

Борис ОРЕХОВ

■ Известный мастер боевых искусств, актер, каскадер и телеведущий Сергей Бадюк хочет снять фильм о единоборствах в Беларуси.

РУССКИЙ БОГАТЫРЬ

Одного взгляда на Сергея хватит, чтобы понять, что сила в нем «спрятана» неимоверная. Но это - добрая сила. Богатырская.

В боевых искусствах для него секретов нет. И он щедро делится своим бойцовским опытом с другими. Готовит профессионалов не только для соревнований... Несколько лет назад «подсел» на спортивное кино и телевидение. Как актер и как режиссер. Сейчас собирается снять фильм о белорусских мастерах восточных единоборств.

- И не только о них, - уточняет Бадюк. - Мы планируем снять еще фильм о партизанском отряде, воевавшем в Великую Отечественную под Гомелем. В нем бок о бок сражались белорусы, русские, украинцы, поляки. Командовал отрядом человек совершенно мирной профессии, школьный учитель, взявший в руки оружие, чтобы бить фашистов. Сценарий пересказывать не буду, но история пронзительная.

Вообще Беларусь мне очень близка. У меня там много друзей, с которыми я когда-то вместе учился. Постоянно пересекаюсь с белорусскими бойцами на соревнованиях. В Минске есть знаменитый клуб «Чинук» по тайскому боксу, о котором расскажу в фильме. К тому же в республике прекрасный спецназ. Отряд

ШВАРЦЕНЕГГЕРОВ В НАШ СПЕЦНАЗ НЕ БЕРУТ

«Алмаз» - очень крутые ребята, не раз побеждали на соревнованиях силовых структур.

ЕЛИ ВСЕ, ЧТО ШЕВЕЛИТСЯ

- Спецназ вообще ваша тема. В армии служили в спецназе ГРУ. Как там со спортом?

- Без спортивной подготовки там делать просто нечего. Сдохнешь в первый же месяц. Требование к новобранцу - как минимум, кандидат в мастера спорта. Многим

почему-то кажется, что спецназ - бесконечная мезировка. Детское заблуждение. Спецназ - это выносливость прежде всего. Ты должен стрелять, как ковбой, и бежать, как его лошадь. Каждый день кросс 8 - 10 километров в зависимости от настроения командира.

После пробежки - пять минут отдыха. А потом отжимание на пальцах, на кулаках... Все это без отдыха 5 - 6 кругов.

- Ада.

- Думаю, даже покруче. Выносливость бойцов проверялась на «скачках», когда разведгруппу забрасывали в глухой лес на несколько дней без всякой провизии. Как сможешь, так и выживай. Первые два месяца самые трудные. Спишь по три-четыре часа в сутки. Тебя то и дело гоняют, чудовищно давят психологически. Но затем понимаешь, что так и должно быть. Выжил, не сломался, дальше - проще.

- Что же вы ели?

- То, что находили под ногами. Рыбу ловили с помощью... гранаты. Забросишь - выгребай готовеньких. Другие методы - секрет. На больших «скачках», когда группу забрасывали на 7 - 8, каждому бойцу полагался сухпай. Но его никто не брал - лишний вес тащить. Шоколадка, пара банок сгущенки - и вперед.

- Расхожий образ спецназовца - громила, лопоухий от бицепсов.

- Еще одно заблуждение. Огромные бицепсы - это дополнительные килограммы, которые приходится таскать на себе. Спецназовцы ГРУ - ребята некрупные - 165 - 180 сантиметров ростом, сухие, легкие, как кони. Здоровые парни типа меня часто используются для переноски тяжелого вооружения.

ДОСЬЕ «СВ»

Сергей Бадюк родился в 1970 году в селе Гибаловке на Украине. Мастер спорта международного класса. Обладатель восьмого дана по карате Будокай. Срочную служил в спецназе ГРУ. Закончил высшую школу КГБ и Финансовую академию при Правительстве РФ. Автор и ведущий телевизионных передач «Здоровые люди» и «День с Бадюком», пропагандирующих здоровый образ жизни. Как актер снялся в 20 художественных фильмах. Женат. Трое детей.



Екатерина Чеснокова/РИА

СОВЕТ МАСТЕРА

Как сказать старости «гудбай»

- Какой вид единоборств наиболее универсален, чтобы при случае дать отпор хулиганам на улице?

- Рекомендую всем заниматься боксом. Результат дает быстро и качественно.

- Вам 45 лет, но вы дадите сто очков вперед любому двадцатилетнему.

- Хотите до седых волос быть в отличной форме - занимайтесь спортом хотя бы час в день. Я веду группу для всех желающих. Самому старшему - 86 лет. Как огурчик. Другому - 74 года, у него восьмилетний сын. За двенадцать лет, что мы общаемся, этот счастливый отец не пропустил ни одной тренировки. Так что не занимайтесь всякой ерундой, и годы вас не возьмут. А чтобы сохранить душевный позитив, читайте хорошие книжки и ходите почаще в храм.

И У НАС ЕСТЬ СВОИ СИГАЛЫ!

- Сегодня снимается много художественных фильмов о спецназе, какой из них самый правдивый?

- «В зоне особого внимания». Лучше ничего с тех пор не снято.

- Из западных боевиков какие вам интереснее как профессионалу?

- В частности, те, в которых играет Стивен Сигал. Реально опасный дядька, знаю его лично. Седьмой дан по айкидо, овладел в совершенстве филиппинскими боевыми искусствами. Плюс - прекрасно стреляет и великолепно работает холодным оружием.

- Среди наших актеров есть свои Сигалы?

- Из тех, с кем я работал, могу назвать только двоих - Володя Епифанцев и Сергей Векслер. В прекрасной физической форме Володя Машков, хотя боевыми искусствами он никогда не занимался.

НАДЕЖДА ПРИХОДИТ ПЕРВОЙ!

Михаил ЧЕРЕМУШКИН

■ Надежда Скардино завоевала золотую медаль в гонке преследования на чемпионате Европы в Тюмени.

Этого успеха ждали весь сезон. В отсутствие Дарьи Домрачевой, пропускающей сезон из-за болезни, Надежде Скардино пришлось взять на себя роль лидера белорусской команды.

Золотой успех на снежной трассе ей обеспечили реактивный бег и великолепная стрельба при сильном ветре. Она сумела опередить конкурентов и финишировала первой, на семь с половиной секунд опередив маститую немку Каролин Хорхлер.

- Надеюсь, что твой успех придаст нашим спортсменам уверенности в своих силах перед стартами чемпионата мира, - поздравил Надю президент Александр Лукашенко.

Триумф биатлонистки - праздник и на российской улице. Родилась она в Ленинграде. Начинала как лыжница. Биатлон привлек ее стрельбой - вот от-

куда снайперская точность. По юниорам бегала за Россию. В главную команду было не пробиться, и тогда приняла предложение выступать за Беларусь.

Помимо европейского «золота» в ее коллекции - олимпийская «бронза» Сочи-2014 и две высшие награды Универсиады. Кроме биатлона Надежда обожает волейбол. Когда летом приезжает в отпуск домой, в Петербург, играет с друзьями на берегу Финского залива.

До отпуска, впрочем, еще далеко. Сегодня в норвежском Холменколлене стартовал чемпионат мира по биатлону. Болельщики надеются на продолжение медального банкета. Прежде всего на коронной для Надежды дистанции - в индивидуальной гонке на 15 километров.

Определенные шансы на медали есть и у женской сборной Беларуси в эстафете. Российские биатлонисты, по прикидкам экспертов, вполне могут зацепить две золотые медали. При жесточайшей конкуренции в мировом биатлоне это будет великолепным результатом.



Домрачева (слева) и Скардино вместе стояли на пьедестале в олимпийском Сочи. На чемпионате мира в Холменколлене Надежда будет бороться за медали, а Дарья - болеть за подругу.

БИАТЛОН