

# СПОРТ TIME

## ЧЕТЫРЕ РЕКОРДА ЗА ГОД ИРИНА ЖУК О ВЫСОКОЙ ПЛАНКЕ, КОТОРУЮ ОНА СТРЕМИТСЯ ПРЕОДОЛЕТЬ

№ 1  
(66)  
МАРТ  
2021



БАШС —  
АББРЕВИАТУРА  
ПОДДЕРЖКИ

ОБЪЕКТЫ И ЦЕЛИ  
ЗОЖ, здоровье  
и спорт в университете

НОРВЕЖСКАЯ МЕТОДИКА  
ДЛЯ МОГИЛЕВСКИХ  
СПОРТСМЕНОВ

ФРИДАЙВИНГ  
КАК СПОСОБ ПОНЯТЬ СЕБЯ  
И СВОИ ЧУВСТВА



14



18



28



32



**10** ПОДДЕРЖКА, РАЗВИТИЕ,  
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ  
Как и для чего работает БАШС

**28** ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР РЕКТОРА  
Как заинтересовать и повести коллектив  
за собой

**14** ТАЛАНТЫ ДЛЯ КОРОЛЕВЫ —  
НАДЕЖДА ДЛЯ СПОРТА:  
школьники в легкой атлетике

**32** ВСЁ ДЛЯ СПОРТА, ВСЁ ДЛЯ  
ПОБЕДЫ!  
Спортивная инфраструктура главного  
педагогического университета страны

**18** СИНИЙ И КРАСНЫЙ:  
РУКОПАШНОЕ ПРОТИВОСТОЯНИЕ

**38** ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ И БИАТЛОН  
Могилевчане в топе

**22** ИРИНА ЖУК:  
«Мы сами себе устанавливаем предел,  
я пока не знаю, какой он»

**42** ВСЁ ПО-ВЗРОСЛОМУ  
Дистанции и огневые рубежи «карасиков»  
и «плотвичек»

44

## МАКСИМ ЛИХОВЕЦ

Борьба  
с математическим  
уклоном

48

РАЗВЕДКА  
С САМИМ СОБОЙ

Николай Спирин о том,  
как фридайвинг помогает  
справляться со стрессами



## СПОРТ TIME

Популярный журнал о спорте  
Выходит ежемесячно  
Издается с октября 2015 года  
№ 03 (66), март 2021 г.

## УЧРЕДИТЕЛИ:

Министерство образования Республики Беларусь  
Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Белорусская ассоциация студенческого спорта  
Учреждение «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»  
Редакционно-издательское учреждение  
«Издательский дом «Педагогическая пресса»

## СВИДЕТЕЛЬСТВО О ГОСУДАРСТВЕННОЙ

РЕГИСТРАЦИИ средства массовой информации  
№ 1767 от 28.08.2019,  
выдано Министерством информации  
Республики Беларусь

## ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

74883 (инд.), 748832 (вед.), 706 (ЕРИП)

## ИЗДАТЕЛЬ:

Редакционно-издательское учреждение  
«Издательский дом «Педагогическая пресса»  
220013, Минск, пр. Независимости, д. 77, к. 110.

## ДИРЕКТОР, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Вадим Александрович КНЫШШЕВ  
Телефоны: приемной — 290-23-42 (тел./факс);  
руководитель проекта — 215-05-21.  
e-mail: info@nastgaz.by; sporttime@nastgaz.by  
По вопросам рекламы обращаться:  
falaleev@nastgaz.by

## РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА

«ЖУРНАЛ «СПОРТ TIME»:  
заместитель директора Издательского дома  
«Педагогическая пресса»  
Владимир ФАЛАЛЕЕВ

## ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР:

Анастасия САДОВСКАЯ

## ДИЗАЙН И ВЕРСТКА:

Наталия ЗАЛЕВСКАЯ

## НА ОБЛОЖКЕ: ИРИНА ЖУК —

12-кратная чемпионка Беларуси,  
бронзовый призер чемпионата Европы по легкой  
атлетике — 2021 (Торунь, Польша)  
Фотография обложки: Мария КОЖДАН  
Фотография задней обложки: Александр  
АНТАШКЕВИЧ

Отпечатано: Республиканское унитарное  
предприятие «СтройМедиаПроект»  
220123, г. Минск, ул. В. Хоружей, 13/61  
Свидетельство о ЛП №02330/071 от 23.01.2014

Подписано в печать 23.03.2021.  
Формат 64x90/8. Бумага мелованная матовая.  
Печать цифровая. Усл. печ. л. 7,5. Уч.-изд. л. 9,54.

Тираж 262 экз. Заказ 245.  
Цена свободная.

© Редакционно-издательское учреждение  
«Издательский дом «Педагогическая пресса»

Любое использование материалов, фрагментов  
из них, размещение в иных источниках  
информации без письменного разрешения  
редакции запрещены. Мнение авторов может  
не совпадать с точкой зрения редакции.  
Материалы не рецензируются



52

## ТЕСТ ДЛЯ ЭРУДИТОВ:

не игра, но много  
амплуа в одной  
команде

56

SUPERSTARЦЫ:  
ДОЛГАЯ ДОРОГА  
В СПОРТЕ