



**BILLIE JEAN KING:
МЫ С НОБА В ИГРЕ**

**RED BULL
GYM CLASH**

**MARATHON
LES SABLES:
40 ЛЕТ
ПРИКЛЮЧЕНИЙ**

CFO SUMMIT 2026

A female tennis player in a grey and blue athletic outfit is captured in a dynamic, low-to-the-ground crouch on a clay tennis court. She is holding a tennis racket with both hands, ready to strike. A bright yellow tennis ball is suspended in the air to her right. The background shows a large stadium filled with spectators under a bright, hazy sky, suggesting a high-stakes match.

**Ол өткізіп алды, ал сен
ЖІБЕРІП АЛМАЙСЫҢ!**

Барлық маңызды спорттық оқиғаларды
BeeTV-ден тамашала

**Она пропустила, а ты
НЕ ПРОПУСТИШЬ!**

Смотри все важные
спортивные события в BeeTV



The Imperial Tailoring Co. Императорский Портной

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОШИВ МУЖСКОЙ ДЕЛОВОЙ ОДЕЖДЫ:
КОСТЮМЫ: РУБАШКИ, СМОКИНГИ, ПОЛО И ДЖИНСЫ.
КАЖДОЕ ИЗДЕЛИЕ СОЗДАЁТСЯ НА ЗАКАЗ — В ЕДИНСТВЕННОМ
ЭКЗЕМПЛЯРЕ, С УЧЁТОМ ВАШИХ ПОЖЕЛАНИЙ И СТИЛЯ.

Республика Казахстан. г. Астана,
ул. Кайым Мухамедханова, 11
тел.: +7 7172 52 44 72;
моб.: +7 777 227 5598
E-mail.: astana@mytailor.ru

Республика Казахстан. г. Алматы,
ул. Кабанбай Батыра, 88
тел.: +7 7272 58 82 20;
моб.: +7 777 221 8374
E-mail.: almaty@mytailor.ru



Невидимая сила сильных брендов



Стратегический PR



Креативные
спецпроекты



Работа
со СМИ и блогерами



Коммуникации
в ESG и GR



Антикризисный PR
и репутационный
менеджмент



Внутренние
коммуникации



Имиджевые
кампании



PR международных
поездок
и мероприятий



ЖУРНАЛ ОБ ИНТЕРЕСНЫХ
ЛЮДЯХ И СОБЫТИЯХ



www.akylkenes.kz

УЧРЕДИТЕЛЬ

ТОО «Ақыл-кеңес Консалтинг»

ИЗДАТЕЛЬ

Дауржан Аугамбай

ВЕРСТКА И ДИЗАЙН

Надежда Сарина

Журнал «Ақыл-кеңес» зарегистрирован в
Министерстве информации
и коммуникаций Республики Казахстан

Свидетельство о регистрации
№16425-Ж от 31 марта 2017 г.

Журнал издается с июня 2017 года.

Республика Казахстан, 010000, г. Астана,
район Нура, ул. Достык, здание 2, НП 2

Тираж: 500 экз.

Отпечатано в типографии «Print House Gerona».
г. Алматы, ул. Сатпаева 30 А/3,
уг. Набережная Хамита Ергалиева, офис 124,
тел.: +7 (727) 250-47-40

© Akyl-kenes, 2017-2026

www.akylkenes.kz

**Заявки на размещение рекламы в журнале
просим направлять на daurzhan@akylkenes.com**

Редакция журнала знакомится с предложениями читателей, не возвращает и не рецензирует не заказанные редакцией материалы и иллюстрации. В случае заинтересованности в материалах, редакция журнала вступит в переписку с автором публикации. Редакция журнала не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка и любое использование материалов, опубликованных в журнале «Ақыл-кеңес», допускается только с письменного согласия учредителя журнала.



24

#2, 2026

EVENTS

10 CFO SUMMIT 2026:
НАДЕЖДА –
ЭТО НЕ СТРАТЕГИЯ

24 RED BULL GYM CLASH
КТО ПОЕДЕТ В ЕГИПЕТ?

30 XXXX LE MARATHON
DES SABLES

ЛИЦА

38 ПАВЕЛ ТЕНЦЕР:
САХАРА – НЕ САХАР

52 РИНАТ КАЙСАРОВ:
ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУХА

О, СПОРТ, ТЫ МИР!

62 КАЗАХСТАН – КАНАДА:
ЕСТЬ РЕВАНШ!

72 ИТОГИ ALMATY
HALF MARATHON



72

Люди всегда любили путешествия, которые помогли им разнообразить свои дни сурка, расширить кругозор, а также получить эмоциональную перезагрузку. Каждая новая поездка становится источником ярких впечатлений, связанных со знакомством с новыми местами, культурами, людьми и событиями. В этом номере у вас имеется возможность совершить виртуальный тур в Королевство Марокко, где в апреле каждого года, вот уже сорок лет подряд проводится знаменитый экстремальный Песчаный ультрамарафон. Речь идет о Marathon des Sables, который предлагает участникам преодолеть дистанцию в 250 км в пустыне Сахара.

Также давайте вместе вспомним теннисный матч между женскими сборными Казахстана и Канады, который проводился в рамках отборочного тура на финальный этап престижного командного чемпионата мира Billie Jean King Cup. В 2017 году нам доводилось играть с сильной канадской командой, когда казахстанская сборная проиграла своим соперницам со счетом 3:2. В апреле 2026 года наши теннисистки взяли реванш у канадок за матч девятилетней давности, в четвертый раз в своей истории выйдя в финальный турнир Billie Jean King.



Традиционно мы предлагаем вам ознакомиться с ключевыми тезисами, озвученными экспертами во время CFO Summit, который в этом году проводился в тринадцатый раз. Нашим читателям пришелся по душе лонгридовый формат статьи, который позволяет им оказаться на саммите и узнать о чем говорили эксперты. Ключевыми темами прошедшего мероприятия стали «Тревожный чемоданчик» для бизнеса», «Управление хаосом», «Новая роль AI» и «Поиск «длинных» денег».

Тем временем мы готовим интересные статьи и знакомство с новыми людьми, с которыми вы познакомитесь в следующем номере.

Желаю вам приятного чтения и отличного лета! Как говорил писатель Рэй Брэдбери: «Мое любимое время года – июнь, начало лета. Когда все еще впереди. Так и надо жить, не оборачиваясь».

Дауржан Арысбаев

CFO SUMMIT 2026: НАДЕЖДА – ЭТО НЕ СТРАТЕГИЯ



4 марта 2026 года прошел XIII CFO Summit, который является одним из главных бизнес-мероприятий Казахстана. CFO SUMMIT – это энергия лидерства, стратегия роста и триумф интеллекта. Эксперты рынка обсудили ключевые риски и проблемы 2026 года, которые могут повлиять на дальнейшее развитие страны. Главный парадокс экономики Казахстана заключается в том, что при росте ВВП население не чувствует себя в экономической безопасности. Если раньше успех экономической политики измерялся такими сухими показателями, как рост ВВП, котировки, индексы и рейтинги, то сегодня в Казахстане работает другая формула.

Спикеры саммита вывели новый маркер: если население не чувствует, что зарплата поспевает за бегом цен, если базовое ощущение безопасности утеряно – никакие макроэкономические успехи уже не имеют значения. Цифры мертвеют, когда люди боятся завтрашнего дня. Профессионалы рынка спрогнозировали опасность «сюрпризов» со стороны валютного контроля и курсовых рисков в 2026 году. Они считают, что крепкий тенге и высокие ставки вынуждают корпоративных клиентов вернуться к валютным займам. В 2009 году так начинался кризис, который закончился девальвацией и волной дефолтов.

Журнал **Akyl-kenes**, являющийся постоянным медиа-партнером CFO Summit и Kazakhstan Growth Forum, предлагает краткий обзор ключевых тезисов, которые были озвучены во время прошедшего мероприятия.

СЕМЬ ТЕЗИСОВ САММИТА: ОТ ТРЕВОГ ДО НАДЕЖДЫ

Помимо технологических новинок, эксперты CFO Summit детально разобрали состояние дел в стране. Семь главных выводов, которые прозвучали со сцены:

1. Новая легитимность. Рейтинги и рост ВВП больше не работают как индикаторы успеха. Люди хотят знать, поспевают ли их доходы за ценами и есть ли у них чувство безопасности.

2. Тревожная статистика. Казахстан вошел в топ-15 стран мира по уровню экономических тревог. Более половины взрослого населения всерьез опасаются, что не смогут купить базовые продукты.

3. Короткое планирование. Всем нужны «длинные деньги», но дорогой капитал заставляет бизнес жить одним днем.

4. Валютный риск. Возвращение спроса на валютные займы на фоне крепкого тенге является опасным симптомом.

5. Пенсионные перспективы. Бизнес верит в возврат пенсионных активов под управление частных. Национализация ЕНПФ, по мнению игроков рынка, убила институт «длинных денег».

6. Режим экономии. Компании «ужимаются» на фоне падения спроса. Рынок покидают даже те, кто, казалось бы, стоял прочно.

7. Госпрограммы без спроса. Господдержка плодится, но бизнес боится брать даже доступные «длинные» кредиты, опасаясь обязательств в эпоху неопределенности.

Несмотря на новые вызовы, есть изменения в позитивную сторону. Так, Сакен Жумашев, CEO KPMG Кавказ и Центральная Азия, отмечает своевременность изменений в налоговое законодательство, побуждающих казахстанский бизнес работать более прозрачно. «Теперь государство будет отслеживать всю цепочку создания стоимости:



ДЛЯ УЧАСТИЯ В RED BULL GYM CLASH НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ АТЛЕТОМ

компания может быть зарегистрирована за пределами Казахстана, но если она формирует добавленную стоимость здесь, то и налоги нужно платить в этой стране, – отметил эксперт. – Таким образом, происходит изменение сознания у налогоплательщиков».



Ельдар Абдразаков,
Председатель Kazakhstan Growth Forum

CFO Summit 2026 открывается с традиционного подведения итогов предыдущего года. Kazakhstan Growth Forum интересен своей подотчетностью, благодаря которой можно отслеживать какие темы обсуждались в прошлом году, какие инициативы были реализованы, а какие вопросы остались нерешенными. В 2025 году приоритеты CFO отдавались управлению ликвидностью в свете состояния экономики и влияния на нее инфляции.

В то время денежный рынок находился под определенным давлением, в результате чего внимание уделялось ценообразованию. Руководители думали над улучшением состояния здоровья внутри компании.

В стране наблюдался рост заработной платы и инфляции. Компании боролись с операционными расходами и внутренними проблемами. При этом все надеялись, что 2026 год, год огненной лошади, позволит многим найти ответы на свои вопросы. В итоге 2026 год стал не просто годом огненной лошади, а стал годом огненных скачек. Год начинается совершенно не так, как от него ожидали. Каждый день происходили новые, порой совершенно неожиданные события.

В свете известных геополитических событий цена на нефть пробивает отметку в 82 доллара США. При этом незадолго до этого все аналитики и эксперты считали, что она уйдет ниже 60 долларов США. Новые события развиваются очень стремительно. В Европе считают, что уровень инфляции, скорее всего, пробьет ожидаемые потолки. На Казахстане может сказаться эффект импортируемой инфляции. Поэтому в этом году следует ожидать различные сюрпризы от новейших технологий, которые, в свою очередь, также являются достаточно уязвимыми.

Поэтому эффект и последствия от всего происходящего в этом году, достаточно сложно предсказать. В прошлом году мы обсуждали фильм «Нулевой день» с Робертом де Ниро в главной роли. В Казахстане не решены базовые вопросы, напрямую влияющие на экономику. Казахстанская экономика не является порождением казахстанских экономистов. Ее основы были заложены в другом месте, поэтому мы не до конца понимаем природу и влияние нашего «нулевого дня».

Казахстанская экономика остается недостаточно самостоятельной и полностью автономной. В ней наблюдается высокая доля монополизация экономики, что приводит к тому, что используемые инструменты экономической политики в большей степени являются административными.

Все это приводит к тому, что развитие экономики и ее индустриальная политика остаются очень реактивными. Мир движется к технологическому развитию и повсеместному использованию AI. Если двадцать лет назад в списке крупнейших компаний находился только Microsoft, то сегодня он уже начинает уступать пальму первенства другим компаниям, которых в то время не было на рынке. Сегодня компании, которые привлекают большие средства под AI-проекты, являются

наиболее привлекательными для инвесторов. Одна из последних сделок, которую закрыла компания OpenAI в январе 2026 года, позволила привлечь 110 млрд долларов США при оценке компании в 730 млрд долларов США.

Ввиду того, что OpenAI является частной компанией, она не торгуется на рынках. Если сопоставить ее с крупнейшими компаниями, чьи акции котируются на рынке, то она окажется на 78 млрд долларов США дешевле JPMorgan Chase, крупнейшего банковского института мира, и на 100 млрд долларов США дороже ExxonMobil, крупнейшей нефтяной компании. Отсюда видно, как быстро меняется мир в сторону рынка новых технологий, в то время как структура казахстанской экономики не позволяет нам угнаться за такой наблюдаемой в мире динамикой.

Сегодня AI оказывает большое воздействие на развитие технологий. Оно предлагает новые стратегии, компетенции, способности и стандарты. Перед нами стоят вопросы, связанные не только с экономическим, но и с общественным развитием (*Society 5.0*).



Назрела необходимость тесной интеграции Industry 5.0 с Society 5.0. Если индустрия заинтересована в продвижении талантов, в поиске разнообразия продуктов и расширения возможностей, то общество в ответ должно гарантировать высокий уровень жизни и комфорта.



Индустрия уже работает с гибкими и адаптивными технологиями, ориентируясь на устойчивость и уважая экологические ценности в планетарном масштабе. При этом общество также нацелено на интеграцию с киберпространством, с большими данными и AI.

Фильмом года на 2026 год был выбран «Битва за битвой» («One battle after another») со звездным дуэтом Леонардо ди Каприо и Шона Пенна. В этой своего рода бунтарской драме показываются две временные линии. В одной из них зрителя уносят в 2000-е годы, когда революционеры противостоят правым властям. Во второй линии рассказывается о защите главного героя своей дочери от угроз внешнего мира. Фильм затрагивает темы глубоких социальных конфликтов, утраты идеалов и влиянию негативных экстремистских идей на жизни общества.

В 2026 году геополитические риски (комплаенс, цепочки поставок) стали приоритетными. Режим национальных интересов вновь начинает преобладать над глобально-интеграционными. Конструкции, которые формировались семьдесят лет назад, меняются на глазах. В Казахстане пока еще не наблюдается четкого понимания своих долгосрочных национальных интересов. Будет наблюдаться ужесточение санкций и тарифных войн и дальнейшее разделение стран на блоки и союзы, что будет существенно влиять на глобальную торговлю. Поэтому мир находится в ожидании дальнейших геополитических сюрпризов.

Валютные риски также возросли, что в моменте отразилось на укреплении национальной валюты, хотя фундаментальных причин для этого не было. Вместе с тем ужесточаются принципы валютного контроля. В это время AI продолжает на глобальном уровне проникать во все сферы деятельности человека, меняя бизнес-модели.



Но при этом во всем мире AI-агентами полноценно пользуются лишь 4% компаний, которые находятся в шаге впереди остальных. На базе индекса C500 было запущено приложение, в котором находится половина экономики Казахстана. В нем содержатся отфильтрованные новости, которые не будут создавать лишнего информационного шума для пользователей. C500 превращается в финансовый справочник, в котором содержится крупнейшая база по самым прибыльным компаниям Казахстана. Новое приложение позволяет пользоваться функцией Co-pilot, которая способна раскладывать любую стратегическую инициативу по стадиям, ответственным сотрудникам, срокам и бюджетам. Пользователи также могут попробовать в работе NPS+, являющийся репутационным барометром компаний, работающим в режиме реального времени. Календарь ключевых событий позволяет отслеживать важные мероприятия, отчетные даты и регуляторные события.



ПАНЕЛЬНАЯ СЕССИЯ «ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК»

Досым Сатпаев,
модератор

В свете происходящих непредсказуемых геополитических потрясений казахстанскому бизнесу необходимо иметь под рукой тревожный чемоданчик. На него оказывается внешнее давление и определенные последствия изнутри. Вследствие внешних событий в Казахстане формируются непонятные тренды с большим количеством слепых зон, рисков и вызовов для казахстанского бизнеса. В течение тридцати лет к мнению бизнеса не прислушивались, в результате чего не сложился диалог между государством и бизнесом.

Взаимоотношения между ними сложно назвать партнерством. Фильм «Битва за битвой» в какой-то мере отражает обсуждение нового Налогового кодекса, имевшее место в прошлом году. Комитет государственных доходов выдал бодрую статистику, согласно которой по итогам двух месяцев 2026 года, налоговые поступления не только достигли запланированного уровня, но и превысили его на 13%. При этом по прогнозам экспертов из легкой промышленности, примерно 30% компаний, работающих в этом секторе, могут закрыться уже в первом полугодии 2026 года. Это объясняется снижением маржинальности в производстве одежды после введения в действие нового Налогового кодекса. Аналогичные пессимистические сигналы доходят и из других отраслей экономики.

К текущим проблемам казахстанской экономики относятся высокая инфляция, налоговые и регуляторные риски, падение доходов населения, высокая стоимость денег, низкая диверсификация, недостаточная компетентность чиновников-экономистов, административные барьеры, изношенная инфраструктура, отток квалифицированных кадров и доминирование государственного капитализма.



ДЛЯ УЧАСТИЯ В RED BULL GYM CLASH НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ АТЛЕТОМ

**Ельдар Абдразаков,
Kazakhstan Growth Forum**

С 2012 года ведется диалог с правительством, которому предлагаются различные инициативы, идеи и предложения. Позже активно обсуждалась идея создания своих национальных чемпионов, которые стали бы региональными лидерами. Определенная часть компаний должна была формировать конкурентное поле на внутреннем рынке. Все еще не решена задача по доведению поставленных задач сверху до масс, что называется организационным строительством. Понимание задач узким кругом лиц в организации не достаточно для того чтобы система работала в унисон.

В стране есть фрагментарное понимание проблем на местах, но нет системного понимания всеми. Поэтому нет единой системной структуры, которая координировала бы решение имеющихся проблем, прежде всего, в экономике. Экономика Казахстана по-прежнему ориентирован на экспорт природных ресурсов, который был заложен еще в Советском Союзе. Вся экономическая политика страны ориентирована на сырьевой экспорт.



В свете этого нет четкого перечня индустрий, которые находятся в приоритете и получают поддержку для развития. Индустриальная политика зачастую у нас ассоциируется с индустриализацией, взамен чего должны учитываться формирование цепочки ценностей и развитие инфраструктуры.



С распадом СССР не исчезли советские принципы управления, которые все еще имеют свое влияние. Государство можно сравнить с молодым родителем, а бизнес – с ребенком, которого бьют по рукам, когда у него что-то не так получается. Поэтому здесь хотелось бы видеть больше поддержки для дальнейшего развития и укрепления доверия. По мнению антропологов, нынешнее отношение правительства к бизнесу и к обществу схоже с отношением начальства к своим подчиненным.

Бизнес, работавший в прежнем налоговом режиме, начинает испытывать боль. Реальные результаты будут видны в конце года, когда можно будет сделать выводы. Но сейчас государству нужно продолжить борьбу с присутствующей в стране «серой» экономикой, устранение которой должно быть доведено до конца. После увеличения порога НДС государству нужно вести последовательное и гибкое налоговое администрирование в отношении индивидуальных предпринимателей и субъектов малого и среднего бизнеса.

Речи для президента готовят аналитики, программы выполняют функционеры, а плодами пользуются олигархи. Призывы развивать и увеличивать долю казахстанского содержания звучат правильно, но они являются следствием. Для того, чтобы люди что-то приобретали, сперва нужно создать ценность. В свою очередь, свою лепту в эту проблему вносит отечественный потребитель, который при наличии товаров казахстанского производства, все равно отдает предпочтение импортным аналогам. Поэтому нам необходимо начать работу со своего потребителя. Если взять наш кейс, связанный с ресторанным бизнесом, то, зайдя на казахстанский рынок с западным брендом, мы смогли локализовать всю цепочку. Мы вели переговоры с местными производителями, меняли их внутренние стандарты и вытянули на нужный уровень сервиса. Нам пришлось менять абсолютно все, чтобы все в этой цепочке соответствовали высоким стандартам нашего бренда. И все страны, с которыми мы работаем, закупают все ингредиенты в Казахстане.

Если говорить о сельскохозяйственном сегменте, то там, несмотря на потраченные субсидии, уровень качества все еще недостаточно высок. Единственным продуктом, который мы не можем локализовать, является мука. Мука высшего качества уходит на экспорт, а оставшаяся мука не соответствует стандартам и нормам.

Принимая во внимание множество нюансов, нужно просто оптимизировать и адаптировать технологические процессы, убирая из них старые и давно неработающие компоненты. Вдобавок ко всему, следует учитывать острый кадровый дефицит, который надо восполнять.

То же самое было сделано в 90-е годы в банковском секторе, когда были внедрены строгие международные стандарты, под которые подтянулись все банки Казахстана. В результате мы получили самую сильную и лучшую банковскую систему в регионе, которая пусть и зарегулирована, но зато является стабильной и эффективной.

**Канат Копбаев,
Kusto Group**

Психологическое состояние бизнеса является неопределенным. Несмотря на положительные отчеты правительства, реальное положение у малого и среднего бизнеса сложно назвать оптимистичным. МСБ начинает дробиться из-за снижения объема продаж, которое отчасти связано и с падением доходов населения.

Все это происходит на фоне глобальной геополитической неопределенности, которая влияет на состояние казахстанской экономики. Бизнес сейчас находится в состоянии ожидания, не запуская крупные проекты. Проблема инфляции, которая считается налогом для бедных, все еще остается нерешенной.



Государство в состоянии решить этот вопрос не только за счет повышения процентных ставок, но используя другие инструменты. В долгосрочной перспективе нужно решать вопрос диверсификации экономики, о чем уже давно говорится.

В начале 2000-х компания начинала свой бизнес за пределами Казахстана в силу ряда известных причин. Компания активно развивается во Вьетнаме и в других странах. Из-за высоких налогов в другие юрисдикции могут уйти, к примеру, IT-компании. Компаниям, имеющим производства или другие крупные активы в Казахстане, сделать это будет намного сложнее. Поэтому такие компании будут подстраиваться под текущую ситуацию. Бизнес всегда найдет решение, но вопрос в том, к чему оно может привести.

Политика нашей компании заключается в страновой диверсификации. Работая в нескольких странах, мы нивелируем определенные риски и изучаем другие рынки с уникальными возможностями.

Хорошим примером является Пакистан с быстро растущим населением, низким уровнем урбанизации и с большой емкостью рынка. За последние двадцать лет Вьетнам превратился из аграрной страны в индустриальную, став крупным экспортером различной готовой продукции. Его экономика выросла в двадцать раз, а экспорт составляет 500 млрд долларов США. Это происходит благодаря эффективной политике государства по привлечению иностранных инвестиций за счет понятного и стабильного законодательства.

Во Вьетнаме, небогатом минеральными ресурсами, хорошо развивается банковская система, которая предлагает финансирование в местной валюте под 8-9% годовых. Вьетнамское правительство принимает активное участие во всех торговых соглашениях и помогает бизнесу развиваться.

Для нашего бизнеса, связанного с производством хлебобулочных изделий, мы закупаем высококачественную муку из Франции.

Анализ показал, что внутреннее потребление такой муки в стране минимальное. Крупные комбинаты производят 300 т муки в сутки, а нам для круассанов требуется 60 т в месяц. Поэтому комбинаты, которым такой объем не выгоден, не заинтересованы в производстве на внутренний рынок для мелких потребителей. Нам легче и быстрее импортировать такой объем муки из-за рубежа.

В советское время руководитель ведомства должен был пройти всю карьерную лестницу в своей отрасли, чтобы опытно и компетентно руководить отраслью. Современные молодые чиновники зачастую возглавляют организации, имея лишь небольшой административный опыт.

По этой причине при обсуждении отраслевых проблем или инициатив возникает недостаточное понимание сути дела. Отсутствие компетенции при большом желании исправить ситуацию ни к чему не приводит.





Рахимбек Абдрахманов,
экономист

Согласно исследованиям Института Gallup, на сегодняшний день легитимность экономической политики в Казахстане определяется не уровнем ВВП и объемом инвестиций, а ростом доходов населения, которые поспевают за ценами. Они смогли замерить настроение и тревоги людей, определив триггеры, которые влияют на ощущение безопасности. По уровню экономических тревог Казахстан входит в число пятнадцати бедных стран мира, исходя из того, что более половины взрослого населения Казахстана озабочено неспособностью обеспечить себя базовыми продуктами. Доходы населения влияют на доходы субъектов МСБ, которые зависят от внутреннего рынка. От их самочувствия будет зависеть наполняемость казны от налогов.

Если доля казахстанского содержания в контрактах десяти крупнейших компаний держалась бы на уровне 40%, то экономика страны может дополнительно получить до 30 млрд долларов США.

При этом только на закупки АО «ФНБ «Самрук-Казына» и ТОО «Тенгизшевройл» в прошлом году пришлось около 25 трлн тенге. Это приведет к тому, что промышленность получит хорошее финансовое подспорье для дальнейшего развития и модернизации. С другой стороны экономика столкнется с процессом ревальвации, чего еще не было. Тогда будет работать промышленная политика, будут собираться налоги без повышения НДС.

В итоге понятие «казахстанское содержание» оказалось скомпрометированным из-за того, что статистическая начинка превалировала над качеством исполнения и содержимым. В странах Юго-Восточной Азии нет принуждения, но в случае, если компании не приобретают местные аналоги, они наказываются другими способами, в том числе финансовыми. Поэтому компании начинают соблюдать требования по местному содержанию.

В то же время, если сегодня оставить местное содержание без внимания, то завтра в стране не будет высокопроизводительных рабочих мест. В этом случае, выпуская на рынок труда высокообразованных специалистов, мы будем готовить будущих эмигрантов.

Артем Слесаренко,
Profland

В стране должен формироваться современный промышленный каркас. За годы независимости государство накопило большой опыт по управлению сырьевой экономикой, но обрабатывающая промышленность оставалась в стороне. На строительную отрасль влияют иностранные инвестиции и объем капитальных затрат в стране на покупку, модернизацию или создание долгосрочных физических и нематериальных активов.



Ежегодно объем таких затрат составляет 15-20 трлн тенге, 85% которых проходит через ЕРС-контракты. Согласно Закону «О государственных закупках» есть норма, обязывающая делать закуп у отечественных производителей. Но на деле эта норма не выполняется.

Раимбек Баталов,
внештатный советник Президента РК

Национальная палата предпринимателей Казахстана «Атамекен» является институциональной структурой, которая интегрирована в государственную систему. Она имеет свою систему взаимоотношений с правительством со своими преимуществами и недостатками. Можно передавать лицам, принимающие решения, хорошие аналитические записки. Но в стране хромает реализация идей.

Если говорить о взаимодействии бизнеса и государства, то в сравнении с соседними странами казахстанскому бизнесу в чем-то даже грех жаловаться. Взаимоотношения бизнеса и власти формировались с 90-х

годов на площадке Форума предпринимателей, из года в год развиваясь и меняясь. На данный момент они нуждаются в трансформации. К примеру, проектная команда сейчас обсуждает промышленную политику. Президент Казахстана обозначил приоритеты для дальнейшего развития страны. Они были на повестке и в предыдущие годы.

С первых лет независимости я принимал участие в обсуждении, написании и реализации практически всех программ и реформ, которые были в истории нашей страны. Сейчас возникает ощущение дежавю, что группа образованных людей сегодня делает то же самое, наступая на те же грабли.



Эти грабли заключаются в нехватке конкретизации (нишевости) конкурентоспособных сфер, для которых пару лет назад были подготовлены четкие критерии. К этим критериям относятся экспорт ориентированность, высокая доля внутристрановой ценности в виде наличия сырья и электроносителей и наличие больших рынков по соседству.

Казахстанское содержание – это собственное сырье и свои технические операции. Для работы с ними должны использоваться справедливая формула и правильная методика, которые определяют долю местного содержания. Далее нужно стимулировать это понятие в промышленной политике и в регулировании процесса государственных закупок. Еще одним столпом успеха является трансфер технологий в виде бенчмарка производительности.

Казахстанская действующая система государственного планирования сильно устарела. Вдобавок рынку и экономике не хватает ясных стратегий и четких правил игры в каждой отдельной взятой нише. Затем следует распределить обязанности между квазигосударственным сектором, банками второго уровня и бизнесом. Этот подход был предложен руководством страны.

Ключевым звеном для производителя абсолютно любой продукции важна конкурентная себестоимость. Ее достижение возможно из цепочек, из которых состоит единица производимой продукции. Импорт помогает временно закрыть условный «кассовый разрыв» и текущую потребность, не решая основной задачи. Исходя из этого имеющиеся финансовые средства должны направляться на финансирование таких бенчмарков. Заключительным этапом этого процесса является глубокая переработка имеющегося сырья, который должен превратиться в востребованный и качественный продукт с добавленной стоимостью.

В случае если один из этих пазлов выпадает из общей методологической мозаики, вся картинка рушится. Для этого должна быть единая для всех планка, на которую должны ориентироваться длинные дешевые государственные деньги.



В нашем рецепте имеется пункт о готовности нести солидарную ответственность всеми участниками рынка. Причем, эта ответственность будет публичной и прозрачной; она будет иметь цифровой след на единой платформе, в которую будут зафиксированы все индикаторы. Каждый участник проектной команды, которая была вовлечена в процесс по выработке стратегии или комплексной программы, будет нести ответственность за свои предложения и реализацию. Отрадно, что вся необходимая компетенция имеется, пусть и фрагментированно разбросана по всему рынку, в каждой отдельно взятой отрасли.

Казахстан все еще обладает колоссальными возможностями в разных секторах экономики, которыми нужно пользоваться. Для реализации новой стратегии необходима прозрачность. Между бизнесом и государством должен находиться переводчик, который будет

приводить две стороны, разговаривающие на разных языках, в единое понятийное пространство. Такой подход повысит производительность в частном секторе через внятный диалог между властью и бизнесом. Причем в самом бизнесе должна быть кооперация между крупным ее сегментом и МСБ.

Узким горлышком в этой инициативе является изношенная инженерная, энергетическая, коммунальная и прочая инфраструктура. Благодаря огромным инвестициям, которые сегодня направляются на модернизацию инфраструктуры, мы должны взрастить свои крупные финансово-промышленные конгломераты по примеру южнокорейских чеболей.

Фотографии, использованные в статье, были предоставлены журналу организаторами XIII CFO Summit.



КТО ПОЕДЕТ В ЕГИПЕТ?

В начале 2026 года казахстанские фитнес-залы приняли участие в уникальном состязании **Red Bull Gym Clash**, чтобы выявить лучших атлетов в таких ключевых категориях, как сила, выносливость и мастерство. Формат соревнований предлагал участникам четыре этапа для определения победителей. Забегая вперед, можно запустить спойлер, сообщив, что сильнейшим фитнес-залом Казахстана оказалась алматинская команда **Invictus Samal**.

Эти соревнования проводятся среди команд, состоящих из четырех атлетов (двое мужчин и две женщины), которые выполняют серию функциональных комплексов на силу, выносливость, скорость и командную синхронность. Формат построен таким образом, чтобы проверить не только физическую подготовку спортсменов, но и их способность работать как единая команда.

Журнал **Akyl-kenes**, выступивший медиа-партнером Red Bull Gym Clash Kazakhstan 2026, рассказывает о преимуществах этого международного турнира и делится итогами прошедших соревнований. В 2023 году издание освещало музыкальное состязание Red Bull Sound Clash Kazakhstan, в котором принимали участие казахстанские группы «Ирина Кайратовна» и «Ninety One».

ЭТАПЫ

Первый этап соревнования начинается с национального отбора, в рамках которого каждый фитнес-зал, подавший заявку на участие, провел свои внутренние отборочные соревнования, чтобы делегировать своих четырех сильнейших атлетов на следующий этап. Второй этап предполагал под собой национальную квалификацию, которая проводилась в Астане, Алматы, Караганде и Шымкенте.

Команды, прошедшие через сито жесткого отбора, приглашались на национальный финал, по итогам которого определился национальный чемпион. Именно здесь стратегия, самообладание и командная работа играют решающую роль. Эта команда-победитель получила право представлять Казахстан на мировом финале, в котором принимают участие атлеты из двадцати пяти стран мира. Апофеоз соревнований придется на осень, а само действие будет проходить в Египте.

Национальные этапы Red Bull Gym Clash по всему миру начались в январе 2026 года, а все отборочные и национальные финалы завершатся к 30 сентября 2026 года.

Red Bull Gym Clash является популярным международным проектом, целью которого является развитие культуры функционального фитнеса и укрепление различных спортивных сообществ. Команды фитнес-залов из двадцати пяти стран соревнуются за титул сильнейшей команды мира. Целевой аудиторией и потенциальными участниками соревнований являются мужчины и женщины в возрасте от 18 до 35 лет, ведущие спортивный образ жизни. При этом для того, чтобы выступать от имени определенного фитнес-зала, нужно подтвердить членство в нем, которое должно быть не менее шести месяцев.

ДЛЯ УЧАСТИЯ В RED BULL GYM CLASH НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ АТЛЕТОМ





Все зарегистрированные команды проходят по простому прогрессивному пути, который выводит команды из местного спортзала на мировую арену через непростые отборочные и национальные этапы. На каждом уровне повышается интенсивность соревнований и усиливается необходимость усилить командную работу.

Для участия в Red Bull Gym Clash не обязательно быть профессиональным атлетом. Любителю спорта достаточно обладать драйвом, смелостью и духом победителя. Соревнования дают возможность каждому атлету попробовать себя в испытаниях, предоставляя плацдарм, который может вывести атлета на новый уровень. Поэтому всегда имеет смысл проверить свои силы и получить незабываемые впечатления от участия на фитнес-событии мирового уровня.

ФИНАЛ

В финале, который проводился в Алматы, приняли участие две команды из алматинского зала «Invictus Samal», команда «Invictus Green Mall» из Астаны и команда «Black Rock» из Караганды. Победителем соревнований стала команда Invictus Samal. Атлеты, которые будут представлять Казахстан на мировом финале, не являются профессиональными кроссфитерами. Команда является любительской, а ее члены работают в различных сферах.

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ЭТАПЫ
RED BULL GYM CLASH ПО ВСЕМУ МИРУ
НАЧАЛИСЬ В ЯНВАРЕ 2026 ГОДА, А ВСЕ
ОТБОРОЧНЫЕ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ ФИНАЛЫ
ЗАВЕРШАТСЯ К 30 СЕНТЯБРЯ 2026 ГОДА**

Леонид работает кризис-менеджером, Рашид трудится в Министерстве транспорта Республики Казахстан, Александра является юристом по профессии, а Диана – разработчиком IT-программ. По словам победителей, необходимость соблюдения синхронности при выполнении упражнений, стала самым сложным испытанием во время соревнований. Также им пришлось столкнуться со сменной тренировочного режима в процессе подготовки.

Во время состязаний каждая команда выполняла три зачетных упражнения, отдыхая по пять минут между ними. Высокоинтенсивные упражнения сочетали в себе аэробные и силовые компоненты. Во время первого силового 10-минутного блока каждый атлет должен поднять свой максимальный вес через три приседания с соблюдением правильной техники. После первого силового блока идет 20-минутный AMRAP, во время которого каждая команда должна пройти как можно больше раундов. Четыре атлета работают вместе, но задачи между ними разделены.

Один атлет должен прогнать максимальный километраж, а два других спортсмена в это время выполняют синхронные движения с гантелями. Сначала они делают двенадцать рывков, затем следуют шесть толканий. Четвертый атлет отдыхает, пока остальные работают, но затем они меняются местами, заново выполняя греблю и работу с гантелями в течение отведенного времени. Кроме того, каждые пять минут все четыре спортсмена выполняют десять синхронных упражнений «Down Ups», чем-то напоминающих Burpee. Цель этого этапа заключается в выполнении максимально возможного количества раундов из чередования гребли, подъемов и отдыха за двадцать минут, а также выполнить движение E5MOM на каждой пятиминутной отметке.





Следующий раздел ориентирован на работу четырех спортсменов в формате ротации и синхронности. Пока один атлет прыгает через скакалку, два других атлета синхронно выполняют прыжки на полуметровую коробку. В каждом раунде количество постепенно уменьшается: со 100 скипов и 50 прыжков в боксе, затем 80 скипов и 40 прыжков в боксе, потом 60 скипов и 30 прыжков в боксе, и, наконец, 40 скипов и 20 прыжков в боксе.

Таким образом, команды выполняют упражнения по нисходящему принципу. Ограничение по времени в десять минут гарантирует, что команда будет работать в стабильном темпе. При этом спортсменам нужно управлять своей скоростью, ритмом и восстановлением.

СОЗДАТЕЛИ

Red Bull Gym Clash отличается тем, что это не просто очередное фитнес-соревнование. Оно было создано профессиональными спортсменами, живущие и дышащие теми дисциплинами, которые в нем выполняются. Соревнования впервые начали проводиться в 2025 году. Авторами соревнований являются Джейк Дирден, атлет HYROX Elite 15; Ной Олсен, профессиональный атлет функционального фитнеса; и Ида Матильда Стингард, чемпионка по гонкам с препятствиями.

ПРЕИМУЩЕСТВА

Участие в соревнованиях способствуют увеличению узнаваемости фитнес-залов и атлетов, которые в них участвуют.

Фитнес-зал получает возможность продемонстрировать свои силы на масштабной арене, что повышает его репутацию и привлекает внимание спортивного сообщества. Для тренеров и сотрудников зала соревнование может стать возможностью повысить свою квалификацию, освоить новые упражнения и методики, а также продемонстрировать свои навыки на профессиональной платформе, что способствует дальнейшему карьерному росту и развитию.

Фотографии Виктора Маргеева, использованные в статье, были предоставлены компанией Red Bull Kazakhstan.





XXXX LE MARATHON DES SABLES

Le Marathon des Sables (MDS), что с французского переводится как «Песчаный марафон», также известен как Сахарский марафон. Дистанция протяженностью в 250-270 км преодолевается ее участниками в течение шести дней, именуемые этапами.

Этот экстремальный и сложный забег проводится в марокканской части пустыни Сахара с 1986 года. Маршрут марафона отличается богатым ландшафтным разнообразием: перед взорами участников открываются песчаные дюны, сухие озера, русла рек и оазисы. Гонка проходит по каменистой местности с высокими скалистыми подъемами и спусками.

В апреле 2026 года в Марокко проводился юбилейный сорокой марафон, который привлек к себе внимание сотен тысяч любителей бега со всего мира. Журнал **Akyl-kenes** рассказывает об этом уникальном ультрамарафоне, который не только проверяет людей на выносливость, но и имеет свою интересную историю и традиции.



В 1984 году **Патрик Бауэр**, французский промоутер, путешественник и спортсмен, в возрасте двадцати восьми лет в одиночку прошел 350 км через пустыню Сахару. На это путешествие у него ушло двенадцать дней, а после его завершения появилась идея о создании знаменитой гонки. Два года спустя состоялся первый марафон, в котором приняли участие двадцать три человека.

По воспоминаниям основателя MDS, первый переход через Сахару был крайне сложным. С рюкзаком весом 35 кг в первый день удалось пройти лишь 17 км. В то время не было ни современных экипировок, ни удобных снаряжений и ни сублимированной еды. Вес одного лишь военного спального мешка составлял 4 кг. Имея ограниченный запас воды и еды, сложно рассчитать их потребление на шесть дней вперед.

Особенно сильным является искушение употребить больше провианта в моменты наибольших нагрузок и усталости.

Правда, положительной стороной истощения запасов является то, что в последние два дня можно идти практически налегке. Патрик Бауэр имел с собой небольшой запас сухофруктов, фиников и орешков. В обед он съедал небольшой кусок хлеба с плавленым сыром. Вечером его ждал настоящий ужин в виде хлеба, сыра и лука. С тех пор у путешественника есть кредо: не брать с собой еду, которая не нравится.

**ОРГАНИЗАТОРЫ
ПРЕДЪЯВЛЯЮТ ВЫСОКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЩИТЕ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

НЕОБЫЧНЫЙ МАРАФОН

Несмотря на достаточно суровый и сложный формат нового марафона, с каждым годом этот забег набирал популярность среди участников из разных стран мира. За четыре десятилетия в нем успели принять участие более 30 000 человек. Абсолютными рекордсменами и многократными победителями последних лет являются местные марокканские бегуны.

Марокканские бегуны чаще других финишировали первыми. Братья Лахсен и Мохамад Ахансаль являются наиболее титулованными победителями этого марафона. На двоих они побеждали в нем пятнадцать раз. В 1998 году Мохаммад Ахансаль установил рекорд, пробежав дистанцию в 250 км за невероятные 16 часов 22 минуты и 29 секунд. С 1995 года MDS проходит при государственной и личной поддержке Короля Мухаммеда VI. Содействие в организации и проведении оказывают Вооруженные силы Марокко, которые помогают с перемещением оборудования и облегчают логистику лагерного городка.

В 2009 году была основана ассоциация Solidarité Marathon des Sables, которая поставила перед собой цель разрабатывать проекты по оказанию медицинской и образовательной помощи детям и нуждающимся людям в Марокко.



Хотя на участие в этом марафоне действуют квоты, в нем ежегодно участвуют представители шестидесяти национальностей. В отличие от других ультрамарафонов и многодневок, стоимость слота составляет 3 100 евро.

У MDS нет постоянного маршрута, поскольку он каждый год меняется. Зарегистрированные спортсмены могут узнать детали маршрута непосредственно перед стартом. Такой подход является своего рода традицией. Изменение маршрута является нелегкой задачей, но открытие новых трасс позволяет каждый раз по-новому узнавать пустыню. С другой стороны, в изменении маршрута кроется безопасность участников, что не позволяет нехорошим людям заранее знать о маршруте.

ЗАБОТА О ПРИРОДЕ

Организаторы предъявляют высокие требования к защите окружающей среды. Специальная команда, состоящая из пятнадцати человек, несет ответственность за соблюдение чистоты в лагере. Во время ежедневных брифингов участникам напоминают о правилах поведения в пустыне и о необходимости

НЕСМОТРЯ НА ДОСТАТОЧНО СУРОВЫЙ И СЛОЖНЫЙ ФОРМАТ НОВОГО МАРАФОНА, С КАЖДЫМ ГОДОМ ЭТОТ ЗАБЕГ НАБИРАЛ ПОПУЛЯРНОСТЬ СРЕДИ УЧАСТНИКОВ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН МИРА





соблюдать правила по охране окружающей среды. Поскольку организаторы выдают лимитированный объем воды, то каждая бутылка, которая раздается бегунам, нумеруется. При этом, номера, которые наносятся на каждую бутылку с крышкой, соответствуют нагрудному номеру бегуна.

В случае, если такие бутылки будут обнаружены на трассе, то на бегуна, бросившему ее, накладывается серьезный штраф. При повторении нарушения участник может быть даже исключен из гонки. Поэтому, исходя из доброжелательности и солидарности, которые являются ключевыми факторами сотрудни-

чества, участники стараются соблюдать чистоту, помогая уборщикам на верблюдах собирать отходы или предметы, утерянные или брошенные участниками на трассе.

Все отходы, собираемые с лагерей, собираются на всем пути следования каравана MDS, а затем сжигаются в специальных печах.

Строгие экологические стандарты основаны на уважении к природе и населению Королевства Марокко, которое принимает марафон в течение сорока лет.

Перед стартом каждого этапа на заданной дистанции работают два лагеря. Как только участники стартуют из одного лагеря, второй лагерь уже ждет финиширующих людей в конце этого этапа. Как только лагерь заполняется, как организаторы начинают устраивать следующий лагерь. На сбор одного лагеря может уйти от двух до трех часов. Большая команда разделяется на несколько групп, каждая из которых ответственна за свой участок. Люди знают, как раздавать воду, заправить генераторы, подготовить транспорт, накормить персонал и следить за порядком. Все происходит по протоколу и без слов. За сорок лет все логистические и организационные процессы отточились до идеальной степени.

Фотографии, использованные в статье, были предоставлены журналу организацией MDS.



XXXX MARATHON DES SABLES 2026



САХАРА – НЕ САХАР

Все когда-нибудь с чего-нибудь начинается. Это справедливо и для бега, любовь к которому у всех появляется и проявляется по-разному. В динамично развивающемся в стране беговом сообществе можно услышать разные истории о том, кто, как и при каких обстоятельствах начал бегать. Но объединяет их то, что со временем бег у всех становится осознанным, открывая себя с новой стороны. В какой-то момент бег перестает быть просто частью рутинной тренировки, а превращается в неотъемлемую часть жизни. Начиная бегун никогда не знает, куда его может привести эта то ли затея, то ли привычка.

За девять лет своей работы журнал **Akyl-kenes** достаточно много писал о беге, о крупных беговых мероприятиях и о людях, активно занимающихся бегом и продвигающих его в массы. В этом номере о своей истории, связанной с бегом, рассказывает **Павел Тенцер**, организатор спортивных мероприятий и тренер по бегу, который в апреле 2026 года пробежал легендарный и всем известный 270-километровый ультрамарафон **Marathon des Sables** в Марокко.



КОРНИ УХОДЯТ В ДЕТСТВО

Какая-то предрасположенность к бегу у меня была всегда. Помню, что в детстве на уроках физкультуры я бегал быстрее всех без особых усилий. Играя в баскетбол, может не всегда я мог подбирать мяч из-под кольца из-за сравнительно низкого роста, но зато перемещался по полю быстрее всех и создавал голевые моменты. Во время и после учебы в университете я про бег вообще не вспоминал. В первые годы работы после получения диплома я также не возвращался к бегу. Дело в том, что у меня обнаружилось плоскостопие третьей степени, что мешало мне не только бегать, но и просто ходить. Я постоянно испытывал дискомфорт в ногах. В те моменты я уверенно полагал, что спорт – это не для меня. Интересно, что эта мысль продолжает периодически возникать в моей голове и поныне.

В 2015 году я сильно набрал в весе, который достиг более 82 кг при росте 175 см. Мне захотелось похудеть и вернуть нормальную форму. Тогда бег не приходил мне в голову, поэтому я занялся кроссфитом. Я им занимался в течение трех лет, после чего я понял, что он отнимает у меня очень много сил и времени. Нужно было постоянно тренироваться в определенном режиме, приобретать спортивное питание, зависеть от погоды, настроения и рабочего графика. Мой прогресс в кроссфите шел медленнее, чем мне хотелось. В кроссфите основной акцент делался на силовые упражнения. В сравнении с другими атлетами, чьи показатели были лучше, я выглядел не особо выигрышно при выполнении определенных упражнений.

Когда в кроссфите мне попадались упражнения с циклическими видами спорта (*работа на велотренажере, бег или подтягивание*), то я легче справлялся с ними.

Тогда мне тренер предложил пробежать первый забег на 10 км в Костанае. После него я пробежал свою первую полумарафонскую дистанцию со временем 01:53:00. Тогда мой результат оказался лучше, чем у ребят, с которыми я занимался кроссфитом. Правда, меня смутила приставка «полу» в слове «полумарафон», что подтолкнуло меня к тому, чтобы пробежать полноценную марафонскую дистанцию.

В те годы беговая культура и тренды только-только начинали зарождаться, а людей бегало мало. Марафоны в основном проводились в Алматы. Поскольку этот город находился далеко от меня, я поехал на забег в Омск. Этот город был ближе, и я был впечатлен атмосферой, которая царила во время забега. Меня впечатлило абсолютно все – поддержка болельщиков, эмоции участников, праздничное настроение собравшихся и накал страстей на финишной прямой. Свой первый марафон я пробежал за 03:48:00. Первое впечатление закрепило основные ощущения по отношению к будущим забегам.

Следующим забегом был забег в Астане. Там я понял, что водители сигнализируют бегущим не от радости, а злятся на них из-за перекрытых дорог. Свой второй марафон я пробежал за 03:35:00. Мне захотелось улучшить время еще на пять минут, что на тот момент казалось для меня тяжелым испытанием. При этом мой тренер сообщил мне, что когда в годы своей молодости он смог пробежать марафон за 03:19:00. Эти два времени закрепились в моей голове. В 2019 году в Алматы я пробежал марафон за 03:17:00.

В то время я не взаимодействовал ни с каким беговым сообществом и тренировался самостоятельно. На тот момент я не знал, что в Алматы сложнее бегать из-за крутых подъемов и спадов. Поэтому я пробежал без страха, даже не почувствовав их.



Казалось бы, что цель достигнута и можно было остановиться на этом. Но я переезжаю в Астану, где беговое сообщество как раз только начинало зарождаться. Оно и дало мне немного всплеска для продолжения тренировок. К тому же оставалась еще одна невыполненная цель – пробежать 10 км менее, чем за 40 минут. Тогда для себя я решил, что выбежав из 40 минут, я закончу бегать.

Выполнив и эту задачу, у меня откуда-то появилось желание выбежать марафон из трех часов. Казалось, что после достижения этого результата я точно бросил бы бегать. Но после этого я еще больше увлекся этим делом. Появились такие новые интересные перспективы, как ультрамарафоны и трейлы, формат которых казался для меня самым сложным.

Конечно, бросать бег на этом этапе было нельзя. И вот история продолжается, добавляя один жизненный эпизод за другим. Так жизнь обычного государственного служащего, которым я являлся на тот момент, резко изменилась в сторону человека, сильно увлекшегося бегом.

ИНТЕРЕСНЫЕ КАЗУСЫ И ИСТОРИИ

Все мои казусы и забавные случаи связаны с бегом. Однажды во время тренировок в Костанае я познакомился с Александром Гапченко. Он участвовал в забегах, которые проводились во всех регионах Казахстана. Как-то раз он приезжает в Костанайскую область, чтобы пробежать неподалеку от Аманкарагайской заповедной зоны в районе поселка, возле которого я жил. Александр предложил мне промокод на забег «Ирбис рейс», который проводила Экстремальная атлетика. Это очень сложная горная гонка с крутыми подъемами и спусками. Она проводится в горах Заилийского Алатау, поэтому считается высотной трассой (*скайраннинг*). Я навсегда запомнил свой первый опыт участия в подобных забегах. Мне, как человеку, которому не доводилось ранее бывать в горах, удалось там даже пробежать.

В то время я носил брекеты, и во время гонки у меня оторвался один из замков на них. Кто носит брекеты, тот знает, насколько сложно и неприятно было терпеть это состояние, когда каждый шаг доставлял неудобство и дискомфорт. На финише я впервые был настолько сильно истощен, что в гостинице у меня поднялась температура. Я был полностью измотан, но вместо отдыха я поехал в стоматологическую клинику приводить в порядок брекеты. В октябре 2019 года, после «Ирбис рейса», я решил пробежать 100 км в Астане.

Это было в Центральном парке, в котором протяженность одного круга составляет порядка 1 км. Я бежал эту дистанцию всю ночь. В том году столичная осенняя ночь выдалась холодной, хотя днем все еще было тепло. В таких условиях я пробежал 100 км, хотя местами я даже засыпал прямо во время бега. Просыпался я оттого, что меня уносило в сторону или когда я ударялся о столб или проваливался в кусты. Я до сих пор не могу понять, какая из этих двух гонок нанесла мне больше психологической травмы. Горный забег являлся по-своему тяжелым, но с красивой природой, но 100 км в парке оказались более муторными и однообразными. В обеих гонках нервы работали на пределе. Но именно тогда я понял, что все ограничения находятся только в голове.

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

Признаться, я никогда не позиционировал себя бегуном и спортсменом. Я занимался бегом, поскольку мне просто нравилось бегать. В начале бегового пути я считал бег некой аллюзией на жизнь, через которую можно спроецировать все, что есть в жизни. Хочешь или нет, но выйти на тренировку надо. Как при должной прилежности тренировки могут принести определенный прогресс в беге, так и в жизни успех достигается через усилия и дискомфорт. Некоторые вещи нужно делать просто потому что их нужно делать. Этот подход в целом помог мне в дальнейшем. Эта схема работает всегда и везде.

Так совпало, что в тот период я попадаю под сокращение. Завершив работу на государственной службе, я решил связать себя с бегом. Появились люди, которые просили их тренировать. Это подтолкнуло меня открыть беговой клуб. Параллельно развивался проект «Die Hard» в виде воскресных длительных совместных пробежек.

БЕГ В КАЗАХСТАНЕ РАЗВИВАЕТСЯ БЕЗ ОСОБОЙ ПОДДЕРЖКИ СО СТОРОНЫ ГОСУДАРСТВА. БЕГ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРЕВРАЩАЕТСЯ В НЕКУЮ ИЗЮМИНКУ, В НЕКУЮ ФИШКУ. ЛЮДИ НАЧИНАЮТ БЕГАТЬ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ.

Также я читал различные лекции, во время которых я рассказывал о беге и делился опытом. В результате этого у меня появилась своя определенная аудитория. Раз это мотивировало других, то меня мотивировало то, что другие мотивируются. Этот подход способствовал моему дальнейшему развитию.

Постепенно я узнавал, как устроена тренировочная программа. Я отучился на МВА в массовых видах спорта. Все, что преподавалось, совпадало с тем, чем я занимался. Однажды мы с друзьями решили создать один небольшой забег для тридцати человек. Со временем он превратился во второй по популярности трейловый забег во всем Казахстане. Речь идет об Aqbuva Bay Trail. Для достижения 80% результата было затрачено 20% усилий. Принцип Парето сработал, что означало правильность моих действий.

КРУПНЫЕ И ЗНАЧИМЫЕ ЗАБЕГИ

Я дважды участвовал на Берлинском марафоне. Теперь я знаю Берлин очень хорошо. Это простой, понятный, комфортный и очень культурный город. В первый раз я выиграл лотерею, пробежав марафон за 02:46:00. Второй раз я получил от adidas партнерское предложение, что порадовало меня. Осенью 2026 года я снова планирую пробежать в столице Германии. У меня есть привычка не регистрироваться на короткие дистанции. Я стараюсь приобретать слоты на максимально длинные дистанции.

Мне хочется пробежать свою собственную Акбуру, но пока не получается настроить свой рабочий график так, чтобы участвовать в организации забега и пробежать в ней. Также мне нравятся старты Samarkand Marathon, который мне хотелось бы еще пару раз сбегать. В Узбекистане всегда вкусная еда, хорошая погода осенью, что дарит отличное настроение. Я бегал в Стамбуле, где наслаждаешься не только бегом, но и красивыми достопримечательностями.

РАЗВИТИЕ БЕГОВОГО СООБЩЕСТВА В КАЗАХСТАНЕ

Бег в нашей стране активно развивается и набирает популярность, относясь к праймовым вещам. Если ранее бегом увлекалось узкое сообщество людей, в котором все практически знали друг друга в лицо, то сегодня беговое сообщество динамично растет. В Астане можно увидеть множество бегунов в Центральном парке, вдоль набережной или в Ботаническом саду. Откуда взялись все эти люди в красивой экипировке? Откуда взялись новые беговые клубы? Если в Астане в 2019 году у нас было всего три клуба, а в 2022 году – семь, то сегодня их насчитывается более тридцати. Они все по своему развиваются, реорганизовываются, сливаются, что в какой-то момент сложно понять что происходит. Если раньше один старт проводился раз в два месяца, и к нему все усиленно готовились, то сегодня в одни

выходные можно провести до трех стартов в различных частях города. С одной стороны, это радует, но с другой стороны – создает определенные неудобства для города и для самих атлетов. Такая нагрузка возникает из-за большого числа спортивных мероприятий, за которыми порой бывает сложно уследить. Сегодня забеги бывают совершенно разные – от министартов от какой-нибудь кофейни, до крупных корпоративных забегов с многочисленными участниками. Есть и уже состоявшиеся и признанные забеги, которые давно и прочно застолбили свое место на беговом рынке.

Большое разнообразие подобных мероприятий связано с ростом спроса на них. Не обращать внимания на них уже невозможно. Бег превратился в новый тренд на здоровье. Все стремятся быть здоровыми, стройными, красивыми, быстрыми и выносливыми. Незаметно по-хорошему провоцируются другие люди, которые постепенно вовлекаются в беговой процесс. Всем становится интересно пробежать свой первый забег, получить свою первую медаль и похвастаться своим первым стартовым набором. Все это вкуче наблюдается как локально, так и глобально, поэтому удивляться тут нечему.

ПРЕГРАДЫ И БАРЬЕРЫ

Бег в Казахстане развивается без особой поддержки со стороны государства. Бег самостоятельно превращается в некую изюминку, в некую фишку. Люди начинают бегать по собственному желанию. Бег начал становиться популярным не благодаря громким лозунгам сверху или какой-то политической программе. Сегодня при организации стартов организаторам часто достаточно лишь получения разрешения от муниципальных органов, чтобы провести свое мероприятие.



Как правило, организатор не просит от местных исполнительных органов ничего, кроме разрешения и обеспечения правопорядка. Другие развитые государства, где проводятся крупные марафоны, гораздо больше вовлечены в организацию забегов. Это может происходить на уровне федераций легкой атлетики и спортивных ведомств. К примеру, в Самарканде, где относительно недавно начали проводиться забеги, в организацию Samarkand Marathon Series активно вовлекается Фонд культуры и искусства при Администрации Президента Республики Узбекистан.

Многим организаторам хотелось бы аналогичного внимания со стороны государства, чтобы получать от него больше поддержки, продвижения и определенного финансирования. В этом случае имеющийся спрос на массовый бег и на здоровый образ жизни мог бы выйти на государственный уровень. Ведь государство активно поддерживает и другие виды спорта. Стоит отметить падел, который быстро набирает популярность в Казахстане. Это динамичный ракеточный вид спорта, сочетающий элементы большого тенниса, сквоша и пинг-понга. Есть центр падела, в котором занимаются люди, но при этом в Алматы до сих пор нет полноценного бегового манежа. Его наличие позволило бы спортсменам и любителям тренироваться в зимний период.

Зато в Казахстане хорошо развит беговой маркетинг. Крупные компании и известные бренды очень часто помогают как профессиональным атлетам, так и любителям. Заключаются контракты, создаются интересные проекты, проводятся мероприятия и организуются тематические забеги. Все это является нашей сильной стороной, которой нужно правильно пользоваться. Также стоит отметить наличие сильных экспертов и спортсменов, которые предлагают аудитории полезные подкасты и занимательные эфиры.

Как местные, так и иностранные участники отмечают, что медали финишеров, которые выдаются казахстанскими организаторами забегов, являются одними из самых красивых и оригинальных. Это не только связано с тем, что над медалями работают лучшие художники и дизайнеры. Это объясняется тем, что в Казахстане имеется сильная конкуренция между организаторами забегов. Если говорить о наших стартовых пакетах, то можно смело заверить в том, что порой их содержанием не могут похвастаться даже ведущие марафоны мира. В некоторых развитых странах в стартовых пакетах можно обнаружить лишь стартовый номер и булавки.

Исходя из этого, можно быть уверенными в том, что бег в Казахстане является одной из его сильных сторон. Он может стать своего рода визитной карточкой и стать одним из столпов спортивного туризма, который может привлечь в страну немало иностранных туристов. Поэтому следует не упускать из виду эти факторы и содействовать их дальнейшему поступательному развитию.

ГРАФИК ТРЕНИРОВОК

У меня выработалась стандартная схема подготовки: пять дней я тренируюсь и два дня отдыхаю. Выходными днями для меня являются понедельник и пятница. В понедельник нужно отдыхать после воскресных длительных пробежек. В пятницу нужно собрать силы перед субботними и воскресными тренировками. Весь тренировочный план строится вокруг воскресной длинной пробежки, которая является основной.

Помимо интервальных тренировок, кроссов и восстановительных пробежек я придерживаюсь определенной диеты. В свои 38 лет я стараюсь соблюдать КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы), без которых процесс выстраивания тела не идет так же, как десять лет назад.



Просто не питаться нельзя. А если ешь неправильно, то может не хватить энергии и сил для тренировок. С возрастом приходит понимание, принципа «мы то, что мы едим». Сильно поднимается настроение, если я съем что-то сладкое или жирное. Если переборщить с этим, то после обеда сильно тянет ко сну. Если недоесть белка, то появляется слабость в ногах и ощущается нехватка сил. Если переест белка, то могут возникнуть проблемы с желудком. Поэтому все эти нюансы нужно иметь в виду.

К забегу в Сахаре я готовился по этой же схеме, с той лишь разницей, что у меня были две длительные тренировки в течение недели (в среду и в воскресенье).

Если в среду я пробежал 30 км, то в воскресенье я уже преодолевал 40-50 км. Через некоторое время я понял, что 50 км я в состоянии пробежать, имея под рукой поллитра воды и один гель, чего раньше я сделать никак не мог.

ИДЕЯ ПРОБЕЖАТЬ В САХАРЕ

В 2019 году на том самом первом для меня забеге в рамках Almaty Marathon, который я пробежал за 03:17:00, я встретил Галыма Чувашева. Тогда он уже был известным триатлонистом, который бежал быстро, красиво и круто. Он рассказал, что в мире есть пять сложнейших марафонов, одним из которых является Марафон де Сабль (Marathon des Sables, MDS Legendary). Этот марафон считается легендарным шестидневным сверхмарафоном протяженностью около 250 км, проходящим в пустыне Сахара в Марокко. Он является источником одного из самых экстремальных и тяжелых испытаний в мире бега. Автономность забега заключается в том, что организаторы марафона предоставляют лишь определенный суточный объем воды и общие палатки на бивуаке. Участники самостоятельно преодолевают сложную дистанцию, неся в своем беговом рюкзаке необходимые запасы еды, воды и снаряжение.



Классический формат MDS Legendary предполагает дистанцию длиной в 250 км, разделенной на шесть этапов. При этом самый продолжительный этап составляет около 75–100 км. Бегуны преодолевают сложную дистанцию при дневной температуре, часто превышающей 50 градусов по Цельсию под знойным солнцем и по сыпучим дюнам. Правилами разрешено, чтобы бегуны могли, как бежать, так и быстро передвигаться пешим шагом.

На тот момент я уже прошел Путь Сантьяго (*Camino de Santiago*), являющийся сетью древних паломнических маршрутов в Испании, ведущих к гробнице апостола Иакова в соборе города Сантьяго-де-Компостела. На сегодняшний день этот путь превратился в популярный пеший поход протяженностью от 100 до 900 км. Люди проходят его ради получения духовного опыта, преодоления физических испытаний или отдыха от суеты, стресса и прочих забот.

Я прошел расстояние длиной в 900 км за 27 дней, поэтому уже понимал суть многокилометровых дистанций. Поскольку мне понравилось такое путешествие, я был не против пробежать забег в Сахаре. Лишь шесть лет спустя, в 2025 году, я точно решил в нем участвовать.

Поскольку это удовольствие стоит недешево (*общие расходы составляют 5,5 млн тенге*), мне пришлось заранее готовиться к этой поездке. Мой тренер Егор Ручников курировал меня по тренировочному плану, дав полный расклад по подготовке. Также я начал приобретать необходимое оборудование, которое мне понадобилось бы в Сахаре.

В течение года я постепенно улучшал свои показатели, и с 3 по 13 апреля 2026 года я принял участие в 40-м юбилейном ультрамарафоне. Я понимал всю значимость и важность этого забега, поэтому искренне рад и горд за себя.

Мне удалось добавить в свое портфолио забегов этот сложный и экзотический забег, который подарил мне море впечатлений, эмоций, знаний, опыта и новых побед над собой. Бежать вместе с 1 500 таких же безудержных атлетов со всего мира было большим удовольствием. Немало было допущено мной ошибок во время подготовки к марафону. Я не тренировался бегать по неровной поверхности, из-за чего на дюнах мне было очень сложно бежать. Порой было нелегко даже просто идти пешком. Но на ошибках учатся, поэтому я считаю этот опыт бесценным.

MARATHON DES SABLES

В этом году забег протяженностью 270 км был юбилейным и отмечал свое сороколетие. Он был разделен на шесть этапов, нахождение которых было выделено семь дней. На один из этапов со 100 километровым отрезком было выделено два дня.

Участники приезжают в Марокко, откуда все из города Марракеш направляются в город Варзазат, находящийся на востоке страны. Уже оттуда потребуется еще шесть часов, чтобы оказаться на западной окраине пустыни Сахара, где можно найти поселок Сиди-Али. Все приезжают за два дня до старта, чтобы заранее подготовить палатки, проверить снаряжение и оборудование, а также запастись необходимым провиантом. Тут происходит процесс адаптации, что одновременно дает возможность познакомиться с пустыней и насладиться ее красотами.

Волонтеры проверяют состояние рюкзака и его содержимое на соответствие требованиям марафона и в случае прохождения досмотра навешивают на него специальную бирку, а также выдают чип и стартовый номер. Рюкзак должен весить менее 6,5 кг и в нем, помимо, спасательного одеяла, сигнального зеркала, свистка, ракетницы и компаса, также должны находиться солевые таблетки и определенный запас питания с расчетом на 2 000 калорий в день. Один день предназначен для отдыха в лагере перед первым этапом.





Что касается еды, то я делил ее на две части в день. Одна часть еды приходилась на трапезу в лагере, а другая – на подпитку во время забега. Шесть этапов: 35 км, 41 км, 29 км, 100 км, 42 км и 23 км. Даже если мы пробегаем 42 км, стартуя в 6:00 утра, то обычно уже после полудня мы возвращаемся в лагерь. До завершения дня остается немало времени на приготовления еды. В этот раз было с собой восемнадцать пачек лапши быстрого приготовления «Доширак», которую я варил в маленьком котелке на импровизированном костре. Мы его зажигали с Галымом по очереди возле нашего бивуака, предоставленного организаторами.

Такой бивуак представляет собой палатку без стенок, которая напоминает собой обычный тент, натянутый на две палки. Под таким навесом жили восемь человек. Организаторы также выдавали по 5 л воды в день. Все остальное мы носили с собой, а на пунктах питания была только еда.



Я с собой носил обычные спортивные порошки, которые разбавлялись водой. Он состоит из мальтодекстрина, фруктозы и сахарозы. Порошок представляет собой смесь молекул глюкозы разной длины и быстро усваивается организмом, обеспечивая бегунов стабильным притоком энергии. В итоге получается 87 г углеводов на одну порцию. В день у меня уходило от двух до восьми порций в зависимости от этапа. В общем, я использовал этот порошок во время забега, а в лагере ел лапшу. Иногда мы делились с соседями едой. Кто-то приносил какие-нибудь сублимированные блюда. Завтрак у меня тоже не отличался разнообразием и состоял из одной столовой ложки арахисовой пасты в день. Жир, содержащийся в арахисовой пасте, поднимал мне настроение по утрам. Днем в Сахаре очень жарко: температура поднимается до +50 гра-

дусов, солнце беспощадно палит, внезапно может возникнуть песчаная буря, все время дует ветер с песком. Ночью – холодно, температура опускается до +5 +10 градусов по Цельсию и ветрено. Спали мы в спальнях мешках прямо на песке. Под себя я стелил небольшой кусок туристической пены размером 40x50 см.

Приходилось находиться в достаточно суровых условиях, которые сопровождалась мелкими неприятностями во время забега. То рвались кроссовки, то заканчивалась еда или вода, то натирали мозоли. Приходилось просить что-то в долг, и люди с охотой помогали, предоставляя друг другу необходимое. Так все вместе мы дожили до последнего этапа и дружно завершили сложный марафон. Причем, на последнем этапе ни у кого не осталось ни еды, ни моральных и физических сил. Последние 23 км дались мне тяжелее всего.





АҚЫЛ-КЕҢЕС ПАВЛА ТЕНЦЕРА

Мой ақыл-кеңес периодически меняется в течение жизни. На данный момент я считаю важными достижения и сохранения гармонии с собой и своими внутренними чувствами и эмоциями. При ее наличии все решения, которые приходится принимать, будут правильными даже если со стороны будут казаться абсурдными. Возможно, бег – это не ваше, а ваше – это волейбол, шахматы или плавание на борде.

Если возникает ощущение, что то, чем вы занимаетесь доставляет внутренний дискомфорт и кажется, что словно навязано со стороны и не откликается в душе, то этим не стоит заниматься. Не нужно тратить время, силы и энергию на то, что не является вашим.

Фотографии, использованные в статье, были предоставлены журналу организацией MDS и Павлом Тенцером.

T

TURKIC ALLIANCE



OF LONG RUNS

N



Серия TAN



BAKU MARATHON

ALMATY MARATHON

BISHKEK SNOW LEOPARD RUN

TURKISTAN MARATHON

SAMARKAND MARATHON

03/05/2026

27/09/2026

11/10/2026

25/10/2026

08/11/2026

ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУХА

В первом зале Hero's Journey (HJ), находящемся в стенах БЦ «Нұрлы Орда», изначально создавалась уникальная история, а также формировалось сообщество из числа атлетов-первопроходцев. Когда-то они поверили в зал и тренируются в нем по сей день. В этой уникальной фитнес-студии имеются некая своя необъяснимая аура, уют и теплая атмосфера, которые удерживают старых атлетов и притягивают новых.

Зал постепенно расширялся, открывая новые филиалы в Астане и Алматы. Одним из последних залов, который открыл свои двери, является Hero's Journey 4YOU. Его супервайзером является **Ринат Кайсаров**, профессиональный тренер, мастер спорта и 13-кратный чемпион Казахстана, рассказывающий о своем спортивном пути, о тренерской работе и об особенностях зала, которым он управляет.

Журнал **Akyl-kenes** продолжает серию публикаций о тренерах, которые делятся своим опытом и советами. В спорте, как и в жизни, не бывает сослагательных наклонений. Порой человека может бросать из одной стороны в другую, но именно выбор, сделанный сердцем, позволяет не сбиваться с правильного пути.



НАЧАЛО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортом заниматься я начал в возрасте пяти лет, когда мои родители отдали меня в секцию спортивной гимнастики. Поскольку я был очень активным ребенком, мне нужно было куда-то девать излишки энергии. Мама возила меня через две пересадки на автобусе, так как спортивный зал находился далеко от дома. Сейчас я понимаю, скольких усилий требовалось, чтобы каждый раз возить ребенка на тренировку и ждать ее завершения. Так вышло, что с гимнастикой у меня не сложилось, хотя я прозанимался ею два с половиной года.

В возрасте девяти лет я попробовал себя в легкой атлетике. Полгода я занимался прыжками через барьеры. Но в какой-то момент я понял, что мне не нравится этим заниматься. В 2000 году я увидел по телевизору выступление олимпийской чемпионки Ольги Шишигиной, которая быстрее всех пробежала дистанцию в сто метров с барьерами на XXVII Летних Олимпийских играх в Сиднее. Ее триумф на этой Олимпиаде вернул мне мотивацию вновь заняться спортом. Уверен, что многие дети и подростки тогда были воодушевлены ее достижением и победой.

Подруга моей мамы порекомендовала нам обратиться к тренеру по прыжкам с шестом Александру Косаченко. Мы приезжаем к нему на Центральный стадион, где я начал серьезно заниматься. Я учился в гимназии, но в восьмом классе меня перевели в спортивную школу, заманив меня туда тем, что там можно носить свободную форму. В этой школе царили строгие правила, согласно которым в случае непопадания в тройку сильнейших на внутривосточных соревнованиях учащийся мог быть отчислен.

В итоге мне удалось установить рекорд Казахстана по прыжкам в длину среди юношей. В прыжках с шестом я получил травму, после чего у меня появился страх прыгать. При этом в этой дисциплине в возрасте шестнадцати лет я почти выполнял нормативы кандидата в мастера спорта. В 2011 году я выступаю на чемпионате Казахстана, который проводился в Караганде. Я шел пятым или шестым, когда у меня оставалась шестая попытка, которая изменила весь расклад. На этой попытке я прыгнул на 6,88 м, благодаря чему я впервые стал чемпионом Казахстана.

Для детей важно участвовать в различных детских соревнованиях, где они могут попробовать себя, пусть даже ценой проигрыша, либо признания отсутствия таланта.

Желание побеждать служило мощным драйвером и стимулом, которые тянули меня вперед. После этой победы я начал более усиленно заниматься. В июле 2011 года во Франции проводился чемпионат мира среди юношей, на который можно было квалифицироваться только с результатом 7,15 м. Мы ориентировались на него, всячески стараясь выполнить этот норматив. В итоге мне удалось прыгнуть 7,18 м, но в силу ряда возникших причин мне нужно было повторить этот результат. В мае 2011 года я прыгаю 7,45 м, повторив рекорд страны, который принадлежал Константину Сафронову. Со вторым результатом в мире я лечу на первенство мира во Францию.

Там за неимением опыта и отсутствия тренера я выступил неудачно. Несмотря на плохой результат, я остался доволен собой, поскольку это было мое первое выступление за рубежом.



По приезду домой меня начал тренировать Рамиль Гулиев, с которым я добился определенных успехов. В то время он был действующим спортсменом и на тот момент являлся победителем Универсиады в беге на 200 м (Белград, 2009 г.), участником Летних олимпийских игр в Пекине и обладателем лучшего результата в Европе в беге на короткие дистанции. В 2017 году он становится чемпионом мира в Лондоне в беге на 200 м, а годом позже – чемпионом Европы в Берлине на той же дистанции. Благодаря его наставничеству и кропотливой работе я смог стать мастером спорта. Мы до сих пор общаемся с ним и поддерживаем хорошие отношения.

Позже заниматься спортом на профессиональном уровне стало сложнее. Это объяснялось множеством причин, включая недостаток денежных средств, отсутствие хорошего тренера, который мог поддерживать. Я прыгал 7,69 – 7,74 м, что являлось результатом выше мастера спорта. Несмотря на это меня не ставили первым номером, не допускали к соревнованиям. Сегодня молодым спортсменам достаточно показать результат 7,20 м, чтобы участвовать на международных стартах. Поэтому поддержка со стороны тренера является важным фактором в становлении и развитии спортсмена.

ТРЕНЕРСКАЯ СТЕЗЯ

Тренерской деятельностью я начал заниматься постепенно. Первые пять лет я работал тренером по кроссфиту. У меня возникали перерывы в работе, так как в какой-то момент я увлекся игрой в регби. У меня до того все хорошо получалось, что я попадал в сборную города и даже страны. Но в силу того, что регби считается очень травмоопасным видом спорта, через некоторое время я понял, что лучше вовремя остановиться.

Также следует учитывать, что регби является командным видом спорта. Я, как человек, который всю жизнь тренировался индивидуально, привык надеяться только на себя. Поэтому специфика легкой атлетики все же отличалась от этого сложного вида спорта, который можно даже отнести к категории экстремальных.

Сложность работы в командных видах спорта заключается в общекомандном настрое, наличии лидера, его способности руководить командой. Если в индивидуальных видах спорта спортсмен надеется, в основном, на себя, то успех и развитие в командных видах спорта зависят от уровня физической подготовки сокомандников, успешной слаженной тактики и психологии игроков. Все эти факторы одинаково сильно влияют достижение результатов и на состояние самого спортсмена.



Несмотря на то, что в 2013 году в Казахстане начал активно развиваться кроссфит, я после возвращения из регби, через некоторое время тоже потерял интерес к кроссфиту. Это объясняется тем, что в прыжках в длину я годами отработывал одну и ту же технику. В кроссфите приходилось осваивать и оттачивать новые упражнения. Вместо этого я решил сконцентрироваться на том, что откликается в моей душе. Поэтому в теплое время года я стараюсь находить время поиграть в пляжный волейбол и иногда в футбол.

С пятнадцати лет у меня появилось желание самостоятельно зарабатывать, чтобы не висеть на шее у родителей. Тогда я брался за любую работу: расклеивал объявления, работал аниматором в ростовой кукле и т.д. Но при этом хотелось иметь постоянный доход, для чего я прошел собеседование на позицию тренера в одном зале по кроссфиту. Успешно пройдя его, мне был дан один месяц испытательного срока. В мой первый рабочий день в зале находились владельцы зала и весь тренерский состав.

Отработав одну группу в качестве помощника тренера, я был принят на работу. Со следующего дня я стал тренером групповых занятий. Не поверив своим ушам, я со всей серьезностью настаивал на полноценном прохождении положенного испытательного срока. Основной причиной, по которой мне был необходим тот испытательный срок, являлась потребность в получении достаточного опыта ведения тренировок. Все же на следующий день в 7:00 утра я пришел на свою первую тренировку, на которую пришли шестнадцать человек. Поздоровавшись, я ненадолго вышел из зала, чтобы мысленно собраться и успокоиться перед тренировкой. Отправив в качестве разминки людей бегать шесть кругов, я все еще не мог успокоиться и продолжал настраиваться.



Постепенно я начал замечать, что посетители не обладают определенными знаниями, которыми я начал делиться. Это придало мне уверенности, и я день за днем обретал уверенность и набирал опыт. С того момента прошло тринадцать лет, в течение которых я продолжаю работать тренером. Мне удалось совмещать основную работу с реализацией своих идей, которые часто появлялись в моей голове. Так, я занимался своими авторскими проектами, организовывал онлайн-марафоны, проводил различные спортивные мероприятия для большого количества людей. К примеру, в начале 2026 года я проводил соревнования Red Bull Gym Clash, который проходил в четырех городах Казахстана.

Я работал как с любителями, так и с профессиональными спортсменами, я работал с паралимпийцами, сурдлимпийцами, с людьми с ограниченными возможностями и с особенными детьми. Это позволило мне постоянно развиваться, улучшать свои навыки взаимодействия с разными людьми, открывать новые горизонты и не ставить перед собой никаких ограничений. В этом случае можно развиваться не только как тренер, но и как человек.



РАБОТА В НУ

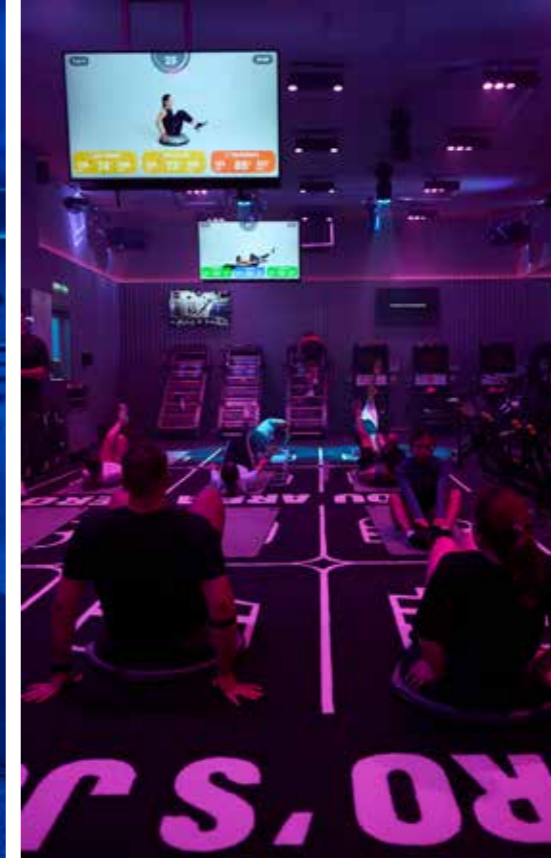
До открытия первого зала Hero's Journey в Астане я три года проработал в одном алматинском фитнес-зале. В тот момент я почувствовал, что нужно двигаться дальше. Как раз в это время Ильяс Исатаев открывал новый зал CrossFit Alatau, где с командой я проработал два года. По определенным причинам этот зал закрылся, но меня перевели в первый зал Invictus, который открылся на Гагарина. Это было десять лет назад, и я сейчас с удивлением замечая, как быстро пролетело время.

Прошло три года, как я там проработал. Наступил 2020 год, когда весь мир оказался в долгой изоляции, связанной с коронавирусной пандемией. Тогда я начал проводить занятия и тренировки в онлайн-режиме, и на удивление, я даже расстроился, когда люди вернулись к прежнему формату жизни.

Онлайн-тренировки у меня получались хорошо, что очень меня радовало. После того, как пандемия закончилась, я открыл свою фитнес-студию, в которой занимается по восемь человек в группе.

Весной 2022 года у меня состоялась встреча с Ильясом Исатаевым, который предложил поработать в новом зале Hero's Journey. Поначалу я слабо представлял себе совершенно новую геймифицированную концепцию зала, поэтому, с одной стороны, мне было любопытно, а с другой стороны – мне действительно хотелось попробовать что-то новое. Я познакомился с новыми людьми, и меня хорошо представили новому коллективу. Я разработал некоторые тренировки, которые до сих пор сохранились и используются в зале. Не буду раскрывать всех карт, но я являюсь автором Bootcamp Stretching.

Если абстрагироваться от уникального формата и от удобного приложения, то, в качестве спортсмена и тренера я считаю отличительной особенностью зала возможность дать клиентам стабильно и качественно тренироваться.



Удержание стабильности и фокуса атлетов является самой сложной задачей. Поэтому интегрированные инструменты поощрения в виде очков, гантелей, дополнительных билетов и прочих фишек, которые постоянно присутствуют как часть прогресса атлета, дополнительно мотивируют атлетов.

Позже в зале появились кланы, которые тоже стали частью и спецификой комьюнити. Многие по-разному относятся к битве кланов, но это все же возможность разнообразить сообщество и держать его в активной фазе. Вдобавок эти внутренние соревнования между атлетами позволяют всем находиться в тонусе, поддерживать друг друга и сохранять дисциплину. В этом имеется общая заслуга сотрудников и атлетов зала Hero's Journey. Завтра эта идея исчерпает себя, и появится что-то новое, более интересное.

ЛЮБИМЫЕ ТРЕНИРОВКИ

До появления тренировок Metcon, все тренировки Bootcamp ассоциировались со мной. После появления новых тренировок Metcon все сказали, что они и я формируют единое целое.

Эти тренировки позволяют мне больше раскрыться, чем на силовых, где есть определенные заданные границы и параметры. Атлетам нравится то, как я веду тренировки.

Если говорить о тренировках, то я их не разделяю на любимые и нелюбимые. Абсолютно все тренировки приходятся мне по душе, тем более, что они являются частью моей работы. Во время тренировок я делюсь знаниями и полезной информацией с атлетами, что позволяет им изо дня в день улучшать свою технику и работать над собой. Поэтому главным должен являться не тип тренировок, а подход к тренировкам и ее содержание.

ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ Я НАЧАЛ ЗАНИМАТЬСЯ ПОСТЕПЕННО. ПЕРВЫЕ ПЯТЬ ЛЕТ Я РАБОТАЛ ТРЕНЕРОМ ПО КРОССФИТУ. У МЕНЯ ВОЗНИКАЛИ ПЕРЕРЫВЫ В РАБОТЕ, ТАК КАК В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ Я УВЛЕКСЯ ИГРОЙ В РЕГБИ.



КОРОТКО О БЕГЕ

Я участвовал на чемпионатах Казахстана по бегу на 100 м, на которых занимал пятое место с результатом 10:50 секунд по ручному времени. Ручное время не особо ценится среди профессионалов в сравнении с электронным. Разница между ними заключается в способе их фиксации. Если ручное время измеряется и фиксируется человеком, используя секундомер, то электронное – автоматически с помощью датчиков и фотоэлементов. При этом, конечно имеет место разный уровень точности, в которых погрешность у электронного времени значительно меньше (0,01- 0,001 секунды электронного времени против 0,1-0,3 секунды у ручного времени).

Поскольку я был прыгуном в длину, а не спринтером, то по электронному времени я мог пробежать 100 м менее, чем за 11 секунд. Также у меня хорошо получалось бегать 200 м по ручному времени (21,6 секунд). Все же я больше предпочитаю короткие зимние дистанции на 60 м.

Мне кажется, что моя лень не позволяет мне бежать длинные дистанции. Поэтому дистанции на 60 м и 100 м являются наиболее оптимальными и комфортными для меня. Как спринтер я участвовал на многих любительских соревнованиях после завершения своей профессиональной карьеры. Четыре раза я выигрывал соревнования Sora Run, показывая самое быстрое время.

Бег на короткие и средние дистанции является одним из самых любимых видов тренировок среди легкоатлетов и бегунов. Для правильного и результативного бега важно развивать хорошую координацию, выносливость и высокую скорость. Необходимо уделять внимание специальным беговым упражнениям. К примеру, упражнения на барьерах положительно влияют на укрепление связок и сухожилий, прокачивая те мышцы, которые способствуют хорошему результату на 100 и 400 м. Я рекомендовал бы проводить четыре тренировки в неделю именно на стадионе и чередовать их с отдыхом.

Учитывая, что бег на короткие и средние дистанции часто включается в тренировочный план марафонистов, любителям длинных дистанций нужно иногда уделять ему внимание. Спринт является техническим видом бега, и он редко уходит в массы. Спринтер должен обладать правильной техникой бега и понимать биомеханику. Если в марафоне нужно держать определенный темп на протяжении какого-то времени и заниматься с группой бегунов, то в спринте так не получится. Спринт требует более индивидуального подхода.



ТЕРПЕНИЕ И ТРУД

Новичкам я посоветовал бы набраться терпения и не ждать быстрых успехов и результатов. Нельзя сразу браться за большие веса или начинать быстро бежать, пока мышцы не адаптировались к нагрузкам. Поскольку срок действия абонеента составляет один год, то всю работу над собой нужно растягивать на долгий срок, а не стараться вместить все в один день. В Hero's Journey трансформация постепенно набирает обороты, мягко вовлекая атлета в тренировочный процесс.

Атлеты зачастую стесняются подойти к тренеру и обсудить с ним цели, которые они ставят перед собой. Кто-то хочет набрать мышечную массу, кто-то сбросить лишний вес, а кто-то улучшить выносливость. Каждый профессиональный тренер наоборот будет рад получать вопросы от атлетов, чтобы помочь советом и рекомендациями. Но это должно делаться при условии, что, получив такой совет, атлеты потом придерживаются определенных правил вне зала. Я имею в виду то, что атлеты должны соблюдать правильный режим и соответствующую диету.





О HERO'S CUP

Я несколько раз проводил внутренние соревнования Hero's Cup. Они нужны для тех атлетов, которые после определенного времени в зале хотят проверить свои силы, скорость и выносливость на деле. На самом деле это очень хорошо укрепляет внутриклубной дух в зале, когда в рамках одного зала соревнуются атлеты, а за них болеют их друзья, с которыми они занимаются.

В будущем есть возможность провести такие соревнования внутри города среди всех филиалов. В части этих соревнований имеются большие планы, которые пока лучше не раскрывать.

О ЗАЛЕ HJ 4YOU

Этот зал необычен тем, что он является единственным, где проводится новый и расширенный ассессмент. Вдобавок к стандартным проверкам Inbody он позволяет проверять мощность на специальном велотренажере. Атлет работает на нем в течение тридцати секунд, а по итогам работы система выдает среднее и пиковое значения. Ориентируясь на них, каждый может сравнивать свои текущие показатели и отслеживать прогресс. Пробежав за шесть минут максимальную дистанцию, можно не только хорошо потренироваться, но и получить расчет своих возможностей.

Если ранее на ассессментах атлеты даже не потели, то сейчас они превратились в полноценную функциональную тренировку. В день перед ассессментом я всегда рекомендую атлетам приходиться хорошо отдохнувшими. На эту тренировку нужно приходиться, словно настроившись на соревнования. Само пространство зала является большим и просторным. В нем уже нет тренировки Fullbody, поскольку есть отдельные залы для ног и для тренировок Upper. Отдельно проводятся тренировки Push и Pull. Отличительной особенностью зала является наличие отдельного зала Reshape, где проводятся комплексные программы, направленные на коррекцию фигуры, развитие гибкости и укрепление мышечного корсета. Комбинация силовых упражнений, стретчинга и пилатеса проводится на специальных тренажерах (реформерах). Отдельное место в зале занимает большая кофейня, где посетители могут скоротать время до тренировок, отдохнуть после занятий или просто пообщаться с другими атлетами. Это хорошее место, где можно поработать, отдохнуть или провести встречи со своими друзьями. Поэтому можно сказать, что новый зал стал воплощением ранее задуманных идей, которые развивались с момента открытия первого зала в Астане. Сегодня зал представляет собой уникальное место, где атлеты чувствуют себя в максимально комфортной обстановке. К примеру, если после тренировок на ноги атлеты не хотят спускаться вниз по лестнице, то они могут воспользоваться лифтом.

АҚЫЛ-КЕҢЕС РИНАТА КАЙСАРОВА

Есть определенная категория людей, которая часто гонится за трендами в ущерб своим интересам и желаниям. Я сторонник того, чтобы прислушиваться к своим потребностям и находиться в гармонии с собой.



Перед людьми бывает много соблазнов и выборов, но нужно уметь противостоять им и отстаивать то, что ближе всего к сердцу. В моей жизни было немало случаев, когда мне предлагали начать заниматься другими видами спорта, рисуя радужные перспективы. Но я внутренне понимал, что моя душа лежит только к легкой атлетике, которую я в итоге ни на что не променял. Если в погоне за результатами заниматься делом, которое не нравится, то теряется смысл.



КАЗАХСТАН – КАНАДА: ЕСТЬ РЕВАНШ!

10–11 апреля 2026 года в Астане на грунтовом корте Beeline Arena прошли матчи квалификационного раунда Кубка Билли Джин Кинг с участием женских сборных Казахстана и Канады по теннису. Девять лет назад эти две сборные уже встречались в рамках матча плей-офф Мировой группы II, который проводился в Канаде. Тот матч проходил в стенах Uniprix Stadium в Монреале, начало которого было удачным для казахстанской сборной.

Правда, последующие матчи в 2017 году завершились не в пользу подопечных Диаса Доскараева, которые проиграли канадским теннисисткам с общим счетом 3:2. Поэтому очередной матч за право выйти в финальную стадию Billie Jean King Cup, который осенью 2026 года будет проводиться в китайском городе Шэньчжэнь, рассматривался, как возможность взять реванш за 2017 год.

Журнал **Akyl-kenes**, являющийся медиа-партнером Федерации тенниса Казахстана, предлагает вернуться на корт Beeline Arena, который в очередной раз доказал право называться домашним бастионом женской сборной Казахстана по теннису. Данная статья предлагает краткий обзор матчей, приведших к победе казахстанских теннисисток над канадской командой, возглавляемой Хейди Эль-Табах. В 2023 году именно она привела сборную Канады к исторической первой победе в престижном турнире Billie Jean King.



До этого апрельского матча женская сборная Казахстана по теннису занимала девятое место в мировом рейтинге национальных сборных, отставая на одну ступень от сборной Канады. В составе гостей с лучшими личными рейтингами WTA были заявлены Лейла Фернандес и Бьянка Андрееску. Кстати, в 2019 году канадка одержала победу над легендарной теннисисткой Сереной Уильямс в финальном матче US Open со счетом (6:3, 7:5). В том году американская теннисистка проиграла свой четвертый финал турнира серии Большого шлема подряд, не сумев повторить рекорд австралийской теннисистки Маргарет Корт по количеству завоеванных титулов (62).

С 1995 года сборная Казахстана безуспешно боролась против лидеров азиатско-тихоокеанского региона, на который приходилась всего одна путевка в раунд плей-офф Мировой группы II. В 2

013 году нашим теннисисткам не удалось пройти сборную Франции, в 2017 году сборная Казахстана оступилась о сборную Канады, а в 2019 году сильнее оказались британские спортсменки во главе с Йоханной Контой.

Изменение формата этого заветного турнира позволило женской сборной Казахстана в 2022, 2023 и 2025 годах пробиться в финальный этап командного чемпионата мира Billie Jean King. В архивах журнала Akyl-kenes имеются статьи об этих турнирах («Пробный шар сборной Казахстана», «Неприступный севильский бастион»).

**СЛЕДУЕТ ВСПОМНИТЬ
КАК ДЕВЯТЬ ЛЕТ НАЗАД В МОНРЕАЛЕ
КАЗАХСТАНСКАЯ СБОРНАЯ ИМЕЛА ВСЕ
ШАНСЫ ВПЕРВЫЕ ПРОБИТЬСЯ
В ЭЛИТНЫЙ РАУНД.**



2017 ГОД

Для того, чтобы обозначить значимость и важность состоявшегося матча, следует вспомнить как девять лет назад в Монреале казахстанская сборная имела все шансы впервые пробиться в элитный раунд. В том незабываемом матче победу в первом матче принесла Юлия Путинцева, которая обыграла молодую, но перспективную Бьянку Андрееску, которая на тот момент находилась на 188-ой позиции мирового рейтинга. Тот матч закончился со счетом (6:4, 4:6, 6:4).

Во втором матче Франсуаза Абанда, находившаяся на две позиции выше Андрееску, оказывается сильнее Ярославы Шведовой, обратив матч в свою пользу со счетом (6:3, 6:4). 20-летняя представительница канадской сборной смогла также одержать победу над Юлией Путинцевой (6:3, 6:3). А Бьянка Андрееску реабилитировалась перед своими болельщиками, переигрывает Ярославу Шведову со счетом (7:6 (7:1), 6:4). Этот расклад позволил канадцам квалифицироваться

в финальный этап турнира, а последовавший следом матч престижа уже не имел никакого турнирного значения. В нем казахстанская пара Галина Воскобоева / Камила Керимбаева побеждают пару Габриэлу Дабровски / Кэтрин Себов со счетом (7:6 (8:6), 6:7 (6:8), [10:5]), но победу в последнем матче можно было считать Пирровой.

СБОРНАЯ КАЗАХСТАНА

Юлия Путинцева

(31 год, 163 см, рейтинг: 74 / 142n);

Жибек Куламбаева

(26 лет, 172 см, рейтинг: 406 / 145n);

Аружан Сагандыкова

(21 год, 165 см, рейтинг: 768 / 634n);

Соня Жиенбаева

(19 лет, 168 см, рейтинг: 1023 / 686n);

Анна Данилина

(30 лет, 178 см, рейтинг: – / 7n).

(тут и ниже указаны рейтинги по состоянию на 6 апреля 2026 года)

Первая ракетка Казахстана и вторая ракетка мира, Елена Рыбакина, в этом матче не участвовала. Руководство Федерации тенниса Казахстана (ФТК) объяснило ее отсутствие важностью борьбы за титул первой ракетки мира в этом сезоне. В пользу этого аргумента говорила убежденность ФТК в том, что первенство Рыбакиной в рейтинге WTA является важной стратегической целью. В случае ее достижения этот успех станет историческим триумфом для Казахстана.

СБОРНАЯ КАНАДЫ

Бьянка Андрееску

(26 лет, 170 см, рейтинг: 130 / 157n);

Кайла Кросс

(21 год, 175 см, рейтинг: 198 / 131n);

Ариана Арсено

(23 года, 178 см, рейтинг: 452 / 217n);

Александра Ваграмов

(25 лет, 178 см, рейтинг: 600 / 306n).

После того победы в кубки Billie Jean King в 2023 году вместо Хейди Эль-Табах новым капитаном стала Мари-Эв Пелеттье, победительница двадцати восьми турниров ITF. В Астану не приехали играть Виктория Мбоко (9), Габриэла Дабровски (6n), Лейла Фернандес (25/80n) и Марина Стакушич (125).

ЮЛИЯ ПУТИНЦЕВА – КАЙЛА КРОСС (6:3, 7:5)

Поскольку для квалификации требовалось одержать три победы в серии из пяти встреч, каждой команде требовалось набирать очки в первых минут матчей. Несмотря на свой низкий рейтинг WTA молодая Кайла Кросс смогла оказать сопротивление опытной Юлии Путинцевой. В начале матча соперницы брали свои подачи, а после брейка казахстанская теннисистка смогла выиграть свою подачу и оставить за собой первый сет после удачного брейка.



Во втором сете, который был чем-то похож на первый, Юлия Путинцева уверенно брала первые геймы. В какой-то момент чаша весов начала клониться в сторону канадской спортсменки, которая в нервной игре смогла довести счет до ничейного – 5:5. После этого отрезка матча Юлия смогла собраться и закончить матч в свою пользу (6:3, 7:5). Сборная Казахстана повела в счете – 1:0.



**БЬЯНКА АНДРЕЕСКУ –
СОНЯ ЖИЕНБАЕВА (4:6, 6:7 (4:7))**

Соня родилась в Алматы, где жила до трех лет, пока ее родители не переехали в Германию. Два года назад Соня решила представлять Казахстан. Сегодня она совмещает профессиональный спорт с учебой на экономическом факультете в Pepperdine University (Калифорния). Будучи дебютанткой казахстанской сборной она смогла показать качественную игру и отличное видение корта. Возможно, сказался недостаток опыта игры на подобных турнирах, и местами не хватало хладнокровия, но Соня Жиенбаева смогла навязать хорошую борьбу своей сопернице.

Соня представила зрителям свои навыки игры мощным форхендом, считающийся одним из главных арсеналов теннисиста, позволяющим задавать мячу высокую скорость и сильное вращение. Умение пользоваться укороченными ударами, хорошие попытки принимать подачи и использование бэкхенда могут сделать ее перспективной теннисисткой.

Несмотря на жесткое сопротивление во втором сете казахстанская теннисистка не смогла взять второй сет и попытаться счастья в третьей партии. В итоге первый игровой день завершился ничьей между сборными Казахстана и Канады (1:1).

**АННА ДАНИЛИНА /
ЖИБЕК КУЛАМБАЕВА –
БЬЯНКА АНДРЕЕСКУ / КАЙЛА
КРОСС (7:5, 6:1)**

Второй игровой день начался с парного матча, от которого зависело многое. Если в заявке сборной Казахстана на этот матч не было изменений, то в стане канадской сборной произошла ротация. Вместе ранее заявленных Арианы Арсено и Александры Ваграмов на корт вышли Бьянка Андрееску и Кайла Кросс, сыгравшие свои матчи днем ранее. Несыгранность в паре являлась слабой стороной в игре канадков. В первой партии казахстанская пара обеспечила себе победу после брейка на подаче Кросс.

**Я ВЫНЕСЛА СВОЙ УРОК,
СУМЕВ ОТКРЫТЬ
ДЛЯ СЕБЯ НОВЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ,
КОТОРЫМИ
Я ВОСПОЛЬЗОВАЛАСЬ.
ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ В REAL
МАЯ УЗНАЛА**

Нервный отрезок, длившийся до счета 5:5, заставил изрядно понервничать болельщиков сборной Казахстана. После него Анна Данилина и Жибек Куламбаева смогли собраться и поставить точку в матче.

Во втором сете борьбы на корте практически не наблюдалось, а игра словно велась «в одни ворота». При счете 0:4 канадские теннисистки смогли взять гейм престижа. Казахская сборная вновь повела в счете – 2:1.





is a r .co.



**ЮЛИЯ ПУТИНЦЕВА –
БЬЯНКА АНДРЕЕСКУ**
7:6 (7:5), 3:6, 7:6 (7:4)

Сложившийся перед матчем расклад оказывал давление на обеих соперниц. Если канадской теннисистке нужно было отыгрываться, то у казахстанской спортсменки стояла задача досрочно завершать противостояние. Первый сет задал тон всему матчу, завершившись нервной победой Юлии Путинцевой после тай-брейка со счетом 7:6 (7:5).

Во второй партии сильнее оказалась Бьянка Андрееску, сумевшая закончить его с комфортным для себя счетом (3:6), чтобы собраться с силами перед решающим сетом. После того, как счет в сетах сравнялся, и соперницы продолжили игру, на корте возникло такое напряжение, которое уже не давало расслабляться никому, кто находился в Beeline Arena.

После первого выигранного гейма Бьянки, игра несколько раз переходила из «больше» Бьянки в «ровно». Брейк-пойнты Юлии теряли силу после обмена ударами, но в итоге во втором сете соперницы догоняли друг друга (1:1, 2:2, 3:2, 3:3, ... 5:4). В этот момент канадская теннисистка максимально выкладывается на корте, чтобы перевести партию в тай-брейк, который и определил исход встречи. Сборная Казахстана побеждает своих соперниц из Канады с общим счетом 3:1, взяв реванш за предыдущее поражение в 2017 году.



С таким красивым результатом казахстанские теннисистки завоевали путевку в Китай, где в период с 22 по 27 сентября 2026 года на Shenzhen Bay Sports Centre Arena встретятся сильнейшие команды. Вместе с хозяевами турнира за главный трофей поборются сборные Италии (победила Японию со счетом 3:1), Бельгии (победила США со счетом 3:1), Великобритании (победила Австралию со счетом 1:3), Испании победила Словению со счетом 3:1), Чехии (победила Швейцарию со счетом 2:3), а также Украины (победила Польшу со счетом 0:4).

В материале использованы фотографии Андрея Угарцева.

THE WORLD CUP OF TENNIS
BJK Cup 2026 QUALIFIERS
BY GAINBRIDGE

ITF
KAZAKHSTAN TENNIS FEDERATION

KAZ  **VS**  **CAN**

10-11 сәуір 2026
Астана қ., Тұран даңғ., 4/2,
«Beeline Arena» Ұлттық теннис орталығы

BILLIEJEANKINGCUP.COM @BILLIEJEANKINGCUP @BJKCUP

БИЛЕТТЕР Яндекс Афишада

GAINBRIDGE | **elf** | **1XBET** | **Copilot** | **MasterCard**
TITLE PARTNER | GLOBAL PARTNERS

bee TV | **forte** | **LEDOLIS** | **ASU** | **QAZAQSTAN QYLQYSPORТ** | **BESmedia** | **STAN_KZ**
TEAM PARTNER | TIE PARTNERS

ИТОГИ ALMATY HALF MARATHON

19 апреля 2026 года в г. Алматы состоялся IX Almaty Half Marathon, который собрал более 10 000 участников. Количество иностранных участников, приехавших из сорока четырех стран, составило 821 человек, что стало рекордом за время проведения полумарафона. Доля иностранных участников составила 8%. Подавляющее большинство любителей бега было представлено жителями Казахстана, приехавших из различных регионов страны. При этом география старта продолжает расширяться.

Весенний полумарафон, организованный КФ «Смелость быть первым», традиционно открыл новый сезон крупных беговых событий в Казахстане. В нем приняли участие, как профессиональные спортсмены, так и любители. Организаторами были подготовлены четыре дистанции: полумарафонская (21,1 км), забег на 10 км, скандинавская ходьба на 10 км и командная эстафета Ekiden.



Журнал **Akyl-kenes**, являющийся многолетним медиа-партнером Almaty Marathon, подводит итоги проведенного соревнования, на котором был обновлен рекорд, установленный ранее.

Прохладное стартовое утро началось в 6:30 у Парка первого президента, где собрались многочисленные бегуны, волонтеры и болельщики. Разогревшись во время разминки, которую провели тренеры фитнес-клуба KRIDA, бегуны были готовы к нагрузке. Традиционно первыми стартовали участники дистанции 10 км и скандинавской ходьбы, после которых выбежали полумарафонцы и участники эстафеты Экиден. Беговой маршрут начинался с Парка первого президента и завершался на Центральном стадионе.

Как всегда опытные пейсмейкеры задавали темп на дистанции, помогая бегунам ориентироваться по ходу дистанции и придерживаться выбранной стратегии. Их можно было издалека увидеть благодаря отличительным футболкам и флагам с указанием планируемого финишного времени. Все пейсмейкеры бежали в определенном заданном темпе и финишировали с заявленным результатом.



Их присутствие на трассе в значительной степени помогло многим участникам успешно финишировать.

Организаторы ставят перед собой системную задачу по обеспечению безопасного старта и комфортного прохождения дистанции для всех участников. В этом плане пейсмейкеры выполняют не только навигационную, но и важную превентивную функцию, помогая избежать допущения определенных типичных ошибок. К ним относятся слишком быстрый старт и неравномерный темп, что повышает риск получения перегрузки и ухудшения самочувствия на дистанции.



Almaty Half Marathon улучшил комфорт и проявил дополнительную заботу для участников, установив отдельные туалеты, удобную комнату матери и ребенка, а также специализированные уборные для людей с особыми потребностями в финишном городке. Появление специальной комнаты матери и ребенка на территории финишного городка является важным шагом в поддержке активных женщин. Оно облегчает участие женщин с детьми в забеге. В организованном и приятно оформленном пространстве были предусмотрены два пеленальных столика, кресло для кормления с ширмой для уединения, бесплатные подгузники, салфетки и пеленки. Фонд оказался одним из первых, кто внедрил такие полезные инициативы среди организаторов забегов в Казахстане.

По словам **Салтанат Казыбаевой**, гасе-директора Almaty Marathon и соосновательницы женского бегового сообщества Trigada, с каждым годом увеличивается количество женщин, участвующих в забегах Фонда. Поэтому создание максимально комфортных и безопасных условий для них положительно влияет на достижение их целей.



РЕЗУЛЬТАТЫ

На полумарафонской дистанции среди мужчин победу одержал участник из Китая Куван Анубайке, который пересек финишную линию с результатом 1:04:10. Второе место занял Бекзод Бойматов из Узбекистана (1:04:55), а третьим прибежал Жусуп Сулайман уулу из Кыргызстана со временем 1:05:13.

В абсолютном первенстве на дистанции 21,1 км среди женщин победу одержала Мария Мазуренко из Украины, преодолев

дистанцию за 1:15:26. Второе место заняла Карина Костромина из России (1:16:15), третье – Ксения Авдеева из Казахстана (1:17:21).

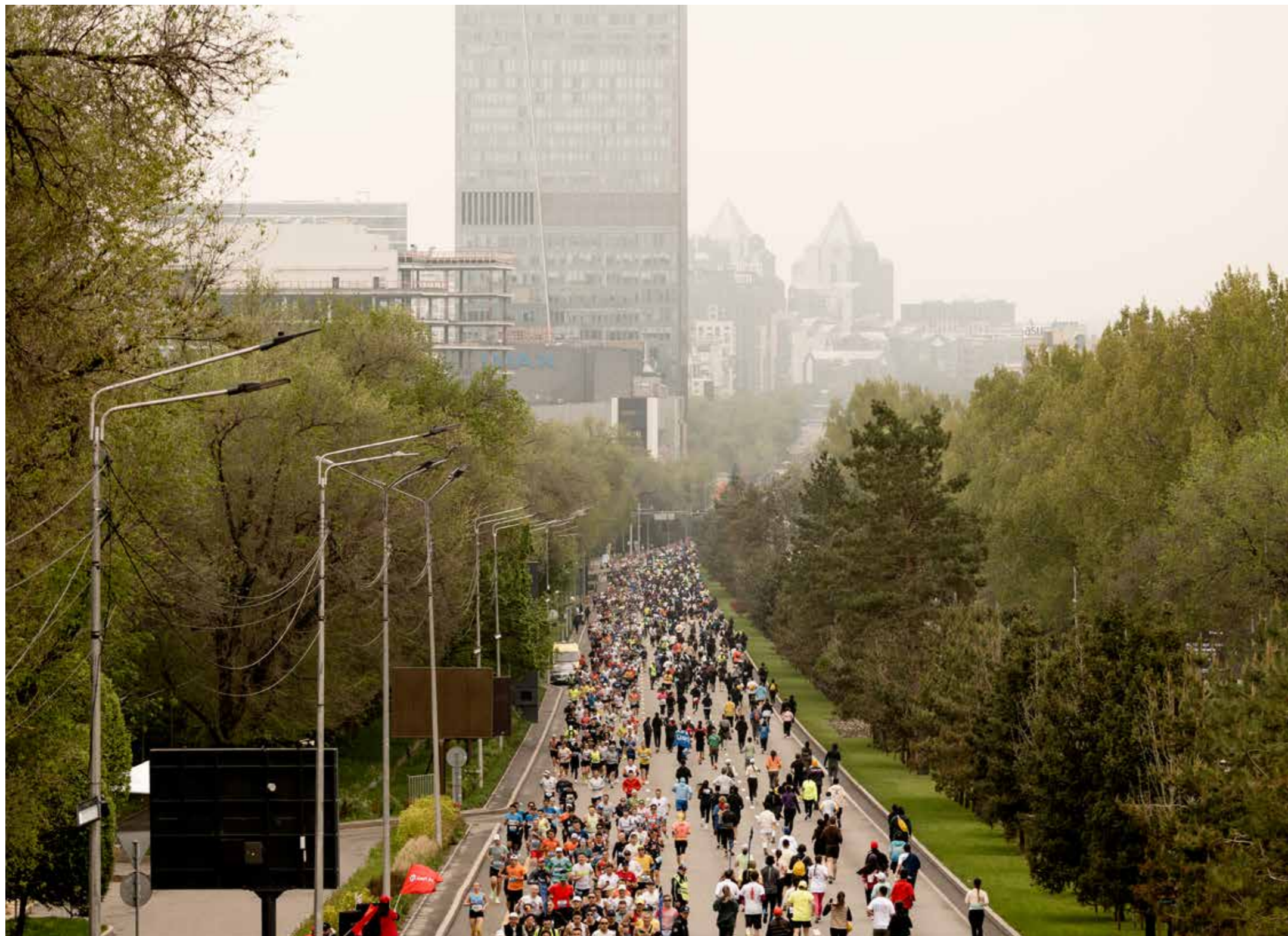
В тройку стран по количеству участников входят Россия (346 бегунов), Кыргызстан (146 бегунов) и Узбекистан (81 бегун). Также в забеге приняли участие представители Китая (37), США (32), Великобритании (28), Украины (21) и Беларуси (18). Almaty Half Marathon объединил бегунов из стран Азии, Европы, Северной и Южной Америки, Африки и Ближнего Востока.

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Отрадно, что спортивный туризм постепенно превращается в один из заметных драйверов развития города. Беговые события привлекают не только самих участников, но и их окружение из числа родных, друзей и единомышленников. Вовлечение людей и развитие беговой инфраструктуры способствует увеличению туристического потока.

По данным исследования КФ «Смелость быть первым», 79,3% иногородних и иностранных участников планируют снова приехать в Алматы. Это означает, что туристы возвращаются не только ради спорта, но и ради самого города. Эти факты подтверждаются международными исследованиями, подготовленными Mastercard совместно с Almaty Tourism Bureau. Almaty Marathon стал объектом анализа туристического потенциала города, в котором отмечается влияние крупных событий на рост туристического потока и роста городских доходов. Наблюдается изменение формата беговой активности в городе. Бег расширяет свое пространство, все чаще выходя за пределы городских улиц. Любители бега выбирают маршруты на природе и тренируются в горах. Эти запросы со стороны жителей и гостей города постепенно поддерживаются муниципальной инфраструктурой. В этом направлении формируется алматинский горный кластер, который предоставляет больше возможностей для тренировок и отдыха в горах.





Компания Tourism Malaysia поддержала Almaty Half Marathon, который отражает растущую культуру спорта и активного образа жизни в регионе. Малайзия, в которой активно развиваются беговые мероприятия и спортивные инициативы, разделяет эти ценности. Программа «Visit Malaysia 2026» набирает обороты, приглашая открыть для себя Малайзию и познакомиться с ее уникальным разнообразием.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ

С 2019 года экологическим вопросам уделяется особое внимание на стартах, организуемых Фондом. Организаторы Almaty Half Marathon продолжают развивать экологические практики и формировать экологическую культуру среди участников.

На территории финишного городка совместно с компанией EcoNetwork была организована специальная экологическая зона. На ее территории участники могли сдать использованные пластиковые бутылки и алюминиевые банки. Собранное вторсырье было направлено на дальнейшую переработку для последующего создания предметов интерьера и одежды. После забега участниками было собрано 786,45 кг отходов (*бумага и картон – 652,75 кг, пластик – 117 кг, алюминий – 5,6 кг и пленка – 11,1 кг*). На площадке работали волонтеры, которые помогли участникам с сортировкой отходов. В этом году на переработку было отправлено в 4,7 раза отходов больше, чем в 2025 году. Таким образом, почти 0,8 т отходов не отправились на мусорный полигон, а получили право на вторую жизнь.

«Мы как организаторы стараемся делать так, чтобы после наших мероприятий оставалось как можно меньше экологического следа, и системно движемся в этом направлении. В этом году нам удалось собрать рекордное количество вторсырья и вместе с партнерами увидеть реальный эффект. Переработка позволит сохранить более шести деревьев, сэкономить свыше 13 000 литров воды и снизить выбросы CO₂ более чем на 1 100 кг. Кроме того, переработка пластика поможет сэкономить около 730 кВт электроэнергии и почти 400 литров нефти», – отметила Салтанат Казыбаева, исполнительный директор КФ «Смелость быть первым».

Забег также стал площадкой для дополнительных благотворительных инициатив. Участники продолжили поддержку начавшегося в прошлом году проекта «Тепло». Он предполагает сбор теплых вещей, которые бегуны оставляют на старте для нуждающихся людей.

В течение года можно оставлять ненужные теплые вещи в специальном боксе, который установлен у входа в Ботанический сад.

Almaty Half Marathon прошел при поддержке акимата г. Алматы. Фотографии, использованные в статье, были предоставлены журналу КФ «Смелость быть первым».



ALMATY MARATHON



27 ————— 09 ————— 2026

42,2 km ————— Ekiden ————— 21,1 km ————— 10 km ————— Nordic walking

bee^{TV}



AI Жи көмегімен жасалған
сделано с помощью ИИ

**Ол өткізіп алды, ал сен
ЖІБЕРІП АЛМАЙСЫҢ!**

Барлық маңызды спорттық оқиғаларды
BeeTV-ден тамашала

**Она пропустила, а ты
НЕ ПРОПУСТИШЬ!**

Смотри все важные
спортивные события в BeeTV