

«Прыгаю и – пыль столбом!»

Свердловчанка тренируется в строительном песке и показывает лучшие результаты в спортивной карьере

Евгений НЕВОЛЬНИЧЕНКО

Юлия ПИДЛУЖНАЯ в этом году совершила карьерный рывок. А точнее, прыжок, если уж говорить именно о её виде спорта. Легкоатлетка и Всемирную Универсиаду выиграла, и на чемпионате России победила, и личные рекорды не раз обновляла... Всего этого спортсменка добилась в секторе для прыжков в длину. Теперь её ожидает дебют на чемпионате планеты в Токио. Подготовку к основным соревнованиям летнего сезона свердловчанка начала в скромных условиях родного города Лесного.

– Юлия, сколько прыжков совершили на утренней тренировке?

– Только что её закончила. Почти два часа под дождём! Но сделала всё, что наметили с тренером... И даже не в количестве прыжков смысл, а в сочетании их объёма и качества. И спортсмен, и тренер знают, каким должно быть это соотношение. Кому-то и десяти, и пяти прыжков хватит. При подготовке к стартам достаточно пятнадцати. Если же нужна прыжковая выносливость, идёт черновая работа, подготовка к сезону, то делаем 20–25. Прыгать больше, как правило, незачем. Просто вымотаешься, загонишь себя, и вся твоя же предыдущая работа пройдёт впустую, «в минус».

– И пятки, наверное, на каждой тренировке, на протыкиваются?

– Опять же, чаще всего это зависит не от количества прыжков. Пятки отбиваешь из-за погрешностей в технике. Хотя объём прыжковой работы тоже влияет. Готовишься к соревнованиям – одна тренировка в день, к се-



Ещё в феврале этого года, на соревнованиях в Мальмё, Юлия Пидлужная прыгала лишь 6.40, а в августе, на чемпионате России в Чебоксарах, уже 6.87

зону – уже две. И только воскресенья – выходной. Тут и колени болят, и пятки. Да и вообще ноги отваливаются! А в обуви мы дополнительно мягкие стельки подкладываем, «подпяточки». Обычно – итальянские, хорошие.

– Они вырывают даже в самых тяжёлых условиях подготовки?

– При таких, как у нас, в Лесном, ничего не поможет. Жалко, сами не видите. Это ужасно! Бегаю по асфальту. Резина на дорожке – не целая, а листами, слоями, в буграх, некрашенная. Сектора для прыжков в длину на улице вообще нет. А у нас летний сезон – основной. Мы, когда прыгаем, учитываем ветер, учимся его «ловить». Поэтому тренироваться надо на улице. В манеже есть прыжковый сектор, но он такой тесный, что даже разбежаться негде... Песок должен быть мягким, некрупным, а иначе кожу сдирает, как шкуркой. Столкнулась однажды с таким,

на коммерческих стартах... А тут вообще в строительный песок прыгаю. Знаете, который с цементом смешивают? Пыль столбом! Перед 9 мая у нас ремонт в манеже шёл два месяца, так я бегала-прыгала через строительные материалы, краску, известьку... Зимой мы на улице тренируемся. Но если хочешь вырваться куда-то, чего-то добиться, ничто тебе не помешает! Даже спартаанские условия. Нападаюсь, когда тренировки в Екатеринбурге, в спортивном клубе «Луч»... Ой, это я по-старому... «Швабе-Спорт» он сейчас называется.

– Помните, с чего начался ваш прорыв? Ровно десять лет назад... Юношеский чемпионат мира, Марокко, вы прыгнули 6.01.

– А! 16 лет мне было. Впервые попала на соревнования такого уровня. Не готовилась даже, как-то спонтанно вышло. Девятое место заняла. Через месяц или полтора на Спартакиаде учащихся

ДОСЬЕ «ОГ»

Юлия ПИДЛУЖНАЯ родилась 1 октября 1988 года в Лесном. Прыжками в длину начала заниматься в СДЮСШОР «Факел». Выступает за СК «Швабе-Спорт» (Екатеринбург). Завоевывала награды на чемпионатах России и Европы, всемирных универсиадах. Личный тренер – Николай Кузнецов. Мастер спорта международного класса. Окончила Уральский институт экономики, управления и права. Юрист. В настоящее время получает второе высшее образование в Российском государственном профессионально-педагогическом университете. Направление обучения – «физкультурно-оздоровительный сервис».



прыгнула 6.41 или даже 6.43, выполнила норматив мастера спорта и на тот момент стала лидером мирового сезона.

В своём возрасте, конечно. Я и в Марокко могла также прыгнуть, да голова помешала – психологически не смогла. Маленькая ещё была... Заниматься то начала только в третьем классе. В школе заставили всех записаться в секцию. Через год отменили это правило. Из одноклассников только я секцию не бросила. Они ещё смеялись: «Да чё ты туда ходишь?!» А вот захватило! И тренер разглядел.

– А дальше вы уже распрыгались, причём во всех смыслах слова...

– У меня, как и у всех спортсменов, хватало неудач. Могла закончить карьеру из-за травмы спины, врачи запретили прыгать. Но потихоньку, без риска, всё-таки тренировалась. Близкие поддерживали, тренер... Профессиональный спортсмен добивается результата, жертвуя здоровьем.

– Для вас наградой стал нынешний сезон, пока лучший в карьере.

– И это тоже от головы: просто очень захотела выиграть, обрела какую-то уве-

ренность. Плюс мы с тренером заложили к сезону хорошую базу.

– На недавнем чемпионате России вы совершили «тройной прыжок»: золото, международный норматив и личный рекорд.

– Можно и так сказать. Но вы ещё один момент не заметили. Я в Чебоксарах уже устанавливала личный рекорд – ровно пять лет назад, в этом же прыжковом секторе. Тогда у меня было 6.84, но «по молодёжи». Теперь – 6.87 среди взрослых. Так что этот стадион для меня счастливый. И норматив, кстати, с которым отобралась на чемпионат мира в Токио, выполнила ещё в июле, на Универсиаде. А здесь, в Чебоксарах, я его, будем считать, подтвердила. Чтобы вопросов не было! Правда, только в последней попытке... И вот – готовлюсь. Чемпионат мира в конце августа.

– Мысленно уже провели черту, которую там надо перепрыгнуть?

– Знаю, на что способны девочки, которые приедут в Токио. Чтобы выиграть золото чисто и наверняка, надо прыгать под семь метров

МНЕНИЕ

Николай КУЗНЕЦОВ, личный тренер Юлии Пидлужной: – Ещё осенью прошлого года мы заложили хорошую основу на весь сезон. Пораньше выехали на сбор. «Швабе-Спорт» дал возможность потренироваться. Приятно, когда помогают. Потрудились. Обошлось без травм. Всё сошло. Юля к тому же дисциплинированная. Но это понятно – из семьи военных. И порода у Юли наша, уральская. Спортсменка она «поздняя», то есть задатки, способности у неё были видны с самого детства, а вот раскрылись постепенно. Чтобы добиться результата, ей нужно было чисто физически вырасти и окрепнуть.

– и всё! На словах звучит просто. Но я обязательно поборюсь! Буду стараться! В мировом рейтинге иду десятой, отставания у нас – сантиметры.

– Чемпионат мира – это само по себе захватывающее. А тут ещё и допинговые скандалы заставят обратить на него внимание. Вам лично, другим спортсменам нашей сборной эта шумиха не мешает готовиться к соревнованиям, не выбивает из колеи?

– Стараюсь не думать об этом... Я, конечно, знаю о допинговом фильме про допинг, который сняли и показали в Германии. Лично меня он не коснулся, но там обвиняются другие российские спортсмены... И наши девочки, из Екатеринбурга... Екатерина Поистогова, Анастасия Баздырева, которая тоже выступит на чемпионате. Наверняка им тяжело психологически. Кому-то через это приходится проходить, кому-то через травмы и другие проблемы. Тут характер и проявляется. Лидеры себя покажут... Мы с тренером идём правильным путём – работаем. Больше оптимизма! Это и моя жизненная позиция, и тренер меня так настраивает. Ну был дождик утром. А тренировка прошла хорошо!

На чемпионате России 2013 года Юлия Пидлужная соревновалась в тройном прыжке – первый и последний раз. Тогда она даже не квалифицировалась в финал, но главную задачу выполнила – принесла своему клубу зачётные очки. В том же году Юлия выступила на открытом первенстве Нижнего Тагила по лёгкой атлетике и выиграла... в беге на сто метров

Директор «Швабе-Спорт» стал почётным гражданином Екатеринбурга

Вчера комиссия по присвоению звания «Почётный гражданин Екатеринбурга» рассмотрела четырнадцать представленных кандидатур и подавляющим большинством голосов определила самого достойного. В канун Дня города список лучших горожан пополнил заслуженный работник физической культуры России, более тридцати лет возглавляющий спортивный клуб «Луч» (ныне – «Швабе-Спорт»).

Рафаил Карманов стал 84-м обладателем этого звания, которое присваивается с 1877 года (с перерывом в 1917–1966 годах). Из деятелей спорта ранее почётными гражданами Екатеринбурга (Свердловска) становились также Николай Дураков (хоккей с мячом), Николай Карполь и Надежда Радзевич (волейбол), Ольга Коростелёва (баскетбол), Валентина Стенина (конькобежный спорт), Сергей Чепиков (биатлон). Вручение Рафаилу Карманову диплома и ленты, знака, а также специального удостоверения, подтверждающего факт присвоения звания, состоится на приёме почётных граждан уральской столицы в четверг, 13 августа, в администрации города Екатеринбурга.

Евгений ЯЧМЕНЁВ

ГОЛЫ, ОЧКИ, СЕКУНДЫ

Первоуральский хоккеист с мячом приглашён в национальную команду

Сборная России по хоккею с мячом начала летний сбор в Сочи. В национальную команду призваны 22 представителя десяти клубов суперлиги. К первой сборной присоединился и перспективный защитник первоуральского «Уральского трубника» Николай Коньков.

В Сочи тренируется экспериментальный состав. В него вошли хоккеисты, из которых будет сформирован костяк основной команды страны в последующие годы. К ним тренерский штаб сборной, судя по всему, относит и 18-летнего защитника «Уральского трубника» Николая Конькова. Он – воспитанник первоуральской школы банди. Занимался у местных наставников Юрия Кошупея и Юрия Ахмаева. В прошлом сезоне Коньков дебютировал за команду мастеров «Уральского трубника» в матчах чемпионата и Кубка России. Отметим, что в его послужном списке есть серебро Кубка Европы среди юниоров, такая же медаль, но уже среди юношей, и золото чемпионата мира среди игроков до 15 лет.

Самые выносливые и терпеливые

Сергей ЧИКИШЕВ

На заброшенном руднике «Валуевский», что недалеко от Кушвы, прошли соревнования по мотокроссу с малоизвестным названием эндуро. «Эндуро» в переводе с испанского означает «выносливый, терпеливый». Гонка проходит не просто по пересечённой местности, а зачастую по местам и близко не похожим даже на кроссовые дистанции.

На этот раз спортсмены соревновались на кроссовом кругу, длиной около трёх километров, по нескольким уникальным участкам – скоростным с грунтовым покрытием, лесным с травяным покрытием, заболоченным. А самый уникальный участок проходил в разрушенных зданиях, где гонщикам пришлось ехать по плитам, камням, в проёмах бывших дверей, ворот и даже окон. В соревнованиях приняли участие 22 спортсмена из восьми городов – Красноуральска, Кушвы, Екатеринбург, Красноуральска, Верхней

Пышмы, Нижнего Тагила, Серова и Озёрска Челябинской области.

Впервые в этих соревнованиях принимали участие юные гонщики – Ксения Твердова из Качканара и Анастасия Пятунина из Нижнего Тагила. Трудно поверить, что такие симпатичные девушки гоняют не хуже взрослых мужиков. Среди юношей (даже язык не поворачивается назвать их детьми) запомнился 14-летний парнишка Сергей Бучин из Качканара, который отказался участвовать в юношеских заездах и гонялся на основной трассе наравне со взрослыми в классе «Эндуро с воздушным охлаждением».

Среди зрителей было немало спортсменов, которые пока приехали на разведку, чтобы в будущем тоже принять участие. Главный судья соревнований и их организатор – заместитель председателя федерации мотоспорта Свердловской области Андрей Аграфонов заверил, что эндуро отныне будет ежегодными и проходить будут именно на этой трассе.



На трассе эндуро участникам гонки было не до красок окружающей природы



Сборная России (в красной форме) на домашнем чемпионате старается показать максимальный результат



Игроки сборной Дании и представитель из Европы в Азию можно попасть так просто

Датчане шагнули из Европы в Азию

Евгений ЯЧМЕНЁВ

Участники чемпионата мира по гандболу среди юношей не старше 19 лет знакомились не только с соперниками по площадке – организаторы турнира позаботились и о выходных днях гандболистов. Командам представляются на выбор различные экскурсии по историческим местам Екатеринбурга и Свердловской области.

Например, сборная Швеции посетила монастырь Святых Царственных Страстотерпцев в урочище Ганина Яма. Команда Швеции познакомилась с боевой славой Урала в военно-историческом музее Приволжско-Уральского военного округа в Окружном доме офицеров (ОДО).

Сегодня он насчитывает более 2000 экспонатов, является одним из крупнейших военно-исторических музеев в России. Современная экспозиция отражает историю уральских формирований, начиная от первой регулярной части 37 Екатеринбургского мушкетёрского полка (1796 год) до Приволжско-Уральского военного округа. Сборные Чили, России, Венесуэлы и Дании пока ограничили обширными экскурсиями по городу Екатеринбург с заездом на обелиск «Европа-Азия». – Очень здорово придумали организаторы с экскурсиями, – делится впечатлениями игрок сборной Дании Фредерик Сасс. – Я и не представлял, что можно вот так одной ногой стоять в Азии, а другой – в Европе. Даже проливной дождь не

помешал гандболистам из Дании сделать красивые селфи и сразу выложить их в социальные сети.

– Мы уже здесь несколько дней, но пока, кроме гостиницы и спортивного зала, ничего не видели, – рассказывает игрок сборной Дании Николай Норагер, – поэтому очень рады были проехать по вашему городу. Очень красиво, много современных зданий. У нас вообще пока самые хорошие впечатления от России и Екатеринбурга. Я первый раз в этой стране, до чемпионата мира по гандболу знал только то, что у вас когда то была война.

Что же касается чисто спортивных результатов, то постепенно на турнире начинают появляться свои лидеры и аутсайдеры. Самый крупный счёт зафиксирован в мат-

че сборных Испании и Венесуэлы 47:7. Большинство других матчей проходит всё-таки в упорной борьбе и заканчиваются с более привычной для ручного мяча разницей в один-два мяча. Сборная России после уверенной победы в матче открытия чемпионата над Алжиром (45:34) с минимальным преимуществом взяла верх над сильнейшей командой Хорватии (30:29). Вечером наши юноши провели третью на чемпионате игру – против сверстников из Швейцарии.

Появились и свои лидеры в «индивидуальном зачёте» – бразильца Патрика Лемоса, забившего 11 мячей, по пятам преследуют два российских гандболиста – Михаил Шарков (10) и Руслан Дашко (9).

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ "ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА"». ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ

УЧРЕДИТЕЛИ: Губернатор Свердловской области, Законодательное собрание Свердловской области. Адрес: 620031, г. Екатеринбург, пл. Октябрьская, 1

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: ГБУ СО «Редакция газеты «Областная газета», 620004, Екатеринбург, ул. Малышева, 101, 3-й этаж. Электронная почта: og@oblgazeta.ru, reclama@oblgazeta.ru

ТЕЛЕФОНЫ: Приемная – 355-26-67 Отдел распространения – 375-79-90, 375-78-67 Отдел объявлений – 262-54-87, 262-70-00 Бухгалтерия – 262-54-86 Телефоны отделов указаны вверху каждой страницы

В соответствии со статьёй 42 Закона Российской Федерации «О средствах массовой информации» редакция имеет право не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции.

Номер отпечатан в ГУП СО «Монетный шебёночный завод» СТИ «Берёзовская типография»: 623700, Свердловская область, г. Берёзовский, ул. Красных Героев, д. 10.

Газета зарегистрирована в Уральском региональном управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и массовой информации Комитета Российской Федерации по печати 30.01.1996 г. № Е-0966

ПОДПИСКА (индекс): ● основной выпуск (09856) ● полная версия (03802) ● полная версия на 12 месяцев (73813) ● полная версия на 6 месяцев (53802)

Корр. пункт в Нижнем Тагиле (Горнозаводской округ) – (3435) 43-13-00.

За содержание и достоверность рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель. Все товары и услуги, рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации, цена действительна на момент публикации.

Заказ 2654 Общ. тираж 67 731

Главный редактор: Д.П. ПОЛЯНИН

для предприятий Екатеринбурга – интернет-магазин http://uralpress.u.ru

По вопросам подписки на газету звонить: (343) 375-78-67, 375-79-90

Сдача номера в печать: по графику – 20.00, фактически – 19.30. При перепечатке материалов ссылка на «ОГ» обязательна. Цена свободная.