

ТЕМЫ НЕДЕЛИ 3

Под защитой
«Искандеров»
Зачем мы
размещаем
в Беларуси
тактическое
ядерное
оружие



КРИМИНАЛ 10

Дневник
обмана
Пенсионерка
добросовестно
записывала,
как ее лишали
квартиры
и прописки

МЕДИЦИНА 23

Таблетки
с доставкой
на дом
У аптек
появятся
собственные
курьерские
службы



ПРОГРАММУ
ТЕЛЕВИДЕНИЯ
СМОТРИТЕ
С ПОМОЩЬЮ
QR-КОДА



Российская Газета



№ 67 (9012)
29 марта — 4 апреля 2023
www.rg.ru

НЕДЕЛЯ

Общественно-политическая газета

СРЕДА 29 МАРТА > ЧЕТВЕРГ 30 МАРТА > ПЯТНИЦА 31 МАРТА > СУББОТА 1 АПРЕЛЯ > ВОСКРЕСЕНЬЕ 2 АПРЕЛЯ > ПОНЕДЕЛЬНИК 3 АПРЕЛЯ > ВТОРНИК 4 АПРЕЛЯ

Тираж
номера
3 232 266



ХОККЕЙНЫЙ КЛУБУЛК

ОБРАЗ ЖИЗНИ В Архангельской области прошел матч двух женских команд 60+ 29

Ключики на льду

ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ 8

Урок после обстрела.
Учительница, лишившись
ноги из-за снаряда ВСУ,
ведет занятия из больницы

ПРАВО 14

На ком супружеский долг.
Верховный суд защитил
имущество жены
от долгов мужа

КАК ЭТО БЫЛО 21

Тайна последней
минуты. Гибель Юрия
Гагарина засекретили
сознательно и надолго

ПЕРСОНА 28

Яя. Как пишется и слы-
шится. Звезда «Страны
глухих» Дина Корзун:
Как я пришла в сознание

юг россия



Летим в Кисловодск
Курорт вошел в топ-10 направлений для спонтанных путешествий

ТАКИЕ данные приводит федеральный сервис бронирования. Как сообщил глава администрации города Евгений Моисеев, за январь и февраль 2023 года в Кисловодске отдохнули 57 тысяч человек — на 46 процентов больше, чем за аналогичный период прошлого года. При этом выяснилось, что многие туристы бронируют жилье буквально за три дня до поездки на популярный ставропольский курорт.

Подготовка на высоте

Почему лучшие российские спортсмены выбирают для тренировок базу в горах под Кисловодском

ПОДРОБНОСТИ

✍ Никита Пешков,
Ставропольский край

База «Юг Спорт» вблизи Кисловодска расположена на высоте 1240 метров над уровнем моря. Благодаря этому атлеты могут готовиться к соревнованиям в особых условиях среднегорья. Но одного лишь разреженного воздуха для хороших тренировок мало. Мы побывали на этом уникальном объекте и узнали, почему отечественные спортсмены экстра-класса постоянно приезжают туда на сборы и тренировки.

Из Кисловодска к комплексу «Юг Спорт» дорога длиной с десяток километров петляет по живописным холмам. Пока едешь, курортное настроение остается позади, а впереди — настрой на усердную работу и результат. Без такого на базе ощущаешь себя белой вороной, ведь придется все время находиться среди атлетов сразу нескольких национальных команд по самым разным видам спорта. Во время нашего визита тренировочные сборы здесь проводили хоккеисты на траве, тяжелоатлеты, легкоатлеты, боксеры, тхэквондисты-паралимпийцы, женская сборная по бодибилдингу. Одни готовились к конкретным соревнованиям, другие — набирали форму перед будущими баталиями, как, например, мужская сборная России по спортивному ориентированию.

— Сезон начнется с Кубка России в начале апреля, а потом предстоит выступление на первенстве страны и еще целый ряд других важных стартов, — рассказывает старший тренер команды Александр Малыгин. — В нашей стране всего три базы подобного уровня: в Сочи, Крыму и Кисловодске. Для первого подготовительного периода мы как раз выбираем Кисловодск. На среднегорье разреженный воздух, поэтому, когда спускаемся на равнину, форма, как говорится, «звенит».

Закалить до такого уровня собираются сразу несколько известных членов коллектива. Самый титулованный из них — четырехкратный чемпион мира Алексей Никитин. Вместе с ним напряженно готовят-



ших на ее территории главных событий. Отдельная экспозиция посвящена сочинским Олимпийским зимним играм 2014 года: факел с олимпийским огнем побывал перед открытием этих соревнований и в Кисловодске.

Недалеко от олимпийской экспозиции находится зал для занятий тяжелой атлетикой. Там как раз проходила тренировка юниорской сборной России под руководством Владимира Гетца.

— Наша цель — вывести спортсмена на пик его возможностей к определенному моменту. Ведь дома ребята параллельно учатся в школе, занимаются домашними делами, и мало кто может себе позволить тренироваться дважды в день, кроме тех, кто учится в училищах олимпийского резерва, — говорит тренер. — Когда же они приезжают в Кисловодск, то тренируются дважды в день, регулярно посещают восстановительные занятия. В результате за 20 дней здесь можно набрать хорошую форму и прибавить в мастерстве.

Набраться сил для взятия рекордного веса молодым дарованиям помогают не только усердные тренировки, но и правильный отдых. К услугам спортсменов — комфортабельные гостиничные номера и правильное питание: на «шведском столе» блюда для любого вида питания.

А еще, по словам Гетца, после напряженной тренировки «разгрузить» мышцы особенно помогает баня: достаточно сделать два-три захода в парилку, чтобы из них начала уходить молочная кислота, а потом для закалики и контраста можно и в бассейн прыгнуть. Гидротермальный центр «SPA-парк 1240» площадью 900 метров, кроме банного комплекса из семи парных, оснащен также джакузи, фитобаром и зоной отдыха, бассейном с противотоком, тремя купелями, финской, инфракрасной и травяной саунами.

Есть у базы «Юг Спорт» и еще одна изюминка. Из окон практически любого тренировочного помещения открывается панорама окрестных живописных гор. Влияет ли вид кавказской природы на тренировочный процесс так же, как, к примеру, современный инвентарь, спортивная медицина или спа-процедуры, сказать трудно, но, по мнению сотрудников базы, узнать ответ может любой желающий. Для чего не обязательно быть членом национальной сборной: достаточно позвонить в отдел маркетинга, забронировать место и увидеть все своими глазами.

ся мастера, среди которых есть призеры первенств Европы и страны, различных международных и всероссийских соревнований. Несмотря на регалии, расписание у всех одинаковое: ранний подъем, зарядка и завтрак, тренировка до обеда. Потом — восстановительные процедуры, дневной сон и вторая тренировка: снова на открытом воздухе либо в помещениях.

серьезных повреждений (некоторые спортсмены приезжают в «Юг Спорт» именно с такой целью). Для команды по спортивному ориентированию физиотерапия и массажи — это обязательные пункты ежедневного расписания при подготовке к сезону.

— В спортивном ориентировании важна как физическая форма, так и умение работать с картой. В соот-

Такой разнообразной спортивной инфраструктуре могут вполне позавидовать даже некоторые российские мегаполисы

При этом во время подобных напряженных тренировок за самочувствием атлетов наблюдают специалисты медико-биологического реабилитационного центра — кстати, одного из крупнейших в стране. В их распоряжении самое современное оборудование, которое помогает быстро восстановиться после небольших травм и пройти необходимый курс реабилитации при

ношении 50 на 50, — поясняет Александр Малыгин. — Ты можешь быть мастером спорта по легкой атлетике, но если не умеешь работать с картой, то больших успехов вряд ли добьешься. Однако если досконально научился обращаться с картой, но не обладаешь достаточной физической подготовкой, также не выигрешь.

По этой причине часть подготовки членов сборной проходит за воротами «Юг Спорт» — в горах и лесах. От комплекса можно спуститься к Кисловодскому национальному парку и заниматься там. Но тренировать выносливость также можно и «под крышей». Спортсменов как раз мы застали во время занятий в легкоатлетическом манеже. В этом громадном по размерам помещении можно заниматься бегом любой сложности, а еще здесь созданы отличные условия для тренировок по прыжкам в высоту и длину, преодолению барьеров.

Подобные арены есть далеко не во всех городах, а в «Юг Спорт» — это лишь часть комплекса. Тут же находится один из самых высоко-

Будущие звезды спорта — штангисты юниорской сборной России — учатся в кисловодском центре справляться с рекордным весом.

горных в РФ ледовых катков, на котором оттачивают свое мастерство фигуристы, хоккеисты и керлингисты. В другом корпусе — бассейн. Есть залы, где могут заниматься баскетболисты, гандболисты и представители других командных видов спорта. А на улице — поле для регбистов: на сборы в Кисловодск регулярно приезжают сильнеешие в стране команды. В общем, без преувеличения можно сказать, что такой разнообразной спортивной инфраструктуре могут вполне позавидовать даже некоторые российские мегаполисы.

Причем со временем количество таких сооружений может увеличиться. Руководство кисловодского центра в достижении этой цели плотно взаимодействует с министерством спорта РФ и федерациями по разным видам спорта, предлагая для реализации новые проекты. Так, со временем «Юг Спорт» может построить на своей территории скалодром: члены национальной команды по этому виду спорта уже приезжали сюда на сборы.

Сотрудники «Юг Спорт» признаются, что после устройства на работу какое-то время уходит на то, чтобы запомнить дорогу от одного объекта к другому. А ориентироваться можно не только по картам, но и по музейным экспозициям и фотовыставкам, которые проходят в фойе и коридорах. Тут можно узнать о том, как создавалась и развивалась база, о происхождении



На громадном легкоатлетическом манеже базы «Юг Спорт» могут тренироваться представители многих дисциплин этого вида спорта.

➔ КСТАТИ

Зимой на базе «Юг Спорт» со своей командой тренировался знаменитый боксер Мурат Гассиев — экс-чемпион мира в первом тяжелом весе по версиям WBA и IBF. Тренировки в кисловодском среднегорье были одним из этапов его подготовки к встрече с американцем Майком Балогуном. Поединок состоялся третьего марта в Ереване. Гассиев победил нокаутом во втором раунде, завоевав чемпионский пояс WBA Intercontinental.