

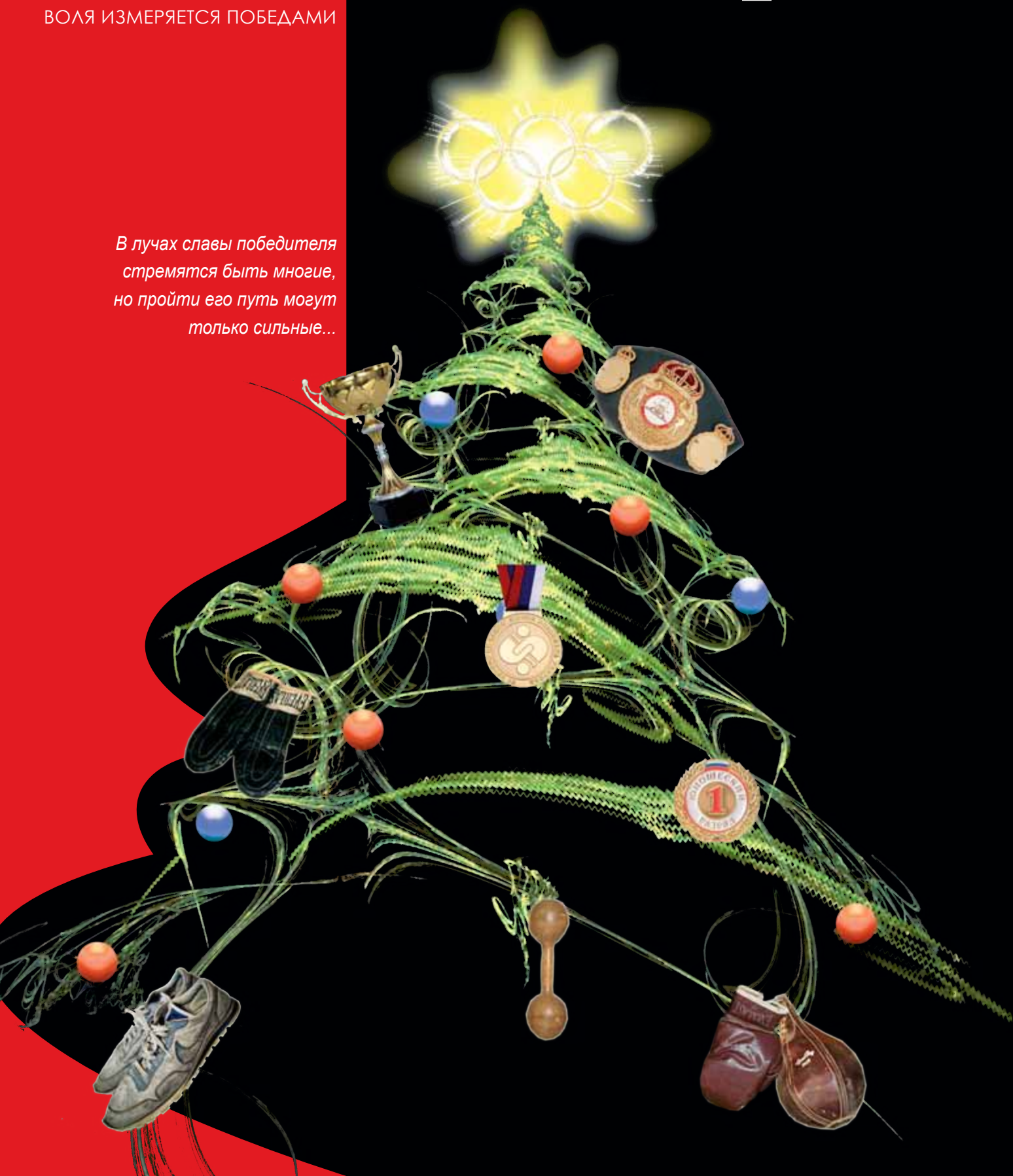
# V!P

ВОЛЯ ИЗМЕРЯЕТСЯ ПОБЕДАМИ

# СПОРТ

ДЕКАБРЬ 2010 № 5

*В лучах славы победителя  
стремятся быть многие,  
но пройти его путь могут  
только сильные...*



# ДРАЙВ

... если спорт  
живет в тебе



Торгово-сервисная  
сеть магазинов

**«ДРАЙВ»**

АВТО/МОТОзапчасти,  
запчасти для иномарок  
Масла АКБ, автохимия,  
велосипеды

Адрес: ул.Крупской, 20,  
тел.2-20-50

с 8.00 до 20.00 ежедневно  
ул. Коммунистическая, 13а,  
тел.6-16-75



# В НОМЕРЕ:

*Клуб спортивной борьбы  
«Борские медведи»  
и творческий коллектив  
журнала «VIPспорт»  
поздравляют Вас,  
уважаемый читатель,  
с наступающим  
Новым Годом!*

*Пусть 2011 год  
будет для Вас  
счастливым,  
Пусть сбудутся  
все мечты,  
Пусть тело  
здоровеет,  
А дух стремится  
к новым спортивным  
вершинам!*



**4**  
СТР

Владимир Нелюбин

**Я**  
**СЕБЕ**  
**НЕ ПРИНАДЛЕЖУ**



**8**  
СТР

Андрей Гоголев

**И в спорте, и в политике  
я – не пушистый  
зайчик.**



**11**  
СТР

Алексей Голубин

**Спорт - это как идти по  
пустыне...**



**15**  
СТР

**10 ИДЕЙ  
ДЛЯ НОВОГОДНЕЙ НОЧЬ**

**10 идей  
как нескучно провести  
новогоднюю ночь**



**21**  
СТР

Мария Делоглан

**Мне нравятся жесткие  
виды спорта**



**28**  
СТР

А.А.МазинОВ

**«Мы с борьбой полвека  
вместе»**

**«VIPспорт» – журнал об единоборствах  
и людях, сильных духом.  
№5, декабрь 2010**

Учредитель: Общественная организация Борского района Нижегородской области «Клуб спортивной борьбы «Борские медведи»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Людмила Смирнова

ТЕКСТ Игорь Никитаев /inikitaev@rambler.ru/  
Ольга Кадыкова.

ФОТО Игорь Никитаев

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА Александр Бабаричев

Адрес издателя: 606 440, Нижегородская область, г.Бор, ул.Юрасовская, д.30 Адрес редакции: 606440, Нижегородская область, г.Бор, ул.Луначарского, д. 106

Номер заказа 640, Тираж 1500.

Отпечатано с готовой электронной версии в типографии «ДЕКОМ» 603000, Нижний Новгород, ул. М. Горького, 107 тел. (831) 421 24 64, факс (831) 428 54 74 Периодичность - 1 раз в 2 месяца.

Распространение: в розницу. Цена свободная.

Издание зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Приволжскому федеральному округу.

Свидетельство ПИ ТУ 52-0396 от 10.12.2010. Спортивно-информационное издание.

Все товары, рекламируемые в журнале, подлежат обязательной сертификации, все услуги лицензированию. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Любая перепечатка или копирование материалов возможна только с предварительного согласования с редакцией журнала.

По вопросам размещения обращаться в редакцию по тел. 8 83159 2-12-12



Владимир Нелюбин

ПЕРСОНА

# Я СЕБЕ НЕ ПРИНАДЛЕЖУ

**С** детства занимаясь спортом, Владимир Нелюбин и во всех делах действует по принципу «поставил задачу – победил». Сейчас он успешно справляется с тремя основными ипостасями – спортсмен, бизнесмен и политик. За какое бы начинание он ни брался, всегда добивался поставленной цели. «Назвался груздем, полезай в кузов», – говорил он, когда начал заниматься бизнесом, работал тренером и вступил в партию «Единая Россия». Теперь он известный в России человек, член бюро Федерации спортивной борьбы России, председатель наблюдательного совета «ЭКОПРОМБАНКА» и совладелец многих крупных предприятий, меценат, активно помогающий развитию спорта в Пермском крае.

## ВЛЮБИЛСЯ В БОРЬБУ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

**– Насколько я знаю, Ваше увлечение спортом началось в 10 лет, когда тетя привела Вас в лыжную секцию. Расскажите, как начиналась спортивная карьера?**

– Во-первых, спортом раньше было на порядок проще заниматься всем детям, потому что в каждом дворе были спортивные площадки, и все наше детство проходило там. В лыжный спорт я пришел, потому что сработало стадное чувство: весь класс пошел, и я вместе с ним. На первом этапе своей спортивной карьеры я не любил бегать кроссы, а с каждым днем беговые объемы наращивались. Я был маленький, коренастый, по своим антропометрическим данным предрасположенный к единоборствам.

Когда однажды увидел на третьем этаже спортивного комплекса тренировку по греко-римской борьбе, влюбился с первого взгляда и на всю жизнь. Хотя тогда в секцию брали с 12 лет, а мне было 10. Но так как я был крепенький, подтягивался 12 раз, для меня сделали исключение, хоть я и весил меньше, чем нужно. На первой борцовской тренировке первое, чему меня научили – это кувырки. Для того, чтобы правильно падать, необходимо было правильно кувыркаться, группироваться и т.д. В десять лет пришли первые успехи на ковре. После трех месяцев занятий я выиграл первенство ДЮСШ, а в будущем практически на любом турнире без призовых мест не оставался. Греко-римская борьба с каждым разом все больше меня захватывала.

Был у меня и тренер, который привил любовь к этому виду спорта – Владимир Евгеньевич, который в период юности стал мне вторым отцом. Это была борцовская семья: походы, сборы, общность людей, живущих одними интересами. Привлекало и то, что были частые соревнования, поэтому каждый раз была мотивация показать себя. Выступая на соревнованиях, по сути, я стремился быть еще лучше.

Тогда подход государства к детям, к молодежи был другой. Помню, в год у нас было 24 старта на выезде. Я выезжал в Прибалтику, на Кавказ, побывал во многих городах бывшего СНГ. Для одноклассников я был уважаемым человеком, а если еще привозил медали и дипломы, то вмиг становился местным кумиром. Вот этого сегодня нам не хватает. Мы должны создавать героев на местах!

## СПОРТ ОБЪЕДИНЯЕТ РОССИЮ

### – Вас можно было причислить к хулиганам?

– Нет. Я был и октябренок, и пионером, и комсомольцем – прошел все ступени советского воспитания, в котором говорилось: не обижай ближнего. У нас было принято, что сильный всегда защищает слабого.

### – То время Вы вспоминаете с ностальгией?

– Я не забываю прошлое. Тогда идеология объединяла людей. Мы гордились, что живем в лучшей стране мира.

Сегодня только спорт обладает объединяющей силой. Спортсмены – это толерантные, человеколюбивые люди. Мы все одна большая спортивная семья. Это подкупает. Это основа, которая может объединить Россию. Наша страна – многонациональная, и в этой ситуации нельзя разделять людей на русских, кавказцев, татар. Когда ребята с Кавказа выигрывают медали на Олимпиаде, мы гордимся этим. Ведь они – россияне.

Вот узбеков называют ругательным словом «гастарбайтеры». А я их уважаю за то, что они за тысячи километров приезжают работать, живут не совсем в человеческих условиях, но их семьи, дети сыты. Любой человек ценен, какой бы он национальности ни был, и всех мы должны уважать.

## НЕ ПОЗВОЛИЛ СЕБЯ УНИЖАТЬ

### – А почему закончили спортивную карьеру?

– Был внутренний конфликт со старшим тренером сборной страны, великим наставником, подготовившим не одного Олимпийского чемпиона и чемпиона мира – с Геннадием Андреевичем Сапуновым. Так нельзя к людям относиться, как он. Мы, молодые борцы, впервые приехали на учебно-тренировочный сбор с национальной командой в Алушту, а он назвал нас «мешками». Меня это задело. Я самолюбивый, взял сумку и закончил заниматься борьбой. Я не позволил унижать себя словесно, вот такой я. Может быть, из-за этого я не стал великим спортсменом.

### – Вы помирились с ним?

– Удел сильных людей прощать. Я считаю, что я сильный. Ведь это он ко мне обратился потом за помощью... Бог все видит и за все воздаст.

## МЕЧТАЛ ПОДГОТОВИТЬ ЧЕМПИОНА МИРА

### – Почему Вы по окончании спортивной карьеры начали заниматься бизнесом?

– Для того, чтобы осуществить свою мечту – подготовить чемпиона мира. Тогда наше государство развалилось, и на поездки, сборы денег не было. Надо было идти зарабатывать. Мне приходилось заниматься бизнесом и реализовывать свою мечту детства. Если ты хочешь быть успешным, хочешь, чтобы в доме был достаток, надо работать. Я вкалывал в советское время на трех работах: разгружал вагоны в субботу и воскресенье, работал тренером, дворником... и этого не стесняюсь. А что тут такого? Я что, воровал? Нет, брал метлу и в шесть утра мел большую площадь. Получал за полставки, зато семья жила в достатке. А летом мы шабашили... Я всегда говорю молодежи: нет плохой работы, есть ленивые люди.

### – То есть изначально бизнес для Вас был заработком. А появился ли потом спортивный интерес в бизнесе или нет?



– А без этого развивать бизнес не получится. Ты также ставишь планки для дальнейшего роста. Когда у тебя есть ответственность перед людьми, которые поверили и пошли за тобой, останавливаться уже нельзя.

*В.Нелюбин с Олимпийскими чемпионами В.Аликиным и М.Девятьяровым*

### – Спортивные принципы применяете в бизнесе?

– Конечно. В первую очередь это – порядочность. Сказал – должен сделать. В этой ситуации главное – имидж.

Сегодня моя цель – это делать людям добро и воплощать поставленные задачи. Чем больше я зарабатываю, тем больше отдаю. Ныне моя задача – сделать нашу спортивную отрасль уважаемой. Сегодня тренер – это звучит гордо, особенно если он успешный. И народ радуется каждой победе и огорчается каждому поражению.

Хорош тот учитель, который воспитает ученика лучше самого себя. Мой ученик – чемпион мира Саша Третьяков и другие ребята на сегодняшний день реализовались как личности. В 1998 году моя мечта стала реальностью – я воспитал чемпиона мира. В 2000 г. мы не попали на вторые Олимпийские игры, и тогда наш губернатор предложил мне стать министром спорта области. Я перешел работать на государственную службу.

## ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ ВЛАДИМИРА НЕЛЮБИНА

### – Спорт для Вас – это что?

– Образ жизни, наверное. Сейчас я должен создать преемственность. Есть Нелюбин, нет Нелюбина, эти начинания должны перейти в преемственную фазу.

### – Сами спортом занимаетесь?

– Нет, но я слежу за собой, за своим питанием, потому что у меня сломан позвоночник. Непременное условие моего ежедневного графика – два часа в день отдаю своему организму. Я не курю и не пью, люблю простую русскую пищу: картошку, капусту, огурцы, помидоры. Ежедневно посещаю массажный кабинет, растягиваюсь, еженедельно хожу в баню и раз в год голодаю. В баню хожу всегда утром, после того как ее вечером помыли. В этот момент энергетика в бане особая, чистая. Если придешь в баню в конце рабочего дня, энергетика другая, потому что люди отдали много отрицательной энергии.



Владимир с супругой Венерой и дочерьми.

От редакции:  
у Владимира три  
дочери (Владислава,  
Александра, Евгения)

**– Что для Вас главное в жизни?**

– Семья и друзья. Одна дочка у меня спортивными танцами занимается, входит в десятку лучших танцоров мира, первый мастер спорта по танцам в Пермской области. Если есть время, езжу с ней на соревнования. Зимой наше семейное увлечение – это лыжи. Я стараюсь побольше быть с семьей, поддержать детей в их спортивных начинаниях. Средняя дочка окончила школу с золотой медалью, и ей мэр вручил золотую медаль – первую в нашей фамилии. Но в связи с тем, что много времени я уделяю социальным проектам, всегда прошу у жены и детей прощение за то, что бываю рядом с ними нечасто. Я сам себе не принадлежу.

**– Мечту свою Вы реализовали, а теперь к чему стремитесь?**

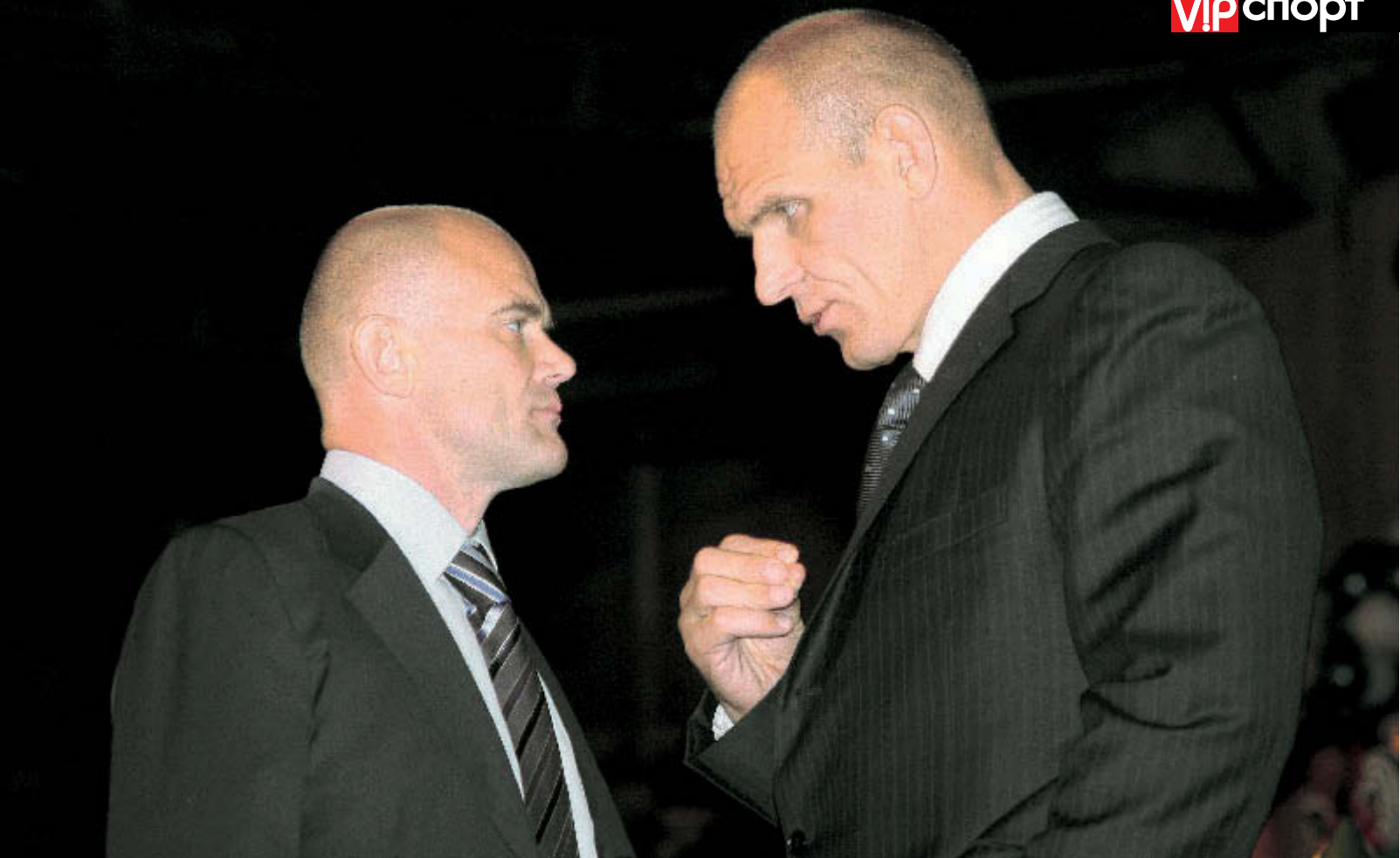
– Во-первых, сейчас у меня в Перми завершается строительство социального дома и Центра зимних видов спорта. Результата без материально-технической базы добиться тяжело. Делаю это я за свои личные деньги, без бюджетной составляющей. Это будет история моей фамилии, история моих родителей.

Во-вторых, команда, которую я поддерживаю, играет в гандбол в суперлиге России. В Перми мы создаем и обкатываем модель управления спортивной отраслью (начиная от детского спорта и заканчивая командой мастеров). У нас нет цели – брать лучших, платить им зарплату и почивать на лаврах. Нужна система в любом виде спорта, в том числе и в греко-римской борьбе. Этот вид спорта особенно востребован в маленьких городах и поселках, потому что дети там менее подвержены искушениям, более крепкие, мотивированные. Из деревни они могут выйти в люди только через свой результат. Родители у них не олигархи, и наша задача – дать им возможность для реализации.

При этом у нас честные правила – на соревнования едет сильнейший, а не тот, кто деньги заплатит. Я хочу, чтобы дети видели правду в спорте: лучший должен защищать Пермский край и Приволжский федеральный округ. Я могу повлиять на ситуацию, но не хочу. Так что стремитесь, тренируйтесь!



Владимир с супругой Венерой



Сильные люди: В.Нелюбин и А.Карелин

## ОБМАНЫВАТЬ ИЗБИРАТЕЛЕЙ — НЕ ПО МНЕ

– Почему в свое время решили вступить в партию «Единая Россия»?

– В то время не было партии «Единая Россия», было общественное объединение «Медведь», потом блок «Единство» и лишь затем – «Единая Россия». У нас есть лидер – Сан Саныч Карелин. Поскольку он – в этой партии, поэтому и мы тоже там. Когда первый раз избирались, набрали 20% голосов. А потом узнаваемость нашей партии возросла. А тогда у меня не было мысли, что я иду именно в партию власти. Честно сказать, я шел под конкретных людей: там был Шойгу, Гуров, Карелин. Я уважаю этих людей за их жизненную позицию. Потом пошли глобальные процессы объединения партий центристского толка, «Отечество» и «Вся Россия» нашли точки соприкосновения и объединились на благо России. Не должно быть много партий – это растление умов и голов. 5–6 партий по направлениям – это нормально. Нужно объединяться, раз мы ради народа идем во власть. Сколько раз говорил своим оппонентам: «Я провожу социальное мероприятие, подключайтесь». «Нет, мы идеологические противники!». Так мы противники или для народа работаем? Если 9 мая – святой праздник, так он святой для всех: что для правых, что для левых.

Я социальной работой 21 год занимаюсь, когда никакой партии еще не было... и свои мероприятия не связываю с принадлежностью к «Единой России». Конечно, ис-

пользую их для популяризации ЕР, но взамен не прошу – «дайте мне мандат или должность какую-нибудь». Я не карьерист в этом смысле, хотя мог бы губки надуть, что не прошел в парламент. У меня принцип – на все Божья воля. Посчитает Всевышний, что я там должен быть, значит, раскроет мне двери. Я свое дело делаю без мандатов...

– Вы не хотите идти дальше в политику?

– Не хочу. Тогда я не смогу быть таким свободным, как сейчас, и неограниченным в передвижении. Если идти в органы законодательной власти, там надо работать на сто процентов. Потому что обманывать избирателей – это не по мне. Тогда я не смогу приехать в город Бор, в другие регионы России, где кому-то, может быть, нужна моя помощь...

## О РАЗВИТИИ БОРЬБЫ НА БОРУ

– Как Вы оцениваете развитие борьбы на Бору?

– На сегодняшний день на Бору идет самое динамичное развитие греко-римской борьбы. Создать школу олимпийского резерва, получить поддержку от власти – это дорогого стоит. Многие территории, имея олимпийцев и чемпионов мира, не имеют такой базы. Я всегда приводил ваш пример своему губернатору, посмотрите – какая программа поддержки молодых специалистов (в том числе и спортсменов) действует в Нижегородской области, она работает и уже дает первые плоды. Продолжайте в том же духе!

Благодарим В.Нелюбина за предоставленные фотографии из личного архива.



## И в спорте, и в политике я – не пушистый зайчик.

### Андрей Гоголев

*- единственный  
в Нижегородской области  
чемпион мира по боксу.*

*Призер кубка мира,  
чемпион мира по боксу  
среди военнослужащих,  
трехкратный чемпион России,  
заслуженный мастер спорта.*

*Президент общественной  
Федерации бокса Нижегородской  
области, директор Городецкого  
физкультурно-оздоровительного  
комплекса, депутат Земского  
собрания Городецкого района,  
почетный житель Городецкого  
района.*

**А**ндрей Николаевич, Вы возглавляете физкультурно-оздоровительный комплекс, который был построен в Городце после Вашего разговора с Президентом России Владимиром Путиным. Президент и назначил Вас директором ФОКа еще до его строительства. Однако, насколько я знаю, Вы, мягко говоря, не очень довольны сегодняшним положением дел в Городецком ФОКе?

— Действительно, при встрече с Владимиром Путиным в 2004-ом году я рассказал ему, что в городе, где вырос чемпион мира, нет спортивного комплекса и вообще достойных спортивных площадок. После чего по поручению Президента этим вопросом занялся Вячеслав Фетисов. Однако в процессе строительства ФОКа в Городце чиновники на местах решили упростить проект. И наш ФОК оказался совсем не похож на комплексы в других районах. Что такое ФОК «Красная горка» на Бору? Это и каток с искусственных льдом, и 2 бассейна, зал боулинга, фитнес-центр, большой игровой зал, кинотеатр, кафе. В таких универсальных комплексах только тренироваться. У нас же в Городце полностью провальный комплекс, его и ФОКом-то назвать стыдно. 2 зала и бассейн с глубиной метр сорок, детский вариант. Мы зарабатываем в пределах 50 тысяч в месяц, а остальные ФОКи 800 тысяч – 1 млн рублей. Они спокойно тратят эти деньги на проведение мероприятий и конкурсов. И спонсоров им не надо искать. Мы же, как церковь, живем на пожертвования. У нас нет и областных дотаций, поскольку ФОК, хоть и строился, в основном, на федеральные и областные деньги, сегодня является муниципальным. Тренеры в областных ФОКах получают по 10 тысяч рублей, у меня 3-5 тысяч. В комплексе нет бухгалтерии, нет служебной машины. В ФОКе занимаются от силы 200 человек...

К слову, в последние десятилетия в Нижегородской области спортивная инфраструктура практически не развивалась, пока не пришел Валерий Павлинович Шанцев. Здесь такой бардак был. А за 5 лет смотрите, что произошло. Я не хочу его хвалить, но вы все сами видите. 15 физкультурных комплексов уже построено. Губернатор играет в футбол, хоккей, теннис, занимался боксом, его спортивные интересы разнообразны. И его все спортсмены в России знают. Губернатор же предлагал городским чиновникам строить ФОКи 50/50, почему они отказывались? В Нижнем первенство области даже провести негде. Или взять, например, Бор. То, что делает вице-губернатор Иванов на Бору, это же круто. Там есть и шикарный ФОК «Красная горка», и Ледовый дворец. У вас на стадионе «Спартак» 3 теннисных корта, у нас в Городце ни одного. О чем тут можно говорить? Надо, чтобы везде были нормальные люди у власти.



**В** 2005-ом году Вы сами предложили губернатору Валерию Шанцеву свою кандидатуру на должность руководителя областного департамента физкультуры и спорта. Откуда взялась такая мысль?

– В 2005-ом году мой товарищ по сборной Олег Саитов, двухкратный Олимпийский чемпион по боксу, стал министром спорта Самарской области. Мы с Олегом ровесники, вместе в ВДВ служили. И я решил: а почему мне, молодому парню, тоже не попробовать? И тогда я пришел к Валерию Шанцеву. Он спросил меня: «Ты сможешь?» Я ответил: «Если работать в команде, конечно, смогу. Есть же инструкции». Тогда губернатор решил, что я еще молод. Но вот будут выборы в ОЗС, обязательно пойду, потому что вижу, что в отдельных районах, в частности, в Городецком, ничего не делается для спорта. Я сейчас депутат Земского собрания и понимаю, что нет в местной власти спортсменов. Я своих людей здесь не нашел. Из 36 депутатов никто, кроме меня, не отстаивает интересы спорта. А в Законодательном собрании, думаю, есть люди, которые знают, что такое спорт.

**Е**сли Вы победите на выборах и станете депутатом ОЗС, что сделаете в первую очередь?

– Первое, что сделаю, продвину закон, чтобы все ветераны спорта в Нижегородской области, которые добились успехов, сделали что-то для страны, получали надбавку к пенсии 5-7 тысяч рублей пожизненно. А то сегодня получается, что человек отдал 20 лет спорту, а потом страна выбрасывает его на помойку. И второе, я хочу, чтобы в каждом районе Нижнего, в микрорайонах городов стояли ФОКи. Необязательно большие, пусть маленькие, «ангарные». Посмотрите, сегодня в верхней части Нижнего ничего нет для людей со средним достатком. В Верхних Печерах ни одного ФОКа.



**А**ндрей Николаевич, у Вас за плечами не один выход на ринг и не одна победа. Сегодня Вы являетесь президентом общественной Федерации бокса Нижегородской области, возглавляете Городецкий ФОК. Скажите, где сложнее добиваться успеха и получать нужный результат – на ринге или в кресле спортивного руководителя?

– Да везде одинаково. В боксе боролся со спортивными противниками, сейчас с чиновниками воюю. Когда рассказываю о сложностях друзьям, они спрашивают: «Андрей, тебе тяжело было на ринге? А почему ты думаешь, что в должности руководителя должно быть легко?» Лучшую жизнь добывают только в борьбе. И в политике, как и в спорте, я никогда не буду пушистым зайчиком. Я провел три кубка губернатора, ни копейки не взял. Привез в область Константина Дзю бесплатно, организовал несколько международных юношеских турниров по боксу. И люди увидели, что Гоголев – реальный парень, находит как-то деньги, людей привлекает, молодежи помогает. Когда я турниры провожу, люди не просто получают грамоты. Они получают за победы и костюмы спортивные, музыкальные центры, и телевизоры, и камеры.

**С** 5-ти лет Вы воспитывались в детском доме и не раз рассказывали в своих интервью, что именно бокс помог Вам не потеряться в жизни, не оказаться на улице, или, не дай Бог, за колючей проволокой. Но ведь не секрет, что в те самые «лихие» девяностые именно крепкие парни из спорта подчас становились на тернистую тропку и использовали свою мускулатуру не по назначению. Как Вы смогли выбрать верный путь?

– Я считаю, что чиновники своим отношением к спортсменам и сегодня делают из них преступников. В стране, где людей,

отдавших жизнь спорту, выбрасывают на улицу, и сегодня есть риск, что они уйдут в криминал. Как было и в 90-е, когда преступная идеология в стране была самой сильной. А что касается меня, я сумел не поддаться негативу, наверное, потому что кто-то сверху меня оберегал. И главное, рядом был учитель – заслуженный тренер России Игорь Викторович Голубков, который объяснял, как надо жить. Я считаю, слово «учитель» состоит из слов «учить» и «тело». Игорь Викторович научил мое тело двигаться, а мозг – думать. Плюс жизненная интуиция. Помню, откуда я вышел. Построил себе дом, в котором живу со своей семьей, и его окна выходят на детский дом, где я вырос. И обидно, что сегодня я вижу, что детдомовские пацаны ни к чему не стремятся, нюхают клей. Конечно, понимаю, что не из каждого бревна получается Буратино. Хотя есть и те, кто ходит в ФОК плавать. Но я не вижу большого интереса к спорту у молодежи сегодня.

**Наверное, особенно грустно наблюдать за пацанами, что нюхают клей, еще и потому, что сами Вы – в прошлом майор Госнарконтроля?**

– Да, я 10 лет выступал за Вооруженные силы, 10 лет прослужил в Нарконтроле. Сейчас я пенсионер, у меня 20 лет выслуги. Наркотики ведь были и в советские времена. Но тогда страну спаивали, а сейчас «скалывают». Раньше в армию шли здоровые парни, а сейчас 2 раза подтянуться не могут. Поэтому массовый спорт нужен, так как уводит пацанов с улицы. Хочу встретиться с генерал-майором, что пришел сейчас в Нарконтроль, и предложить ему под эгидой УФСКН по Нижегородской области создать физкультурно-оздоровительный комплекс. Я понимаю, что у Нарконтроля есть свои функции и строить ФОКи не в его полномочиях, но выйти на министерство спорта и протолкнуть такую идею, думаю, можно. Если генерал – спортсмен, ему это будет интересно.

**Рады, что Вы – единственный чемпион мира по боксу в Нижегородской области? Или Вас это огорчает?**

– Конечно, мне бы хотелось, чтобы в области были еще и чемпионы мира по боксу, и чемпионы Европы, и Олимпийские чемпионы. Если нас будет больше, мы будем сильнее, энергия наша удвоится, утроится. Но очень трудно вырастить чемпиона, если мы в город Лысково на первенство области спортсменов отправить не можем, у нас на это денег нет. Я сам через все это прошел. И по вокзалам мотался, и курицу зеленую ел. Я вышел из комнаты с клопами, тараканами, но все-таки стал чемпионом мира, поднял флаг России.

Расскажу Вам историю. Чемпионка мира, 2-кратная чемпионка Европы по художественной гимнастике Наталья Пичужкина приехала с очередной громкой победой, а ей администрация района подарила 2 тысячи рублей и еще сказали: поделись с тренером. А если Вы меня спросите: Андрей, а как бы Вы поступили, если нет в бюджете денег? Отвечу: можно наградить Наталью участком земли на Горьковском море. Тот же миллион рублей. На все спортивные мероприятия в 2010-ом году комплексу выделили из местного бюджета 50 тысяч рублей. Это просто смешно. Я все мероприятия в ФОКе сегодня провожу за счет спонсорских средств. Помогают, в основном, люди военные (в прошлом). Что касается Федерации бокса, ей в год выделяется 1 миллион 200 тысяч рублей, а чтобы нормально существовать, надо 3-4 миллиона, не меньше. Я считаю, чтобы поднять бокс, ему должны помогать крупные компании. Их немного, и они поддерживают, в основном, футбол и хоккей. Я понимаю, надо поддерживать все виды спорта. Только жалко, что бокс не любит никто. В Нижегородском училище Олимпийского резерва сегодня есть отделения по всем видам спорта, кроме бокса. Вот, например, есть на Бору СДЮСШОР по греко-римской борьбе. Чтобы создать подобную школу по боксу в области, нужны тренеры, а они все старые. Чтобы заинтересовать молодежь, тренер в Нижнем должен получать 25-30 тысяч рублей. Или должна быть программа поддержки молодых специалистов, как на селе. В Нижнем и Дзержинске таких программ нет. У меня в ФОКе 2 молодых тренера по боксу получили квартиры и машины по этой программе. Но вот зарплата у них при полной нагрузке, как я уже говорил, всего 4 тысячи рублей. В спорт нужно вкладываться по полной (как спортсмен добивается результата), тогда будет и отдача. Спорт – это одна из отраслей в России, выше которой нет у Бога.



# Спорт

– это как

# ИДТИ ПО ПУСТЫНЕ

с единственной флягой воды...

## И ВЕРИТЬ, что впереди будет колодец.

*Маленький мальчик шепотом, немного стесняясь, спросил у отца, показывая ладошкой на крепко сбитого, широкоплечего человека, идущего навстречу:*

– Пап, а пап, а кто это? Почему его дяденька фотографирует?

– Это чемпион мира, – ответил отец с гордостью.  
– Раньше мы с ним вместе занимались борьбой.

*Бывший и нынешний борцы обнялись, перекинулись парой фраз и пошли каждый своей дорогой. За один день, проведенный с мастером спорта СССР и России, методистом-инструктором СДЮСШОР по греко-римской борьбе Алексеем Голубиным таких встреч было немало. Кажется, его знает пол-Бора.*

### ПЛЕЧО К ПЛЕЧУ

– У меня есть много друзей, которые всегда готовы помочь. А я, в свою очередь, им, – говорит Алексей.

– **В борьбе принято поддерживать некое братство, даже после того, как человек уходит из спорта?**

– Да. И я говорю это не без гордости. Нет в нашей стране (бывшем Союзе) такого места, куда бы я приехал и остался бы на улице. Я бывал во многих городах России, и если там есть хоть один человек, который занимался борьбой, он меня поддерживает. Пусть даже он не знает меня лично, но если на то будет необходимость, поможет чем угодно: найдет ночлег, даст денег, накормит. Мне кажется, ни в одном виде спорта, кроме борьбы, нет такого братства.

– Могу привести конкретный пример, – вступает в разговор жена Алексея Наталья. – Когда мы переезжали на другую квартиру, нам нужно было вывезти огромное количество вещей. Леша позвонил одному из борцов с просьбой: «Может быть, ты найдешь друзей, нам нужно переехать». Мы сложили коробки. Сидим, ждем. Звонок. Открывается дверь, и я вижу огромное количество борцов, которые проходят мимо меня, как муравьи, берут коробки и выносят их на улицу, потом разбирают шкафы, складывают кровати... Мы уложились за два часа, причем никто не ушел. Все были усталые, еле держались на ногах, но выполнили поставленную задачу до конца. Тогда я поняла, что борцы никогда не подведут.



ОДИН ДЕНЬ С ...

АЛЕКСЕЕМ  
ГОЛУБИНЫМ

## ВОСКРЕСНОЕ УТРО.

Семейная идиллия

Мы гуляем с Алексеем Голубиным, его женой Натальей и двумя дочками в парке. Алексей охотно рассказывает о жизни, борьбе, своей семье. Примерно с десятиминутной периодичностью из динамиков мобильного телефона борского чемпиона раздаётся борцовская мелодия, прерываемая Алексеем:

– Алло. Почему тракторы еще не поехали?

– Едут.

– Сколько?

– Присылайте еще два...

– Работа, – разводит руками Алексей.

– Приходится и в выходные руководить предприятием, которое занимается переработкой бытовых отходов: стекла, картона и т.д. В общем, я и мои компаньоны (Сергей Шатский и Дмитрий Чугрин) очищаем город от мусора и зарабатываем на этом деньги.

Следующий звонок от сына кадета, который восторженно сообщил, что только что совершил свой первый прыжок с парашютом.

– Молодец, сынок, поздравляю.

– Теперь твоя очередь, папа.

– Не знаю, – смеется Алексей. – Надо подумать...

Кладет трубку, а глаза продолжают блестеть от радости. Не подвел сын, прыгнул-таки, не струсил, весь в папу пошел...

**– Не хотите прокатиться? – спрашиваю Алексея, показывая на один из аттракционов, который возвышался над остальными.**

– У меня есть другое предложение. Предлагаю покататься вот на этом корабле в бассейне. Это безопаснее для ребенка, – к моему удивлению ответил борский богатырь. Мне казалось, что он не боится ничего.

Алексей, проворно запрыгнув на сидение, бережно усадил дочку рядом и заскользил по водной глади. Идиллия. И Наталья довольна. Когда еще ее муж побудет с семьей. А то все работа, греко-римская борьба, бассейн... Но она привыкла к такому графику мужа, понимает супруга и во всем его поддерживает.



*«Ты так давно мечтал об этом дне, ты сможешь победить, ты – лучший. Я верю в тебя. Любимый, с Богом»*

## «ТЫ — ФЛАГ БОРСКОЙ БОРЬБЫ»

**– Расскажите, а как Вы познакомились? – интересно у Натальи.**

– Мы учились в одной школе, но друг друга даже не знали. Познакомились через Сергея Шатского, который женат на моей родной сестре. Вот уже тринадцать лет знаем друг друга и одиннадцать лет живем вместе. Я – взрывная, но быстро отхожу, а у него волевой, мужской характер. Хотя он может быть, как добрый котик, но бывает и кулаком по столу стукнет. Но мы всегда без особых проблем находим общий язык. Куда бы он ни уезжал, ему нужен тыл, и он знает, что его дома ждут, любят, ему доверяют. В общем, он во всем чемпион: и в семье, и в работе, и как муж, и как отец он – лучший.

**– Волновались за него, когда Алексей защищал честь страны на чемпионате мира среди ветеранов по греко-римской борьбе в Финляндии?**

– Не то слово. Я так переживала, когда он боролся. В те мгновения, когда он выходил на ковер, я молилась, нет – дышала одновременно с ним. Он там, а я здесь. Может быть, в той победе есть и доля моего участия.

На телефоне Алексея Голубина остались еще SMS-ки, которые ему присылали любимая жена и друзья во время чемпионата. В каждой – неподдельная поддержка и вера. «Ты так давно мечтал об этом дне, – пишет Наталья. – Ты сможешь победить, ты – лучший. Я верю в тебя. Любимый, с Богом». Или от друга Сергея Шатского: «Делай все, как батюшка сказал. С Богом». А это от главного тренера СДЮСШОР по греко-римской борьбе Михаила Морозова: «Мы знаем, что ты – первый, а остальное не то. Все в твоих руках. За тобой вся борская борьба. Ты – наш флаг».

– Я их не стираю, берегу, – задумчиво произносит Алексей Голубин. – Они мне помогли выиграть. И на чемпионате я в очередной раз осознал, что есть такая сила, без которой я бы не был тем, кто я есть.

## ТЕМНАЯ ЛОШАДКА.

ИЛИ БОЖЬЕ ПРОВИДЕНИЕ

Пока Алексей Голубин гуляет по парку с семьей, предлагаю мысленно перенестись в город Койвола, что находится в 100 километрах от Хельсинки. Это небольшой, но красивый городок. Там не увидишь больших заборов, а жители живут размеренной жизнью: не спеша ходят на работу, в выходные дни – на пикник. Сказка, да и только. И представьте себе, что в таком вот городке проходит чемпионат мира. Это же какой стресс для койвольцев или койволов (не знаю, как правильно)! Мало того, что по городу гуляли сотни широкоплечих иностранцев, так они еще и покушались на их собственность. Шли как-то раз по улице Дмитрий Чугрин и Алексей Голубин. Видят, яблоки растут. Почему бы и не попробовать. Сорвали по парочке, а потом выяснилось, что это чей-то огород. Но жители Койволы – люди добродушные, лишь плечами пожали: что же, дескать, с вами делать – рвите, только уж не мешками набирайте.

Впрочем, это лирическое отступление от главного – выступления Алексея Голубина на чемпионате мира. Три схватки провел борский борец и во всех, несмотря на ухищрения соперников и судейский произвол, сумел добиться победы, став чемпионом мира. Но давайте мыслями вновь вернемся на Бор.



## ГОРОДСКОЙ ПАРК

– Я для всех был темной лошадкой, – вспоминает Алексей. Мы сидим в кафе напротив парка и пьем зеленый чай, заедая его пирожными. – А сам при этом чувствовал двойную ответственность, поскольку боролся в какой-то степени и за город Бор. Под каждого соперника у меня была разработана определенная линия борьбы, тактика. Я заранее посмотрел, как работают на ковре те, с кем я до этого никогда не встречался, подготовился. Поэтому неожиданностей не было. В первой схватке я боролся с турком. В Турции борьба своеобразная: жесткая и даже наглая. У них с малых лет прививается задача – выиграть любым путем. Так вот турок взял и в начале схватки выдернул мне палец. В перерыве между периодами я его вставил на место, но все равно не чувствовал, так «без пальца» и доборолся до конца схватки, одержав победу со счетом 2:0. В полуфинале я не без труда сломил сопротивление опытного венгра. В финале меня опять ждал турок. В этой схватке мне пришлось бороться не только с соперником, но и с судьями, которые пытались меня «задушить». Но я знал, что за меня молились и переживали. Перед началом схватки выяснилось, что турок помазался маслом (запрещенный прием), но судьи смотрели на это сквозь пальцы. Первый период заканчивается нулевой ничьей. Судья поставил турка в партер. По правилам, за 30 секунд я должен был совершить результативное действие, но не смог, и мой соперник повел со счетом 1:0. Во втором бремсе, я почти выигрываю турка за ковер, но судья свистит именно тогда, когда я готов выполнить прием. Мы расходимся на середину ковра, и опять тоже самое. Российские болельщики кричат по-всякому, машут руками, но опять счет 0:0. Теперь уже меня ставят в партер, а его – наверх. Хорошо, что мне удалось вывернуться и бросить его на лопатки. Думал, судьи дадут «туше», но всего лишь – 2 балла. Пока счет – 1:1. В решающем периоде я перед собой уже ничего не видел. У меня была одна мысль – победить. Я просто гонял турка по ковра, а он бегал от меня, как заяц, и все же я его с ковра вытолкнул и получил так нужный мне балл, который принес долгожданную победу. Я – чемпион мира. В этот момент ковер ушел из-под ног. Лишь однажды в жизни у меня были похожие ощущения, когда я выполнил норматив мастера спорта СССР в Саратове. Когда я стоял на пьедестале, играл гимн России и в этот момент отчетливо чувствовал, как мурашки бегали по телу, дух захватывало от радости, что наконец-то долгожданная мечта осуществилась.

Теперь следующая цель Алексея Голубина – помочь своим воспитанникам достичь таких же, а может быть, даже больших успехов на ковре. На будущий год благодаря Президенту федерации греко-римской борьбы Александру Викторовичу Киселеву и члену бюро Федерации спортивной борьбы России, генерал-майору Виктору Дмитриевичу Кабацкому на Бору будет проходить первенство России, где у наших воспитанников будет хороший шанс выиграть и попасть в сборную команду России.



## СЕРГИЕВСКИЙ ХРАМ

– Мы подъезжаем к Сергиевскому храму. Алексей троекратно крестится и входит в церковь. Иконы, свечи, люди – все это действует на него умиротворяюще. Все мирское постепенно отходит на второй план.

Он признался, что и перед чемпионатом, и когда есть свободная минутка, всегда приходит в храм, молится, просит у Бога помощи.

– И Он помогал мне. Но даже с Божией помощью в спорте побеждает лишь сильнейший, – таинственно, почти шепотом произнес Алексей.

К слову, перед началом чемпионата Алексей приехал к батюшке и попросил благословения. Он по-доброму посмотрел на борского борца и сказал: «Ставь впереди себя Бога, и Господь будет с тобой». И это подействовало. Алексей боролся, чувствуя в душе поддержку свыше.

– В моей спортивной карьере было многое: победы, поражения, разочарования, когда решениями судей моя победа отдавалась другому, а с нею – слава зрителей и поклонников, – говорит Алексей, выходя из храма. – Но все это – ничто, по сравнению с тем, что я имею в своей жизни. Я верю в моего Спасителя Иисуса Христа. «А мне благо приближаться к Богу! На Господа Бога я возложил упование мое, чтобы возвещать все дела Твои» (Псалом 72:28)».

*«В борьбе, где медаль в финале разыгрывают два человека, и победа, и поражение воспринимаются гораздо острее, чем в виде спорта, где финалистов восемь или двенадцать... Все зависит от меня, от моей подготовки: психологической, технической и физической, именно в том порядке очередности, который я назвал. Наверное, очень унижительно бороться на глазах у сотен людей, заведомо чувствуя, что не способен победить... Во время схватки шанс выиграть есть у каждого спортсмена. Не важно, сильный он или слабый. Можно быть в хорошей физической форме, но не быть морально готовым. А можно уступать сопернику физически, но полностью подавить его своей уверенностью. Например, как я на чемпионате мира среди ветеранов в Финляндии.»*

А.Голубин





## БОРЕЦ-АМФИБИЯ



Черный «Ниссан» Алексея направляется к ФОКУ «Красная Горка», где почти каждый день он проплывает по несколько километров в бассейне. Без водных процедур уже не может (также, как человек-амфибия из романа писателя-фантаста Беляева). Полтора километра в день – норма для Алексея Голубина. Я, было, попытался угнаться за ним на соседней дорожке, но куда мне с моей-то подготовкой. Вместе мы проплыли только два бассейна, потом я ушел греться в душ, а он по-прежнему «наматывал бассейны». Через полчаса и мой собеседник решил передохнуть.

– А хочешь я проплыву под водой от одного бортика бассейна до другого?

– Хочу, – заинтригованно произнес я.

Алексей сосредоточился, набрал полную грудь воздуха и нырнул в голубую гладь бассейна. Он доплыл под водой до противоположного бортика, но на этом не остановился и, оттолкнувшись, продолжил свое подводное путешествие, проплыв еще где-то 10-15 метров.

– Вот это здорово, – восхищенно произнес я, не веря своим глазам.

– Но это еще не рекорд, – прокомментировал он, немного отдышавшись. – К концу года я планирую проплыть два бассейна – 50 метров. Вот тогда меня можно будет поздравить.



## НА ИСХОДЕ ДНЯ

Вечером мы с Алексеем Голубиным, утомленным тренировкой и бесконечными вопросами, едем от «Красной Горки» к центру города. Он уже больше молчит, я – в задумчивости от чего-то недосказанного. Один вопрос все же вертится у меня в голове:

– Все-таки никак не пойму, зачем к 40 годам продолжать истязать себя тренировками?

– Во-первых, для меня каждая тренировка в радость, а для того, чтобы продолжать выигрывать, необходимо много работать. Просто хочу доказать более молодым, что в любом возрасте человеческий организм способен находить в себе неограниченные резервы. Главное – никогда ни от чего не отказываться, не откладывая на потом. Молодым часто кажется, что какие-то вещи в жизни можно безболезненно перенести на другое время. Но когда это время приходит, у тебя уже нет возможности сделать то, что хотел. Спорт – это как идти по пустыне с единственной флягой воды. Потом эта вода заканчивается, но нужно все равно продолжать идти и верить, что там впереди наверняка будет колодец. Всем своим существом верить в себя, в своих учеников, в светлое будущее греко-римской борьбы на Бору. Стоит хотя бы на секунду задуматься, что колодца нет, – не дойдешь.

*В своих мечтах я не одинок – мне помогают друзья, единомышленники по клубу «Борские медведи». И мы, может быть, и медленно, но все равно идем вперед. «Sangit -... unido, jamas sera vencido». Это значит: пока мы едины, мы непобедимы!*



# 10 ИДЕЙ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ



**Х**отя до Нового года еще есть время, позаботиться о «культурной программе» предстоящих торжеств стоит заблаговременно. Естественно, застолье, елка, гости, подарки – это святая и незыблемая традиция, которую из года в год мы совершенствуем. Но спортивный режим накладывает свои отпечатки: алкоголь – чисто символически, меню – без излишеств. Чтобы эдакого придумать в этот Новый год, чтобы всем было весело?

Вот несколько подсказок:

## Написать «письма от Деда Мороза»

Взрослым такое письмо из детства еще больше понравится, чем малышам. Главное, вспомнить в нем конкретные, известные только вам и адресату, события, ситуации, произошедшие за год. Представьте, как Дедушка Мороз в вашем же «письме» хвалит вашу супругу за «выдержку и воздержание от слез, во время соревнований», «за смелость, проявленную во время нервных срывов мужа», «за...» – впрочем, вы и сами знаете, за что.

## Создать авторский безалкогольный коктейль

За основу можно взять рецепт любого популярного коктейля. Ну и хорошо, что в нем нет алкоголя, радость будет чище. Ваша задача – превратить процесс его приготовления в шоу для гостей. Пусть каждый из них заменит названия ингредиентов на свои пожелания: порция удачи, графинчик спортивного трудолюбия, долька таланта, пять кубиков здоровья. Такого волшебного напитка не грех выпить!



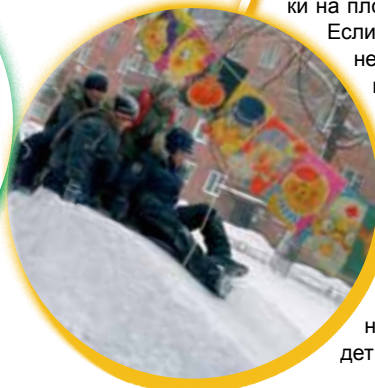
## Подарки играют в прятки

Наполнить предвкушение от раздачи подарков новыми эмоциями поможет старая детская игра – прятки! Положите презенты в самые потаенные, нестандартные места квартиры и предложите каждому из домочадцев найти свой. Поскольку уклон у нас спортивный, места должны быть труднодоступные. Обыграйте все в виде ограниченного во времени марафона. Правда, есть один минус – дом, скорее всего, перевернут вверх дном. Но зато повеселитесь!



## Поиграть в снежки или опробовать горку

Традиционно все в Новогоднюю ночь стремятся погулять у елочки на площади. Но что там делать? Если Вы спортсмен, вам ничего не стоит соорудить заранее во дворе своего дома ледяную горку и в ночь встречи 2011 года опробовать ее с наиболее рискованными гостями и детьми. Женской половине компании можно порекомендовать слепить и запустить пару метких снежков с пожеланиями, тогда получателю будет не обидно, а весело!



# VIP спорт

## Январь

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Февраль

П	В	С	Ч	П	С	В
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

## Март

П	В	С	Ч	П	С	В
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Июль

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Август

П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Сентябрь

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	





**Апрель**

П	В	С	Ч	П	С	В
	1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

**Май**

П	В	С	Ч	П	С	В
				1		
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Июнь**

П	В	С	Ч	П	С	В
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**Октябрь**

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**Ноябрь**

П	В	С	Ч	П	С	В
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**Декабрь**

П	В	С	Ч	П	С	В
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



# SPORTS 2011

**Сжечь неудачи**

Полушутливый-полусерьезный ритуал поможет настроиться на спортивную (и не только) удачу в следующем году, придать уверенности в себе и начать новую жизнь. Для этого нужно просто сжечь (можно даже в пепельнице) все напоминания о прошлых неприятностях. Пусть они превратятся в пепел, равно, как и вещицы, записки, предметы, мелочи, связанные с былыми неудачами.



**Поиграть в неспортивные игры, например, «снежинки»**

Выдайте каждому гостю маленький невесомый комочек ваты. По вашему сигналу пусть запустят их в воздух и начнут дуть на них снизу, чтобы те как можно дольше продержались в воздухе. Победить должен только один, самый ловкий и самый выносливый. Но за активное участие и бездну курьезных ситуаций наверняка все участники будут достойны награды.



**Составить предсказания-шутки**

Шутливые, фантастические, абсурдные, смелые, серьезные... Чем больше, тем лучше! Если не сбудется, так хоть посмеетесь!



**Устроить фотовыставку**

Основная программа празднования, как правило, сводится к застолью и незатейливым беседам о том, о сем. Разнообразьте ее смешной фотовыставкой! До начала праздника развесьте по комнате старые фотографии с запечатленными на них гостями – желательно, комичные, неожиданные. Сделайте юморные подписи к снимкам, оформите их в виде шуточного досье, ваша выставка станет настоящим событием нового года!

**Организовать костюмированную вечеринку**

Ретро, в стиле диско или а-ля герои сказок – тут уж все зависит от вас. Тем, кто не соблюдет дресскод, придется выполнить «страшное» задание-наказание: какое придумаете сами. И соорудить костюм себе из подручных средств!



**Дед Мороз к нам мчится!...**

Обойдите всех друзей, причем прямо в новогоднюю ночь и без предупреждения. Эдакий нон-стоп по гостям станет хорошей эмоциональной встряской для вас и незабываемым сюрпризом для ваших друзей. Для большего эффекта наденьте что-то в стиле Деда Мороза и Снегурочки. Мешок с подарками очень даже желателен!

Итак, Новый 2011-й год на пороге. А значит, пришло время поздравлений!

**С новым годом, дорогие россияне... ой, извините, читатели журнала «VIP спорт»!**

Здоровья Вам в следующем году, ярких побед, свершения всего задуманного! Пусть будут в вашей жизни новые вершины, а рядом всегда - надежное плечо! Пусть Новый год принесет Вам ещё кучу всяких радостей!

*По материалам Рунета*





# СПОРТ БЕЗ ТРАВМ ВОЗМОЖЕН?

**Н.Макарова,**

врач Нижегородского  
врачебно-физкультурного диспансера.

**П**одробнейший анализ большого количества травм у школьников при занятиях физкультурой и спортом в течение 20 лет показал, что спортивный травматизм – это в определенной мере процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждения средней тяжести и тяжелые.

Среди видов спортивных повреждений ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте. Повреждения мышц и сухожилий нередки при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок – преимущественно при занятиях штангой, борьбой, легкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом. Переломы костей относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. Раны, ссадины, потертости преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем, греблей. Сотрясение мозга наиболее часто встречается у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта.

У спортсменов чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного.

Причинами спортивного травматизма являются:

- неправильная организация тренировок и соревнований;
- недочеты и ошибки в методике проведения тренировок;
- неудовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий;
- нарушение правил врачебного контроля, который имеет большое значение в профилактике травматизма.

Существуют также и внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы – состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях, несоблюдение сроков допуска к тренировкам и соревнованиям после разного рода заболеваний и травм.

## Предлагаю НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ,

выполнение которых позволяет резко снизить риск получения травмы.



Вне зависимости от вида спорта, чрезвычайно важна правильно подобранная обувь, так как она фиксирует в нужном положении ступню и лодыжки, а также обеспечивает амортизацию при движении. Это особенно важно в тех видах спорта, в которых распространены травмы колена или лодыжки, например, в футболе. Штангетки — специализированная спортивная обувь для занятий тяжелой атлетикой. Основные отличительные особенности: жёсткость и наличие каблука (либо равномерно утолщающейся подошвы). Цель использования штангеток — устойчивость при выполнении упражнений и защита от плоскостопия. Штангетками также пользуются во время занятий силовым троеборьем (пауэрлифтингом) и гиревым спортом.

Для профилактики травм могут быть эффективны такие средства защиты, как наколенники, налокотники, шлемы, перчатки, суппорты и т.д., особенно в контактных и экстремальных видах спорта.

Можно сильно снизить риск получения серьезных травм, если уделить достаточно внимания разминке перед началом тренировки и заминке после ее окончания. Упражнения на растяжку во время разминки улучшают кровообращение в мышцах, что повышает их гибкость и резко сокращает риск получения новой травмы или обострения старой. Однако необходимо помнить, что растягивать можно только уже разогретые мышцы. Во время разогрева и растяжки следует задействовать все мышцы, которые нагружаются во время тренировки.

Постепенное снижение нагрузки во время заминки поможет уменьшить усталость и боль в мышцах (улучшая выведение из ткани мышц различных токсических веществ, накопившихся за время тренировки, прежде всего молочной кислоты).

Не следует перегружаться — это поможет избежать получения травмы. При выявлении одного из признаков выраженного переутомления занятие следует прекратить. Эти признаки следующие: резкое покраснение или бледность кожи, синюшность губ, страдальческое выражение лица, резко учащенное дыхание, дрожание рук, головокружение, головная боль, боль в правом подреберье, тошнота, иногда рвота.

Пить во время тренировки следует небольшими глотками для того, чтобы поддерживать достаточный уровень жидкости в организме.

Если все-таки не удалось избежать травмы, следует обратиться в медицинский кабинет на спортивной базе за помощью. Но не лишними в спортивной сумке будут стерильный и эластичный бинты. Не следует обрабатывать ссадины и ушибы йодом в первые дни, лишь потом можно сделать йодную сетку. В первые сутки после сильной травмы обязательны холод и полная неподвижность конечности. Согревающие мази можно использовать лишь на вторые-третьи сутки. Реально действующих мазей, облегчающих боль в первые же часы, не существует, помогут лишь анальгетики.

Ни в коем случае нельзя злоупотреблять самолечением. Недолеченные спортивные травмы приводят к хроническим заболеваниям и к травматическому неврозу, поэтому после травмы до восстановления должно пройти от нескольких дней до недель.

Но, несмотря на возможные последствия, не стоит забывать, что у занятий спортом огромное количество плюсов, и при правильных тренировках и организованном врачебном контроле возможен спорт без травм.

# Мне нравятся

# Жесткие виды спорта



**Ж**енщина и спорт. Споры о том, какие виды спорта являются сузубо «мужскими», продолжаются достаточно долго. Однако в последнее время представительницы прекрасной половины человечества всё больше и больше осваивают различные виды спорта, в том числе и единоборства. В Олимпийской программе слабый пол присутствует в вольной борьбе, дзюдо, тхэквондо, фехтовании. Есть шансы и на то, что Олимпийским видом станет женский бокс. Еще более экзотический для женщины вид спорта – кикбоксинг. Правда, практически у всех окружающих реакция на феминистические наклонности женского пола одинаковая: сначала все очень удивляются, кто-то смеется и не верит, мол, ладно вам – девушка и кикбоксинг... Но ведь нашим чемпионкам, уж если на то пошло, есть что продемонстрировать в подтверждение того, что бокс и женщина совместимы – это их заслуги, награды, которые скажут все лучше любых слов!

## Я ЛЮБЛЮ И ТХЭКВОНДО, И КИКБОКСИНГ

Регалии 17-летней Марии Делоглан впечатляют. Она – неоднократный победитель первенств России по кикбоксингу и тхэквондо (ВТФ); победитель первенства Европы по кикбоксингу 2007 года; победитель Кубка мира по кикбоксингу 2007 и 2008 года; победитель первенства мира по кикбоксингу 2008 года, серебряный призер первенства Мира по кикбоксингу 2010 года.

Обращаюсь к Маше с первым вопросом:

– Тебе нравится общаться с СМИ?

– Не очень. Когда вижу себя на обложке — стесняюсь.

Ее тренер по тхэквондо Светлана Носкова отмечает, что Мария – очень талантливая и в то же время ответственная. Не пропускает ни одной тренировки.

Уже 8 лет она занимается кикбоксингом и 6 лет — тхэквондо, считая, что оба единоборства не мешают, а наоборот — дополняют друг друга.

– Я люблю оба вида спорта, хочу многого добиться, например, в кикбоксинге выполнить норматив мастера спорта международного класса...

– ... а в корейском единоборстве выступить на Олимпийских играх? – опережаю я ответ Маши.

– Нет, я не тешу себя мыслями об Олимпиаде, – уверенно заявляет она. – У меня нет такой взрывной техники, которая нужна в тхэквондо, и я понимаю, какой должен быть

мой уровень и сколько надо отдать сил, чтобы воплотить это в жизнь. Если смотреть на вещи реально, мне пришлось бы пожертвовать многим, а я вряд ли смогу это сделать. Для этого надо полностью отдаваться только спорту, а я еще учусь в Высшей школе экономики на юриста.

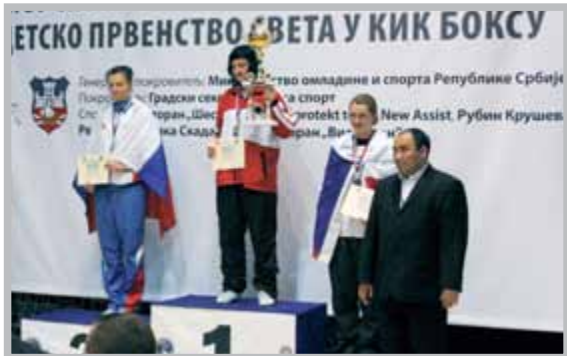
## ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ...

Заниматься спортом Маша начала в трёхлетнем возрасте в секции художественной гимнастики. В шесть лет отец привёл её в секцию рукопашного боя. Первым тренером Марии был Тупицин Владимир Александрович. Удивительно, но маленькой девочке очень понравилось заниматься этим жёстким видом спорта. И с 9 лет Мария параллельно с рукопашным боем приступила к тренировкам по кикбоксингу. В 11 лет она также начала осваивать тхэквондо.

Первая серьёзная победа пришла к Маше в 13 лет. Она стала первой на Кубке России по кикбоксингу. Впрочем, это было только начало большого спортивного пути Марии Делоглан. В ее послужном списке теперь огромное количество боёв, и каждый из них для нижегородской спортсменки не был легким. Были и обидные поражения, например, как на первенстве мира по тазквондо в Мексике, когда проиграла в первом же бою. А были и значимые победы. Например, на кикбоксерском мировом первенстве в итальянском Неаполе в 2008 году.

СВЕЖАЯ КРОВЬ

МАРИЯ ДЕЛОГЛАН



Я тогда в семи-контакте проиграла один из боев и стала среди старших девушек третьей. А в лайт-контакте победила девчонка из Новой Зеландии и России (соперница представляла Омск), благодаря чему завоевала золотую медаль. В моей возрастной и весовой категории спортсменов всегда мало. В Италии нас было чуть больше десяти, но это немного, если учесть, что соревнования собрали кикбоксеров из сорока двух стран. Я тогда взошла на пьедестал, зазвучал гимн России и сначала просто не поняла, что произошло... И только потом до меня дошло, что я стала победительницей Первенства мира. Только ради этого мгновения стоит пахать на тренировках...

Каждый поединок, каждая победа или поражение воспитывают характер. Мария – девушка с характером, который, как она сама признается, у неё – не сахар. Она упрямая и настырная. Добрая, но бескомпромиссная. Её ежедневный распорядок мало чем отличается от распорядка дня её сверстников. Рано утром подъём, когда ещё хочется спать, затем – лекции в институте, а вечером – тренировка.

### «СЕРЕБРО» ПЕРВЕНСТВА МИРА

С 19 по 26 сентября 2010 года в Белграде, столице Сербии проходило Первенство мира по кикбоксингу среди юниоров и кадетов. География этого молодежного чемпионата впечатляет: от Индии до Южно-Африканской республики, от Бразилии до США и Канады, не говоря уж обо всех европейских государствах, которые были представлены многочисленными командами кикбоксеров. Сборная команда России была также многочисленна – около двухсот спортсменов из всех уголков России. Маша выступала в разделе лайт-контакт. В её весовой категории было заявлено 8 человек.

Помимо Маши, это соперницы из ЮАР, Венгрии, Хорватии, Польши, Чехии, Ирландии и Австрии. В первом бою она боксировала с южноафриканкой, у которой выиграла нокаутом, закончив бой серией ударов рукой. В полуфинале Маша соперничала со спортсменкой из Венгрии. Этот бой также закончился победой Марии. В решающем финальном поединке наша спортсменка боролась с представительницей Австрии.

Бой был особенно сложным, однако Маша, проигрывая начало боя, почти догнала соперницу к последнему раунду. Однако ей так и не удалось догнать и перегнать соперницу по очкам. Победа была присуждена представительнице из Австрии.

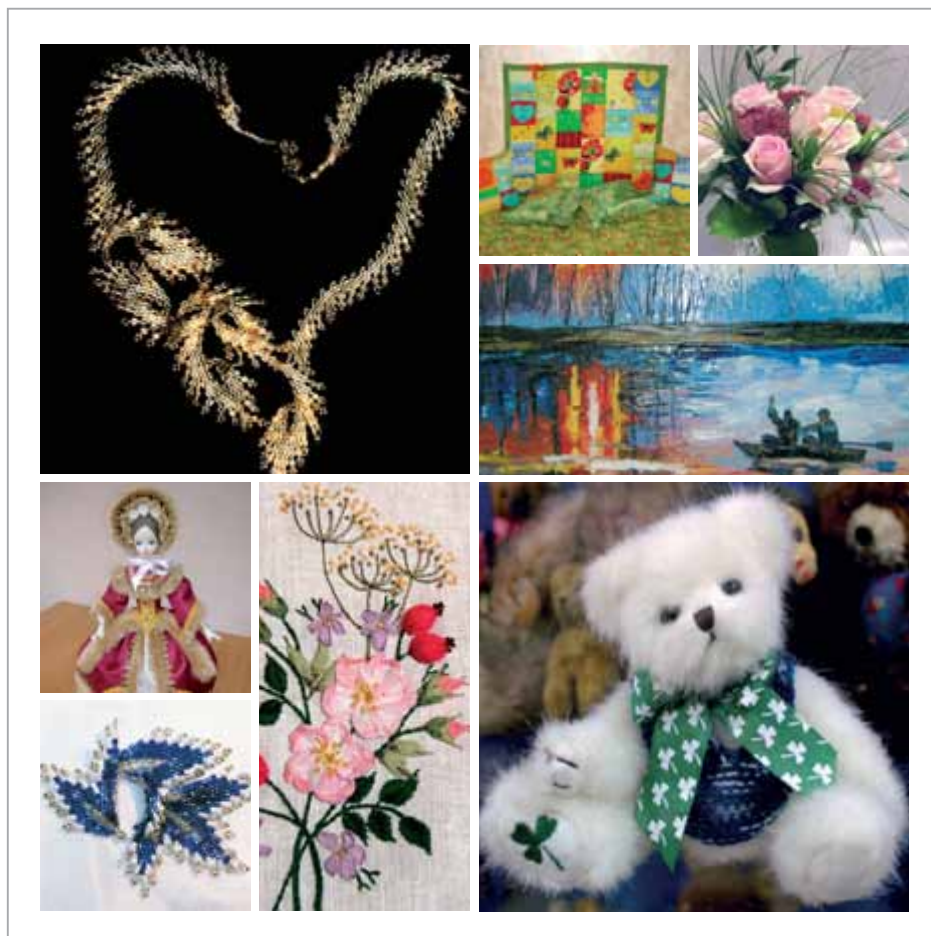
– Я считаю, она отработала на максимуме, – подводит итог выступления подопечной её тренер Анатолий Глассон. К тому же по юниоркам первый год всегда выступать сложнее, потому что там существует грань: ты еще не взрослый, но и не ребенок. А кто-то раньше подросток, набрал чуть-чуть больше выносливости, скорости, тактики..., а это все влияет на результат. Поэтому претензий к ней нет, но работать есть над чем.

– Я помню, после финального поединка у меня была безумная усталость. Я понимала, что проиграла. Где-то на выходе с арены были навалены маты. Я на них села и заревела. У меня было чувство полного опустошения. Не самое лучшее состояние, которого не пожелаешь и врагу. Теперь, когда прошло время, я об этом поражении уже не думаю и отношусь спокойно. Это как жвачка для мозгов: чем больше об этом думаешь, тем больше загоняешь себя в угол. Ненужная неуверенность, страх – это не те качества, которые мне нужны.

Через полчаса после финального поединка Мария Делоглан сказала тренеру: «Я должна попасть на первенство Европы и там выиграть». Теперь она тренируется с удвоенной энергией, чтобы выполнить задуманное.

#### СПРАВКА:

Поединки по лайт-контакту в кикбоксинге проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. Согласно правилам соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают круг занимающихся этой дисциплиной.



## «АЛЕКС КЛАСС»

ТЕЛ./ФАКС 167-540, 414-38-08  
 E-MAIL: ALEX.CLASS@MAIL.RU  
 НИЖНИЙ НОВГОРОД, УЛ. ДУНАЕВА, 8

Дизайн интерьера  
 Декор ткани в интерьере  
 Цветочный дизайн  
 Ландшафтный дизайн

Рисунок и живопись  
 Художественная фотография  
 Кройка и шитьё  
 Художественная школа будущих мам  
 Батик, авторская кукла  
 Авторские мишки Тедди  
 Бисероплетение  
 Вышивка лентами  
 Творческие и прикладные мастер-классы: мыловарение, шерстеваление, роспись по стеклу, букет из конфет, пэчворк, скрапбукинг.

Парикмахер-универсал  
 Классический массаж  
 Визажист - стилист  
 Мастер ногтевого сервиса

Администратор ресторана  
 Повар-универсал, суши-повар  
 Официант-бармен  
 Бухгалтер-калькулятор  
 Store Hause V4, R-Keeper  
 Компьютер для начинающих:  
 КОНСУЛЬТАЦИИ - Corel Draw,  
 Adobe Photoshop,  
 3D Studio Max  
 Издательская система InDesign  
 ArhiCAD, AutoCAD  
 Web-дизайн  
 Туристический менеджмент

**ПОКАЗАЛ УРОВЕНЬ КЛАССНОЙ БОРЬБЫ**



2 место в первенстве России по греко-римской борьбе занял Михаил Чакрыгин. Соревнования проходили 20 и 21 ноября в Махачкале. Чакрыгин выступал в весовой категории до 69 килограммов, где ему пришлось провести четыре схватки: первые две – с москвичами, а в полуфинале и финале – с борцами из Калининграда и Астрахани. В решающей схватке борский борец уступил в упорнейшей борьбе со счетом 1:2.

23 ноября Михаила встречали спортивные руководители Бора, школы греко-римской борьбы и коллеги по команде, которые окружили его в плотное кольцо и под громогласные крики «поздравляем» несколько раз подкинули триумфатора вверх. «Я не ожидал, что меня так будут встречать, – признался Михаил Чакрыгин. – Глядя на такую поддержку, хочется еще больше тренироваться и обыграть обидчика на следующем первенстве России. Я думаю, мне это по плечу».

«Это несомненный успех Миши. Он не выиграл, но тот уровень борьбы, который он показал, был по достоинству оценен тренерами, судьями и специалистами греко-римской борьбы, – признался тренер СДЮСШОР по греко-римской борьбе г.Бор Руслан Закерьяев. – Многие, даже незнакомые люди, подходили, жали руку, поздравляли с хорошей борьбой. Это, в любом случае, большой шаг вперед СДЮСШОР по греко-римской борьбе г.Бор.

**БИА**

**ЖЕНСКОЕ ЗОЛОТО КИКБОКСИНГА**

Нижегородка Альбина Васькейкина выиграла женский чемпионат Европы по кикбоксингу (версия К-1). Соревнования проходили в Баку. В тяжелой весовой категории Васькейкина одержала две победы, что и позволило ей завоевать золотую медаль. Альбина уже становилась призером чемпионатов

**НИЖЕГОРОДКА ВЫПОЛНИЛА НОРМАТИВ МАСТЕРА СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА ПО ВБЕ**

26-28 ноября 2010 г. в г.Кобленце (Германия) состоялся 25-й чемпионат Европы по каратэ сётокан, в котором принимала участие сборная России, сформированная Объединенной организацией сётокан каратэ-до России под эгидой Российского союза боевых искусств. В состав команды РФ входили и нижегородские спортсмены: Сергеева Алла (ДЮЦ «Олимпиец» Н.Новгород, тренер Марков Сергей) и Седова Татьяна (г.Саров клуб «Сакура», тренер Сергей Кузнецов и Алексей Исаев), представители Нижегородской федерации восточного боевого единоборства под руководством Александра Кузнецова. По итогам чемпионата команда сборной РФ завоевала одну золотую и одну серебряную медали.

Серебряные медали в командных соревнованиях по сётокан кумитэ завоевала женская команда России в составе: Марина Зубенко (Ставропольский край), Алла Сергеева (Нижегородская область), Анна Трафимова (Московская область).



Алла Сергеева выполнила норматив «мастер спорта международного класса», тем самым пополнив коллекцию спорта высших достижений Нижегородской области по боевым искусствам.

**МАРКОВ Сергей, школа «КУМИТЭ»**

мира по тайскому боксу и кикбоксингу, проявила себя в комплексном единоборстве, но все же главная ее любовь – это бокс, в котором воспитанница клуба «Полет» тоже добилась немалых успехов. Особенно удачным для Васькейкиной был 2006 год, когда она выиграла чемпионат России, проходивший в Нижнем Новгороде, и стала бронзовым призером чемпионата Европы.

[www.pravda-nn.ru](http://www.pravda-nn.ru)

**САМБО. РАИС ВНОВЬ С ЗОЛОТОМ**



Российская сборная по самбо вернулась с победой из Ташкента, где с 4 по 8 ноября проходил Чемпионат мира по боевому, женскому и спортивно-му самбо. Наши спортсмены добились абсолютного лидерства, заняв первые общекомандные места во всех трех дисциплинах.

Команда спортивного самбо России взяла три золотых медали, обладателем одной из которых стал автозаводский самбист Раис Рахматуллин. На соревнованиях в Ташкенте он провел четыре схватки и все выиграл. Прошедший чемпионат стал седьмым в его карьере и, как все предыдущие, победным. Но Раис подумывает уйти из спорта именно с этой вершины. На последующих соревнованиях могут произойти неприятные сюрпризы, а перспектива уйти непобежденным куда более заманчива, тем более в Ташкенте получился очень красивый финал. Он не изменил своей тактике и все предварительные схватки выиграл болевыми приемами. А вот во время финала проигрывал один балл, и когда казалось второго места уже не избежать, за 40 секунд до конца встречи российский спортсмен молниеносно переводит борьбу из стойки в партер и традиционно, снова болевым приемом, заканчивает встречу в свою пользу. Зал аплодировал стоя.

7 золотых медалей чемпионов мира - такого достижения нет больше ни у кого из наших земляков-самбистов. Золотого успеха в столице Узбекистана добился также кстовчанин Вячеслав Василевский в соревнованиях по боевому самбо. 22-летний борец второй раз подряд удостоился звания чемпиона мира в весовой категории до 90 килограммов. Тренируется он в Кстове под руководством Алексея Чугреева.

[www.boets.ru](http://www.boets.ru)

**УСПЕХ НИЖЕГОРОДСКИХ ЮНИОРОВ НА КУБКЕ РОССИИ ПО КЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ**

21 ноября в Кемерово прошел 5-й открытый Кубок России по Кёкусинкай каратэ (IFK) среди мужчин, женщин и юниоров (16-17 лет). В турнире приняли участие команды Казахстана, Алтайского края, Томской области, Новосибирска, Ямало-Ненецкого автономного округа, Свердловской области, Астрахани, Челябинска, Тюмени, Кемеровской области и Нижегородской области.

Нижегородскую область представляли Неборячок Мария (девушки-юниоры, до 60 кг) и Цветков Роман (юниоры, до 60 кг).

Неборячок Мария, выиграв оба боя с представительницами Новосибирска и Екатеринбурга, закончила победой в основное время схватки с оценкой «вадзари» и стала обладательницей Кубка России в своей категории.

Цветков Роман, в четвертьфинале в дополнительное время поединка сломив сопротивление бойца из Алтайского края, уступил представителью Новокузнецка в полуфинале по решению судей. В «утешительном» же финале, в упорном 3-раундовом противостоянии, Роман одержал победу над представителем Екатеринбурга, заняв 3 место и став бронзовым призером Кубка России.

**BUDO 52.ru**

**ЕВГЕНИЙ БАЛОВИН И ЕВГЕНИЙ ЛАЗУКОВ – ЧЕМПИОНЫ МИРА ПО УНИВЕРСАЛЬНОМУ БОЮ-2010**

Военнослужащие внутренних войск, представители спорткоманды Приволжского РК стали победителями чемпионата мира по универсальному бою, который прошел в г. Медынь (Калужская обл.) с 1 по 5 декабря. Капитан Евгений Баловин первенствовал в весовой категории до 65 кг, а прапорщик Евгений Лазуков стал триумфатором в весе до 60 кг.

**5 sport.tu**



## СУМО. НИЖЕГОРОДЦЫ НЕ ПОДВЕЛИ СВОЕГО ГУБЕРНАТОРА



13 ноября 2010 года в СК «Динамо» (г.Нижний Новгород) проходил III Всероссийский турнир «Кубок Губернатора Нижегородской области» по сумо среди мужчин и женщин. С этого года турнир имеет официальный статус. В связи с этим, при условии наличия всех требований классификации, спортсмены, занявшие 1 место в своих весовых категориях, получают право присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

В соревнованиях приняли участие более 150 спортсменов из Москвы, Удмуртии, Марий-эл, Пермского края, Тверской области, Нижегородской области.

Состав участников также достоин уважения, среди которых были очень именитые спортсмены. На турнире было очень много эмоциональных, динамичных и красивых поединков.

В соревнованиях среди женщин в своих весовых категориях чемпионками стали: – до 55кг - Евгения Фролова (г.Москва), в финале она одержала победу над дзержинской спортсменкой Евгенией Новиковой. Бронзовыми призёрами стали Елена Кошурникова из г.Семёнов и Юлия Стряпкова из г.Лысково – до 65 кг весь пьедестал почёта заняли нижегородцы. В финале в очень упорной борьбе победу одержала Любовь Дицина из г.Кстово над Анастасией Буровой из г.Дзержинск, а бронзовыми медалистами стали Кристина Зарубина и Наталья Родионова (обе из г.Семёнов) – до 80 кг чемпионкой стала мастер спорта России международного класса Анна Александрова из г.Дзержинск. В категории до 95 кг чемпионкой стала Татьяна Изотова (г.Москва), второе и третье места заняли Татьяна Ластовецкая (г.Дзержинск) и Лариса Маляева (г.Н.Новгород). В категории свыше 95 кг чемпионкой стала Екатерина Гордеева из г.Семёнов. В абсолютной весовой категории, выполнив норматив мастера спорта Рос-

сии, звание чемпионки завоевала воспитанница тренера С.Б.Бибихина. Татьяна Ластовецкая, одержав победу в финале над подругой по команде Екатериной Гордеевой.

Мужская половина нижегородской команды не менее достойно выступила на турнире. В их активе медали разного достоинства. В весовой категории до 70 кг чемпионом стал Александр Сехин (г.Москва), который одержал победу в финале над своим одноклубником, бронзовым призёром первенства мира, победителем первенства Европы Владимиром Чайкой. Бронзовыми призёрами стали нижегородцы Александр Лобанов (г.Бор) и Никита Куракин (г.Лысково). В весе до 85 кг чемпионом стал Игорь Царегородцев из г.Тверь, победив Хецуриани Джибало из г.Москвы. На третьей ступени пьедестала почёта расположились Никита Полиенко из г.Павлово и Анатолий Сидоров из г.Дзержинска. В весовой категории до 115 кг в финале боролся Алексей Косов (г.Павлово) и Сергей Лысов (г.Дзержинск). А.Косов и стал чемпионом, у Сергея Лысова – серебро. Бронзовую награду завоевал Александр Салалеев. В абсолютной весовой категории, выполнив норматив мастера спорта России, звание чемпиона завоевал Сергей Лысов из г.Дзержинск, одержав победу над Романом Зимовцом из г.Москва. Бронзовую медаль в этом весе завоевал Мгер Мгерян из г.Нижний Новгород.

По итогам выступлений на 1 месте – команда Нижегородской области с результатом 97 баллов, на 2 месте – команда г.Москва (63 балла), на 3 месте – Тверская область (12 баллов).

**Михаил Аршинов**

## БОРЧАНИН СТАЛ ПЕРВЫМ



IV всероссийский турнир по тайскому боксу проходил 10-12 декабря в Академии самбо (г.Кстово). Организаторы - Международная олимпийская академия спорта, Нижегородская региональная федерация тайского бокса, комитет по физической культуре и спорту ад-

министрации Кстовского района.

Этот вид спорта в Нижегородской области достаточно популярен. Только в Н.Новгороде насчитывается около десятка спортивных клубов. Тайским боксом занимаются также в Семенове, Гороховце, Кстове. Спортсмены из этих городов также приняли участие в турнире. Самые же «дальние» участники приехали из Мурманска, за что они даже получили особый приз.

Одна из медалей за первое место досталась и жителю Борского района (с.Кантаурово) Алексею Надумину (возрастная группа 16-17 лет, весовая категория до 63,5 кг).

Алексей занимается тайским боксом всего лишь второй год в клубе НАМТ (Нижегородская академия MUAY THAI). Тренирует его мастер спорта, двукратный чемпион Белоруссии, чемпион СНГ и чемпион Евразии Дмитрий Насон.

На счету Алексея всего лишь четыре выступления, но и четыре победы, одна из которых была одержана с явным преимуществом. Как он говорит, бой, который принес ему первое место во Всероссийском турнире, не был для него самым тяжелым:

– Уже в первом раунде я почувствовал свою силу, хотя исход поединка остается непредсказуемым до конца. Всего лишь одного удара достаточно для нокаута, и чей это будет удар, никто не может предсказать. К тому же соперник был заметно выше, что было не в мою пользу.

Три раунда по 2 минуты – такое незначительное время длится бой в тайском боксе. Но для спортсменов эти минуты намного длиннее. Сказываются эмоции и довольно тяжелая экипировка. После боя боксеры еще некоторое время будут ощущать дрожь в мышцах от физического напряжения.

– Тайский бокс – жесткий вид спорта. В основном, тело защищено надежной экипировкой, но по лицу все же приходится иногда получать. Конечно, в этом приятного мало. Зато какие положительные эмоции испытываешь после тренировки и как радуешься победе, когда судья поднимает твою руку вверх! – говорит Алексей.

**БИА**

## ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО УНИВЕРСАЛЬНОМУ БОЮ



С 1 по 5 декабря в Калужской области в детской юношеской спортивной школе единоборств (ДЮСШЕ) им. Олимпийского чемпиона по дзюдо С.П.Новикова состоялся чемпионат мира по универсальному бою среди мужчин и женщин. В нем приняли участие 126 спортсменов из 40 стран мира (Канады, Малайзии, Франции, Польши, Румынии, Израиля, Эстонии, Финляндии, Чехии, Кипра, Болгарии, Молдовы, Украины, Белоруссии, Азербайджана, Латвии, Армении и т.д.). За национальную сборную России выступили 3 спортсмена, представляющие СФ «Универсальный бой» Нижегородской области.

Мастер спорта Савельев Игорь в весовой категории до 90 кг первый бой выиграл у бойца из Таджикистана, второй бой – у бойца из Румынии, а в финале в равной борьбе с минимальным преимуществом проиграл сильному сопернику из России (мастеру спорта международного класса, чемпиону мира прошлого года). В результате завоевал серебряную медаль.

Кандидат в мастера спорта Молева Ольга выступала в весовой категории до 57 кг. Первый бой выиграла у бойца из Молдовы, второй бой – у бойца из Италии, а в финале встретилась с Российским спортсменом где в упорной борьбе проиграла чемпионке мира прошлого года и стала серебряным призёром. Ольге сейчас – 17 лет, но учитывая уровень спортивной подготовки, ей разрешили выступать на соревнованиях среди взрослых.

Кандидат в мастера спорта Куталевская Анна выступала на соревнованиях такого уровня в первый раз в весовой категории до 52 кг. Первый бой выиграла у бойца из Армении, второй бой – у Аргентинца, а в полуфинале встретилась с бойцом из России, где в пятом раунде проиграла по очкам и стала бронзовым призёром чемпионата мира.



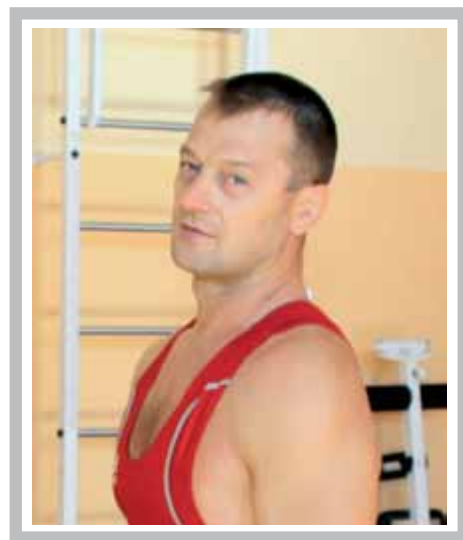
# ОН устал, а ТЫ «ВЗОРВАЛСЯ»

## УРОКИ МАСТЕРСТВА

Стойка в греко-римской борьбе бывает высокой, средней, низкой и по отношению к противнику — правосторонней, левосторонней, фронтальной. Вперёд выставляется, как правило, та нога борца, которая сильнее. Высокая и средняя стойка удобны для манёвренности и атаки, низкая — для защиты. Ноги хоть и не «участвуют в схватке», но их сила и быстрота играют огромное значение.

При проведении большинства бросков с поднятием противника ноги из согнутого в коленях положения переходят в выпрямленное положение, преодолевая вес атакуемого. Передвижение должно быть быстрым, но устойчивым и происходит так: сначала вперёд ставится одна нога, а потом к ней подтягивается другая. Скрещивать ноги запрещается, ибо это может привести к потере устойчивости.

ОТ ЧЕМПИОНА  
МИРА ПО ГРЕКО-  
РИМСКОЙ БОРЬБЕ  
СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ  
АЛЕКСЕЯ  
ГОЛУБИНА:



При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («мельница», прогибом, разворотом) и сбивания, например, «нырнуть» под руку противнику, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к коврику; оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом).

Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий спортсмен должен сопровождать в падении атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков.

— Мне бы хотелось показать прием, состоящий из двух, выполненных в комплексе. Обычно он выполняется в заключение схватки, когда борцы уставшие, скользкие из-за пота и виснут друг на друге. Между ними, в основном, идет давление ногами, руки находятся на шее... Именно в этот момент нужно поймать соперника, «взорваться», т.е. использовать силу противника так, чтобы она работала на тебя. У меня на соревнованиях такой прием проходил много раз. За счет него я однажды выиграл Всесоюзные соревнования Центрального совета общества «Трудовые резервы», правда, боролись мы тогда не как сегодня (по полторы минуты в каждом периоде, а по пять).



## ВОТ КАК ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПРИЕМ:



*соперник берет меня за шею*



*сбрасываю его руку...*



*держу за голову пр. рукой*

Соперник берет меня за шею, я же в это время пытаюсь сбросить его руку и ухожу ногой в сторону, чтобы противника, движущегося по инерции на меня, пропустить за себя. Когда он проходит мимо, я ему помогаю и держу за голову правой рукой.



*захват с заходом за спину*



*либо сбрасываю его вниз*



*либо бросаю задним прогибом*

Потом выполняю захват, захожу к нему за спину и либо сбрасываю его вниз и беру балл, либо, как вы видите, крепко захватываю противника и бросаю его задним прогибом, чтобы заработать три или пять баллов.



*подсаживаюсь*



*бросаю за счет ног*



*стараюсь кинуть на лопатки*

**Выполняется бросок так:** я при выходе на старт броска «подседаю» и, приобретя плотный контакт с туловищем противника, выпрямляю ноги в тазобедренном и коленном суставах, одновременно приподнимаясь на носках. Потом «подсаживаюсь» под противника и бросаю его за счет ног и спины. В этот момент руки у нас крепко соединены в захвате, ноги полностью «заряжены», я выгибаю своим тазом противника, стараясь кинуть его на лопатки. Дальше борьба идет в партере. В этот момент его можно «накатить», кинуть так, что он окажется на лопатках, и судья скажет, что встреча закончена и ты победил.

## АЛЕКСАНДР АЛЕКСЕЕВИЧ МАЗИНОВ



# «Мы с борьбой полвека вместе»

### «ТЕБЕ УЖЕ БЕСПОЛЕЗНО НАЧИНАТЬ»...

**В** 1956 году днем, когда ярко светило солнышко и от его лучей слепило глаза, молодой студент последнего курса Горьковского речного училища Александр Мазинов вместе с приятелем прогуливался по Свердловке (ныне Б.Покровская). Настроение у товарищей было под стать погоде. Накануне они сдали экзамен и теперь с чувством выполненного долга глазели на яркие витрины магазинов, людей, таких же, как и они беззаботных, и думали, чем бы себя занять.

– Пойдем, зайдем на стадион, – предложил Александр, поравнявшись с входом СК «Динамо».

– Почему бы и нет? – равнодушно ответил приятель.

А в это время в спортивном зале «Динамо» шла тренировка по классической борьбе. Ребята отрабатывали броски, а потом разбились по парам для участия в тренировочных схватках. Увиденное так увлекло молодого студента, что он не удержался и спросил у тренера:

– Можно ли записаться к Вам в секцию?

Он посмотрел на молодого человека оценивающим взглядом и скептически заявил.

– Тебе уже бесполезно начинать.

– Но хотя бы так, для себя, – жалостливо посмотрел на наставника Мазинов.

– Ладно, приходи, – махнул рукой тренер. – Но я на тебя особо обращать внимание не буду.

С этого месяца и началась спортивная карьера Александра Мазинова. В «Динамо» он прозанимался почти три месяца, а потом, когда окончил училище и начал работать на Бору, перешел в секцию к мастеру спорта СССР по акробатике и классической борьбе Александру Малюгину, который только начинал свою тренерскую деятельность.

– Кое-кого из ребят я уже знал, поэтому влился в коллектив без проблем, – вспоминает Александр Алексеевич. Мне импонировала атмосфера – дружеская, простая. Не было никаких различий между «стариками» и «молодыми». Все были на равных, и все делали сообща. Перед каждой тренировкой стелили маты, а потом их убирали. А они в то время были не чета сегодняшним: в три раза толще и значительно тяжелее современных – каждый весил около 150 килограммов. Да и экипировка была попроще нынешней, например, трико трикотажное. В нем отборолся на соревнованиях, постирал, а на следующий день оно уже на три размера больше, еще раз постираешь – оно садится. Поэтому приходилось на тренировках бороться или в плавках, или в спортивном костюме.

### СТУПЕНЬКА ЗА СТУПЕНЬКОЙ

Первые успехи пришли к Александру меньше чем через полгода. Сказывалась хорошая спортивная подготовка в училище, где он занимался тяжелой атлетикой. В 1957 году Мазинов выиграл первенство Горьковской области по классической борьбе, которое в то время проводилось отдельно от города. Победа позволила борчанину выступить в зональных соревнованиях первенства России в Чебоксарах. Там он сумел из четырех схваток выиграть две. Норматив мастера спорта СССР Мазинов выполнил спустя три года, выступая на первенстве России в Грозном, не удивляйтесь...по вольной борьбе. Одной борьбы ему было мало, и когда было нужно, Александр откладывал в сторону одно увлечение и принимался отрабатывать приемы, захваты, нырки в другом. На тех соревнованиях Мазинов стал четвертым (по регламенту «мастера» присуждали за попадание в первую шестерку).



До 1963 года Александр Мазинов выступал за ДСО «Спартак», а потом, когда при заводе «Теплоход» была организована секция, перешел в «Водник». С этого времени он начал тренироваться самостоятельно: на первых порах штудировал литературу, подсматривал приемы или их комбинации на соревнованиях у других борцов – в общем, занимался самообразованием.

С 1957 по 1970 год Мазинов входил в состав сборной команды Горьковской области по классической и вольной борьбе. Упорные тренировки, возросшее мастерство и воля к победе позволили ему добиться высоких результатов. 9 раз он становился чемпионом области по вольной и классической борьбе. Был вторым в первенстве РСФСР и ЦС ДСО «Спартак», а также призером зонального первенства РСФСР и победителем турнира на призы «Салавата Юлаева» (г.Уфа) по вольной борьбе.

Александр Мазинов был неуступчивым борцом, соперники его уважали и даже побаивались, особенно коронных бросков через грудь, которым его научил тренер А.Малюгин.

– У меня была неплохая гибкость и чувствительность, – вспоминает Александр Алексеевич, – поэтому в моем арсенале были броски через спину, вертушки, переводы, а когда уже вышел на уровень мастера спорта, то старался проводить комбинацию из нескольких бросков.

– Раньше была другая борьба? – наивно спрашиваю я.

– Конечно. Борьба зависит от правил. В то время схватка состояла из борьбы в партере (6 минут), потом два периода по три минуты в стойке, и в заключение опять нас ставили в партер (3 минуты). Сейчас на все про все дается два периода по две минуты, поэтому борьба

стала более динамичной. Она похожа на бокс: столкнул в партер – выиграл.

### **ВЫБИРАЙ: ИЛИ РАБОТА, ИЛИ СПОРТ**

Борьбой Александр Мазинов занимался, как говорится, без отрыва от производства. Работал на заводе «Теплоход» сначала слесарем, потом постепенно пошел на повышение: мастер, технолог, конструктор, руководитель конструкторского отдела по механизации, главный метролог завода. На соревнования с завода отпускали нехотя. Начальник говорил: «Выбирай: или работа, или спорт». Но он так и не выбрал. Три раза в неделю отработает на заводе положенные восемь часов и, не заходя домой, тут же отправляется на тренировку: сначала с детьми позанимается, а потом сам отрабатывает броски на товарищах. Александр Алексеевич не уставал повторять, что «чемпионами не рождаются», поэтому одним из составляющих звеньев его методики преподавания было тончайшее познание техники борьбы. Кроме специальных занятий по борьбе, Мазинов делал упор на общую физическую подготовку – бегал с подопечными кроссы, ходил на лыжах, играл в футбол. Вечером, приходя домой после работы, он пересматривал горы спортивной литературы в поисках новых методик обучения. Поэтому ученики души не чаяли в своем наставнике, да и он отвечал им взаимностью.

### **У МЕНЯ ЕЩЕ СТОЛЬКО ДЕЛ...**

Не зря говорят, если человек талантлив, то талантлив во всем. Александр Алексеевич впервые взял в руки кисть в 50 лет. «Зачем тебе это нужно?» – пожимали плечами некоторые

знакомые. А он упорно изучал новую для себя науку. Читал книги по живописи, изучал картины великих художников, постоянно со своими воспитанниками бывал на выставках. И за такое упорство был вознагражден. Теперь многие его картины украшают музеи Борского района и часто экспонируются на выставках Н.Новгорода, но рисование не стало последним увлечением Александра Алексеевича Мазинова. Он занялся резьбой по дереву. Первое, что он вырезал, были шахматы. Как-то был в командировке в Киеве, – вспоминает Мазинов. – Зашел в художественный салон и увидел там шахматы с резными фигурками. Они мне так понравились, что, приехав домой, по памяти буквально за три недели в точности их воспроизвел. Кажется, дома у Александра Алексеевича нет места, где бы ни висели или ни стояли его работы. Вот скульптура борца, стоящего в стойке, а это картина борских лугов, и тут же деревянные шахматы красуются на видном месте.

– Недавно вот вырезал наличники для зеркал, – хвалится Александр Алексеевич. – Теперь рисую картину – осенний пейзаж у озера. Мне 74 года, но у меня еще столько дел, да и греко-римской борьбе на Бору надо помочь, все же мы с ней больше полувека вместе...



# ПОДАРИ МНЕ, ПОДАРИ

*Новый год. Время дарить подарки. И очень хочется выбрать самый лучший, самый желанный сюрприз, чтобы он запомнился надолго и оставил добрый след в душе дорогого тебе человека.*

*Мы поинтересовались у ньюсмейкеров нашего журнала - а какой подарок стал для них самым-самым.*

VIP - ОПРОС

## 10 ДНЕЙ ВОСТОРГА

Светлана НОСКОВА,  
двухкратная чемпионка Европы  
по тхэквондо:

– В конце 2000 г. на пороге Нового года моя боевая подруга, серебряная призерка Олимпиады по тхэквондо Наташа Иванова, в знак благодарности за поддержку в подготовке к Олимпиаде (ведь я с ней прошла все сборы и т.д.) подарила мне путевку на горнолыжный курорт на Домбае... Мы вместе с ней отдыхали там 10 дней, 2 января заехали в эти сказочные места...

Никогда ранее я не была в подобных местах, горнолыжный курорт для меня был в диковинку. Эти 10 дней были очень яркие! Мы отдыхали, общались с интересными людьми, которыми был полон этот курорт, познакомились со знаменитым скалолазом (его в узком круге зовут «Снежный барс»). На лыжах я, правда, не каталась, так как у меня была травма, это было как раз после Кубка России... Я просто гуляла, бегала, поднималась в горы, на закате высоко в горах мы пели с Наташей в караоке... В общем, много было интересного там... Больше такой поездки у меня не было. Пока...

Кстати, на горные лыжи я встала впервые в прошлый новый год - 1 января.

Я очень часто вспоминаю эту поездку - 10 дней восторга от природы, от людей, от жизни!



## ГОРЯЧИЙ ПОДАРОК

Игорь ГУНЬКО,  
директор СДЮСШОР  
по греко-римской борьбе г.Бор:

– Запомнился новогодний подарок, который мне привез из Узбекистана тренер СДЮСШОР по греко-римской борьбе Михаил Евгеньевич Морозов – чайный сервиз, состоящий из чайника и шести пиал, украшенных необычайно красивым узбекским орнаментом. Теперь чай я пью гораздо чаще, и он, как мне кажется, заваренный в подарочном чайнике, стал заметно вкуснее и ароматнее. Впрочем, как я недавно узнал, культура чаепития имеет свой язык. Например, если, встречая гостя, вы наливаете ему половину пиалы чая, то это означает, что он для вас желанный и вы не хотите, чтобы он уходил. А если полную пиалу, то это значит, что вы с нетерпением ждете, чтобы он покинул ваше жилище.

## РУКОТВОРНОЕ ЧУДО

Мария ДЕЛОГАН,  
серебряный призер  
певенства мира по кикбоксингу:

– Одним из самых необычных новогодних подарков была открытка, которую мне мои друзья сделали сами. В ней – чудесные, теплые пожелания, наша общая фотография, смешные картинки и зарисовки. Это особенная для меня открытка, и я очень благодарна друзьям, что они подарили мне такое чудо!

## В ПОМОЩЬ БРАТЬЯМ-СЛАВЯНАМ

Александр БРИТЕНКОВ,  
руководитель школы Toque da Saroeira,  
инструктор Pica-Pau:

– Некоторое время назад я по книгам Лимонова и других журналистов изучал новейшую историю наших братьев-славян и даже собирался отправиться в Сербию воевать, поскольку у меня есть соответствующая военная специальность. Но по разным причинам это не получилось.

И вот в декабре 2010 года у меня появилась возможность отправить школьникам и студентам Боснии книги на русском языке, благо была объявлена акция по сбору литературы, которой я и воспользовался. Получается, одаривая боснийцев книгами, я и им помог, и сам получил моральное удовлетворение, что для меня ценнее любого подарка.



## АУШЕВНАЯ ТРАДИЦИЯ

Евгений ВОРОНИН,  
тренер по ушу высшей категории,  
старший тренер команды  
Нижегородской области по ушу таолу,  
судья первой категории:

– К каждому Новому году китайские мастера НОО ФОО «Центр восточной культуры «ЦИГУН», в котором я работаю, когда приезжают со своей родины, привозят в подарок настоящий чай. Для них преподнести чай в подарок – это высказать другому свою признательность, заботу и лучшие пожелания. А еще любой китайский подарочный чай – это многообразие цветовых и изысканных ароматических оттенков настоя, способ развить обоняние и вкус. В прошлом году мне подарили чай Гу Шу Я. В сухом аромате этого чая явно чувствуются ноты лимонного варенья, очень спелых сушеных лимонов, лимонада с гвоздикой. В аромате заваренного чая – сухие яблоневые листья, сливочная помадка с курагой, лимонная корка, нагретая береста. Вкус сладкий, объемный, с ноткой лимонной корки, послевкусием дыма фруктовых деревьев. Трудно придумать лучший подарок.

*Вы заметили, что двое из наших респондентов назвали в качестве лучшего и желанного подарка чай? Как говорится в одной известной рекламе, он согревает душу. А чего еще желать от новогоднего подарка?*

# Дорогие друзья!

Поздравляем всех с Новым Годом!  
Желаем ярких эмоций,  
незабываемых впечатлений  
и удачных фотоснимков в эти  
новогодние праздники.

Сеть фотосалонов

## РИКСФОТО

Будем рады увидеть Вас  
в наших салонах, где  
Вам предложат:

- фоторамки
- фотоальбомы
- печать фото
- перенос фото на сувенирную
- продукцию (кружки, футболки,
- кристаллы, магниты, пазлы)

РЕКЛАМА

Телефон для справок:

**(831) 430-46-86**

Адреса магазинов:

ул. Вавилова, 32 (Фотоцентр "РИКС-фото")  
Сормовское шоссе, 20 (ТЦ Новая эра)  
Южное шоссе, 30/1  
Плотникова, 3а (ТЦ Карусель)  
пр-т Гагарина, 228 (ТЦ Перекресток Зетта)  
Бор. рыночная площадь (Минимаркет)

**РИКС  
ФОТО**

### Новогодняя скидка

# 10%

## на печать фото и сувенирную продукцию

Скидка предоставляется единоразово предъявителю данного купона. Срок действия акции - до 31 января 2011г.

Всю информацию об условиях акции и организаторах можно узнать по телефону (831) 430 46 86



Мы рады сообщить, что журнал «VIPспорт» является участником Интернет-проекта «Библиотека Международной Спортивной Информации» (БМСИ). Проект БМСИ ([www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)), созданный Центром Инновационных Спортивных Технологий Москомспорта, дебютировал в сети Интернет в 2008 году. Портал является мультиспортивным, и его главная задача – предоставить пользователю наиболее полную разностороннюю информацию по каждому виду спорта.

Помимо материалов нашего журнала, представленных в современном и удобном для читателей формате - Flipping book (опция для чтения книги с экрана с виртуальным перелистыванием страниц и возможностью поиска по содержанию), на сервисе БМСИ вы можете ознакомиться с другими спортивными изданиями (региональными, общероссийскими и европейскими). Также на портале БМСИ публикуются новости и обзоры, справочники и методические пособия, научные статьи, официальные документы спортивных организаций, учебники и видеоуроки, правила и история видов спорта.

Мы не забываем и о пользователях мобильных устройств. Так, совсем недавно в Apple AppStore появилось бесплатное приложение SportReader для Apple iPad. Целью создания приложения SportReader была организация удобного доступа к той части библиотеки, где расположены электронные версии периодических изданий о спорте – научных и популярных, общероссийских и региональных, для профессионалов и любителей, на русском и иностранных языках. Все представленные издания доступны для загрузки и последующего чтения в оффлайн-режиме. Таким образом, приложение является также и карманной библиотекой по спортивной тематике. Журнал «VIPспорт» также доступен в приложении SportReader для Apple iPad.