

- СПОРТ - АНОНСЫ - ИНТЕРВЬЮ - ЮМОР - ЛАЙФХАКИ - НОВОСТИ -

СПОРТ

№11 (2019)

12+

**ГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**

с олимпийским
чемпионом

**ЕГОРОМ
МЕХОНЦЕВЫМ**

КУДА ОТДАТЬ
РЕБЁНКА

В СПОРТ?

**ГРЕКО-РИМСКАЯ
БОРЬБА И САМБО**

ГАЛИНА УМЕРОВА:

«Пропустить тренировку равносильно
совершению преступления»

ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ТЕЛЕРАДИОКОМПАНИЯ
"ЛОТОС"



АСТРАХАНЬ СПОРТИВНАЯ

ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ
ПО МИРУ СПОРТА

РОССИЯ 1
АСТРАХАНЬ

РОССИЯ 24
АСТРАХАНЬ

www.lotosgtrk.ru

телефон коммерческой службы
28-17-62



СОДЕРЖАНИЕ

- 2 ГОТОВИМ ВМЕСТЕ с олимпийским чемпионом Егором Мехонцевым
- 4 КУДА ОТДАТЬ РЕБЁНКА В СПОРТ? Греко-римская борьба и самбо
- 6 АСТРАХАНСКИЕ РУКОПАШНИКИ ЗАВОЕВАЛИ МЕДАЛИ
- 8 В ОДНОМ РИТМЕ С «СЕРДЦЕМ КАСПИЯ»
- 10 Свежие новости Приволжского района
- 12 ГАЛИНА УМЕРОВА: «ПРОПУСТИТЬ ТРЕНИРОВКУ РАВНОСИЛЬНО СОВЕРШЕНИЮ ПРЕСТУПЛЕНИЯ»
- 14 ЕЖЕГОДНЫЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
- 16 АЛЕКСЕЙ КОЛОМИН: «СПОРТ СТАНОВИТСЯ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ, И ТЫ СПРАВЛЯЕШЬСЯ С ТЕМ, ЧТО РАНЬШЕ КАЗАЛОСЬ НЕВОЗМОЖНЫМ»
- 18 НА ЮГЕ ЗИМОЙ ТОЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВЕСЕЛО
- 20 ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ
- 21 «КАСПИЙСКИЕ ВОЛКИ» ДОКАЗАЛИ: АГУ – ЛУЧШИЙ В БАСКЕТБОЛЕ
- 22 «РОССВИК»: СПОРТ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ
- 23 СОБЫТИЯ МЕСЯЦА
- 24 ФОТО МЕСЯЦА ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА
- 25 СПОРТИВНЫЙ ФЕВРАЛЬ

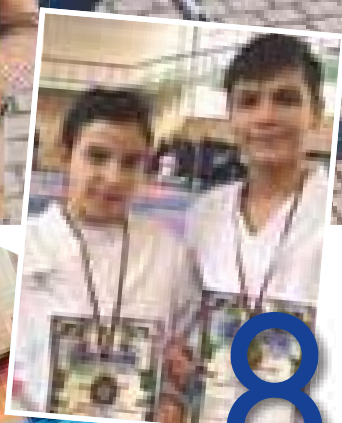


Фото на обложке ПЕТРА АНИСИМОВА

– Насколько важна для боксёра диета?

– Всё определяется индивидуально, ведь зависит от того, в какой ты весовой категории, какой у тебя организм, как идёт твоя подготовка. Лично у меня никогда не было больших проблем с весом, но перед боем в любом случае необходимо особенное питание, чтобы снизить свой вес, поскольку важно укладываться в определённые рамки. 5–6 кг к бою обычно нужно убрать. К самому бою приходится устанавливать и питьевой режим, и ограничивать воду – это всегда тяжелее, чем еду.

– Вы правша по жизни, а на ринге – левша. Насколько это сложно?

– Я уже занимался боксом, а потом кто-то заметил, что я пишу правой рукой, а в бою стою как левша. Мне сказали, что это неправильно и



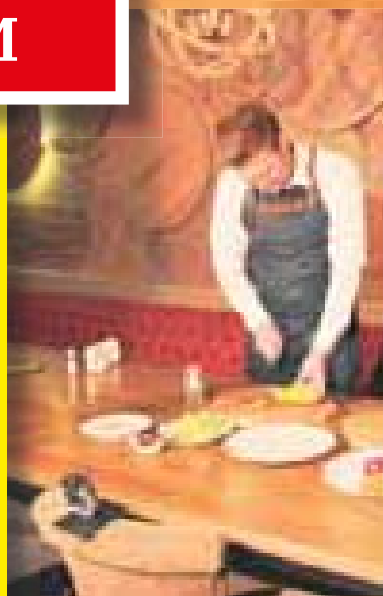
ГОТОВИМ ВМЕСТЕ С ЕГОРОМ МЕХОНЦЕВЫМ

Сегодня в нашем меню «ДЫМЯЩИЙСЯ САЛАТ»

Для приготовления вам понадобятся:
куриное филе, листья салата,
баклажан, кабачок, помидор, перец,
лук, специи.

- ➔ Нарезаем овощи и выкладываем на тарелку: листья салата, баклажан, кабачок, помидор, перец, лук.
- ➔ Куриное филе солим и перчим.
- ➔ Выкладываем на тарелку с овощами.
- ➔ Отправляем в печь на 15 минут.

Егор МЕХОНЦЕВ – боксёр-профессионал, выступающий в полутяжёлой весовой категории, олимпийский чемпион 2012 года, чемпион мира 2009 года, двукратный чемпион Европы (2008 г. и 2010 г.). На летних Олимпийских играх 2012 года стал единственным российским боксёром-мужчиной, вышедшим в финал, и единственным боксёром, выигравшим золото.





нужно менять позицию. Но я считал и считаю, что должен боксировать так, как мне удобно. Не важно, как ты это делаешь, главное – результат.

– **Вас тренировал отец. Какие есть достоинства и недостатки, какие особенности, когда тренирует близкий человек?**

– Мне часто задают этот вопрос. Признаюсь, что в некоторые моменты моей жизни я завидовал тем, кого тренируют не родители, а посторонние люди, потому что, когда речь идёт о родных, ты вынужден постоянно взаимодействовать с одними и теми же людьми, с одним и тем же человеком. Ты устаёшь: сначала общение в зале, но и когда ты приходишь домой, ты переносишь свои радости и расстройства на семью. Когда все разговоры только о боксе, хочется где-нибудь спрятаться и отдохнуть. Помню, как я просыпался в 7 утра, собирался в школу, а отец в это время пересматривал по видеозаписи легендарные бои, анализируя, размышляя о том, как научить меня бороться. Конечно, это сумасшедший труд, граничащий с фанатизмом, но зачастую именно такие люди и добиваются высот. И мой отец добился. Он – заслуженный тренер, которому Владимир Путин вручал награды.

Я хочу, чтобы вы понимали, что моя семья – простые люди, которые начинали самостоятельно, с нуля, и добились больших высот: отец – как тренер, я – как спортсмен. Работать в тандеме с отцом трудно, но есть результат, а это самое главное.

– **По вашему мнению, насколько хорошо начинающие боксёры сегодня должны знать историю бокса?**

– Федерация бокса России старается делать всё для того, чтобы люди

знали наших чемпионов, помнили об их достижениях, могли наблюдать за тем, как они растут и развиваются. Недавно в Сочи состоялся Международный боксёрский форум – крупнейшее событие. На моей памяти за 20 лет тренировок такого не было никогда. Благодаря таким масштабным спортивным мероприятиям молодёжь видит, как живут и трудятся боксёры. И молодёжь должна видеть и хотеть быть такими же. Если у человека нет тяги погружаться в это, то у него, скорее всего, ничего и не получится.

– **Не так часто к нам приезжают олимпийские чемпионы, поэтому я задам банальный, но очень важный вопрос: когда стоишь на ринге и понимаешь, что вот, наконец, тебе с минуты на минуту вручат золотую олимпийскую медаль, какие испытываешь эмоции? Что происходило в вашей голове?**

– Спортсмены – люди амбициозные, которые любят себя, которые хотят побеждать и быть лучше кого-то. Счёт был равный, но внутренне я уже чувствовал, что был лучше соперника. И когда судья поднял мою руку, я улыбался и вспоминал всех тех, кто в меня не верил, кто мешал работать над собой и заставлял в себе сомневаться. Я знал, что на меня смотрела тысяча камер, и осознавал, что сегодня я – чемпион. Но не просто «сегодня». Эта победа уже навсегда. Она остаётся со мной, и никто не может это изменить.

– **Вы провели несколько лет в США. По вашему мнению, это был «красивый поворот» в вашей жизни? Вам понравилось там жить?**

– Да, я провёл замечательных три года, ведь занимался боксом, и у меня нет поражений. Но это совсем другое. Одно дело, когда речь идёт о бизнесе, ты подписываешь контракт, и важными критериями становятся сумма вознаграждения и с кем ты борешься. Как говорится, это бизнес, ничего личного. За твоей спиной только цифры. Совсем по-другому чувствуешь себя, когда за тебя болеют твои родные, команда, город, страна.

– **Какой совет вы дали бы начинающим спортсменам, которые в этот самый момент трудятся в залах?**

– Нужно работать над собой. Бокс делает людей лучше. Человек не может быть трудолюбивым в зале, а потом возвращаться домой и превращаться в плохого парня. Можно и к моей личности относиться по-разному, однако я убежден, что плохой человек никогда не добьётся больших высот. Чтобы развиваться, нужно быть добрым и нужно быть честным, по крайней мере, с собой и близкими. Поэтому мой совет: будьте честными, верьте в то, что труд принесёт результат. А я искренне желаю удачи, успехов тем, кто занимается боксом и вообще спортом. Не забывайте, что главное – крепкое здоровье, ведь, как известно, его вы не купите нигде и ни за какие деньги. Занимайтесь, берегите здоровье и будьте счастливы.

Рубрика подготовлена совместно с информационными партнерами ГТРК «Лотос» @vesti_astrakhan. Ведущий рубрики в теле-версии «Астрахань спортивная» – Артем Петров. Материал подготовила – Анна Мария Сергеевна Ростецкая. Готовили в ресторане IL PATIO

Приятного аппетита!



Куда отдать ребенка в ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА, или классическая борьба, является одним из видов единоборств, в котором два участника сходятся в схватке. Основная задача каждого – с помощью ряда различных элементов и приёмов уложить противника на лопатки.

У греко-римской борьбы в Астраханской области богатая история. Первым победителем Кубка мира был почётный гражданин Астрахани – Аркадий Ткачёв. Сегодня греко-римская борьба культивируется в ГБУ АО «Спортивная школа им. Олимпийского чемпиона Б.Г. Кузнецова». В коллективе отделения – три заслуженных тренера России, один тренер высшей категории и один отличник физической культуры. За свою тренерскую деятельность им удалось воспитать одного олимпийского чемпиона, троих мастеров спорта международного класса и свыше пятидесяти мастеров спорта России.

О том, в каком возрасте можно начинать занятия и как в целом они проходят, подробно рассказывает Василий ВОЛКОВ, тренер высшей категории.

– Есть ли какие-то возрастные ограничения?

– Согласно санитарным нормам набор детей в группу начальной подготовки производится с 10 лет.

– Какие требования к начинающему спортсмену?

– Самое главное – это наличие медицинской справки, в которой прописано, что ребёнку разрешено заниматься выбранным видом спорта. А уже личностные качества, необходимые для занятия спортом, тренер развивает в спортсмене в процессе тренировок.

– Как проходят первые тренировки у новичков?

– На первых порах тренер показывает и учит новичка правильно выполнять комплекс оздоровительных и подготовительных упражнений. А уже после спортсмены знакомятся со специальными упражнениями, которые связаны с греко-римской борьбой.

– Сколько лет нужно заниматься спортсмену для участия в соревнованиях?

– После 2–3 лет тренировки спортсмены, успевающие в тренировочном процессе, начинают принимать участие в Первенстве области с последующим отбором на Первенство ЮФО и Первенство России.

– Какие самые важные качества развивает греко-римская борьба?

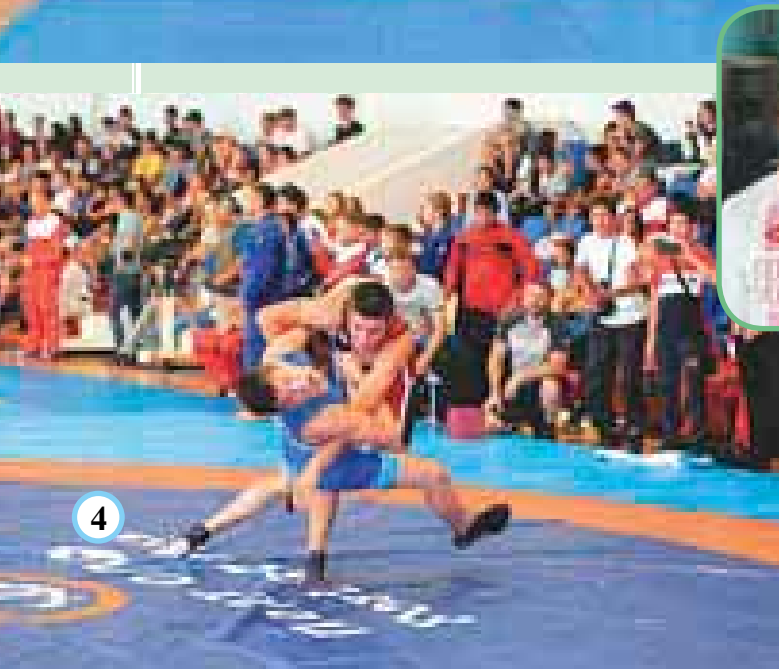
– Как в любом виде единоборств, греко-римская борьба воспитывает в спортсменах дисциплинированность, целеустремлённость, силу, боевой дух, ответственность и способность работать в команде.

– Чем отличается греко-римская борьба от вольной?

– По сути, это одно и то же, различие только в стиле, а именно – в применении ног. Греко-римским борцам категорически запрещено атаковать и проводить захваты ног соперника, а также применять зацепки и подножки.

– Греко-римская борьба – только мужской вид спорта?

– В настоящее время греко-римская борьба осталась единственным мужским видом спорта, женщины здесь участия не принимают.



Сагидгусен КАДИМАГОМЕДОВ, мастер спорта России по спортивной борьбе (дисциплина «Греко-римская борьба») рассказывает о своем опыте:

«Греко-римская борьба стала для меня неотъемлемой частью жизни. В борьбу меня привёл мой отец в 2004 году. Уже после первой тренировки я понял, что хочу заниматься этим видом спорта дальше. Сегодня мне сложно представить свою жизнь без борьбы, ведь она даёт возможность стать не только сильным и выносливым, но и развивает интуицию, улучшает координацию и ловкость, а также повышает уверенность в своих силах. Как у любого спортсмена, у меня есть цель – совершенствоваться в мастерстве и войти в состав сборной страны. Всем тренерам и спортсменам хотелось бы пожелать терпения, удачи, больше радостных моментов как в спорте, так и в жизни. Боритесь и идите к своей цели до конца!»

СПОРТ – И САМБО

Об особенностях занятий самбо рассказывает Камиль ДУЙСЕНОВ, старший тренер отделения самбо.

– С какого возраста уже можно отдавать ребёнка на самбо?

– Хорошим возрастом для начала занятий самбо считается 8–10 лет. В этом возрасте ребёнок наиболее подготовлен физически, психологически и социально адаптирован.

– Опасен ли данный вид спорта?

– Любой вид спорта связан с травматизмом, и самбо здесь не исключение. Но, чтобы максимально предотвратить травмы, тренеры в первую очередь объясняют своим воспитанникам правила поведения на борцовском ковре, отрабатывают технику правильного падения и развивают физические качества.

– Что дают занятия самбо?

– Во-первых, на каждом возрастном этапе спортсмен получает определённые знания и навыки, от развития гибкости, физических качеств человека до воспитания духа патриотизма. Во-вторых, выступления спортсмена на соревнованиях влекут за собой новые знакомства и приобретение друзей. В-третьих, выполнение разрядных нормативов вырабатывает в спортсмене лидерские качества, что необходимо на сегодняшний день. В-четвёртых, при поступлении в определённые вузы спортсмены-разрядники имеют больше шансов. И это только малая положительная часть того, что даёт самбо.

– Каков примерный график занятий спортсмена?

– График для каждого спортсмена индивидуален и определяется по возрастным критериям и уровню подготовки. Так, на этапе начальной подготовки спортсмены занимаются 6–9 часов в неделю, на тренировочном этапе – 12–18 часов в неделю, а на этапе высшего спортивного мастерства – 28 часов в неделю.

– Есть ли секрет, как стать чемпионом?

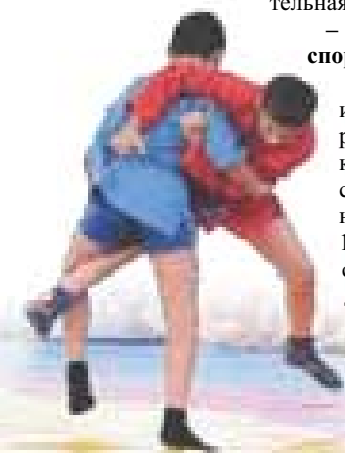
– Секрета как такового нет, это в первую очередь постановка цели, труд и слаженная работа спортсмена и тренера.



САМБО – это не просто спортивное единоборство, а целая воспитательная система, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

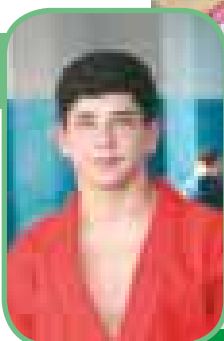
За последние пять лет тренерами отделения самбо СШ им. Олимпийского чемпиона Б.Г. Кузнецова были достигнуты высокие спортивные результаты: Екатерина Гольберг – чемпион России по самбо, Гульфия Мухтарова – двукратный чемпион мира, двукратный чемпион Европы, пятикратный чемпион России по самбо, Курбан Фаргатов – серебряный призёр Первенства Европы, серебряный призёр Первенства России по самбо, Тимур Дуйсенов – победитель Первенства России по самбо.

САМБО



О своих впечатлениях рассказывает Вугар МАМЕДОВ, 15 лет:

«Самбо пришло в мою жизнь в 6 лет благодаря брату, вместе с которым я и стал заниматься. На сегодняшний день самбо в моей жизни значит очень много, это дело, которым я по-настоящему увлекаюсь и люблю. За годы тренировок мне удалось научиться многому. В первую очередь, конечно же, самообороне. Для меня важно уметь постоять за себя и своих близких. А уже после – упорству, целеустремлённости и внутренней стойкости. Как и любой другой спортсмен, я ставлю перед собой цели – совершенствоваться в этом виде спорта и достигать высоких показателей. В ближайшем будущем – это звание кандидата в мастера спорта по самбо. Добиваться всего этого помогает моя семья, которая поддерживает меня на протяжении 9 лет, тренеры, чей труд и терпение вносят неоценимый вклад в мою спортивную карьеру, и, конечно же, друзья и товарищи по команде, которые искренне за меня переживают».



Марият Курбаналиева



@shsport30



**ЖДЁМ ВСЕХ В НАШЕМ
ДРУЖНОМ СПОРТИВНОМ МИРЕ:**

ул. Ленина, 3.

Тел.: 24-13-64,
24-56-25.

АСТРАХАНСКИЕ РУКОПАШНИКИ

ЗАВОЕВАЛИ МЕДАЛИ



2 и 3 февраля в регионе прошли Открытый чемпионат и Первенство Астраханской области по рукопашному бою среди девушек и юношей. На открытии соревнований побывал врио губернатора Астраханской области Сергей Морозов.





В чемпионате приняли участие более 200 спортсменов в возрасте 8–17 лет, а также 18 лет и старше. Состязания по рукопашному бою в Астраханской области ежегодно проводятся с 2006 года. Победители регионального этапа имеют все шансы попасть в областную сборную и выступать на Первенстве Южного федерального округа. На соревнования приехали не только ребята из Астрахани и районов области, но и из Волгограда, Калмыкии, Ростовской области.

Поддержать юных бойцов-рукопашников

пришёл глава региона Сергей Морозов. Также присутствовал советник сопредседателей Российского союза боевых искусств Герой РФ Андрей Мерзликин.

В первый день чемпионата заслуженные награды из рук Сергея Морозова и Андрея Мерзликина получили спортсмены в одиннадцати весовых категориях от 30 до 70+ кг. Глава региона поздравил призёров и пожелал им многих побед в будущем.

«На ковре вы – соперники, – сказал он ребятам. – Но в жизни берегите спортивную дружбу. Это важно».

Материалы предоставлены управлением пресс-службы и информации администрации губернатора Астраханской области





В ОДНОМ РИТМЕ С «СЕРДЦЕМ КАСПИЯ»

Уже больше года команда регионального благотворительного фонда «Сердце Каспия» сотрудничает с астраханским клубом «Боец», клубом традиционного каратэ «Шото», Федерацией киокусинкай Астраханской области, Астраханским музеем-заповедником, а также с театром-студией «Соль», кинотеатром «Иллюзион» и Медиа-студией. Кроме того, совместно с ТРЦ «Алимпик» Фонд проводит промоакции, выставки и показательные выступления начинающих каратистов.



Основной целью Фонда является помощь в социальной адаптации подростков и детей, проживающих в центрах помощи, школах-интернатах и социально-реабилитационных центрах.

«Лучший способ помочь таким детям – приобщить их к спорту и к своей первой профессии, обогатить культурно-образовательный досуг», – поясняет исполнительный директор Елена Рачителева.

На сегодняшний день тренировки по каратэ проходят в трёх школах-интернатах для детей с ограниченными возможностями здоровья. Для Фонда особенно важно, чтобы тренер становился для детей не только наставником, но и другом. Поэтому занятия проводят уважаемые тренеры: Геннадий Самсонов при содействии спортсмена и начинающего тренера Кирилла Мершиева; Александр Шибаетов, имеющий семилетний опыт работы с детьми с ограниченными возможностями; Михаил Рачителев, воспитавший многократных чемпионов России и мира.

Ещё полгода назад Фонду удавалось охватить до 50 детей с ограниченными возможностями здоровья. Однако в ноябре прошлого года состоялось особенно важное для Фон-

да событие, после которого количество детей увеличилось вдвое. Проект «Я учусь со спортом», разработанный учредителем Фонда Айваром Абельдаевым и исполнительным директором Еленой Рачителевой, выиграл президентский грант. Благодаря такой финансовой поддержке получилось раньше срока открыть группу по каратэ для ребят из небогатых и малообеспеченных семей. Тренером стал обладатель 1-го дана чёрного пояса Денис Волков, который с ноября прошлого года преподаёт в спортзале, предоставленном фондом «Елизаветинский» (Коммунистическая, 38а). Совсем недавно, в январе этого года, открылась группа для детей из малообеспеченных семей, оказавшихся на учёте – внутришкольном или Комиссии по делам несовершеннолетних. Тренером стал Александр Метелев, обладатель 3-го дана чёрного пояса и бронзовый призёр международного турнира по каратэ (СОШ №66).

Особую поддержку «Сердце Каспия» получило от министерства физической культуры и спорта, в частности от министра Максима Фидурова. Благодаря его содействию, Фонд обрёл новых партнёров: футбольный клуб «Волгарь» в лице руководителя



Андрея Шарохина, гандбольный клуб «Заря Каспия» в лице его руководителя Андрея Демченко. Уже запланирован ряд олимпийских уроков для детей – воспитанников социально-реабилитационных центров города и области.

В результате сотрудничества в Астраханском государственном университете начался курс по адаптивной физической культуре, благодаря чему тренеры Фонда смогли пройти обучение и повысить свою квалификацию. Помимо этого, министерство физической культуры и спорта осведомляет РБФ обо всех крупных спортивных событиях города и регулярно приглашает детей из школ-интернатов и социально-реабилитационных центров для участия.

В спортивных мероприятиях, проводимых при поддержке Фонда, участвует большое число детей. 1 декабря состоялся областной турнир по каратэ шотокан. Данил Калёнов и Мухаммед Иршахов (тренер Михаил Рачителев) – воспитанники школы-интерната, участвовали в турнире наравне с обычными детьми и заняли призовые места. За год тренировок Мухаммед Иршахов показал себя способным учеником, благодаря чему достиг отличного результата – 1-е место в категории «12–14 лет», номинация «Ката». Также на турнире выступали три ученика Дениса Волкова. Несмотря на то, что группа молодая, Мария Капустина заняла 3-е место в номинации «Ката», категория «8–9 лет».

В декабре состоялось ещё одно важное событие – городской турнир по каратэ WKF, в котором приняли участие два спортсмена из школы-интерната № 3 – Медни Зебирова и Курбан Хабибуллаев. Они выступали в категории для детей с ограниченными возможностями и заняли призовые места. Для ребят это был огромный опыт и возможность преодолеть свои страхи публичных выступлений.

В будущем Фонд планирует расширять свои возможности и открывать группы по восточным единоборствам и в других учреждениях, например, в скором времени начнутся занятия по тхэквондо в общеобразовательной школе № 71, что является отлич-

ным стартом и сильной мотивацией для детей в группе риска.

Исполнительный директор Елена Рачителева рассказывает: «Такие дети сами по себе слабо мотивированы, и, когда мы открываем группу, у нас всегда есть опасение, что дети испугаются активной физической нагрузки и просто не придут. Именно поэтому проводить первую тренировку всегда очень волнительно. К счастью, дети заинтересовываются быстро и стараются выполнять каждое упражнение по максимуму, а в конце даже спрашивают, когда будет следующее занятие».

Занятия прививают детям поддержку, самодисциплину и положительную мотивацию. По прохождении 20 тренировок учредитель и директор Фонда Айвар Абельдаев в торжественной обстановке вручает воспитанникам символ первой победы – спортивную экипировку – кимоно. После этого дети могут сдавать экзамен на получение белого пояса, а потом участвовать в городских и областных соревнованиях.

«Сердце Каспия» приглашает ребят участвовать не только в спортивных соревнованиях, но и посещать Астраханский краеведческий музей, Музей боевой славы, музей «Муляж»; проводит различные мастер-классы и сотрудничает с театром-студией «Соль» и Медиа-студией, где профессиональные педагоги в игровой форме учат детей основам ораторского искусства, помогают им перебороть свою стеснительность, раскрепоститься, развить память и внимание.

4 марта в нашем городе стартует фестиваль «Добрые города». Фонд «Сердце Каспия» и АНО «Центр нейропсихологии и внедрения спортивных технологий» будут представлять наш город на протяжении всей масленичной недели на территории гипермаркета «Лента». Суть фестиваля – ответственная благотворительность. Акция «Купи и отдай» – сбор только товарных пожертвований и информирование о деятельности Фонда.

Кроме того, в марте планируется организация показательных выступлений четырёх групп ребят-каратистов Фонда в ТРЦ «Алимпик».

Валерия Фасхутдинова

Подробный отчёт о деятельности Фонда можно увидеть на странице в Инстаграм @serdce_caspy. Сайт находится в разработке.



Долгожданная победа на ЮФО участницы спортивной группы по вольной борьбе

(филиал ДЮСШ МБОУ «Карагалинская СОШ»).



в соревнованиях по вольной борьбе ЮФО в Адлере.

В 2018 году её преследовали неудачи и поражения, но Рената не отчаивалась и регулярно ходила на тренировки. В январе 2019 года она вновь победила в Первенстве ЮФО по вольной

борьбе в г. Гулькевичи в возрастной категории до 18 лет. И в свои 14 лет завоевала звание КМС.

В данный момент Рената готовится к Первенству России в Москве.

Желаем успехов в предстоящих соревнованиях.



Шарипова Рената Александровна родилась 24.10.2004 г. в с. Фунтово. Учится в МБОУ «Осыпнубургская СОШ». Занимается борьбой с 2015 года, тренируется под руководством тренера-преподавателя Гайнетдинова Рамиля Равильевича.

По истечении двух лет тренировок она стала победительницей первенства Астраханской области по вольной борьбе. И вошла в состав команды Астраханской области. Затем заняла первое место



Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого

(Василий Александрович Сухомлинский)

Эти слова как никогда актуальны в наше время.

Развитие целеустремлённости и спортивной хватки, формирование самодисциплины, стойкости духа и забота о собственном здоровье – вот цели, которые ставят перед собой учителя физической культуры МБОУ «Татаробашмаковская СОШ» в работе с подростками.

Баскетбольная команда учреждения создана в 2012 году, свою первую победу ребята одержали в ноябре 2014 года на районных соревнованиях среди школьных команд Приволжского района. С тех пор спортсмены МБОУ «Татаробашмаковская СОШ» являются бесменными лидерами на спортивных соревнованиях по баскетболу и кэс-баскету в Приволжском районе. Как говорится, «Главное не победа, а участие!» – совершенно не про наших ребят. Желание стать лучшими, держать в руках заслуженные награды и слышать признания болельщиков очень мотивируют спортсменов, у которых с каждым разом всё больше желания оказаться на пьедестале почёта. В 2017 году команда впервые вышла в финал регионального этапа баскетбольного турнира Астраханской области «КЭС-БАСКЕТ», заняв 3-е место среди 100 команд школьной лиги Астраханской области. Тренирует команду баскетболистов Усманов Раис Ришатович, 29 лет, учитель физкультуры МБОУ «Татаробашмаковская СОШ», обладатель первого взрослого разряда по военно-прикладным видам спорта, имеет ВСК I степени и третий взрослый разряд по спортивной гимнастике. В 2018 году баскетбольная команда МБОУ «Татаробашмаковская СОШ» поставила всероссийский рекорд по количеству подборов мячей под кольцо за одну игру и повторила свой успех, заняв 3-е место в финале регионального чемпионата школьной баскетбольной лиги «Кэс-Баскет».

В феврале 2019 года состоялись соревнования зональной школьной лиги «Локобаскет», на которых наши ученики в составе Эмиля Соколова, Раиля Сафарова, Амаля Кильмамбетова,

Ралифа Абдуллаева, Алексея Кочнева, Данила Ерина, Амаля Альмухамедова, Дмитрия Денисова, Рустама Ахмедова, Руслана Абдрахманова, Малика Мусаева, Арслана Махмудова,

Артёма Попкова под руководством Раиса Ришатовича Усманова обошли соперников!

Борьба была нелегка, но

ребята справились и достойно выступили. В чём же секрет нашей школьной команды?!

Ведь это не единственная, а очередная победа.

Понаблюдав за тренировками, мы выяснили, насколько ребята сплочённые и уверенные не только в себе, но и друг в друге. Хороший опыт баскетбольной игры команда получила благодаря

дружбе, совместным тренировкам и соревнованиям. К

тренерскому составу прислушиваются и выполняют с точностью все указания. Раис Ришатович со своим помощником Галимом Юнусовым подобрали верную тактику в подготовке спортсменов, помогая им собраться с мыслями и настроиться на игру. Конечно, не обходится без юмора, поддержки, без компромиссов и обоюдных решений спортсменов и тренеров. Всё это делает команду ещё более сплочённой и уверенной в своих силах!

Каждый год состав команды покидают выпускники и прибывают юные спортсмены, которые набираются опыта, заряжаются энергией и так же ведут команду вперёд, к новым вершинам, к новым победам!

Поздравляем спортсменов и тренерский состав! Желаем не терять командный дух, развивать силу воли и желание победить!

Администрация МБОУ «Татаробашмаковская СОШ»





Секция вольной борьбы в селе Три Протока функционирует с 2011 года под руководством тренера-преподавателя высшей категории Р.Ф. Низамутдинова. Систематически ребята участвуют в соревнованиях различного ранга. Команда села Три Протока в 8-й раз завоёвывает Кубок главы МО «Трёхпротокский сельсовет» в Первенстве Приволжского района по вольной борь-



бе под девизами «Спорт против наркотиков», «За здоровый образ жизни», «Спорт против террора». На сегодняшний день ведущим спортсменом, выполнившим норматив кандидата в мастера спорта, является Фарит Фаизидинович Мусаев 2002 года рождения. В 2017 году Фарит в г. Сочи занял 3-е место в Первенстве Южного федерального округа, в 2018 году он занял 2-е место в городе Гулькевичи и

в том же году занял 3-е место в Международном турнире в Санкт-Петербурге. В 2019 году он занял 3-е место на Всероссийском турнире в г. Астрахани, который проходил 17 февраля в ФОК «Новое поколение», что позволит ему в составе сборной Астраханской области принять участие в Первенстве Южного федерального округа по вольной борьбе, которое состоится 15–17 марта 2019 года в городе Белоре-ченске.

Всероссийский легкоатлетический Началовский пробег

23 февраля 2019 года в селе Началово Приволжского района Астраханской области состоялся Всероссийский сорок девятый традиционный Началовский пробег, посвящённый Дню защитника Отечества.

Организаторами соревнований выступили: Федерация лёгкой атлетики Астраханской области, администрация муниципального образования «Приволжский район».

На торжественном открытии присутствовали В.П. Макаров (президент олимпийского совета Астраханской области, полномочный представитель Олимпийского комитета России по Южному федеральному округу), А.А. Тюменцев (олимпийский чемпион), М.Г. Волченков (президент Федерации лёгкой атлетики), Е.В. Зарезин (заместитель президента), Н.С. Малышева (заместитель главы администрации МО «Приволжский район») и многие другие.

Участниками массового спортивного мероприятия стали люди с различным уровнем подготовки. Из года в год соревнования набирают всё большую популярность. В пробеге на дистанциях от 3 км до 10 км приняли участие бегуны в возрасте от 6 до 70 лет и старше.

Наряду с жителями Астраханской области (Знаменск, Камы-

зак, Приволжский, Лиманский районы) на старт вышли представители Республики Казахстан (г. Атырау), Волгоградской, Орловской областей, Республики Калмыкия (г. Элиста).

По группе девушек 16–17 лет победительницей стала Сабина Алтубасова (Приволжский р-н), а среди юношей этой группы сильнейшим был Кирилл Кажанов (Знаменск).

У мужчин в возрастной категории 20–39 лет всех опередил Николай Журавлев (Газпром), Александр Ермачков (клуб «Атлет» Приволжского района) занял первое место по группе 40–49 лет, а любители бега – астраханцы Александр Минский и Михаил Хахов стали победителями в группах 50–59 лет и 60 лет и старше.

В командном зачете по группе городов всех опередили астраханские спортсмены, среди коллективов физической культуры и спортивных клубов всех обогнала команда предприятия «Газпром добыча Астрахань», а среди сельских районов победу одержал Приволжский район Астраханской области.

2-е место у МБОУ «Пойменная СОШ

им. Героя России Кадырбулатова Р.В.», 3-е место – МБОУ «Приволжская СОШ № 3».

Самой многочисленной командой пробега стала команда МБОУ «Началовская СОШ» – 106 участников.

Самые юные участники пробега Наиля Тюлегенов и Айда Асхарова, ветераны пробега – Михаил Хахов и Татьяна Маркова, лучшие участники Приволжского района – Елена Сенина и Раис Мадалимов. Все они получили дипломы и подарочные карты от Главы Приволжского района Я.Р. Туктарова.

В общей сложности, приняли участие около 500 спортсменов. Каждый участник увёз с собой массу положительных впечатлений. Администрация Приволжского района постаралась создать атмосферу настоящего спортивного праздника, организовав концерт на уличной площадке, работу полевой кухни и продемонстрировав для всех в актовом зале фильм о пользе занятий физической культурой и спортом. Конечно, ещё всем очень повезло с погодой, в этот день – 23 февраля – на улице царил настоящая весна! Таковы итоги 49 пробега. И теперь уже в следующем году гостеприимный Приволжский район вновь ждёт всех на своей земле, на этот раз на юбилейном 50-м Всероссийском легкоатлетическом Началовском пробеге!





Галина Умерова – старший прокурор отдела региональной прокуратуры по надзору за уголовно-процессуальной и оперативно-розыскной деятельностью. Количество букв в должности прямо пропорционально степени её важности: надзор за следствием по уголовным делам, относящимся к категории особо значимых, в том числе по преступлениям, совершённым в составе организованных групп и сообществ.

Галина ответственно заявляет, что одной из важнейших составляющих её жизни является спорт.

– Как вы проводите время в спортзале?

– Я занимаюсь разными видами тренировок – от силовых упражнений до танцев. Главное – системно, не исключая выходные дни. Ни при каких обстоятельствах нельзя пропустить тренировку, это равносильно преступлению.

– Откуда такое рвение?

– С самого детства. До 12 лет занималась художественной гимнастикой. Не помню, что заставило меня оставить этот вид спорта, зато младшая дочь пошла по моим

ГАЛИНА УМЕРОВА:

«ПРОПУСТИТЬ ТРЕНИРОВКУ

РАВНОСИЛЬНО СОВЕРШЕНИЮ

ПРЕСТУПЛЕНИЯ»

стопам и проявила большее рвение. Помню, в детский сад пришел тренер из спортивной школы и, отметив данные ребенка, попросил родителей с ним связаться. Так и началась ее спортивная карьера. Сейчас дочери 9 лет, спортивный стаж – 5 лет! Она входит в сборную области по художественной гимнастике, часто ездит на соревнования в другие регионы, занимает призовые места.

– По вечерам вы обязательно занимаетесь в спортзале. А как насчет утреннего спорта?

– Мой день начинается рано. Встаю в пять утра. Когда позволяет погода, езжу на велосипеде. Час такой поездки – и позитивный настрой на весь день обеспечен. Но зимой холодно, гололёд – опасно для здоровья (смеётся), приходится ограничиваться прогулкой с собакой.



– На ваш взгляд, спорт помог в продвижении по карьерной лестнице?

– В нашей работе необходимо быстро и качественно выполнять поставленные руководством задачи. Занятия спортом позволяют не

терять самообладание, сохранять выдержку, не расслабляться. В целом, наличие в жизни физической нагрузки даёт возможность подходить к выполнению должностных обязанностей творчески, с энтузиазмом.

– Как к вам относятся ваши коллеги?

– Надеюсь, что хорошо (смеётся).



– Они занимаются спортом?

– По-моему, сейчас многие ориентированы на спорт, правильный образ жизни. Это не только полезно, но и модно в наши дни. Без регулярных занятий спортом люди становятся мрачными, теряют лёгкость. Даже по речи человека можно определить, занимается он спортом или нет.

– Вы агитируете своих друзей заниматься спортом?

– Нет, конечно. Мы все взрослые люди. Кто хочет, тот находит для спорта время. Кто не хочет, находит оправдания. И нельзя забывать о состоянии здоровья. Жизнь нам дана не для того, что бы мы погрязли в делах и бумагах, а для того, чтобы мы научились получать от нее удовольствие. А спорт – это безусловно удовольствие!

– А как насчет питания?

– Я не признаю диеты, это не моё. Но в целом, придерживаюсь



здорового питания с погрешностями...

– Вы следите за своим весом?

– Вес – не самоцель. От природы он меня устраивает. Спорт не для веса, а для радости, снимает стресс, повышает настроение, практически панацея. Поэтому что бы ни случилось, нахожу в себе силы и иду в зал.

Артем Лепехин



ЕЖЕГОДНЫЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ



На главной арене спорткомплекса «Звёздный» прошёл совет по физической культуре и спорту, где подвели итоги 2018 года и обсудили планы на ближайшее будущее. Информационным партнёром мероприятия выступил журнал «Физрук».



Для профессионального разговора о том, как сочетать высокие достижения с массовостью, как нельзя лучше подходила атмосфера новейшего комплекса, в котором и спортсмены, и болельщики уже привыкли испытывать гордость за астраханский спорт высоких достижений.

Сергей Морозов открыл заседание следующими словами: «Сейчас в Астраханской области физкультурой и спортом занимаются более 40 процентов жителей. Это много, но недостаточно. Наша цель – вовлечь в массовый спорт к 2024 году не менее 55 процентов жителей».

Сергей Морозов напрямую связал создание условий для того, чтобы люди активнее занимались физкультурой и спортом, с работой по оздоровлению, напомнив, что 2019 год в Астраханской области объявлен Годом здоровья. Тем более, что тренировкам всё больше способствует инфраструктура. Так, в прошлом году в районах Астраханской области было введено 10 многофункциональных спортивных площадок. Теперь, в рамках Года здоровья, предусмотрено начало строительства 26 физкультурно-оздоровительных комплексов открытого и закрытого типа.

В 2016 году на территории Астраханской области было построено и реконструировано 3 спортивных объекта, в 2017 году – 5, в 2018 – 15, в этом году планируется построить и реконструировать 84 объекта.

Речь, в частности, шла о таком знаковом для Волжского региона объекте, как Центр водных и гребных видов спорта. В перспективе он может стать базой для подготовки



На фото слева направо:

и.о. министра физической культуры и спорта Астраханской области Максим Фидуров,

генеральный директор Федерации гандбола России Лев Воронин,

врио Губернатора Астраханской области Сергей Морозов,

президент Федерации гребного спорта России Алексей Свири



федеральной команды, подобно тому, как сейчас арена «Звёздного» является домашней для женской сборной России по гандболу (пятеро игроков клуба «Астраханочка» входят в сборную страны).

«В этом году будет возобновлено строительство Центра водных и гребных видов спорта, – сказал Сергей Морозов. – У нас много перспективных ребят, наша задача – дать им возможность проявить себя».

Тему подготовки юных талантов для гребного спорта разбирали особо. Президент Федерации гребного спорта России Алексей Свири сообщил, что сегодня 21 регион России развивает этот вид спорта, и у Астраханской области есть шанс возродить здесь его былую славу, в частности, через участие в новом всероссийском проекте «Школьная гребная лига».

Об идеологии похожего детского проекта «Гандбол – в каждую школу!», нацеленного на развитие ещё одного культового астраханского вида спорта, рассказал директор СШОР имени Владимира Гладченко Александр Кривошин. А приехавший специально на заседание совета генеральный директор Федерации гандбола России Лев Воронин, воспитанник астраханской гандбольной школы, олимпийский чемпион, чемпион мира и Европы, пообещал приглашать талантливых юных игроков в летние лагеря, устраивать для них занятия со специалистами.



**Управление пресс-службы
и информации администрации губернатора
Астраханской области**

Алексей КОЛОМИН, легкоатлет, преподаватель физкультуры и детский тренер, побил два рекорда России по роуп-скиппингу, то есть по прыжкам на скакалке. За час он пропрыгал 11745 раз, обойдя предыдущий рекорд почти на 300 прыжков. Вторым рекордом стало наибольшее количество двойных прыжков на скакалке за 1 минуту, где результат составил 141 повторение».

АЛЕКСЕЙ КОЛОМИН:

«СПОРТ СТАНОВИТСЯ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ, И ТЫ СПРАВЛЯЕШЬСЯ С ТЕМ, ЧТО РАНЬ КАЗАЛОСЬ НЕВОЗМОЖНЫМ»

– Как ты пришёл в спорт?

– Можно сказать, случайно. Мне было 10 лет, и на тот момент я не только не занимался никаким видом спорта, но и в принципе не интересовался этой сферой. У меня не было никакой задачи и даже стимула заниматься спортом, не говоря уже о том, чтобы сделать его делом моей жизни. В школе нас отбирали на соревнования по лёгкой атлетике, и на дистанциях 60 м и 1000 м я был первым. Меня заметил известный астраханский тренер Николай Алексеевич Шевель, после чего он стал моим тренером и остаётся им и сегодня.

– В какой момент ты понял, что хочешь стать и станешь спортсменом?

– Когда окончил девятый класс и начал рассуждать о том, что умею делать хорошо, чего хочу от жизни и в чём могу добиться высоких результатов. Я решил для себя, что если в физике и химии получаю четвёрки, то вряд ли я получу учёную степень и стану уважаемым учёным. Я какое-то время уже занимался лёгкой атлетикой, участвовал в выездных соревнованиях и побеждал. Тогда я понял, что всё-таки надо работать в этом направлении, а при желании всегда можно кардинально изменить свою жизнь.

– Как ты пришёл к мысли заниматься роуп-скиппингом?

– Я преподавал в общеобразовательной школе и столкнулся с проблемой, что для занятий по лёгкой атлетике нет подходящей базы. По совету своего преподавателя и тренера Ирины Евгеньевны Янкевич я решил выбрать роуп-скиппинг, не требующий специальных условий. Та-

ким образом, ещё год назад я не представлял себя со скакалкой. За 30 секунд я мог добиться 70 прыжков, а сейчас этот показатель достигает 150. Разница ощутимая. Но тогда я не представлял, что смогу добиться высокого результата, у меня самого не было навыка. К тому же, одолевали сомнения, ведь я занимался лёгкой атлетикой, а роуп-скиппинг – совсем другой вид спорта.

– Что вдохновило тебя на рекорд?

– Я стал победителем чемпионатов Астраханской области, чемпионом России и победителем Международного турнира VII Articticgames. А потом увидел видео прыжков Светланы Головачёвой, учительницы из Татарстана, которая в 51 год установила рекорд, прыгнув за час 11 500 раз. Я был поражён: как это вообще возможно? Я понимал, что на данный момент я не смогу повторить этот рекорд, а тем более побить его.

Но когда я вернулся с международного турнира в Сочи с группой детишек из своей секции, я задумался о том, как мне улучшить свой навык. Как и в любом виде спорта, в данном случае важно большое количество повторений. Цель – побить рекорд – решала сразу две задачи: улучшить навык и достичь высоких результатов.

– Что чувствуешь теперь, когда смотришь видео с установки собственного рекорда?

– 17 декабря мы первый раз ставили рекорд в спортивном зале АГУ и записали час прыжков на видео. Но когда отправили его, пришёл ответ, что из-за частоты кадров и отсутствия в видео секундомера

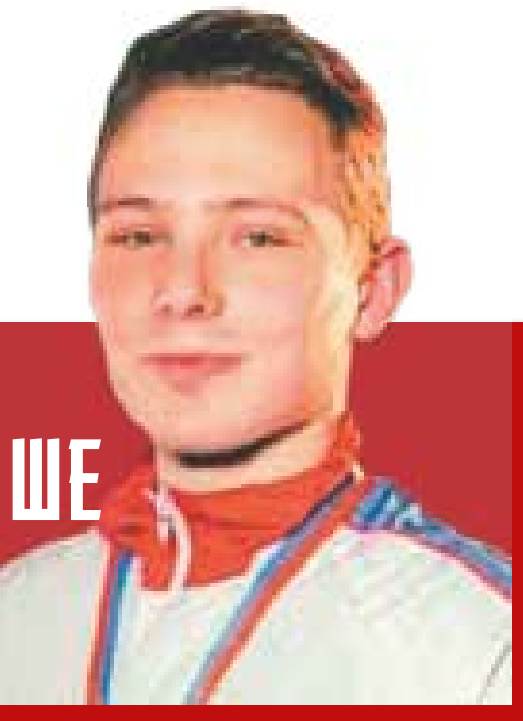


качество съёмки не подходит. Поскольку я поставил себе цель побить рекорд именно в 2018 году, то 29 декабря мы сделали новую попытку. Второй час прошёл даже лучше, и даже результат оказался выше. Когда я пересматривал видео, чтобы проверить собственные показатели, я был поражен. Мне кажется, что если я решу сейчас повторить, у меня просто не получится (смеётся).

– Как часто проходят твои тренировки?

– Я занимаюсь каждый день минимум 2 часа, а иногда и по 5 часов. Например, сегодня я отзанимался 2 часа на стади-





ШЕ

оне, потом школьная тренировка с детьми длилась 1,5 часа, и после интервью будут ещё 3 часа тренировки в АГУ. Бывает разнообразие, когда я хожу в бассейн. Что касается именно прыжков, то обычно у меня 3–4 тренировки в неделю.

**«ТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ДОБЬЕШЬСЯ УСПЕХА,
ЕСЛИ БУДЕШЬ ИДИ
ДО КОНЦА!»**

– Что тебе нравится в тренировках?

– Во время прыжков на скакалке я всегда считаю, это уже вошло в привычку. На тренировке я стараюсь ни о чём не думать. Бывает, занимаюсь уже 2 часа и чувствую, что стараюсь выдать максимум, но работа идёт тяжело. Часто на двойных и тройных прыжках я закрываю глаза и убеждаю себя, что всё хорошо. Повторяю одни и те же фразы: «Всё нормально», «Мне легко», «Мне не тяжело», «Икры не болят». Такой посыл в мозг помогает. Я успокаиваю самого себя и через некоторое время понимаю, что все действительно нормально, что могу заниматься и дальше без всякого отдыха.

– Как о поставленном рекорде узнали твои ученики и как они поздравляли тебя?

– Когда я установил рекорд, это не стало сразу известно широкому массам. Но когда узнала замдиректора в школе, то предупредила, что она опубликует на школьном сайте. И когда я пришёл на следующий день, меня начали поздравлять ребята, у которых я даже не преподаю. У нас в школе 2200 учащихся, новость облетела всех быстро, и в один прекрасный день я принимал поздравления и благодарил едва ли не на каждом шагу. Можно было бы написать на табличке «Спасибо» и ходить с ней (смеётся). Это, конечно, необычно и невероятно приятно, такие сильные эмоции даже трудно описать словами. Теперь мои ученики часто спрашивают меня, есть ли и в их возрасте такие рекорды, потому что они тоже хотят достичь результатов.

– Каковы их успехи в спорте?

– Я доволен достижениями моих учеников, но мы, конечно, не остановимся и будем развиваться дальше. Для меня очень важно, что они не теряются в экстремальных ситуациях. Мы выезжали на международный турнир и готовили детей к одной дисциплине, которая длится 30 секунд, но когда начались соревнования, то по ошибке включили композицию на полторы минуты, то есть это уже совсем другая дисциплина. Многие учащиеся растерялись и ушли советоваться к своим тренерам, некоторые начали выполнять поставленную задачу, но достаточно медленно и неуверенно. Мой учащийся не растерялся и начал очень хорошо. Я

помню себя, когда участвовал в школьных соревнованиях, готовился на дистанцию 60 и 300, а тренер вдруг говорит: «Будет 600 и 300». Это всегда шок для ребёнка. Для меня важно, что в сложных ситуациях мои ребята продолжают работать. Они знают, что

нужно делать. Можно сказать, что это и моя отработка, им передаётся моя уверенность и спокойствие.

– Какая тренировка тебе особенно запомнилась и почему?

– Мне было 11 лет, родители давали мне деньги на дорогу туда и обратно, и я добирался до стадиона самостоятельно. Было лето, 43 градуса, и состоялась тренировка, которую я запомнил навсегда. Обычно тренер выбирал сильных спортсменов, которых я должен был держаться. В тот день была хорошая задача – пробежать 6 км, причём темп достаточно высокий. К концу я уже едва мог передвигать ногами, но всё-таки продержался до конца. Только вот когда закончилась тренировка, я понял, что до дома далеко, а пить хочется невыносимо. Выбора не было: я отправился домой и всю дорогу с ревностью смотрел на людей, у которых с собой были бутылки с водой. Я настолько запомнил тот момент, когда пришлось так долго терпеть, оттачивая морально-волевые качества. И я понял, что именно таким путём – только ограничениями – можно чего-то достичь. Кстати, и сегодня на тренировках я не пью воду.

– Как считаешь, в чём секрет твоего успеха?

– Для спортсмена очень важно в любой ситуации сохранять спокойствие. На роуп-скиппинг моя выносливость и терпение перешли как раз из лёгкой атлетики, ведь эмоционально она более тяжёлая. Например, когда я бегу 600 м, то знаю, насколько тяжела дистанция, как мне следует разложить её на части, но также я понимаю, что после финиша я буду просто лежать 10 минут, а потом ещё 3 дня

приходить в себя. В роуп-скиппинге эмоционально чувствуешь себя легче, хотя нагрузка на верхний плечевой пояс очень серьёзная. Зато именно благодаря лёгкой атлетике мой организм готов к таким нагрузкам. Поэтому я думаю, что секрет в целеустремлённости.

– Что посоветуешь ребятам, которые только выбирают подходящий вид спорта?

– Самое главное в спорте – это чёткая цель и терпение. Если ты научишься терпеть и преодолевать себя, тогда ты сможешь достичь высокого результата. Ты обязательно добьёшься успеха, если будешь идти до конца. Соответственно, если ты позволишь себе отдыхать, то, к сожалению, ничего не получится. Я всегда стараюсь ставить себе цели значительнее тех, которых я могу достичь. Но в процессе тренировки в какой-то момент удаётся добиться результатов, которые казались недостижимыми. Важно суметь перетерпеть трудности. Проходит определённый период времени, и, как говорится, человек привыкает ко всему, в том числе к тому или иному виду спорта. В голове появляется установка, что нужно прийти в определённое время на тренировку и поработать на «отлично». Спорт становится частью жизни, и ты справляешься с тем, что раньше казалось невозможным.

– Какие планы дальше?

– Я заглядывал в Книгу рекордов Гиннеса. За 24 часа японец совершил более 150 тысяч прыжков. Это невероятный результат с точки зрения выносливости, однако в таком случае должен быть средний темп, а значит, в процессе подготовки наверняка потеряется навык скорости. Может быть, когда-нибудь в будущем (смеётся). На самом деле моя цель – чемпионат России по роуп-скиппингу, который пройдёт в мае в Москве. Моя цель – занять первые места по всем 4 дисциплинам. А дальше – чемпионат Европы.

Анна Мария Ростецкая

НА ЮТЕ ЗИМОЙ ТОЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВЕСЕЛО



*В рамках Года здоровья
500 астраханцев
приняли участие в
праздновании второго
этапа Дня зимних
видов спорта на
площади Ленина.*

Хоккейная лихорадка, битва подушками, развлекательные игры на скорость, внимание и командную сплочённость, ростовые шахматы, силовые игры с канатом и многое другое! Но обо всём поподробнее.

На площадке спортивно-развлекательной акции «Хоккейная лихорадка», почувствовав себя национальными спортивными героями, 12 юных хоккеистов смогли забить заветные три шайбы в ворота профессиональным спортсменам из хоккейной команды «Астраханские Ястребы». Все победители получили ценные призы от организаторов и партнёров мероприятия. А самому юному участнику-победителю Роману Коршунову всего 5 лет!

Пока юные хоккеисты пытались пробить ворота профессиональных вратарей, для них выступала музыкальная группа «Дубль 2», а любой желающий мог присоединиться к массовой спортивной зарядке, которую провели фитнес-инструкторы из спортивного клуба «Rossvik».

Также для гостей и жителей города по всему периметру была представлена развлекательная программа со всевозможными играми на интерактивных площадках, викториной, победителей которых ждали призы от партнёров мероприятия.

Помимо этого, любой желающий мог попробовать свои силы в сдаче нормативов комплекса ГТО, поучаствовать в Инстаграм-конкурсе от партнёра ПАО «Ростелеком», сделав фото с мероприятия и выложив его под хештегом #РТ_ЗИМА. Пять счастливицев, набравших наибольшее количество лайков, получили свои призы.

Первый этап Дня зимних видов спорта состоялся 10 февраля на Ледовом катке в ТРК «Три кота». Юные спортсмены и опытные фигуристы продемонстрировали гостям и жителям города элементы фигурного катания на коньках. Хоккейная команда провела открытую тренировку, где дети под руководством опытного тренера показали своё мастерство и величие «Ястребов».

Организаторы: министерство физической культуры и спорта Астраханской области, Олимпийский комитет России.

Партнёры: судостроительный завод «Лотос», ПАО «Ростелеком», спортивный клуб «Rossvik», типография «Волга», семейно-развлекательный комплекс «Panama City», частная охранная организация «Русич-Б».

Информационные партнёры: Всероссийская государственная телевизионная и радиовещательная компания «Лотос», новостной портал astrakhanfm.ru, спортивный журнал «Физрук».

Айтан Байрамова



ФИТНЕС для ДЕТЕЙ

Детский фитнес – это спортивные занятия, включающие в себя элементы гимнастики, хореографии, аэробики и йоги. Обучение происходит в форме игры.

Сегодня детский фитнес приобретает всё большую популярность. Эффективнее всего начинать с 4 лет, но можно и с 3-х, при условии, что у ребёнка отсутствуют противопоказания к физическим нагрузкам. Группы формируются по возрасту, индивидуально подбирается оптимальная программа тренировок и их продолжительность.

Занятия направлены на одновременную проработку всех мышц, что позволяет держать тело в тонусе. Это улучшает координацию движений и подвижность суставов, а также помогает сформировать мышечный корсет. Таким образом, регулярные занятия укрепляют опорно-двигательный аппарат и способствуют исправлению осанки. Детский фитнес нормализует работу сердечно-сосудистой и нервной систем, регулирует дыхание, улучшает иммунитет.

Кроме физической составляющей, фитнес благоприятно сказывается на психологическом и социальном развитии ребёнка. Во время занятий он учится общаться с другими детьми и развивает лидерскую активность. Именно здесь ребёнок может найти настоящих друзей и единомышленников. Тренировки улучшают самодисциплину и самоконтроль, развивают логическое и пространственное мышление, способствуют хорошему сну. Поскольку на занятиях не происходит оценки физических возможностей ребёнка, фитнес укрепляет чувство уверенности в себе и дарит заряд положительных эмоций.

Где мы находимся? Спорткомплекс «Новое поколение», ул. Луконина, 6а.

Как связаться? 8 964 889 49 93, Екатерина Сергеевна Коновалова, тренер.

Как часто проходят занятия? Понедельник, среда, пятница, 17:00 – 18:00.

ЗАНЯТИЯ СПОСОБСТВУЮТ:

- развитию силы, ловкости, выносливости и гибкости;
- формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия;
- развитию мышления, памяти, усидчивости и дисциплины;
- сохранению и укреплению здоровья ребёнка в целом.



«КАСПИЙСКИЕ ВОЛКИ» ДОКАЗАЛИ:

16 февраля состоялся финал чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола дивизиона «Астрахань». Восемь вузов и ссузов, 92 игрока, четыре месяца напряжённой борьбы – всё это привело к грандиозному финалу, где за лидерство сражались сборные двух ведущих университетов Астрахани.

АГУ – ЛУЧШИЙ В БАСКЕТБОЛЕ

«Каспийские волки» из АГУ и сборная АГТУ сошлись в напряжённой схватке и показали невероятное мастерство. Однако первое преимущество выявилось ещё до начала матча – команда болельщиков АГУ была гораздо больше и слаженнее, чем у соперников. Поддержать своих игроков пришли коллективы студентов, сотрудники и преподаватели вуза, включая исполняющего обязанности ректора Константина Маркелова.

Первую половину матча, казалось, лидерству «волков» ничто не угрожает. Они очень технично начали игру и легко двигались по площадке, зарабатывая очки. «Это что-то невероятное!» – прокомментировал ведущий особенно красивый бросок. Трибуны АГУ ликовали, и победа была практически предreshена. Разрыв составлял 20 очков.

Однако в третьей четверти расстановка сил существенно изменилась. Игроки АГТУ собрались и доказали, что они не зря прошли в финал чемпионата. У соперников «волков» открылось второе дыхание, и они стре-

мительно сокращали разрыв. Когда счёт стал равным, а после и вовсе склонился в пользу АГТУ, среди болельщиков «Каспийских волков» началось нешуточное волнение. Лидерство в чемпионате оказалось под угрозой. Проиграть было бы особенно обидно после такого блистательного отрыва в начале.

К последним минутам матча игра достигла максимального накала. Три минуты до свистка, счёт 58:58. Это была, без сомнения, самая волнительная интрига в этом году для поклонников студенческого баскетбола. Игроки обеих команд показывали чудеса техники в стремлении забросить мяч в кольцо. За полторы минуты до окончания матча АГУ вырвался вперёд, укрепив преимущество двумя трёхочковыми бросками.

И вот победный финал – со счётом 64:58 «Каспийские волки» подтвердили лидерство АГУ. Болельщики стоя приветствовали победителей. Баскетболисты Астраханского госуниверситета принесли вузу славу и доказали, что они – лучшие!



РОССВИК:

СПОРТ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

В физкультурно-оздоровительном клубе «Россвик» спортом могут заниматься не только взрослые, но и дети, в том числе самые юные спортсмены. Для них предусмотрены следующие направления:

ДЛЯ АРТИСТИЧНЫХ

В «Россвике» продолжает работать театральная студия, в которой занимается всё больше ребят. Результатом их деятельности уже стал ряд детских спектаклей. Занятия в театральной студии развивают творческое мышление и раскрывают потенциал ребёнка.



ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ТАНЦЕВ

Когда в «Россвике» открыли студию танца, в ней начали заниматься 6 человек разного возраста, но сегодня ребят уже 27, причём сформированы две группы: младшая (3-5 лет), старшая (5-8 лет). Коллектив показывает свои успехи не только на мероприятиях клуба, но уже делает первые шаги, выступая на других площадках. Так, в танцевальном конкурсе старшая группа заняла почётное второе место, а младшая совсем недавно стала дипломантом первой степени во втором областном конкурсе-фестивале детского танца «Красота в таланте».



ДЛЯ ТЕННИСИСТОВ

В марте начинается сезон турниров по теннису и для детей, и для взрослых. В ближайшее время самыми яркими событиями сезона станут:

29–31 марта – Турнир Выходного Дня среди детей 9–10 лет;

20–25 марта – Международный любительский турнир «КУБОК СОДРУЖЕСТВА – КАЗАХСТАН – РОССИЯ».



ДЛЯ КАРАТИСТОВ

В ближайшее время в «Россвике» набирается группа по каратэ. Занятия будет вести опытный тренер Светлана Александровна Барина, кандидат в мастера спорта, Судья II российской категории по восточному боевому единоборству Сётокан 2012 г., обладатель 1-го дана Japаn Karate association (черный пояс) 2013, призёр и победитель Всероссийских соревнований, многократный победитель Первенства и чемпионата Астраханской области. Время проведения: понедельник, среда, пятница, с 16:00 до 17:00.



Поскольку в «Россвике» большое количество разных спортивных направлений, то взрослые, выбрав подходящее, могут оставлять своих детей в детской комнате, где в уютной обстановке ребятам будет не скучно провести время с домашними развлечениями под присмотром внимательных и ответственных воспитателей. А родители смогут уделить время себе в тренажёрном зале и на занятиях по фитнес-программам.

Гиревики из Знаменска поедут на Первенство Европы

С 6 по 10 февраля в Кирове проходило Первенство России по гиревому спорту среди юношей и девушек, в котором приняли участие 560 спортсменов из 45 регионов страны.

Сборную Астраханской области представляли ребята из Знаменска – воспитанники мастера спорта СССР, тренера-преподавателя высшей категории Сергея Бирюкова.

По итогам четырёх дней соревнований в копилке знаменцев – 16 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовая медали.

Наша команда заняла первое

командное место среди юношей (17–18 лет). Два года назад знаменцы уже были первыми в России среди младших.

По результатам соревнований приглашения в сборную России для выступления на Первенстве Европы получили семь спортсменов: Елизавета Бокач, Вячеслав Гаврик, Алексей Белов, Рафаэль Зверев, Даниил Роганов, Егор Маринкин, Владислав Косухин.

Первенство Европы среди юношей и девушек пройдёт с 27 по 30 июня в Париже.



Астраханец завоевал путёвку на Первенство мира по самбо

В Москве в начале февраля в новом спортивном комплексе «Самбо–70» проходило Первенство России по самбо.

Сильнейшие самбисты России в своей возрастной категории (а это порядка 700 юношей и девушек из 80 регионов) приехали в легендарную школу, чтобы достойно выступить и завоевать путёвки на Первенство мира и Европы.

Воспитанник спортшколы имени Б.Г. Кузнецова от Астраханской области Тимур Дуйсенов в первый день поединков в весовой категории 75 кг завоевал золото и путёвку на Первенство мира, которое пройдёт в октябре в Ташкенте.

Новостной дайджест

Чернышова Лилия и Кудашев Василий – победители Первенства ЮФО по спортивной акробатике

Волынкин Кирилл и Закарьяева Мадина – победители чемпионата ЮФО по спортивной акробатике

Филатова Ксения и Денисова Алёна – обладательницы золотых медалей Первенства ЮФО по кекусин-кан каратэ

Москаленко Данил, Высотина Алёна, Марков Иван, Правдива Анастасия – обладатели серебряных медалей Первенства ЮФО по кекусин-кан каратэ

Угольников Дарья, Абдулаев Осман и Кананыхин Александр – обладатели бронзовых медалей Первенства ЮФО по кекусин-кан каратэ



ФОТО МЕСЯЦА

ПО ВЕРСИИ "ФИЗРУКА"



Фото предоставлены
Андреем Рязанцевым,
медиаклубом «Буревестник»

СПОРТИВНЫЙ МАРТ

0+

14, 16 МАРТА

Первенство Астраханской области по гандболу среди любительских команд Лиги гандбола Астраханской области
Дворец спорта

04 – 10 МАРТА

Полуфинальные соревнования Первенства России по водному поло среди юношей
Бассейн СК «Звёздный»

06 МАРТА

Чемпионат России по гандболу среди женских команд суперлиги, «Астраханочка» – «Ставрополье»
СК «Звёздный»

07 МАРТА

Чемпионат России по гандболу среди мужских команд суперлиги, «Динамо» – «Пермские медведи»
Дворец спорта

09 – 10 МАРТА

Чемпионат и Первенство Астраханской области по кикбоксингу
Центр развития спортивной инфраструктуры

16 МАРТА

Открытое первенство Астраханской области по прыжкам в воду «Весенние ласточки»
Бассейн СК «Звёздный»

Первенство России по мини-футболу среди мужских команд высшей лиги, «Дельта» – «Спартак»
СК «Звёздный»

17 МАРТА

Первенство Астраханской области по самбо
Региональный центр спортивной подготовки

23 МАРТА

Первенство России по футболу среди команд клубов ПФЛ, «Волгарь» – «Урожай»
Центральный стадион

23 – 24 МАРТА

Открытое первенство Астраханской области по фигурному катанию на коньках «ЖИВИ МЕЧТОЙ-2019»

ТРК «Три кота»

Чемпионат России по водному поло между командами «Динамо-СШОР» – «Синтез»
Бассейн СК «Звёздный»

24 МАРТА

Открытый чемпионат и Первенство Астраханской области по чирлидингу «Астраханская весна 2019»
СШОР им. Л. А. Тихомировой

26 МАРТА

Чемпионат России по гандболу среди мужских команд суперлиги, «Динамо» – «Каустик»
Дворец спорта

29 МАРТА – 02 АПРЕЛЯ

Всероссийский традиционный турнир по гандболу, посвященный памяти тренера Адоньева Н.П.
Дворец спорта

30 МАРТА

Первенство России по футболу среди команд клубов ПФЛ, «Волгарь» – «СКА Ростов-на-Дону»
Центральный стадион

МАРТ

Межрегиональные соревнования по спортивной гимнастике «Весенние ласточки»*
СК «Звёздный»

МАРТ – МАЙ

Спортивно-развлекательная акция по мини-футболу «Ты в команде»*

*О точной дате и месте проведения мы сообщим дополнительно на нашем аккаунте в инстаграм @fizruk_journal



ДРУЗЬЯ!
Следите за нами в инстаграм
@fizruk_journal

**Редакция журнала
«Физрук»**

По вопросам сотрудничества и рекламы
mob: +7(999)-724-9-678, e-mail: fizruk.zh@yandex.ru

