиповичской районной детско-юношеской спортивной школе, где занимается подготовкой юных баскетболистов.

Что до итогов турнира, то его победителем стала команда Минска. Второе место заняли баскетболисты из Светлогорска, третьими оказались гости из Жлобина. И только четвёртая позиция — у Осиповичей. Самым полезным игроком соревнований (MVP) был признан баскетболист столичной команды Владимир Шарко.

— Турнир носил не только соревновательный характер, но и позволил многим экс-игрокам вновь собраться вместе спустя много лет на баскетбольной площадке, — поделился Андрей Ольбрехт в комментарии сайту БФБ. — Очень рад, что удалось по-спортивному отпраздновать свой юбилей в кругу старых друзей и знакомых. Хотелось бы поблагодарить Белорусскую федерацию баскетбола за содействие в организации данных ветеранских соревнований, а также сказать огромное спасибо всем участвовавшим в нём командам и болельщикам.

**ЧЕМПИОНАТ БЕЛАРУСИ**

**МУЖЧИНЫ. 28.01. Цмокі-Мінск — Гродно-93-ГрГУ** (спорткомплекс «Цмокі-Мінск», 18.00).

*Андрей ПЕТРОВ*

**Стал известен состав участниц турнира WTA 500 в Аделаиде, который пройдёт с 22 по 27 февраля.**

# Азаренко сыграет в Аделаиде

Среди них будет и экс-первая ракетка мира Виктория Азаренко. Компанию ей составят Бьянка Андрееску из Канады, Белинда Бенчич из Швейцарии, Йоханна Конта из Великобритании, полька Ига Свёнтек, хорватки Петра Мартич и Донна Векич, Елена Рыбакина и Юлия Путинцева из Казахстана, Элизе Мертенс из Бельгии, Маркета Вондроушова из Чехии, гречанка Мария Саккари, эстонка Аннет Контавейт, американки Дженнифер Брэйди и Элисон Риске, украинка Даяна Ястремская и россиянка Екатерина Александрова.

## Всё сами

Тем временем в соцсетях продолжают делиться своими впечатлениями о карантине представители игроков. Вот что отметил менеджер Гервиг Страка, приехавший с Домиником Тимом на Australian Open: «Условия в Аделаиде ненамного лучше, чем в Мельбурне. Преимуществ немного. Игрок может взять с собой больше людей, с тренировками ситуация проще, а в номерах есть балконы. Я — менеджер Доминика, член Совета директоров ATP, так что за счёт онлайн-встреч легко могу проводить восьмичасовой рабочий день. Поэтому не скучаю. Да и вообще дел очень много. Кроме нас, в номер никто не заходит, так что мы сами убираем постели, стираем и готовим. В номере есть стиральная машина, микроволновка и плита. Всё как в студенческие времена».

## Важна психология

Президент ФТР Шамиль Тарпищев поделился мнением о шансах сборной России на победу в Кубке Дэвиса. «С таким составом, как у нас, безусловно, можно бороться за победу в Кубке Дэвиса, но вопрос в другом — состоится ли он. Ещё слишком много времени до старта, но вопросов больше, чем ответов. И если турнир всё-таки состоится в таких жёстких ограничениях (игра в «пузыре», перемещение только с корта до гостиницы и обратно), то психология выйдет на первый план. Кто сумеет пройти эти испытания — большой вопрос. А их надо пройти, иначе на успех в Кубке Дэвиса можно не рассчитывать».

*Андрей ПЕТРОВ*

# Юниорка выросла

**Исход, чего таить, главной и решающей схватки на чемпионате Республики Беларусь по карате в весовой категории до 68 килограммов среди женщин стал невообразимым! Непримиримая борьба и нежелание уступать ни единого балла друг другу — так обе спортсменки держали зрителей в полном напряжении.**

Одна потому, что давала надежду на отыгрыш, а другая — заставляла волноваться, пропуская оценки под конец поединка. И как героиня нашего нового интервью, отстающая от своей оппонентки на одно очко, переломила ход событий буквально за три секунды до команды «ямэ» (с японского — «остановиться»), вы не представляете! Отточенная годами комбинация «ушира ура маваши» (удар ногой с разворота) и последующее «маваши гери» прилетело навстречу сопернице, ко всему ещё опустившей руки ровно в нужный момент! Для неоднократного призёра чемпионатов Европы среди кадетов, обладательницы золотой медали молодёжной Премьер-лиги **Дарьи ТРЕБКА** в тот день всё сложилось как нельзя лучше!

**— В феврале прошлого года ты ещё выступала среди юниоров на молодёжном чемпионате Европы в Будапеште. Решила «вливаться» во взрослый спорт заранее?**

— Скорее, предложение исходило от тренеров Ирины и Андрея Лобан. Я не возражала.

**— Подготовку вела в «Юниоре»?**

— Да, вся предстартовая работа проводилась в родном клубе за две недели до турнира. В основном выполняли технические упражнения, ставили акцент на работу с дистанцией и, соответственно, уделили внимание чувству соперника.

**— В общем, подвели тебя к пику формы...**

— За неделю до турнира угораздило заболеть, поэтому специальная подготовка прошла без меня. Но на поединках это практически не отразилось. Хорошо, что и травм не было.

**— В схватке с Настей Трофимовой вырвала на последних секундах победный балл, та же ситуация сложилась в бою с Алексеевой...**

— Обычно придерживаюсь самостоятельной тактики, которая определяется физическим состоянием и задачами на конкретный бой. В случае с Машей старалась работать сама, но не всегда выходило так, как того хотелось.

**— Отдавать преимущество в начале поединка и забирать своё обратно на финише — неплохая, но рискованная тактика. Однако «маваши гери» за три секунды до конца боя произвело огромное впечатление!**

— Баллы, будь то забитые или пропущенные, всегда зависят от обоих спортсменов. Каждая ситуация поединка по-своему особенна. Я понимала, что удары нужно планировать и подготавливать. «Последняя нога» в схватке с Машей точно не была случайной!

**— Думаешь, она тебя недооценила?**

— Не могу судить на этот счёт. Не знаю Машу настолько хорошо. Для каждой из нас соревнования можно рассматривать лишь как подготовительный этап к новым стартам, а на домашнем чемпионате важно оценивать уровень, понимать цель выступления. В таком случае к каждому поединку приходится относиться серьёзно!

**— Общалась после финала с Алексеевой?**

— Нет. Мне кажется, мало кто из соперников в состоянии разговаривать сразу после поединка, в том числе это касается и меня. Тут ещё сильны эмоции, плюс при любом исходе неосознанно проводится критический анализ ситуации. Уверена, это не лучшее время для общения.

**— За плечами Алексеевой солидный опыт выступлений на крупных форумах. Из последних достижений — «бронза» в датском Ольборге на молодёжном чемпионате Европы. Этот факт перед схваткой не смущал?**

— Не вижу ничего пугающего в поединке с сильным соперником. В случае проигрыша, уступив ему, потом психологически легче оправдать себя за промахи. Тем более, в отличие от крупных соревнований, я понимала, что бой с Машей неизбежен, учитывая число участников в категории. Опыт соревнований со спортсменкой такого уровня очень полезен во многих отношениях.

**— Уверена, можно было чему-то научиться у неё и на совместном сборе...**

— Было дело! Не раз становились в пару на тренировках. Однако опыт совместных спаррингов вне соревновательной практики по известным причинам не может в полной мере заменить реальные поединки в присутствии независимого судейства.

**— Ирина Павловна и Андрей Александрович были в положительном смысле ошеломлены?**

— Они очень переживали за меня и, безусловно, были безумно рады такому неожиданному ходу событий в поединке. Как и самой победе, естественно! Однако замечания и разбор ошибок не отменялся. (Улыбается.)

**— Быть спортсменом тяжело: всегда есть в чём совершенствоваться...**

— Конечно! Всегда есть какие-то даже и небольшие недочёты, пропуски. После поединков часто возникает мысль: «Можно и лучше!». Поэтому буду работать дальше!

*Евгения НОВИЧЕНКО*

---

Артём ДАМКОВСКИЙ

# Один шанс – два претендента

**(Окончание. Начало на 1-й стр.)**

...в ноябре прошлого года, то Александр набивает свой рекорд в организации уже с далёкого 2016 года. Правда, тогда промоушен носил название ACB (Absolute Championship Berkut) и был основан на базе бойцовского клуба «Беркут». Однако, начиная с декабря 2018, когда руководство лиги объединилось с WFCA (World Fighting Championship Akhmat) путём покупки последней, промоушен был переименован в ныне существующий ACA. Потому Сарнавский прошёл достаточно длинный путь, на котором как одерживал победы, так и терпел поражения.

К слову, последнее оказалось весьма огорчительным: россиянин уступил своему соотечественнику Абдулу-Азизу Абдулвахабову единогласным решением судей в пятом раунде. И хоть до этого профессиональную спортивную карьеру Александра нельзя было назвать идеальной, потому что его серия из сухих побед закончилась ровно тогда, когда он подписался в американский Bellator Fighting Championship (до 2012 года шёл с двадцатью выигрышами при нуле поражений), всё-таки схватка с уроженцем Грозного принесла неприятную горечь. Ведь бой оказался титульным! Сарнавский так и не примерил пояс и, соответственно, упустил чемпионство в дивизионе!

Несмотря на это, противостояние, без сомнений, оставило много впечатлений, а известный российский боец Александр Шлеменко, подсказывающий своему ученику, и вовсе решил, что Сарнавский превосходил оппонента, как минимум, в трёх раундах. Кстати, относительно дистанции поединка: здесь есть загвоздка! Интересно, что вызов, брошенный Абдулом-Азизом омичу, мог серьёзно отразиться на результате Сарнавского в психологическом плане, потому что последнему никогда, в принципе, до этого не приходилось стоять в клетке пять раундов. Именно по этой причине спортсмен где-то не решался рисковать. Ко всему, как рассказывал его тренер в интервью, на тактическую подготовку перед состязанием решили закрыть глаза, что, возможно, также привело к плачевным последствиям.

Лично для меня было очевидно, что Сарнавский смотрелся живее и не уступал ни в одном из аспектов Абдулвахабову. Чего только стоил нокдаун, в который отправил представитель команды RusFighters своего соперника во втором раунде! По сути, судьба обоих спортсменов могла решиться уже тогда. А конкретно для Александра — триумфально! Но не дожал, не добил, не довёл дело до конца. Все твердили: «Не хватило смелости пойти ва-банк!» К тому же полученное рассечение от Абдула-Азиза во время схватки, наверное, подсознательно указало судьям на преимущество уроженца Грозного.

Как бы то ни было, Сарнавский — опытный и универсальный боец. Я бы даже осмелилась назвать его уникумом смешанных единоборств. Резвый. Сообразительный. Быстро реагирующий на изменения в ходе поединка, умеющий так же молниеносно к ним приспосабливаться и успешно обращать в свою пользу. Даже несмотря на то что базовыми «родными» дисциплинами россиянина были «рукопашка» и боевое самбо, в последнее время он и в борьбе заметно прибавил!

Но и яркий представитель ударной техники Артём Дамковский (родной вид также рукопашный бой) немало повидал в своей спортивной карьере! На его счету 24 выигрыша, а в активе белоруса значатся победы над такими спортсменами, как Майрбек Тайсумов, Зульфикар Усманов, Максим Дивнич, и другими.

К сожалению, в крайнем поединке с Рашидом Магомедовым нашего соотечественника ждала аналогичная участь — единогласное решение было за противником. Тогда в большинстве инициатива исходила от Дамковского, особенно когда россиянин непреднамеренно попал белорусу пальцем в глаз. Случайность, а неприятно! Такое поведение зачастую не оставляет равнодушным и может обернуться необдуманными действиями, на которые подталкивают эмоции. Возможно, в этом и заключалась тактика невозмутимого Магомедова, ведь бой в клетке — это битва ещё и психологическая!

На ноябрьском ивенте спортсменам удалось продемонстрировать всё разнообразие и богатство как ударной техники, так и приёмов борьбы.

Собственно, в универсальности нашего спортсмена никто и не сомневался, но тот бой с россиянином наглядно это продемонстрировал ещё раз! А это значит, что битва между Сарнавским и Дамковским точно не обойдётся без крови!

*Евгения НОВИЧЕНКО*

# Дмитрий ЛОБАН: с большим запасом

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

**— Тяжелее всего, надо полагать, далась заключительная «десятка», которая пришлась на самый сильный мороз?**

— Пожалуй, да. Хотя и её бежал, осторожничая, с большим запасом. Ещё на дистанции чувствовал, что руки отмерзают. На подъёме, правда, активнее поработал — немного, казалось, отогрел. А когда после финиша одел пуховик и тёплые перчатки-крабы, почувствовал, что пальцы жжёт огнём, то есть всё же подморозил.

**— За какую дистанцию изначально больше волновались?**

— За все. Нынче ведь это были первые соревнования. И кто в какой форме к ним подошёл, никто не знал. Я видел, что все ребята серьёзно готовились, поэтому уверенности в собственной победе не было. Тем более что сам пропустил вкатывание в Казахстане. Слава Богу, и у нас в начале декабря выдалось несколько морозных деньков, благодаря чему насыпали искусственные трассы сначала в Раубичах, затем и в Веснянке, рядом с которой живём — буквально через дорогу. То есть мы ничего не потеряли.

**— А почему в Щучинск не поехали?**

— Главным образом из-за пандемии коронавируса. Дело в том, что спортсменам заболевание может и перечеркнуть карьеру. По крайней мере, читал, что у тех, кто перенёс его, заметно снижается МПК — максимальное потребление кислорода, что для нас, лыжников, очень нежелательно. Правда или нет, не знаю, «вскрытие покажет». Но лучше этого не допустить. А в аэропортах и во время перелётов риск подхватить инфекцию увеличивается. Да и в самом Казахстане уровень заболеваемости был достаточно высоким, поэтому решили перестраховаться. Тем более и у нас синоптики обещали похолодание и не обманули. Пока наши ребята в Щучинске проходили карантин, в Минске также насыпали трассу. Получилось, мы в один день с ними вышли на снег.

И круг там, кстати, по длине был таким же, как у нас. А погода в Беларуси стояла куда более мягкая, там же морозы до 25 градусов доходили. При этом прогноз синоптиков, за которым следил, вроде не был пугающим. По факту же на базе в Щучинске, как выяснилось, минус оказывался на 5 — 8 градусов больше.

**— Ваша жена Лида полностью восстановилась после родов?**

— Как показал чемпионат Беларуси, наверное, всё же нет. Но она постепенно возвращает кондиции. Планируем, что к главному старту — Играм-2022 в Пекине — уже выйдет на пик формы.

**— Вы по-прежнему сами её тренируете?**

— Да, вместе с Николаем Шабловским, который меня готовит, а в биатлоне ещё и с Михаилом Лебедевым.

**— После Паралимпиады в Корее ваша семья увеличилась. С появлением сына Давида хлопот прибавилось?..**

— Ничего, справляемся. Не мы первые. На тренировки стараемся выходить с Лидой вместе. Благо на дорогу время тратить не требуется. За сыном помогают присматривать родственники и иногда тренеры.

**— Лида давно приступила к тренировкам?**

— Почти сразу после родов. Но, конечно, сначала потихоньку и помалу каталась, постепенно увеличивая нагрузки. И уже в прошлом сезоне достаточно неплохо смотрелась на международном уровне. Медалей не завоевала, но неоднократно останавливалась в шаге от них, то есть буквально наступала на пятки лидерам. Она до сих пор на «лайте» катается.

**— Модернизацией санок продолжаете заниматься или в этом нет надобности?**

— Совершенству, говорят, нет предела. Так что процесс не останавливается. Буквально на этой неделе должны сделать новые лекала. Когда опробуем тот же баланс, попытаемся на основе данного шаблона сделать карбоновые санки, какие уже есть у американцев, немцев. Они легче и конструкция жёстче. Я видел образцы карбона, который изготавливают в Беларуси, и очень впечатлён. По крайней мере, визуально он даже лучше американского.

**— Лыжи вы раньше покупали на фирме «Фишер» из числа тех, что сдавали Дарья Домрачева и Надежда Скардино. А теперь?**

— Когда выезжаем за границу, что-то приобретаю сам на «Атомике». И Министерство спорта и туризма, РЦОП паралимпийских и дефлимпийских видов спорта уже выдают довольно качественный инвентарь, который также активно использую. То есть с этим уже проще. Остаётся только его немного усовершенствовать — структуру «нанести» на ту или иную погоду. Это уже профессиональные тонкости.

**— Буквально на днях появилась надежда, что и на международных стартах нынче всё же удастся выступить.**

— Признаться, не уверен, что состоятся оба анонсированных этапа Кубка мира. Пандемию никто не отменял. Вы видите, какая непростая ситуация в Европе. Что-то подсказывает, что турнир в Словении наверняка сорвётся. А финский в Вуокатти, может, и проведут. Было бы здорово. Хотелось бы в предолимпийский сезон хотя бы где-то в сильной компании проверить себя, чтобы увидеть, на что следует сделать акцент при подготовке к Играм-2022.

*Елена ДАНИЛЬЧЕНКО, фото автора*

# На это семь причин?

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

В этом случае должны выручать партнёры по команде.

— Повторюсь, у нас были возможности добиться большего, чем в итоге получилось. Возможно, каждый из ребят недоработал процентов на двадцать. Почему так вышло? Нужно спросить у самих игроков. Моё мнение, мы критично долго не играли вместе, — отметил рулевой сборной Беларуси Юрий Шевцов.

## Нет вожака?

Этот пункт вытекает из предыдущего. У нас не нашлось исполнителей, способных самостоятельно решать игровые ситуации и задачи. Показалось, что команде не хватило мотиватора, способного открыть в игроках сборной больше эмоций, желания побеждать. Чтобы они бились за каждый мяч. Известно, что Юрий Шевцов умеет настроить на игру подопечных. Однако почему мы не увидели должного настроя коллектива в провальном матче с египтянами?

— Мне кажется, команде не хватило Бориса Пуховского. Говорю так, потому что знаю этого игрока. Не хватило Вячеслава Шумака и Ивана Мацкевича — одного из самых опытных парней в этом составе. Двух номинальных центральных защитников (Вячеслав Бохан и Артём Королёк), мне кажется, маловато. Может, в будущем что-то изменится. Все эти нюансы наложили отпечаток, — считает известный гандбольный специалист Сергей Бебешко.

## Психология?

Разговоры о том, что сборной необходим психолог, ведутся давно. В патовых ситуациях команда «плывёт». Ведя в шесть-семь мячей, мы теряем нить игры и сами разбазариваем преимущество. Что происходит с энергией и концентрацией в процессе матча у команды? А ведь от психологии игроков во многом зависит и результат. Однако ребята по-прежнему скептически относятся к теме подготовки со специалистом такого профиля. Одно дело, когда в данных услугах не нуждается Королёк, прошедший огонь, воду и медные трубы. И совсем другое — парни из чемпионата Беларуси…

— Не считаю, что неудачи сборной на чемпионате мира в Египте связаны с психологией игроков. Наша команда на правильном пути. В ней собраны целеустремлённые ребята, — рассказал Юрий Шевцов.

## Подвёл Кулеш?

Все мы знаем, на что способен наш левый полусредний. Увы, в Египте Влад сыграл очень слабо. Впрочем, на ЕВРО-2020 Кулеш также не блистал. Что происходит с парнем?

— Состав у Юрия Шевцова сильный. Но заметно, как не хватает опыта Сергея Шиловича и в нападении, и в защите. Мне кажется, в атаке вообще слишком много завязано на одном Владе Кулеше. Остальные подыгрывают. Если у него не пойдёт игра, будут большие проблемы. Такая чрезмерная зависимость от одного игрока прослеживается у команды уже в третьем поколении, с возвращения в Беларусь Сергея Рутенко, — отметил Сергей Бебешко.

## Нет вторых номеров?

В Норвегии мы увидели (в рамках отбора на ЕВРО-2022) огромную разницу между первыми и вторыми номерами сборной. В Египте убедились, как команде катастрофически не хватает помощи скамейки. Нереально добыть результат, когда в каждом матче по ходу турнира играет только девять человек из команды.

— Ни Артур Рудь, ни Кирилл Самойло, ни Николай Алёхин не обороняются. Самая главная проблема у белорусов сегодня — это защита. Как её улучшить — вопрос. Все смотрят на атаку, броски, голы, на Кулеша. А команде реально не хватает защитников. И их нет даже в проекте. Всё остальное тренируется, — поделился Сергей Бебешко.

## Не хватило Шиловича?

С «уходом на пенсию» нашего левши у сборной возникли большие проблемы не только в атаке, но прежде всего в защите. На протяжении долгих лет мы говорили о том, что будет, когда карьеру завершит Сергей Шилович. Этот момент произошёл, но никаких шагов не предпринято. И даже введение нашумевшего «правила левши» не помогло…

— Многие завершившие карьеру игроки оставили после ухода большую брешь, которую нам трудно залатать. Могу сказать, что Сергея Шиловича нам очень не хватает. Я готов его сразу включить в состав, но, к сожалению, Серёга сказал: «Тренер, извини, я уже своё отработал», — рассказал Юрий Шевцов.

## Дело в тренере?

«Выигрывает команда, а проигрывает тренер» — этот постулат знают все специалисты, готовящиеся занять столь высокий пост. В команде собраны индивидуально сильные игроки. Как отмечал Юрий Шевцов, это наше «золотое поколение». Безусловно, гандболистам, которые приезжают в сборную из разных клубов, нужно время, чтобы наладить взаимосвязь на площадке. А коллектив не собирался вместе целый год! С другой стороны, все тренеры в одинаковых условиях. «Если работа, которая ведётся, будет продолжена, то через парутройку лет мы увидим шикарную команду!» — считает олимпийский чемпион Андрей Барбашинский. Однако долго ли ещё ждать?..

— Нужны изменения. И начинать стоит с защиты и командной игры в атаке, — отметил Сергей Бебешко.

*Илона КУПРЕЙЧИК*

# Всё в руках самих «зубров»!

В гостях у «зубров» находились нижегородские торпедовцы. К сожалению, позднее завершение поединка вынуждает «СП» перенести рассказ об этой баталии на пятничный номер. Однако, даже не зная результата соперничества с «горьким автозаводом» (прежнее название города приписки «Торпедо» — Горький), есть все основания для осмысления ситуации, что сложилась в Западной конференции в борьбе за путёвки в плей-офф.

## Накал по-прежнему исключительный

Это действительно так! Никакого преувеличения, никакой гиперболизации! Накал исключительный. А значит, сюжет необходимо разобрать досконально, вникнув во все турнирные нюансы.

Впрочем, имеет смысл стартовать с элементарных констатаций. Во-первых, один клуб Западной конференции — рижское «Динамо» — уже не имеет даже теоретических шансов пробиться в плей-офф. Песенка подопечных Скудры спета, хотя это не означает, что они откажут себе в удовольствии, скажем так, мелких реваншей. Испортить чужую малину — это традиционная задача для любого аутсайдера, особенно если этот аутсайдер столь опытен в неутешительном амплуа, как Рига.

Во-вторых, совершенно очевидно, что первое место на «Западе» займёт ЦСКА, а второе — другой армейский клуб из Питера. Предполагать рокировку между ними нельзя, ибо преимущество подопечных Никитина в данном случае весьма солидно. Брагинцам на первое место в конференции не подняться.

В-третьих, «Локомотив» и московское «Динамо» хоть и теряют очки, но тоже уже могут считать себя участниками розыгрыша Кубка Гагарина. Смогут ли «бело-синие» догнать и опередить «железнодорожников», чтобы иметь более высокий номер «посева» в плей-офф — вопрос открытый. Такая перспектива существует, и зарекаться в пользу команды белорусского специалиста Андрея Скабелки я не рискну.

Кстати, для нас — болельщиков «зубров» — конкуренция между «Локомотивом» и московским «Динамо» отнюдь не пустой звук. В самом благоприятном для вудкрофтцев случае они займут пятое место, а значит, в первом раунде плей-офф их будет ждать соперничество либо с «железнодорожниками», либо с одноклубниками. Какой вариант более приемлем? Ответ мой таков: хрен в данном случае точь-в-точь как редька — ничуть не слаще.

Да и, кроме того, в-четвёртых, минским динамовцам надо для начала просто выйти в плей-офф, а уже потом смотреть, на каком месте в итоге удастся финишировать в регулярном чемпионате.

Между тем, даже несмотря на три кряду виктории (отметим, что две из них добыты в соперничестве с прямым конкурентом «Северсталью»), тыл вудкрофтцев не безопасен, что прекрасно понимает и сам канадский наставник. Не зря мистер Крэйг произносит даже на победных пресс-конференциях весьма красноречивые реплики: «Сейчас у нас каждая игра — это война». Разумеется, это касалось и вчерашней битвы с «горьким автозаводом». В случае выигрыша «Динамо» ещё больше укрепилось бы в ходе плей-офф. Ежели случилось фиаско, то…

С одной стороны, ничего страшного в нём нет. В споре с «Йокеритом», «Северсталью», «Витязем» и «Спартаком» за четыре оставшиеся путёвки в плей-офф позиции вудкрофтцев крепки. По крайней мере, 65 процентов на их участие в розыгрыше Кубка Гагарина сегодня даст каждый благоразумный аналитик. Однако, как вы сами помните, нельзя говорить «гоп!», пока не совершён решающий прыжок. Поэтому канадский рулевой «Динамо» и призывал подопечных «не витать в облаках» после второй виктории над «Северсталью» за неделю.

Другое дело, что я частично не соглашусь со следующим тезисом мистера Крэйга: «Конечно, нам хочется поскорее выйти в плей-офф, но мы контролируем только то, что зависит от нас, и не можем контролировать ход матчей других команд».

Безусловно, на матчи наших соперников мы никак повлиять не можем — здесь канадец прав. Но зачем это в принципе надо?! Для чего «зубрам» в принципе беспокоиться о каком-то контроле? Ведь всё находится в динамовских руках. Благодаря большей стабильности по ходу регулярного чемпионата, вудкрофтцы создали небольшой, но всё-таки задел, который и позволяет на финишном отрезке сезона зависеть только от собственных результатов. В чём и заключается прелесть современного момента.

## Реализация большинства — это принципиально!

Сей вывод, естественно, делался неоднократно и является аксиомой. То есть утверждением, не нуждающимся в доказательстве. В первую очередь потому, что он сам собой доказывается в каждом сезоне каждой команды.

А уж в текущем январе, отталкиваясь от реалий минских динамовцев, всякий профан мог убедиться, насколько принципиален вопрос реализации численного преимущества. Как только из строя выбыли два мозговых центра нашей бригады большинства — Менелл и Спунер, так сразу в динамовский дом постучались поражения, которым, увы, пришлось открыть двери и ставни. С превеликим трудом и при однозначной поддержке фортуны чёрную полосу удалось урезонить в Череповце и Сочи.

Но всё равно реализация большинства внушала серьёзнейшие беспокойства. Поэтому неудивительно, что новость о выведении Менелла из списка травмированных игроков оказалась воспринятой как великое благо. Правда, существовали и опасения: дескать, простившему три недели американцу не удастся сразу вернуть боевые кондиции. Частично они подтвердились. Менелл по понятным причинам предстал не в оптимальном состоянии.

Однако свой голевой пас на Демкова защитник отдал! Динамовцы реализовали большинство! Как по мне, так в этом успехе главная заслуга принадлежит белорусскому форварду, поразившему дальнюю «девятку» ворот «Северстали». Но и Менелл заслуживает похвалы. С его возвращением на синюю линию розыгрыш шайбы обрёл рациональность.

При этом необходимо понимать, что для решения судьбоносных турнирных задач на данном отрезке сезона эффективность в реализации большинства — определяющий фактор успеха или неудачи. В этой связи эксперименты Вудкрофта с системой розыгрыша вдвойне интересны.

Напомню, что, столкнувшись со значительными проблемами после потери Спунера и Менелла, мистер Крэйг уже менял алгоритм для бригады большинства. Суть ротаций заключалась в следующих моментах. Если раньше на правом борте у нас играл хоккеист с левым хватом клюшки (Спунер), а на левом с правым (Козун/Варфоломеев/Мерфи), то после коррекции ситуация поменялась. Условно, вместо движения шайбы по часовой стрелке, её стали пасовать против часовой стрелки. Кроме того, диспетчерский центр сместился с правого борта на противоположный.

Если честно, то эффект не порадовал. Возможно, Альмквист на синей линии оказался слишком медлительным и предсказуемым. Или Варфоломеев не правильно занимал позицию, плохо подстраиваясь для броска в касание. А то и Принс не самый лучший плеймейкер. По крайней мере, с левого борта.

В любом случае Вудкрофт перед матчем с «Северсталью» анонсировал очередные изменения. Диспетчерский центр и, значит, Принс вернулся на правый фланг, в то время как три его партнёра с правым хватом клюшки стали предлагать себя для бросков. Причём Варфоломеев занимал позицию не на «дальнем пятачке» ради траффика, а между пасующим форвардом и Менеллом.

Сам Вудкрофт поведал следующее: «Эта расстановка не позволяет сопернику перекрыть все линии передач. Получается, что леворукий хоккеист исполняет роль распасовщика, три праворуких находятся на бросковых позициях, а Роб Клинкхаммер стоит перед воротами. Обороняющейся команде очень сложно предугадать, куда пойдёт передача, или как-то изменить её траекторию. В этом и кроется преимущество новой схемы».

Что ж, дай Бог, буду рад, если она сработала в баталии с «Торпедо». Хотя очень жду возвращения в строй Спунера, чьи передачи на пятачок раньше делали результат в большинстве.

*Руслан ВАСИЛЬЕВ*

Фото Владимира ИВАНОВА

**Вчера минские динамовцы на своём льду сыграли очередной матч регулярного чемпионата КХЛ.**

# Савицкий – в «Рухе»

**Брестская команда приобрела одного из самых результативных игроков последних лет в чемпионате Беларуси по футболу.**

Речь идёт о нападающем национальной сборной страны Павле Савицком. За три последних года, которые он провёл в брестском «Динамо», футболист в 99 матчах забил 42 гола и отдал 14 результативных передач. Вместе с «Динамо» он стал чемпионом страны, победителем Кубка и трёхкратным обладателем Суперкубка Беларуси.

Также пополнил ряды «Руха» защитник национальной сборной Роман Юзепчук.

## Плюс три

Сразу три футболиста будут играть за «Торпедо-БЕЛАЗ» в предстоящем сезоне. Один — защитник Дмитрий Яшин — продлил отношения с жодинским клубом. А вот хавбеки Алексей Антилевский и Денис Гружевский впервые надели футболки команды. Первый играл за «Рух», второй — за «Спутник».

## Теперь как свой

Украинский защитник Андрей Бацула заключил полноценный контракт с минским «Динамо». Ранее он принадлежал бельгийскому «Кортрейку» и прошлый сезон заканчивал в аренде в минской команде.

**«НЕМАН».** Ивуарийский полузащитник Дже Арно Мани Би не прошёл смотрины в гродненской команде. Тем временем на просмотр в «Неман» прибыл российский полузащитник Роман Салимов, который прошлый сезон провёл в бобруйской «Белшине» — 25 матчей и 4 гола.

**«ИСЛОЧЬ».** Завершивший карьеру Александр Быченок стал спортивным директором клуба.

**«ЭНЕРГЕТИК-БГУ».** Защитник БАТЭ Артём Шкурдюк проведёт следующий сезон в минском клубе на правах аренды. Игрок, к слову, перебрался туда ещё в середине 2018 года.

**«АРСЕНАЛ» (Д2).** В дзержинском клубе опровергли появившиеся в ряде СМИ слухи о том, что команда может заменить в высшей лиге чемпионата Беларуси «Городею», если та прекратит существование. «Арсенал» готовит документы для лицензирования в первой лиге.

**«ВОЛНА» (Д2).** Полузащитник Виталий Кибук минимум на сезон останется в пинской команде.

*Андрей ПЕТРОВ*

# Покорившие Олимп

**Выходя на помост, гимнастка остаётся один на один со спортивным снарядом, который ещё нужно подчинить себе. Красота и грация превращают гимнастику в захватывающее соревнование. Но спортивная гимнастика ещё и сложнейший вид спорта, вся тяжесть которого ложится на плечи юных девушек.**

**Сборная СССР по гимнастике-1972 (Антонина Кошель крайняя слева, Тамара Лазакович вторая справа)**

Белорусские гимнастки Тамара Лазакович и Антонина Кошель стали олимпийскими чемпионками в Мюнхене в 1972 году. Их имена вспоминают не так часто, как имя их землячки и подруги по сборной СССР Ольги Корбут. Но их спортивное мастерство если и осталось в тени, то только потому, что рядом были очень яркие звёзды.

Тамара Лазакович родилась 11 марта 1954 года в посёлке Гусево Калининградской области. В начале 60-х её семья переехала в Витебск, где Тамара и начала заниматься спортивной гимнастикой.

Её тренером стал Викентий Дмитриев — один из лучших советских специалистов. Тамара была самой юной ученицей в группе, но всё быстро схватывала и благодаря своему трудолюбию вскоре стала одной из лучших гимнасток Витебска. В 1967 году на чемпионате СССР среди молодёжи 13-летняя Тамара Лазакович завоевала 5 золотых медалей. На следующий год, в 14 лет, она уже была кандидатом в сборную страны на Олимпийские игры в Мехико-1968 в качестве запасной. Однако после контрольных выступлений тренеры решили обойтись без неё.

В 1970-м в составе сборной Советского Союза на чемпионате мира по спортивной гимнастике в Югославии Тамара стала чемпионкой в командном многоборье. Но настоящий триумф ожидал её через год на чемпионате Европы в Минске — 3 золотые и 2 серебряные медали. Тамара Лазакович разделила победу в индивидуальном многоборье с Людмилой Турищевой, набрав одинаковое количество баллов, также стала первой в упражнениях на брусьях и на бревне, второй — в вольных упражнениях и в опорном прыжке. После такого выступления у тренеров сборной СССР уже не было сомнений, кто будет выступать на Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене.

Состав сборной команды СССР-1972 по спортивной гимнастике был таким: россиянки Людмила Турищева и Любовь Бурда, Элла Саади из Ташкента, Ольга Корбут, Тамара Лазакович и Антонина Кошель из Беларуси.

Антонина Кошель родилась 20 ноября 1954 года в городе Смолевичи Минской области. Первые годы она тренировалась под руководством тренера Виталия Зицирмана в родном городе, но в 13 лет переехала в спортивный интернат, где стала серьёзно заниматься под руководством тренера Виктора Хомутова.

Ольга Корбут и Тамара Лазакович уже были в составе сборной СССР, побеждали на чемпионатах. Антонине Кошель пришлось их догонять, пришлось работать на износ. Ежедневный упорный труд под руководством тренера, мозоли, падения, ушибы и слёзы не пропали даром.

В 1970 году на молодёжном чемпионате СССР 15-летняя Антонина показала прекрасный результат — она выиграла 4 золотые медали. После этого Антонина Кошель была включена в сборную Советского Союза для подготовки к Олимпиаде в Мюнхене.

Главные спортивные соревнования накладывали на молодых спортсменок большую ответственность, выступать в многотысячном «Шпортхалле» было совсем непросто. Напряжённые соревнования гимнасток стали одной из самых вдохновенных страниц XX Олимпиады. На этот раз главными соперницами советской команды были гимнастки ГДР.

28 августа на гимнастический помост, выступая в командном зачёте в вольных упражнениях и на бревне, первой из группы советских гимнасток вышла Антонина Кошель. Она чувствовала большую ответственность, ведь ей предстояло задать нужный тон для командного успеха. Антонина выступила хорошо и за ней с каждым видом многоборья советские гимнастки уходили вперёд. Карин Янц завоевала золотые медали в опорном прыжке и на брусьях. Но на бревне и в вольных упражнениях первой была Ольга Корбут.

Абсолютной чемпионкой гимнастического многоборья стала Людмила Турищева, а Тамара Лазакович стала бронзовым призёром личного гимнастического многоборья и завоевала серебряную медаль в упражнениях на бревне.

Тот случай стал уникальным: в команде гимнасток, в острой борьбе завоевавших золотые олимпийские медали, были три девушки из Беларуси — уроженка Смолевичей Антонина Кошель, гродненчанка Ольга Корбут и витебчанка Тамара Лазакович.

Много позже Антонина Кошель сказала: «За «золото» мы получили по 3000 рублей. Но для нас тогда эта сторона не была самой главной, думали о другом: как попасть в команду, выиграть, услышать гимн страны, увидеть флаг».

*Сергей КИРИК*

# Мгновенная месть

В минувшую субботу «Арсенал» выбыл из розыгрыша Кубка Англии на стадии 1/16 финала, уступив «Саутгемптону» (0:1). То поражение получилось для лондонцев очень обидным, поскольку единственный гол в матче забил Габриэл, случайно срезавший мяч в собственные ворота. Однако уже во вторник — спустя всего несколько дней — «канонирам» выпал шанс взять у своего обидчика реванш в рамках очередного тура АПЛ и они его не упустили.

## ЧЕМПИОНАТ АНГЛИИ

**20-й тур. 26.01. Ньюкасл — Лидс — 1:2** (Альмирон, 57; Рафинья, 17, Харрисон, 61). **Кристал Пэлас — Вест Хэм — 2:3** (Заа, 3, Батшуайи, 90+7; Соучек, 9, 25, Доусон, 65). **Вест Бромвич — Манчестер Сити — 0:5** (Гюндоган, 6, 30, Канселу, 23, Махрез, 45+2, Стерлинг, 57). **Саутгемптон — Арсенал — 1:3** (Армстронг, 3; Пепе, 8, Сака, 39, Ляказетт, 78). **27.01.** Матчи **Бёрнли — Астон Вилла, Челси — Вулверхэмптон, Брайтон — Фулхэм, Эвертон — Лестер, Манчестер Юнайтед — Шеффилд** завершились после подписания номера в печать.

| | И | В | Н | П | М | О |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Манчестер Сити | 19 | 12 | 5 | 2 | 36-13 | 41 |
| 2. Манчестер Юнайтед | 19 | 12 | 4 | 3 | 36-25 | 40 |
| 3. Лестер | 19 | 12 | 2 | 5 | 35-21 | 38 |
| 4. Вест Хэм | 20 | 10 | 5 | 5 | 30-24 | 35 |
| 5. Ливерпуль | 19 | 9 | 7 | 3 | 37-22 | 34 |
| 6. Тоттенхэм | 18 | 9 | 6 | 3 | 33-17 | 33 |
| 7. Эвертон | 17 | 10 | 2 | 5 | 28-21 | 32 |
| 8. Арсенал | 20 | 9 | 3 | 8 | 26-20 | 30 |
| 9. Астон Вилла | 17 | 9 | 2 | 6 | 31-18 | 29 |
| 10. Челси | 19 | 8 | 5 | 6 | 33-23 | 29 |
| 11. Саутгемптон | 19 | 8 | 5 | 6 | 27-24 | 29 |
| 12. Лидс | 19 | 8 | 2 | 9 | 32-35 | 26 |
| 13. Кристал Пэлас | 20 | 6 | 5 | 9 | 24-36 | 23 |
| 14. Вулверхэмптон | 19 | 6 | 4 | 9 | 21-29 | 22 |
| 15. Ньюкасл | 20 | 5 | 4 | 11 | 19-34 | 19 |
| 16. Бёрнли | 18 | 5 | 4 | 9 | 10-22 | 19 |
| 17. Брайтон | 19 | 3 | 8 | 8 | 22-29 | 17 |
| 18. Фулхэм | 18 | 2 | 6 | 10 | 15-27 | 12 |
| 19. Вест Бромвич | 20 | 2 | 5 | 13 | 15-48 | 11 |
| 20. Шеффилд | 19 | 1 | 2 | 16 | 10-32 | 5 |

**СНАЙПЕРЫ:** Салах (Ливерпуль) — 13, Сон Хын Мин, Кейн (оба — Тоттенхэм) — по 12.

**28.01.** Тоттенхэм — Ливерпуль.

На этот раз «Арсенал» и «Саутгемптон» сделали ставку на атакующий футбол и выдали зрелищную игру с большим количеством опасных моментов. Не прошло и 10 минут матча, как на табло горели цифры 1:1. В самом начале встречи «святые» реализовали угловой — Уорд-Праус исполнил навес в центр штрафной площади, откуда Армстронг переправил мяч головой в правый угол ворот. Лено среагировал на этот удар, но от его руки мяч влетел в сетку (1:0). Вскоре «канониры» ответили своим голом. Джака великолепным пасом отрезал сразу двух защитников «Саутгемптона» и вывел Пепе один на один с голкипером (1:1). Затем соперники продолжили играть в открытый футбол, причём «святые» выглядели немного предпочтительнее, создавая много угроз воротам Лено. Зато «пушкари» лучше воспользовались своими шансами в атаке. Под занавес первого тайма «Арсенал» вывел вперёд Сака, наказавший голкипера хозяев Маккарти за то, что тот слишком далеко отошёл от своих владений (2:1). Во втором тайме ещё один гол «канониров» оформил Ляказетт, замкнувший прострел на дальнюю штангу от Сака (3:1). Беспроигрышная серия «пушкарей» в АПЛ составляет уже шесть матчей, пять из которых завершились их победами.

«Мы действительно были на высоте с самого начала. Сразу же отреагировали на пропущенный гол, проявили характер, играли с уверенностью в своих силах. Наш прессинг был превосходен! Это была хорошая игра. Нам есть чем гордиться», — прокомментировал победу рулевой «Арсенала» Микель Артета.

**АРСЕНАЛ (4+2+3+1): Лено — Бельерин, Холдинг, Луис, Соареш — Парти (Эльнени, 78), Джака — Сака, Смит-Роу (Виллиан, 72), Пепе (Уиллок, 90+3) — Ляказетт.**

Футболисты «Манчестер Сити» во вторник славно покуражились в гостях у «Вест Бромвича». Ещё в первом тайме «горожане» отправили в ворота «дроздов» четыре гола, а затем добавили ещё один (5:0). Потрясающий матч провёл Гюндоган — за 52 минуты, которые он провёл на поле, немец турецкого происхождения оформил два гола, показал практически стопроцентную точность передач, несколько раз красиво обыгрывал соперников. В самом начале поединка именно Гюндоган открыл счёт. Получив пас от Диаша на подступах к штрафной площади, хавбек совершил красивый удар в левый угол ворот — голкипер даже не шелохнулся (1:0). Второй раз немец отличился в середине первого тайма, причём всё сделал самостоятельно. Полузащитник «МанСити» удачно сыграл в отборе вблизи чужих ворот, после чего оставил не у дел О'Ши и поразил цель ударом с убойной позиции (3:0). Также в отчётном матче голы оформили Канселу, Махрез и Стерлинг. Благодаря этой победе «горожане» впервые в текущем сезоне вышли на первое место в АПЛ.

**«Саутгемптон» — «Арсенал»**

«Хорошо выступили и добились нужного результата. Благодаря стилю, в котором действует наша команда, в атаку вовлечены все футболисты. Мы играем, создаём моменты и пытаемся их реализовывать. Главное в футболе — входить в штрафную площадь и создавать шансы. Сегодня у нас всё получилось», — подвёл итог матча наставник «МанСити» Хосеп Гвардиола.

**МАНЧЕСТЕР СИТИ (4+3+3): Эдерсон — Канселу, Стоунз, Диаш, Зинченко — Силва (Жезус, 61), Родри, Гюндоган (Ляпорт, 52) — Стерлинг, Махрез, Фоден (Торрес, 52).**

*Алексей ПИСЬМЕНКОВ*

## АНГЛИЯ

Новым главным тренером «Челси» назначен Томас Тухель. Немецкий специалист заключил контракт на полтора года с возможностью продления. Ранее лондонский клуб отправил в отставку Фрэнка Лэмпарда. Тухель проработал в «ПСЖ» два с половиной года (покинул парижский клуб в конце декабря). Под его руководством команда дважды выиграла чемпионат Франции, по разу — Кубок страны и Кубок лиги.

## ИСПАНИЯ

Аргентинский форвард и капитан «Барселоны» Лионель Месси и его семья начали учить французский язык. Источник допускает, что это связано с возможным переходом футболиста летом во французский «ПСЖ», который не скрывает желания подписать игрока.

— Месси и вся его семья, жена и дети, изучают французский язык, — заявил журналист Canal+ Жоффруа Гаретье, не открывая свои источники.

* * *

Как сообщает радио Cope, «Барселона» не выплатила в декабре зарплату игрокам. По информации источника, футболисты получают выплаты двумя траншами — в июне и декабре, но в этот раз они не получили необходимую сумму из-за дефицита ликвидности.

Ранее игроки «Барселоны» пошли на сокращение зарплаты из-за пандемии. Клуб планирует погасить задолженность в феврале. В финансовом отчёте «Барсы» сказано, что долг клуба в настоящее время составляет почти 1,2 млрд евро.

* * *

«Реал» объявил о заражении коронавирусом одного из футболистов команды. Положительный тест сдал защитник Начо, который будет вынужден находиться в изоляции и пропустит как минимум ближайшую игру — с «Леванте» 30 января. Ранее сообщалось, что он контактировал с заражённым коронавирусом. В этом сезоне Начо провёл 7 игр за «Реал» в Ла Лиге.

## ИТАЛИЯ

**Кубок страны. 1/4 финала. 26.01. ИНТЕР — Милан — 2:1** (Лукаку, 71-п, Эриксен, 90+7; Ибрагимович, 31). **27.01.** Матчи Аталанта — Лацио и Ювентус — СПАЛ завершились поздно ночью. **28.01.** Наполи — Специя.

## РОССИЯ

«Спартак» и вингер «Аякса» Куинси Промес согласовали условия личного контракта, который будет рассчитан на 3,5 года. утверждает Sport24. Футболист выступал за «гладиаторов» в 2014 — 2018 годах, провёл 135 матчей, забил 66 голов и отдал 33 результативных паса. В этом сезоне футболист отыграл за «Аякс» 18 матчей в чемпионате Нидерландов и забил 6 мячей.

*Подготовил*
*Дмитрий ЯКУШЕВ*

# Усиление для сборной

**Хоккеисты минского «Динамо», нападающие Шейн Принс, Франсис Паре, а также вратарь Дэнни Тэйлор, приняли предложение ФХБ выступать за сборную Беларуси.**

Пресс-служба федерации сообщила, что в соответствии с правилами ИИХФ по истечении срока обязательного спортивного карантина, составляющего 16 месяцев с даты проведения первого официального матча в составе белорусской команды, может быть инициирована процедура ходатайства перед ИИХФ о получении игроками права выступления за сборную РБ в официальных турнирах.

На счету Принса 41 (21+20) очко в 41 матче нынешнего сезона КХЛ, Паре провёл 24 игры и отдал 6 передач. Тэйлор отыграл 9 встреч, отразив 87,6% бросков при коэффициенте надёжности 3,39.

### Без «волков» и «драконов»

Ещё два клуба КХЛ потеряли шансы на выход в плей-офф. После регулярного чемпионата КХЛ в отпуск отправятся хоккеисты «Нефтехимика» и «Куньлуня». «Волки» занимают 11-е место в таблице Восточной конференции, имея на счету 32 очка после 49 игр. «Драконы» расположились на 12-й позиции на Востоке, набрав 30 баллов в 47 матчах.

## КХЛ

**Регулярный чемпионат. 26.01. Сибирь — Нефтехимик — 6:4** (1790; Гуркин, 2, 39, А.А.Шаров, 12, В.Комаров, 16, Ли, 45, Миловзоров, 60; Волгин, 20, Гудачек, 32, Абросимов, 34, Энлунд, 35), **Барыс — Трактор — 2:3** (0; Петухов, 33, Орехов, 52; Бывальцев, 12, Калинин, 34, Кравцов, 35; БЭЙЛЕН — 25.18 игрового времени, 30 смен, 1 (0+1) очко, +1 по «+/-», 3 броска, 0 минут штрафа, 0 силовых приёмов, 1 блокшот, ЕВЕНКО — 12.15 игрового времени, 15 смен, 0 очков, -1 по «+/-», 1 бросок, 0 минут штрафа, 2 силовых приёма, 5 блокшотов), **Автомобилист — Металлург — 3:5** (1109; Зборовский, 5, Литовченко, 13, Макеев, 44; Бек, 1, Расмуссен, 30, 59, Чибисов, 41, Н.Кулёмин, 60). **27.01.** Матчи **Локомотив — Куньлунь, Динамо М — ЦСКА, СКА — Северсталь, Йокерит — Сочи, Динамо Мн — Торпедо и Динамо Р — Авангард** завершились после подписания номера в печать. **28.01.** Амур — Салават Юлаев, Сибирь — Трактор, Барыс — Нефтехимик, Автомобилист — Ак Барс, Спартак — Металлург.

**БОМБАРДИРЫ:** Т.Хартикайнен (Салават Юлаев) — 55 (23+32), В.Шипачёв (Динамо М) — 55 (18+37), Д.Жафяров (Торпедо) — 53 (19+34), М.Гранлунд (Салават Юлаев) — 48 (23+25).

### Тоффоли. Павелски. Гибсон

НХЛ определила лучших хоккеистов прошедшей игровой недели. Первой звездой назван форвард «Монреаля» Тайлер Тоффоли, который отметился 8 (5+3) очками в четырёх играх. Второй звездой стал нападающий «Далласа» Джо Павелски, набравший 7 (3+4) баллов за результативность в двух матчах. Третьей звездой признан голкипер «Анахайма» Джон Гибсон, одержавший две победы в трёх встречах. В среднем он пропускал 1,33 шайбы за игру, отражая 96% бросков.

## НХЛ

**Регулярный чемпионат. 26.01. Бостон — Питтсбург — 3:2 (ОТ)** (Маршанд, 8, Н.Ричи, 28, К.Смит, 65; Зукер, 50, Капанен, 57), **Баффало — Рейнджерс — 3:2** (Козенс, 13, Ридер, 27, Айкел, 28; Крайдер, 7, К-А. Миллер, 20), **Нью-Джерси — Филадельфия — 3:5** (Маклауд, 32, Зэйджак, 37, Заха, 59; Д.ван Римсдайк, 16, 21, Патрик, 48, Фараби, 53, Проворов, 59; ШАРАНГОВИЧ — 13.25 игрового времени, 20 смен, 0 очков, -1 по «+/-», 1 бросок, 0 минут штрафа, 0 силовых приёмов, 0 блокшотов, 1 потеря, 1 перехват, 0 выигранных вбрасываний из 2), **Вашингтон — Айлендерс — 3:2** (Карлсон, 12, Спронг, 38, Шульц, 60; Добсон, 16, Барзал, 31), **Коламбус — Флорида — 3:4 (бул.)** (Стенлунд, 3, Тексье, 10, Аткинсон, 42; Верхаг, 14, Барков, 24, Хорнквист, 60, решающий буллит), **Нэшвилл — Чикаго — 3:2 (ОТ)** (Тренин, 25, Гранлунд, 52, Йоси, 62; Д.Строум, 3, Янмарк, 32), **Виннипег — Эдмонтон — 6:4** (Копп, 6, 60, Перро, 15, Элерс, 44, Штясны, 46, Лоури, 47), **Миннесота — Лос-Анджелес — 1:2** (Эрикссон Эк, 42; Макдермид, 25, Грундстрём, 46), **Даллас — Детройт — 2:1 (ОТ)** (Клингберг, 26, Дикинсон, 42; Наместников, 12), **Вегас — Сент-Луис — 4:5 (бул.)** (Так, 4, Пачиоретти, 22, 51, 57; Перрон, 5, 9, Шварц, 11, Кайру, 31, Б.Шенн, решающий буллит), **Калгари — Торонто — 3:4** (Д.Годро, 22, 50, Лучич, 35; Симмондс, 4, Мэттьюс, 15, Бойд, 23, Марнер, 53), **Колорадо — Сан-Хосе — 7:3** (Донской, 17, Саад, 18, 36, Рантанен, 20, Ничушкин, 22, Жирар, 26, Д.Тэйвс, 34; Донато, 11, Грегор, 28, Кутюр, 53), **Аризона — Анахайм — 0:1** (Хейнен, 11). **27.01.** Матчи **Нэшвилл — Чикаго** и **Ванкувер — Оттава** завершились поздно ночью. **28.01.** Бостон — Питтсбург, Баффало — Рейнджерс, Нью-Джерси — Филадельфия, Вашингтон — Айлендерс, Каролина — Тампа, Коламбус — Флорида, Монреаль — Калгари, Миннесота — Лос-Анджелес, Даллас — Детройт, Вегас — Сент-Луис, Колорадо — Сан-Хосе, Аризона — Анахайм, Ванкувер — Оттава, Эдмонтон — Торонто.

**БОМБАРДИРЫ:** К.Макдэвид (Эдмонтон), М.Марнер (Торонто) — по 10 (4+6), А.Копитар (Лос-Анджелес) — 10 (1+9).

**БЕЛОРУССКИЙ ДЕСАНТ: Е.Шарангович (Нью-Джерси)** — 5 игр, в среднем 16.50 игрового времени, 31,8 смены, 2 (1+1) очка, +2 по «+/-», 5 бросков, 0 минут штрафа, 2 силовых приёма, 4 блокшота, 9 потерь, 5 перехватов, 31,8% выигранных вбрасываний (7 из 22).

## ЧМ-2021

### Подождём неделю

Президент ИИХФ Рене Фазель сообщил, что организация примет решение о месте проведения ЧМ-2021 на следующей неделе. По его словам, есть желание провести чемпионат мира в одном месте, где бы и играли 16 команд, с учётом ситуации с коронавирусом. На сегодня шансы есть у Дании, Латвии и Словакии.

Изначально турнир должен был проходить в Минске и Риге, но недавно ИИХФ приняла решение перенести матчи из Беларуси.

*Дмитрий ЯКУШЕВ*

# На лёд спустя год

Национальная сборная Беларуси по хоккею уже почти целый год пребывает без игровой практики. Все спарринги, которые значились в планах, отменялись из-за пандемии, по той же причине не был проведён ЧМ-2020. В феврале эта вынужденная пауза наконец-то должна прерваться. Наша команда внесена в список участников международного турнира в Нур-Султане «Qazaqstan Hockey Open 2021», который пройдёт с 10 по 13 февраля.

Помимо белорусов, в столице Казахстана собираются выступить две хозяйские команды (вторая сыграет вне конкурса, матчи с её участием будут считаться выставочными), а также олимпийская сборная России. Если не случится никаких форс-мажоров, то вскоре мы сможем увидеть, на что способна наша национальная дружина. Есть предпосылки к тому, что белорусские хоккеисты могут порадовать болельщиков. Итак, загибайте пальцы. Минское «Динамо» набрало приличный ход в КХЛ, продолжительные серии побед «зубров» уже даже стали восприниматься как нечто должное — раз. В некоторых клубах экстралиги нынче очень здорово проявляют себя молодые игроки — два. У рулевого нашей сборной Михаила Захарова было много времени на разработку тактических схем и прочих нюансов — три. Список можно продолжать долго. Правда, есть и обратная сторона медали. Как ни крути, но после долгой паузы всегда нужно время для того, чтобы набрать обороты.

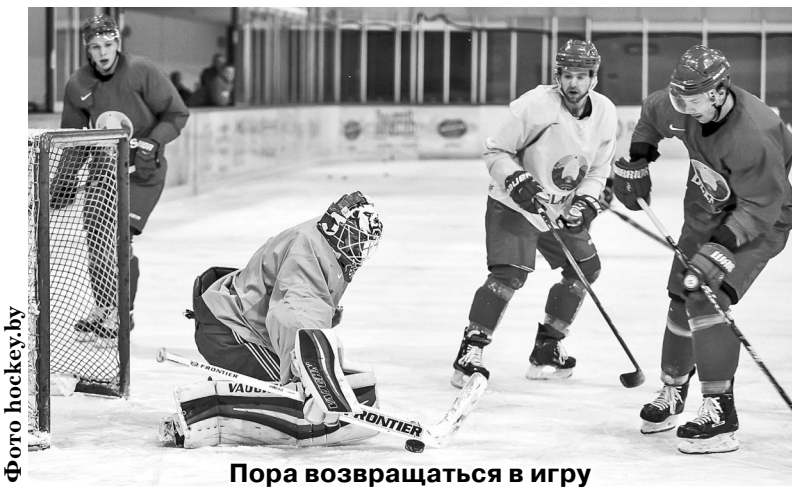


Фото hockey.by

**Пора возвращаться в игру**

Интересно, сильно ли изменится состав сборной Беларуси. Новичков может быть очень много. В феврале прошлого года, когда команда выступала в Словакии на турнире «Kaufland Cup», тренеры нашей команды в основном делали ставку на проверенных временем бойцов. Тогда в обойме нашлось место многим ветеранам — Антонову, Китарову, Ковыршину и другим игрокам. Но ждать ли кого-то из них теперь или ставка будет делаться сугубо на молодёжь?

Любопытно, кто станет капитаном команды. Год назад на «Kaufland Cup» нашивку с литерой «К» на груди носил Кодола, которого в ту пору Михаил Захаров уговорил выступать именно под белорусским флагом. Приобретённый опыт явно пошёл на пользу Владиславу, поскольку с той поры он очень ярко проявляет себя в «Северстали» на уровне КХЛ, демонстрируя высокую результативность. Неудивительно, что сейчас нападающий не скрывает, что хочет поскорее вернуться в ряды национальной дружины. На днях он признался: «Если поступит вызов, с удовольствием приеду! Очень жду этого момента».

Ожиданиями от «Qazaqstan Hockey Open 2021» поделился наставник нашей национальной команды **Михаил ЗАХАРОВ**:

— В составе будет много молодёжи. На карандаше большое количество талантливых ребят. Мы хотим ближе познакомиться с этими перспективными парнями, посмотреть на них в деле. Нужно дать шанс хоккеистам из внутреннего чемпионата, чтобы оценить, как это будет выглядеть. Братья Костицыны только сейчас начали играть после такого длинного перерыва. Также непонятно, в каком они состоянии. Поэтому турнир в Нур-Султане будет просмотровым. Конечно, хорошо, что начинаем работать. Сложно, когда, по сути, целый год команда находится без игровой практики. И для тренера подобные перерывы — это очень непросто. Моё мнение: наставники сборных должны постоянно быть при деле. У России — действующий тренер, у Канады — действующий, у Финляндии — тоже.

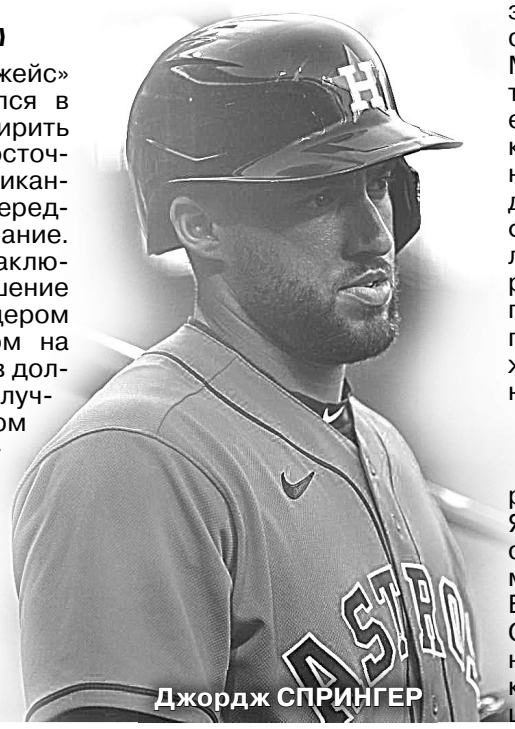
*Алексей ПИСЬМЕНКОВ*

# «Сойки» в деле

**Межсезонье МЛБ продолжает радовать громкими трейдами, которые очень серьёзно повлияют на расстановку сил в лиге.**

## Грозные «сойки»

«Торонто Блю Джейс» окончательно разошёлся в своём желании усмирить грозных соседей по Восточному дивизиону Американской лиги и выдал очередное громкое подписание. На этот раз «сойки» заключили 6-летнее соглашение со звёздным аутфилдером Джорджем Спрингером на сумму в 150 миллионов долларов. Игрок считался лучшим свободным агентом межсезонья среди полевых игроков. Спрингер способен в одиночку изменить ход игры, поэтому охота за ним велась очень серьёзная.


Джордж СПРИНГЕР

## И всё же «астронавт»

Несмотря на многочисленные слухи, запущенные главными инсайдерами лиги, трансфер Майкла Брентли в «Торонто» не состоялся. Сообщается, что игрок останется в команде «Хьюстон Астрос» на 2 года за 32 миллиона долларов. С учётом того, что финалисты Американской лиги 2020 года отдали в «Торонто» Спрингера, ещё один громкий переход мог добить перспективную команду, не желающую начинать тотальную перестройку.

## Новое проклятье?

Главные и самые непримиримые соперники «Нью-Йорк Янкиз» и «Бостон Ред Сокс» совершили исторический обмен. Из стана ньюйоркцев в Бостон поедет реливер Адам Оттавино. Тем самым «Янкиз» немного разгрузит платёжку, а «Бостон» заткнёт сквозящие со всех сторон дыры.

Но этот трейд примечателен другим: сделка между командами стала второй в 21-м веке и первой с 1957 года, совершённой в межсезонье! После того как в 1919 году «Бостон» отпустил легендарного Бейба Рута в «Нью-Йорк» и попал под знаменитое «проклятье Бамбино» на добрых 80 лет, заклятые враги по дивизиону не торопились заключать какие-либо сделки. Станет ли Оттавино вторым «Бамбино»? Вряд ли, но трейд всё равно исторический.

*Виталий ЗАВГОРОДНИЙ*

### ОДНОЙ СТРОКОЙ

- И вновь «Торонто». Лидер 2019 года по сейвам Кирби Йейтс, пропустивший из-за травмы весь прошлый сезон, подписал с «сойками» однолетний контракт на 5,5 миллиона. Интересно, что игроку полагаются крупные бонусы за дополнительные выходы в игру — хорошая мотивация стараться и не ломаться.
- 38-летний питчер Джей Эй Хэпп отправился в Миннеаполис и проведёт за «Твинс» один год за 8 миллионов долларов.
- Стартовый питчер Джон Лестер, которому вскоре исполнится 38 лет, в 2021 году будет выступать за «Вашингтон». Интересно, что из контракта на 5 миллионов, 3 Лестер получит лишь к 2023 году.
- Стартовый питчер Хосе Кинтана следующий сезон проведёт в Лос-Анджелесе, выступая за «ангелов». Годовой контракт рассчитан на 8 миллионов долларов.

# Контроль по плану

**Как спортсмену вдохновиться на новые рекорды?**

Тренировки не дают результата? Возможно, дело в неправильном режиме. Или в мотивации. Иногда бывает сложно понять, всё ли идёт по плану. Ориентироваться необходимо на конкретные показатели, которые характеризуют ваше развитие.

## Семь раз замерь

Если вашей целью является похудение или наращивание мышц, тогда вам стоит регулярно делать замеры тела или взвешиваться. Тренеры и диетологи рекомендуют отдавать предпочтение именно замерам, так как на вес влияет много факторов: время суток, гормональные нарушения, день менструального цикла у женщин и т.д.

Для замеров используйте швейный сантиметр. Измерять нужно талию, бедра, ноги, грудь, шею, плечи, бицепсы и голени. Чтобы получить точные данные, старайтесь делать замеры в одно и то же время суток и надевать максимально облегающую одежду или быть обнажёнными. Делайте замеры примерно раз в месяц и записывайте полученные результаты.

Взвешиваться также необходимо, но не стоит это делать каждый день. Достаточно становиться на весы раз в 3 — 4 недели. Взвешиваться нужно с утра и натощак.

## Взгляд со стороны

Как правило, больше всего хочется получить именно внешние изменения. Чтобы увидеть их, сделайте фото «до» и «после». Для этого встаньте в полный рост и сфотографируйте себя спереди, сзади и в профиль.

Фотографироваться нужно в нижнем белье. Промежуток времени между первой и второй фотографией должен составлять около 4 — 5 недель. Но помните, что глобальные внешние изменения проявляются примерно через 3 месяца регулярных тренировок. Поэтому не стоит ждать, что уже на 3-й неделе занятий на животе появятся кубики пресса.

Один из самых простых способов оценить свой прогресс — следить за количеством выполненных упражнений, километров на пробежке или за рабочими весами в силовом тренинге. Например, сначала вам с трудом удавалось отжаться 10 раз, но со временем это стало проще для вас. Или же вы начали пробежки с 3 километров, а затем стали пробегать по 5. Так же и с рабочими весами — постепенно они будут увеличиваться. Если спустя несколько недель регулярных тренировок вам всё ещё сложно выполнять то же количество базовых упражнений — значит, вы что-то делаете неправильно.

## Пульс и тесты

Отследить развитие выносливости поможет измерение пульса. Время от времени проводите такой тест: выполните 100 приседаний и запишите пульсовые значения. Повторите тест через 2 месяца. Если план тренировок составлен правильно, пульс будет постепенно уменьшаться. Например, со 150 до 130 ударов в минуту. Для этого теста вам понадобится пульсометр.

В 1968 году учёный Кеннет Купер разработал тест для определения уровня физической подготовки американских солдат. Сейчас проводить тест Купера может каждый. Существует несколько видов теста: бег, плавание, езда на велосипеде, силовые упражнения.

Также применяется обследование, по результатам которого вы получаете развёрнутые данные о количестве костной и мышечной массы, жидкости и жира в каждой отдельной части тела, а также о состоянии суставов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Исходя из показателей, тренер и диетолог составят программу тренировок и питания, которая идеально подходит именно для вас.

## Полезные гаджеты

Чтобы следить за результатами, записывайте полученные данные в дневник тренировок. Помимо этого, существует много полезных и удобных приложений и фитнес-браслетов, которые помогут оценить ваш уровень подготовки и отслеживать прогресс. И помните, даже если результаты появляются не так быстро, как хотелось бы, вы всё равно становитесь лучше и сильнее с каждой тренировкой.

*Георгий ПОСПЕЛОВ*

# Затянуть пояса

**На следующей неделе нас всех ждёт главное событие года в американском футболе и самый громкий матч Северной Америки — юбилейный, 55-й, «Супербоул». Однако не всё идёт по плану…**

Самое яркое и значимое для американского болельщика спортивное мероприятие пройдёт во Флориде на домашнем стадионе «пиратов» из Тампы. Том Брэйди в финале с новой командой на домашнем стадионе! Великолепная афиша, которая в этом году рискует не окупиться.

Дело в том, что, в отличие от той же Беларуси, где спорт имеет в основном государственное финансирование, в США все играют на частные деньги с инвестиций и рекламы. Одним из главных источников дохода таких ярких и раскрученных мероприятий, как «Супербоул», как раз и является реклама. При этом речь идёт не только о контрактах на день матча. В США существует даже термин «Сезон рекламы “Супербоула”». В это время богатые компании и раскрученные селебрити пытаются привлечь к себе внимание, отдавая за рекламу сумасшедшие деньги — по 5,5 миллиона долларов за 30-секундный слот!

Но не в этом году. Финансовые трудности из-за пандемии, а также неэтичность самопиара «на костях» заставляют рекламных партнёров НФЛ отказываться от участия в футбольном празднике. Первым из игры вышел пивной гигант «Будвайзер», заявивший, что желает сфокусировать своё внимание на актуальных проблемах. Компания готова пожертвовать 20 миллионов долларов благотворительной рекламной организации, призывающей людей вакцинироваться от COVID-19.

Примеру «Будвайзера» решили последовать такие компании, как «Кока-Кола», «Хёндай», «Пепси», а также ряд знаменитостей. «Это год социальной ответственности», — заявляют участники массового отказа от пиара через «Супербоул». Слова верные, но НФЛ от этого не легче, и лигу, вероятно, ждут трудные времена.

*Виталий ЗАВГОРОДНИЙ*

СПОРТивная панорама
WWW.SPORTPANORAMA.BY
№ 12 (13523)
Четверг, 28 января 2021 г.
Выходит по вторникам, средам, четвергам и пятницам.
Тираж:
2 488
35 295 (январь)

Главный редактор
Владимир Фёдорович ПЕХТЕРЕВ
Редакционная коллегия:
Игорь Костюченко (заместитель главного редактора), Викентий Ключник, Руслан Васильев, Елена Данильченко, Игорь Козлов.
Вёрстка номера:
Дмитрий Барукин, Анна Ледохович, Юрий Лепников.
Отдел маркетинга и рекламы:
Евгений Стоянов 327-65-86
sportpanorama.by@gmail.com

Редакция находится по адресу:
220004, Минск, пр-т Победителей, д.23, к.1.
327-89-68, 327-63-74 (приёмная),
327-81-98 (бухгалтерия).
E-mail: sportpanorama@tut.by
Подписные индексы:
ведомственные:
6 месяцев — 63380
квартал — 63379
месяц — 631282
месяц «льготный» — 63133
индивидуальные:
6 месяцев — 64314 (541)
месяц — 63128 (549)

*Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций.*
*® – на правах рекламы.*
Свидетельство о государственной регистрации средства массовой информации № 241, выданное Министерством информации Республики Беларусь.
Газета отпечатана в Республиканском унитарном предприятии «Издательство «Белорусский Дом печати».
ЛП № 02330/106 от 30.04.2004
(Минск, пр-т Независимости, 79/1)
Номер подписан в печать в 20.30.
По графику — 20.30. 27.01.21 г.

Номер заказа: 137
П 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
М 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
9 771995 270044 21012