

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

СПОРТ

№ 9 (2018)

**ТОП 30
СОБЫТИЙ
ГОДА**

12+

**ВСЁ САМОЕ ЯРКОЕ
И ЗАПОМИНАЮЩЕЕСЯ**

**«ЗЯБЕЙ ЧЕМПИОНУ» –
САМАЯ МАШТАБНАЯ
СПОРТИВНАЯ АКЦИЯ!**

**КОГДА СПОРТ –
ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ**



СОДЕРЖАНИЕ



- 2 **«КОГДА СПОРТ – ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ»**
Виктор и Дарья Чернышovy: «Плавание – это путь длиною в жизнь!»
- 4 **ЗАБЕЙ ЧЕМПИОНУ.** Большой финал
- 6 **ТОП 30 СОБЫТИЙ ГОДА**
- 10 **ФОК «Россвик»:** «С нами не бывает скучно!»
- 12 **ФОТО ГОДА ПО ВЕРСИИ «ФИЗРУКА»**
- 14 **ПЕРВЫЙ** открытый турнир по РУКОПАШНОМУ БОЮ, посвященный астраханским спортсменам – героям боевых действий
- 16 **СПОРТИВНЫЙ ПРОЕКТ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» В СЕЗОНЕ-2018 ПОБИЛ РЕКОРД**
- 18 **НАША «ЗВЕЗДНАЯ» АСТРАХАНОЧКА 2018**
- 20 **БОКС.** Последние достижения и успехи
- 21 **АГУ.** К здоровью и силе
- 22 **ЛЁД ТРОНУЛСЯ.** ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ СТАНОВИТСЯ ВСЁ БОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМ В АСТРАХАНИ
- 23 **ХОККЕЙ**
- 24 **АСТРАХАНЬ СПОРТИВНАЯ.**
ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МИРУ СПОРТА
- 25 **СПОРТИВНЫЙ ЯНВАРЬ**

Ежемесячный журнал «Физрук» № 9. Главный редактор А.С. ОБЫЧАЙКО

Издание зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Астраханской области. Рег. номер ПИ № ТУ30-00344 от 26.03.2018 г. Распространяется бесплатно.

Адрес редакции и учредителя: 414041, Астраханская обл., г. Астрахань, ул. Куликова, 48, корп. 1, кв. 39. Учредитель: ИП Обычайко С.А. ИНН 301700354012
Отпечатано в ГП АО ИПК «Волга». Ул. Набережная 1 Мая, 75. Заказ 3199. Тираж 2500 экз. Дата выхода в свет: 19.12.2018

НАША КОМАНДА

на протяжении всего года создавала, рассказывала, освещала и мотивировала наших читателей на занятия спортом. Мы учились вместе с вами, формировали контент, проводили спортивные челленджи и принимали участие в самых масштабных спортивных акциях!

**Анастасия Бородина,
главный редактор**

«Дорогие читатели, сердечно поздравляю Вас с наступающим Новым годом и желаю Вам яркой и интересной жизни! А сейчас, возьмите блокнот, ручку и составьте план на 2019 год, опишите свои новые цели и мечты. Сфокусируйтесь на них, хорошенько всё обдумайте, и помните — мысли материальны, у Вас всё обязательно получится, будьте счастливы!»

**Ирина Гаврилова,
smm-специалист**

«От всей души поздравляю Вас с Наступающим Новым годом и Рождеством! Пусть этот год принесёт много счастья, радости, хорошего настроения и улыбок на лицах ваших любимых и близких людей! Спасибо Вам за то, что на протяжении всего уходящего года Вы были с нами! Надеемся, что и в новом году мы продолжим радовать Вас интересными статьями и мероприятиями! С Новым годом!»

**Валерия Командикова,
журналист**

«Искренне поздравляю Вас с Новым годом! Желаю в предстоящем году новых успехов и высоких спортивных достижений. Пусть 2019 год подарит исключительно положительные эмоции и станет для Вас особенным. Удачного начала и успешного продолжения в новом году!»

С Новым годом!

Когда спорт — дело семейное!

Виктор и Дарья
ЧЕРНЫШОВЫ:

«ПЛАВАНИЕ — ЭТО ПУТЬ ДЛИННОЙ В ЖИЗНЬ!»

Редакция журнала «Физрук» побеседовала с Дарьей Чернышовой — мастером спорта международного класса по плаванию, чемпионкой и рекордсменкой Европы, России, участницей Олимпийских игр 2004 года в Афинах о плавании, тренерской работе и семье. Почти все её члены — муж Виктор и сын Артём — выбрали для себя спортивную стезю и даже представить себе не могут, что их жизнь могла пойти как-то по-другому.

— Дарья, расскажите, как вы пришли в спорт? Почему плавание?

— Все начиналось банально. В 6 лет мама привела меня в бассейн, чтобы я просто научилась плавать. Стала заниматься, и постепенно это переросло в более серьезное отношение к спорту, в регулярные занятия. Результаты вы уже знаете.

— Какими данными надо обладать, чтобы стать профессиональным пловцом?

— Есть талантливые тренеры, которые видят скрытые в ребенке возможности и дают правильный толчок в их развитии. Тренер открывает спортсмена. Меня как пловца открыл мой первый тренер Юрий Викторович Тюканкин в спортклубе города Пензы. Я родом оттуда. Он научил меня плавать и

уговорил поехать в Волгоград, чтобы развиваться дальше.

— Во сколько лет вы переехали в Волгоград? Долго там тренировались?

— В 12 лет меня пригласили тренироваться в Волгоград. При-

шлось уехать из дома. Тренировалась там 10 лет под руководством Натальи Андреевны Козловой. Она тренер от бога, и родной для меня человек, как и Юрий Викторович. По причине проблем со здоровьем, пришлось закончить спортивную



карьеру, немного недоработав до отборочных соревнований на Олимпийские игры в Пекине. Затем я познакомилась с мужем, а он астраханец. Вышла за него замуж и переехала жить в Астрахань.

– Как вы с мужем познакомились? Он тоже тренер?

– Да, муж тренер, работает с 2005 года. Уже 13 лет. Я только седьмой год. Именно он поспособствовал тому, чтобы я стала тренером. Чему я очень рада. Когда я оставила большой спорт, некоторое время думала, что больше не буду заниматься плаванием. А познакомились мы через общих друзей, с которыми я тренировалась в Волгограде. Так и встретились.



– Если бы не ушли в плавание тренером, кем бы стали?

– Сложно представить. Изначально не планировала связывать свою жизнь со спортом. По первому образованию моя специальность «Журналистика и связи с общественностью». Отдохнув после завершения спортивной карьеры в большом спорте, начав общаться с мужем, я поняла, что от плавания я никуда не денусь. Журналистика помогла мне стать коммуникабельной и находить общий язык с людьми при решении рабочих вопросов.

– Хорошо, когда в семье все равнодушно к спорту?

– Безусловно. Мы так давно связали свою жизнь с плаванием, что о нём трудно не говорить. Львиную долю времени обсуждаем работу, стараемся друг другу что-то подсказать, чем-то помочь,



обсудить новости. Работа тренера – это призвание. Наш сын Артём занимается плаванием чуть ли не с рождения. С двух месяцев муж стал приучать его к воде в ванной. В дальнейшем он проводил много времени на бортике



бассейна у меня на работе, пока я тренировала детей. Просто плавал со мной. Профессионально заниматься стал с лета этого года, в январе 2019 года он официально будет числиться в спортивной школе ЦСКА. Тренирует его муж. Мы стараемся вырастить ребенка разносторонним. Помимо плавания сын занимается шахматами и футболом.

– Расскажите о выступлении на Олимпийских играх?

– Это был 2004 год, Олимпийские игры тогда проходили в Афинах. Я приехала туда в составе сборной России. Представляла нашу страну в индивидуальном плавании, конкурируя со спортсменками из ряда других стран. Место не помню, тринадцатое, помоему.

– Ваши воспитанники уже показывают серьезные результаты?

– Сейчас я в декрете, недавно родила второго ребенка. Я тренировала детей 2007-2008 годов рождения. Передала их другому тренеру. Они, конечно, ещё не доросли до взрослых стартов, но я верю в своих ребят. Не сомневаюсь, что они еще заявят о себе. По своему возрасту, они являются лучшими в Астрахани. Воспитывая их как спортсменов, старалась передать детям то желание, с которым занималась я сама. Чтобы все их достижения приносили удовольствие. В будущем это поможет, я считаю.

– Плавание полезно всем детям или же есть исключения?

– Конечно всем. Каждый ребенок элементарно должен уметь плавать, чтобы без страха купаться в реке, море и так далее.

Валерия Командикова



БОЛЬШОЙ ФИНАЛ САМОЙ МАСШТАБНОЙ СПОРТИВНОЙ АКЦИИ ПО ГАНДБОЛУ

«ЗАБЕЙ ЧЕМПИОНУ!»

В СК «Звёздный» 16 декабря в рамках проведения международного турнира по гандболу памяти В.И. Сизова – президента ГК «Астраханочка» состоялся финал спортивно-развлекательной акции «Забей ЧЕМПИОНУ». На протяжении всех этапов акции спортивный журнал «ФИЗРУК» был информационным партнёром и оперативно освещал все последние события.

25 детей в трёх возрастных категориях боролись за право стать первыми и забить гол вратарю юниорской сборной России Екатерине Пивнёвой.

За 2 часа упорной борьбы стали определены победители и призёры спортивной акции. В их числе оказались дети из муниципальных образо-

ваний Астраханской области – Камызякского, Ахтубинского и Наримановского районов.

Акция «Забей Чемпиону» стартовала в октябре и стала первой подобной в стране. В ней приняли участие более 10 000 детей со всей Астраханской области.

6-9 лет, девочки:

- 1 место – Дарья Скворцова
- 2 место – Полина Афанасьева
- 3 место – Марина Шаунина

6-9 лет, мальчики:

- 1 место – Илья Иванов
- 2 место – Иван Митянин
- 3 место – Арсений Иванушкин

10-12 лет, девочки:

- 1 место – Алина Усманова
- 2 место – Ксения Колосова

10-12 лет, мальчики:

- 1 место – Артур Мусинов
- 2 место – Ильнур Иргалиев
- 3 место – Мансур Сулейменов

13-14 лет, девочки:

- 1 место – Александра Адоньева
- 2 место – Елена Левкина
- 3 место – Анастасия Кирисюк

13-14 лет, мальчики:

- 1 место – Расим Рахимов
- 2 место – Георгий Мустафин

3 место – Ралиф Ильмамбетов

Школа Гладченко, девочки:

- 1 место – Юлия Марунич
- 2 место – Карина Куандыкова
- 3 место – Кира Черкасова

Школа Гладченко, мальчики:

- 1 место – Александр Тюменцев
- 2 место – Никита Бочарников
- 3 место – Никита Петров





Организаторы акции: министерство физической культуры и спорта Астраханской области, спорткомплекс «Звёздный», спортивная школа олимпийского резерва им. В.А. Гладченко, региональный центр спортивной подготовки по гандболу «Заря Каспия».

Генеральный партнёр акции: сеть магазинов «Стильный регион».

Партнёры: Спортивный клуб «Rossvik», охранная организация «Русич-Б», типография «Волга», магазин детских товаров «Планета детства», сеть

магазинов разливных напитков Бавария, Цветочный рынок на Бэра, производство надувных лодок «Астра-лодки», российская телекоммуникационная компания «Ростелеком», ресторан быстрого и качественного питания «Очень вкусно», агентство недвижимости «Ваш выбор».

Информационные партнёры: Всероссийская государственная телевизионная и радиовещательная компания «Лотос», первая российско-американская радиостанция «MAXIMUM».

Айтан Байрамова

ТОП 30

Выступления спортсменов



НЕСТЕРЕНКО Ольга – стала мастером спорта по гребному спорту, одержала победу на Первенстве Европы до 23 лет (выступление в классе восьмерки с рулевым W8+)



БЕЛОВ Алексей, ГАВРИК Вячеслав, ЗВЕРЕВ Рафаэль, КОСУХИН Владислав из города Знаменска Астраханской области на Первенстве Европы по гиревому спорту заняли первые места

Мастерами спорта международного класса по прыжкам на батуте стали: **ХРИСТЕНКО Алина**, по плаванию (спорт глухих) – **ТИХОНОВА Ксения**



В Стамбуле на первенстве Европы по греко-римской борьбе, спортсмен СШ им. Олимпийского чемпиона Б.Г. Кузнецова, **Гази ХАЛИЛОВ** стал бронзовым призером



В Баку на чемпионате и на первенстве Европы, на главных континентальных соревнованиях по прыжкам на батуте воспитанник спортивной школы олимпийского резерва №1 мастер спорта международного класса **ОДИНЦОВ Александр** в дисциплине двойной минитрамп завоевал золотую медаль (командное соревнование)



В бразильском городе Кашиас-ду-Сул **ДРЕМКОВ Алексей**, игрок команды «Динамо», выиграл «серебро» на Чемпионате мира среди слабослышащих команд

На чемпионате Европы в Польше, воспитанницы спортивной школы водных видов спорта им. Б.Н. Скокова **Виктория ТЕРЕНТЬЕВА** и **Ксения ТИХОНОВА** принимали участие в составе национальной сборной команды России. По итогам чемпионата астраханки завоевали 11 медалей (10 золотых и 1 бронзовая). На счету у Виктории 9 золотых медалей и 1 бронзовая, у Ксении 1 золото и выполнение норматива мастера спорта международного класса



ЕРМАКОВ Максим на Кубке международного гроссмейстера Никиты Матияны (шахматы) завоевал 1 место



На Первенстве мира по прыжкам на батуте воспитанники спортивной школы олимпийского резерва №1 **Данила КАСИМОВ** и **Злата ЧЕРНЯВСКАЯ** завоевали серебряную и бронзовую медали

СОБЫТИЙ ГОДА



В Штутгарте (Германия) на этапе Кубка Мира по спортивной гимнастике, воспитанник СШОР №1, мастер спорта международного класса **Сергей ЕЛЬЦОВ** завоевал золото



На Первенстве Мира по греко-римской борьбе **Владимир КОЧУБЕЕВ** занял 1 место. В стиле вольная борьба 2 место занял **АККУАНОВ Рауль**, 1 место занял **ЛИДЖИЕВ Очир**

События из личной жизни



СОЛОВЬЕВА (Иванникова) Ирина – мастер спорта и тренер по гребному спорту. В начале года, 13 февраля 2018 пополнение в семье – рождение сына



6 марта 2018 года рождение дочери главного тренера команды «Динамо» – **ГОРБАТИКОВА Александра Валерьевича**

9 июня 2018 года – свадьба игрока команды «Динамо» **КОХАН Евгения**



22 октября 2018 года – 40-летний юбилей гандбольного клуба «Заря Каспия»



9 июня 2018 года – свадьба игрока команды «Динамо» **ЕРМАКОВА Александра**

ДРОКИНА Виктория воспитанница тренера по велоспорту Борисова В.П., работала в в Областной спортивной школе спортсменом-инструктором, была членом сборной России – вышла замуж, осенью этого года родила дочку Софию



15 ноября 2018 года – 60-летний юбилей тренера команды «Динамо» **ПЧЕЛЯКОВА Алексея Викторовича**

У тренера отделения бокса СШ им. Олимпийского чемпиона Б.Г. Кузнецова – **Мехти ДЖАФАРОВА** родился сын – первенец



ТОП 30 СОБЫТИЙ ГОДА

Мероприятия года

В январе 2018 года в нашем регионе в свет вышел **первый выпуск глянцевого журнала о спорте «ФИЗРУК»**. На сегодняшний день их в копилке уже есть важная, первая награда. На ежегодной телевизионной премии ГТРК «Лотос» – «Лица года»

журнал «ФИЗРУК» одержал победу в номинации «Медиа-проект года»



В Астраханской области **создали первый в истории профессиональный футбольный клуб «Дельта»**

В октябре 2018 года исполнилось **70 лет со дня создания школы художественной гимнастики** в Астраханской области.

В это время в Астрахани проходили традиционные ежегодные всероссийские соревнования «Каспийские зори», в которых приняли участие гимнастки из 23 регионов Российской Федерации



Астраханец, воспитанник областной спортивной школы – **Александр ГРЫМОВ** одержал победу в номинации «Спортсмен года» на Российской национальной премии «Студент года – 2018». Александр был признан лучшим студентом года среди профессиональных образовательных организаций



Спортивный проект «Стань чемпионом» побил рекорд в количестве участников – более 6,5

тыс. юношей и девушек в возрасте от 11 до 14 лет принимали участие в отборочном туре



За 2018 год на территории региона было **проведено 4 массовых мероприятия: «Забей НЕ нашим», «Народный Чемпион», «Забей ЧЕМПИОНУ» и «Велопарад»**. Три спортивно-развлекательные акции являются исключительно астраханскими мероприятиями: «Забей НЕ нашим» по футболу, «Народный Чемпион» по гребле и «Забей ЧЕМПИОНУ» по гандболу. Мероприятия посетило рекордное количество людей для Астраханской области, это порядка 20 000 человек.



Герои года

В сентябре в Анапе проходили Всероссийские юношеские игры боевых искусств, где астраханец, тренер Российской Национальной Федерации киокусинкай **Алексей ЧЕРНОВ**, спас тонущего человека.

«Мы с моими воспитанниками пошли искупаться в море. Все было спокойно, но затем я услышал крик о помощи. Увидел, что мужчину отнесло уже слишком далеко от берега и понял, что медлить нельзя. Доплыв до него, я убедился в том, что от трагедии нас отделило несколько минут, так как человек уже обессилел. Хочу также отметить своего спортсмена **Андрея ЕПИФАНОВА**, которой вслед за мной сразу бросился на помощь»



Гости года

За 2018 год Астраханскую область посетил ряд именитых спортсменов, они давали мастер-классы юным дарованиям, проводили открытые встречи, передавая свои знания и умения. Многие даже приняли участие в нашей постоянной рубрике «ГОТОВИМ ВМЕСТЕ». Приезд гостей всегда вызывает большой ажиотаж среди юных астраханцев, ведь для них это бесценный опыт и возможность встретиться с легендами спорта.



ДЖЕФФРИ УИЛЬЯМ МОНСОН – более известный как Джефф Монсон – американский и российский спортсмен, выступающий в смешанных единоборствах и бразильском джиу-джитсу. Монсон является двукратным победителем ADCC Submission Wrestling World Championship и чемпионом мира по бразильскому джиу-джитсу.

АЛЕКСАНДР ПИРОГ – российский политик. Депутат Государственной думы Федерального Собрания Российской Федерации. В прошлом – чемпион мира по версии WBO в среднем весе (2010-2012). Чемпион России в среднем весе (2006). Мастер спорта международного класса по боксу. Боксёр-профессионал, выступавший в средней весовой категории (до 72,6 кг).



ЕЛЕНА ШАЛАМОВА – российская гимнастка. Заслуженный мастер спорта России, олимпийская чемпионка по художественной гимнастике в групповых упражнениях (2000), Многократная победительница Кубков мира и Гран-при.

МИХАИЛ КОКЛЯЕВ – российский спортсмен силовых видов спорта, 8-кратный чемпион России по тяжёлой атлетике в весовой категории свыше 105 кг., бывший обладатель абсолютного рекорда России в становой тяге — 417.5 кг.



ВЛАДИМИР ЧАГИН – российский автогонщик, семикратный победитель «Ралли Дакар» в классе грузовиков

ГРИГОРИЙ ДРОЗД – чемпион мира и Европы по боксу и тайскому боксу



ГАЙДАРБЕК ГАЙДАРБЕКОВ – олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта России по боксу



ДМИТРИЙ БУЛКИН – российский футболист, в прошлом нападающий сборной России

ДМИТРИЙ СЕННИКОВ – российский футболист, защитник сборной России





ФОК «РОССВИК»:

«С НАМИ НЕ БЫВАЕТ СКУЧНО!»

Физкультурно-оздоровительный клуб «Рос-свик» – загородная резиденция для отдыха всей семьёй. Причем от центра города добраться до него можно всего за 10-15 минут. Здесь созданы идеальные условия для того, чтобы привести своё тело в порядок. А также расслабиться душой и обрести гармонию. Каждый месяц, а иногда и несколько раз в месяц, «Россвик» проводит различные мероприятия. 24 ноября в нашем спортклубе отметили День мам.



В этот день для прекрасных гостей «Россвик» была организована целая программа. Сначала мамы и дочки отправились на фитнес занятия. Мама занимались по программе мио-фасциального тренинга, а леди помладше познавали йогу, программа которой разработана специально для детей.

Затем все отправились в сауну. Там их ждала встреча с косметологом, которая рассказала, как правильно ухаживать за детской и подростковой кожей. Мама с удовольствием погреблись в аро-

матной сауне, детвора резвилась в бассейне. Проголодавшись после насыщенной программы, все отправились в ресторан «Россвик», где для наших гостей был организован фуршет. Там же девочки поупражнялись в сервировке фруктовой тарелки: вырезали затейливые фигуры из фруктов. Самый любимый девочками мастер-класс – по макияжу. Наши визажисты накрасили прекрасных мам, а детишки были заняты аква-гримом. Все получили в конце мероприятия приятные сюрпризы от ФОК Rossvik.





ЙОГА для ДЕТЕЙ



Не так давно в **Rossvik Kids** открылось новое направление – йога для детей. Она помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений. Кроме того, повышается сопротивляемость организма различным заболеваниям. Йога дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся, меньше устают.

ЭЛЕМЕНТЫ ДЕТСКОЙ ЙОГИ:

- ✓ разминочная гимнастика, упражнения на растяжку;
- ✓ асаны – физические упражнения, практика которых учит контролю над своим телом, развивает силу воли, чувствительность;
- ✓ основы дыхательных упражнений;
- ✓ упражнения для развития концентрации;
- ✓ упражнения на расслабление.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей.

Приобретенное, благодаря занятиям йогой, искусство самоконтроля не оставит пространства обидам, капризам, расстройствам, агрессии, злобе.

Программа проходит 2 раза в неделю, во вторник и четверг, в 12.00.

Стоимость 1300 р. 8 занятий в месяц.

Инструктор: Анисимова Алена, RYT-200 Certified YogaTeacher.

МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Занятия МФР относятся к Mind&Body-программам.

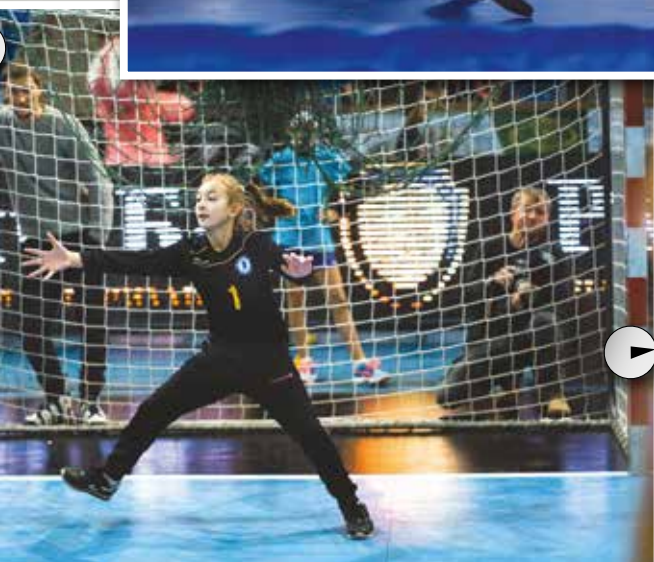
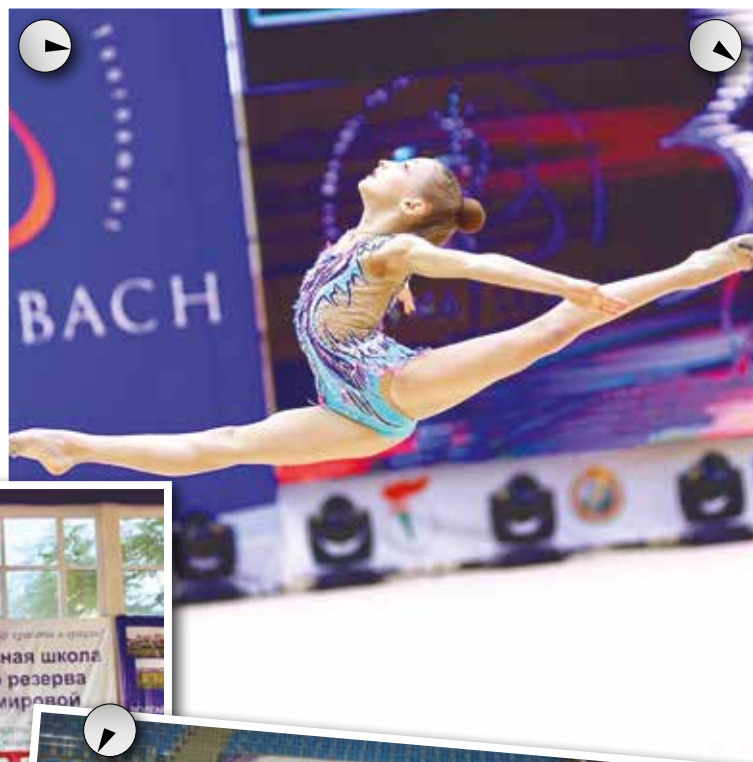
Это низкоинтенсивный комплекс упражнений, в котором используются приемы самомассажа. Занятия проводятся с использованием медицинских и теннисных мячей, роллов для пилатеса. Тренироваться лучше после занятий средней или высокой интенсивности (аэробная или силовая нагрузка), либо можно использовать МФР как самостоятельный тренинг. Занятия МФР подходят как для подготовленных, так и для начинающих.

Галина Фахретдинова

ФОТО ГОДА



ПО ВЕРСИИ "ФИЗРУКА"



В АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ ВПЕРВЫЕ ПРОШЕЛ ОТКРЫТЫЙ ТУРНИР ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ, ПОСВЯЩЕННЫЙ АСТРАХАНСКИМ СПОРТСМЕНАМ - ГЕРОЯМ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Рукопашный бой – один из самых востребованных видов боевых искусств на сегодняшний день. Он включает в себя огромное количество элементов из разнообразных методик и боевых систем. В отличие от многих других видов единоборств он действительно эффективен и может применяться в реальной жизни, поскольку в данном случае всё подчиняется практичности.

Проект Харабалинской местной общественной организации «Спортивная федерация рукопашного боя» стал победителем грантового конкурса социально-культурных проектов ООО «ЛУКОЙЛ-Нижевожскнефть» в номинации «Спорт». В рамках реализации проекта 10 ноября впервые прошел Открытый турнир по рукопашному бою среди юношей и девушек в возрасте от 6 до 15 лет. Помимо состязаний, участникам рассказывали об астраханских спортсменах, принимавших участие в боевых действиях.

На мероприятии присутствовали почетные гости: Председатель Совета ветеранов Харабалинского района **Геннадий Акифьев**, Председатель Совета ветеранов МВД **Владимир Жиликов**, ВРИО Начальника ОМВД Харабалинского района **Еркин Мендагазиев**, Председатель Комитета по делам культуры, молодежи и спорта **Наталья Телегина**, Председатель Совета МО «Харабалинский район» **Дмитрий Жиликов** и Председатель Общественной палаты МО «Харабалинский район» **Канунников Владислав Геннадьевич**.



Основная цель проекта: рассказать подрастающему поколению, что спорт помогал участникам войны преодолевать трудности, достойно защищать свою родную землю и героически проявить себя. На открытии турнира детскому вниманию был представлен видеоролик с представителями Совета ветеранов и Совета ветеранов МВД. В ролике они рассказали

о состоянии физической подготовки в предвоенный и послевоенные периоды. Гости и спортсмены турнира узнали, как хорошая спортивная подготовка помогала героям-соотечественникам легче преодолевать тяготы военного времени, чем спортивно неподготовленным соратникам. Именно рукопашный бой представляет собой идеальную методику, пригодную для выжива-





ния. Даже в самой экстремальной ситуации человек, владеющий такими техниками, сможет постоять за себя и принять взвешенное решение.

«На примере этих людей нужно показывать подрастающему поколению, что настоящие герои живут среди нас. В отличие от супергероев из комиксов и боевиков. Каждый из них, в определенной ситуации может стать героем. Но к этому лучше быть готовым – физически и психологически» – сказал президент спортивной Федерации рукопашного боя Харабалинского района Муслим Демесинов.

Организаторы провели работу в архивном отделе и краеведческом музее Харабалинского района. Они попытались найти сведения о спортсменах-участниках Великой Отечественной войны из Харабалинского района. Такие люди являются примером патриотизма и самоотверженности. К сожалению, такой информации не нашлось. Но зато, исследуя архивные газеты, они выяснили, что спортивная жизнь района и в довоенное время была насыщенной. Были стрелковые, парашютные клубы, авиамоделирование и легкая атлетика.

129 юных спортсменов из разных районов Астраханской области и областного центра состязались в турнире по рукопашному бою. Команду Харабалинской местной общественной организации «Спортивная федерация рукопашного боя» представляли 22 спортсмена, 6 из них ста-

ли победителями турнира: Айдналиев Наимжан, Ахмеджанов Алмас, Тургаев Тамерлан, Куянгужов Абухан, Идылбаев Амир и Адешев Сергей.

В Харабалинском районе этим видом единоборств занимаются больше 200 человек. Большую роль в развитии спорта играет поддержка надежного партнера ООО «ЛУКОЙЛ-Нижеволжскнефть». При их поддержке в районе открылось 4 секции. В настоящее время создается сайт, на котором, кроме освещения событий рукопашного боя и спорта будет продолжена работа по поиску информации о спортсменах-участниках боевых действий.

Проведение таких турниров позволяет начинающим спортсменам проверить свои силы, а тренерам – выявить самых перспективных ребят для формирования сборных команд и дальнейшей подготовки к участию во всероссийских и областных соревнованиях. Также состязания дают импульс развитию массового спорта, воспитанию здорового, социально активного поколения. Турнир планируют сделать ежегодным.

Организаторы – Харабалинская местная общественная организация «Спортивная федерация рукопашного боя» – благодарит сотрудников Краеведческого музея, архивного отдела и МБУДО «Центр детского творчества им. Г.И. Чикризовой» Харабалинского района за оказанное содействие и предоставленные материалы.

Валерия Командикова





Гребной сезон в этом году завершился самым масштабным соревнованием «Первенство Астраханской области среди общеобразовательных учреждений в рамках спортивного проекта «Стань чемпионом»». На протяжении двух месяцев проходил четвертый тур Первенства, который впервые собрал рекордное количество участников – более 6,5 тысячи юношей и девушек из 6-х, 7-х и 8-х классов. Подобные цифры явно говорят о том, что состязания по гребле-индор всегда проходят интересно и захватывающе.

СПОРТИВНЫЙ ПРОЕКТ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» В СЕЗОНЕ-2018 ПОБИЛ РЕКОРД

О ПРОЕКТЕ

Проект был разработан и впервые реализован в 2014 году руководством гребного клуба «Каспий» при поддержке Министерства физической культуры и спорта Астраханской области, а так же Управлением образования города Астрахани.

Астраханская область – первый в России регион, который стал проводить соревнования по гребле-индор (заезды на профессиональных тренажерах Concept-2, имитирующие греблю на воде) среди учащихся

общеобразовательных учреждений города. Участие в спортивном проекте «Стань чемпионом» стало доброй традицией для Астраханской молодежи, что говорит о выполнении одной из задач проекта – пропаганде здорового образа жизни.



«Проведение таких мероприятий дает возможность найти талантливых юношей и девушек, которые будут представлять не только Астраханскую область на региональных и всероссийских соревнованиях, но и входить в состав сборной команды страны и бороться за высокие места на международных соревнованиях», – отметил директор по региональному развитию «Федерации гребного спорта России» Андрей Юрьевич Мясоедов.

• Основная задача проекта – поиск перспективных и физически одаренных юношей и девушек для занятий гребными видами спорта в регионе, а именно занятий по дисциплинам «академическая гребля» и «гребля на байдарках и каноэ».

МОЛОДАЯ ДИСЦИПЛИНА НАБИРАЕТ ОБОРОТЫ

Гребля-индор – официальная дисциплина гребного спорта, утвержденная Министерством спорта РФ в 2015 году.

Гребные тренажеры являются неотъемлемой частью тренировочного процесса не только у гребцов-академистов в подготовке к соревнованиям, особенно в зимний период, но и широко используются среди любителей спорта в фитнес индустрии. С каждым годом дисциплина «гребля-индор» приобретает популярность, ведь Concept – это отличный и безопасный вид физической активности, заставляющий работать все основные группы мышц и позволяющий оставаться в форме, во время тренировки тренажер задействует более 82% мышечной системы организма.

«ПОВЕРЬ В СЕБЯ – СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!»

В Астраханской области соревнование на гребных эргометрах среди школьников проходит в два этапа: **отборочный** – личные выступления, где каждый участник знакомится с гребным видом спорта и пробует свои силы и **финальный этап**, куда проходят сильнейшие юноши и девушки отборочного этапа, в этом году их насчитывалось 210 человек. Каждый финалист выступает в личных зачетах номинации «Чемпион города» и в командном испытании номинации «Эстафета».

• Рекордный показатель по количеству участников в отборочном туре – 6581 человек



Победители 2018 года в номинации «Чемпион города»

Среди девушек:

Ремнева Евгения ученица шестого класса СОШ № 49;

Берында Ксения ученица седьмого класса СОШ № 30;

Минурова Полина ученица восьмого класса СОШ № 49;

Среди юношей:

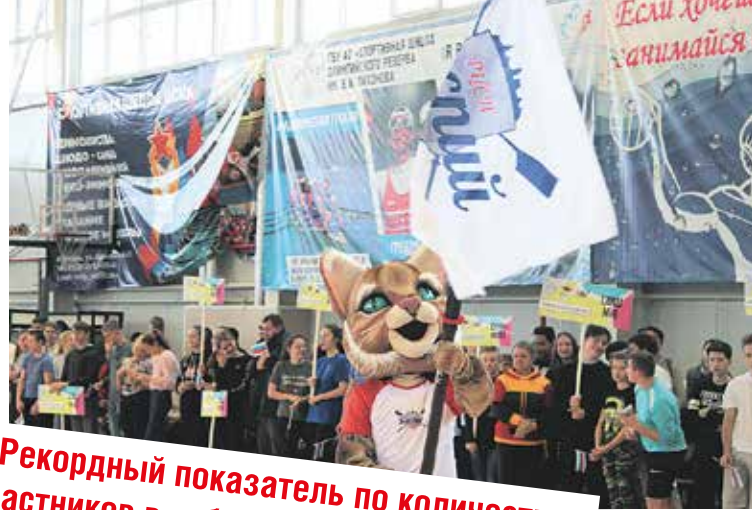
Жузляков Владислав ученик шестого класса СОШ № 12;

Краснов Андрей ученик седьмого класса СОШ № 32;

Мартьянов Денис ученик восьмого класса СОШ № 48.

Самая оживленная и интригующая борьба в турнире – командная эстафета. Среди общеобразовательных учреждений идет захватывающая борьба, в этом сезоне участвовало шесть команд. Каждый участник команды выкладывался на тренажере до последних метров дистанции, чтобы увидеть себя и свой экипаж как можно выше в итоговой таблице. Так, победителями в командном зачете в рамках «Эстафеты» стала команда Лицея № 3, второе место заняла команда СОШ № 49, а третье – Гимназия № 1.

Фатеева Мария



• 210 человек прошло в финальный этап турнира



НАША «ЗВЁЗДНАЯ»



КОМАНДНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:

Май – бронзовые медали Чемпионата России среди женских команд суперлиги сезона 2017–2018 и бронзовые медали Кубка России 2018.

Август – третья победа «Астраханочки» в Кубке Губернатора Астраханской области.

Декабрь – пять игроков команды «Астраханочка» Дарья Самохина, Кира Трусова, Елизавета Малашенко, Ирина Снопина и Анна Кочетова в составе Сборной России, завоевали серебро на Чемпионате Европы 2018 во Франции



«АСТРАХАНОЧКИ» В СБОРНЫХ:

В июне Дарья Самохина помогла сборной России победить команду Австрии и завоевать путевку на Чемпионат Европы во Франции.

В июле С. Игнатович, М. Таженева, С. Кремнёва, А. Соловьёва, А. Шапошникова и Е. Зеленкова приняли участие молодёжном Чемпионате Мира в Венгрии где заняли 4 место.

САМЫЙ, САМЫЙ...

Дарья Самохина – лучший левый крайний игрок Чемпионата России 2017/18.

Анна Кайнарова – самый молодой игрок Чемпионата России среди команд Суперлиги сезона 2018/19.



МАСТЕРА «АСТРАХАНОЧКИ»:

Звания «Мастер спорта России международного класса» присвоены Дарье Самохиной, Карине Сабировой и Елизавете Малашенко.

«Мастерами спорта России» стали Анна Шапошникова и Виктория Шичкина.

ТРЕНЕРСКИЕ НАЗНАЧЕНИЯ:

В тренерском штабе «Астраханочки» пополнение. С июля месяца Евгений Дмитриев назначен тренером ГК «Астраханочка».

Георгий Заикин назначен тренером молодежной сборной команды России, а Михаил Измайлов – главным тренером юниорской сборной России U16.

Желаем нашим тренерам успехов, спортивного упорства в покорении спортивного Олимпа.



«АСТРАХАНОЧКА» 2018



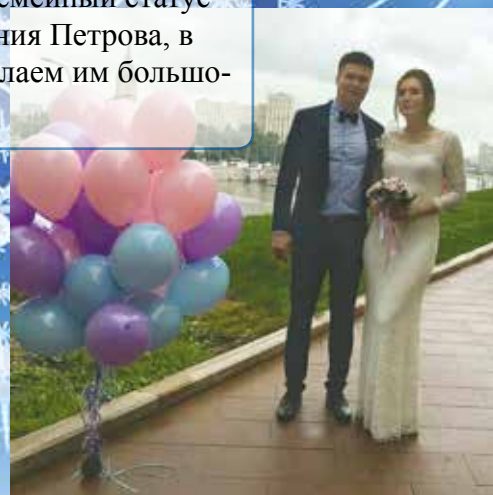
НАША ПОДДЕРЖКА:

Ни на одном выездном матче в 2018 году «Астраханочка» не оставалась без поддержки своих преданных болельщиков. Самый массовый выезд болельщиков – 29 человек, был в мае в город Ростов-на-Дону на Кубок России. Клуб «Фаворит» мажорет-студии «Звёздный» не пропустил ни одной домашней игры, поддерживая любимую команду на всех матчах.



О ЛИЧНОМ

В 2018 году изменили свой семейный статус (вышли замуж): в июне Евгения Петрова, в июле – Карина Сабирова. Желаем им большого семейного счастья.



ТРАНСЛЯЦИИ И ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИИ:

Проведены трансляции 22 домашних игр (включая игры на Кубок Губернатора Астраханской области), 13 пресс-конференций.

В июне пресс-конференцию после матча сборных команд России и Австрии, прошедшего в Астрахани, просмотрели рекордное число пользователей. Количество просмотров составило **12 013 раз**.

ГК «Астраханочка» и спортивно-зрелищный комплекс «Звёздный» поздравляют всех болельщиков гандбола, любителей спорта и астраханцев с наступающим Новым годом!



БОКС:

ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ И УСПЕХИ

Астраханские боксёры продолжают совершенствовать своё мастерство, выезжая на турниры в другие регионы. Показывают своё мастерство наши мастера кожаной перчатки и на домашних соревнованиях. Мы расскажем о наиболее значимых соревнованиях, которые прошли совсем недавно, где наши боксёры показали хорошие результаты.



С 7 по 9 декабря в Нариманове прошёл турнир Наримановского района Астраханской области по боксу «Открытый ринг». Ребята боролись за призы главы этого района Валерия Альджанова. На ринг за три дня вышли около двухсот спортсменов со всех уголков Астраханской



области. Все участники были разделены на 2 возрастные категории: юноши и juniоры. На таких соревнованиях тренеры сборной области просматривают будущих потенциальных кандидатов в команду, которые затем могут представлять регион за его пределами. Ведь среди участников турнира в Нариманове были как уже имевшие опыт выступления на соревнованиях атлеты, так и те, кто пришёл в бокс совсем недавно. И тем, и другим дается шанс показать себя на



ринге и попасть в поле зрения специалистов-селекционеров.

В конце ноября в Самаре состоялись Всероссийские соревнования по боксу класса «А» на призы Заслуженного мастера спорта СССР, чемпиона мира, трёхкратного чемпиона Европы, пятикратного чемпиона СССР Василия Шишова. Соревнования проводились в возрастной группе мужчин. Честь Астраханской области на этом турнире защищали 9 спортсменов сборной команды АО. Среди них только один смог завоевать медаль. Расул Яксубаев дошёл до финала, где, к сожалению, получил травму и не смог продолжить бой. Поэтому стал серебряным призёром. Тренируют команду Ильяс Александрович Мухамедгалиев и Александр Яковлевич Мурашкин.

Между тем в Астрахани продолжается подготовка наших боксёров к грандиозному событию. 21 декабря 2018 года в СЗК «Звёздный» пройдет матчевая встреча между командами Астраханской области и Чеченской республики. На ринг выйдут ведущие спортсмены основных составов сборных команд. Вход на это зрелище будет свобод-

ным и наши боксёры будут ждать вашей поддержки! Вечер бокса в «Звёздный» обещает стать незабываемым событием в спортивной жизни нашего региона!



Уважаемые любители Бокса! Дорогие друзья! Поздравляю Вас с наступающим Новым годом! Желаю Вам в грядущем году крепкого здоровья, бодрости духа и хорошего настроения! Занимайтесь спортом, верьте в себя и уклоняйтесь от невзгод! Всем добра!

**Президент РОО «Спортивная федерация бокса АО»
Кузьмин А.А.**





САГУ – К ЗДОРОВЬЮ И СИЛЕ

Астраханский госуниверситет предлагает широкий спектр спортивных занятий. Притом – не только для студентов, но и для всех жителей и гостей региона. При Школе спорта, физического развития и здорового образа жизни опытные тренеры ведут следующие секции:

Фитнес

Поможет стать выносливее и сильнее, разовьёт гибкость и снизит вероятность получения травм. Ещё это замечательная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Гимнастика

Полный комплекс упражнений способствует общему улучшению самочувствия. В отличие от фитнеса, где используются силовые тренировки, занятия проходят в более спокойном ритме.

Акваэробика

Действенный способ избавления от избыточной массы тела. Также укрепляет сердце, сосуды и мышечный корсет, повышает иммунитет.

Пилатес

Способствует стабилизации осанки, выработке правильного положения тела, восстанавливает внутренний баланс и равновесие, что благотворно влияет на общее самочувствие.

Волейбол

Одна из популярнейших игр современности. Она азартна, эмоциональна, зрелищна, имеет много вариаций: пляжный волейбол, парковый волейбол, пионербол, мини-волейбол и другие.

Регби

Универсальный спорт, который одинаково подойдёт юношам и девушкам. Во время тренировок можно развить ловкость, выносливость, сделать тело сильнее и атлетичнее.



Плавание (детская группа)

Помогает формированию у ребенка мышечного корсета, развивает дыхательную систему, помогает организму активировать естественные механизмы синтеза гормонов.

Футбол (детская группа)

Каждый игрок независимо от степени его мастерства сможет заниматься с профессиональными тренерами. Гарантировано полное раскрытие потенциала юных спортсменов.

ЛЁД ТРОНУЛСЯ:

фигурное катание становится все более популярным в Астрахани

В нашем южном регионе уже четвертый год успешно работает и развивается Федерация фигурного катания на коньках «Созвездие».

Сегодня в регионе более 50 фигуристов в возрасте от 3-х до 50-ти лет занимаются фигурным катанием. А когда-то было совсем по-другому. Только благодаря преданным своему делу энтузиастам, нынешнее состояние фигурного катания радует и вселяет большие надежды.

Президент Федерации и единственный тренер на льду победитель и серебряный призер международных соревнований «Русская зима» в России, Франции, Италии, серебряный призер Чемпионата мира в Германии – Анна Ключина. Она развивает одиночное катание для мальчиков и девочек. Регулярно тренирует несколько групп: спортивно-оздоровительные группы для начинающих, группы начальной подготовки для спортсменов-разрядников и группу взрослых любителей. Также с детьми работает хореограф, и проводятся занятия по общефизической и специальной подготовке.

Что развивает фигурное катание в ребенке?

Умение держать равновесие, балансировать на льду, группироваться укрепляет мышцы и сердечно-сосудистый аппарат, развивает хорошую координацию движений и музыкальный слух. А самое главное – фигурное катание воспитывает характер, силу воли, стремление к победе. Длительные тренировки не проходят даром, способствуют развитию личности, самостоятельности, улучшают лидерские качества.

За период работы Федерации «Созвездие» астраханские фигуристы ежегодно принимали участие во всероссийских соревнованиях «Русская зима», которые проходили в Вологде, Сочи, Казани и Смоленске. Традиционно выступали на Открытом первенстве Астрахани и Астраханской области «Живи мечтой». Спортсмены успешно выполняют нормы юношеских разрядов и, конечно, занимают призовые места. С 2016 года Федерация принята в члены Федерации фигурного катания России.

В будущем году в регионе планируется открытие крытой учебно-тренировочной арены с искусственным льдом. Профессиональная ледовая арена создаст благоприятные условия для развития фигурного катания на должном уровне.



Не забывайте об уходе за коньками

- Своевременно затачивайте лезвия.
- После занятий удаляйте прилипший снег, насухо протирайте коньки. Ржа грозит и винтам.
- При износе своевременно заменяйте чехол.
- Не забывайте старательно вытирать ботинки, а кожу полировать.
- Сухая подошва предохраняет ботинки от подгнивания.
- Просушивайте ботинки вдали от отопительных и нагревательных приборов.
- Следите за креплением лезвия. Подтягивайте винты, но аккуратно.
- Запасные шнурки всегда носите в сумке.

«АСТРАХАНСКИЕ ЯСТРЕБЫ»



Почти 10 лет назад в Астрахани зарегистрировался детский хоккейный клуб «Астраханские ястребы». Сегодня это воспитанники Андрея Рюмина, тренера по хоккею, который приехал к нам из Сочи. В составе клуба три команды: младшая, средняя и старшая – они уже принимают участие в межрегиональных соревнованиях хоккейной лиги и даже показывают хорошие результаты.

Команда «Астраханские ястребы» заняла второе место на турнире по хоккею «Хрустальная шайба». Он прошел в станице Северская Краснодарского края. В финальном матче астраханцы уступили соперникам из Ставрополя. Также они недавно дебютировали на первенстве ЮФО по хоккею среди команд 2008/09 годов рождения. Хоккеисты провели пять матчей, и заняли четвёртое место на промежуточном этапе. Это отличный результат, учитывая то, что их соперники тренируются



на полноценной ледовой арене, соответствующей всем условиям для занятий.

Сегодня в регионе, как рассказывал президент «Федерации хоккея»

Леонид Еремеев, хоккеем занимается более 70 детей, в возрасте от 4-х лет. Относительно взрослого хоккея, то в регионе имеются только любительские команды, которые самоорганизуются и проводят мини-турниры. Среди них «Акулы», «Барс», «Легион». В области также есть команды «Титан» и «Стрижи».

С открытием новой ледовой арены, которую планируют запустить в будущем году, хоккейных клубов станет больше. Она позволит придать новый импульс развитию такого зимнего вида спорта как хоккей.



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

СПОРТИВНЫЙ ЯНВАРЬ

0+

09 – 13
ЯНВАРЯ

Первенство России по водному поло
среди юношей до 15 лет
Бассейн СК «Звёздный»

12
ЯНВАРЯ

Первенство России по мини-футболу
среди команд Высшей лиги
«Дельта» – «Волга-Саратов»
СК «Звёздный»

13
ЯНВАРЯ

Открытые межрегиональные соревнования
по черлидингу «Спорт против наркотиков»
Дворец спорта

16
ЯНВАРЯ

Чемпионат России по гандболу среди женских
команд Суперлиги
«Астраханочка» – «Ростов-Дон»
СК «Звёздный»

19 – 20
ЯНВАРЯ

Открытое Первенство Астраханской области*
по вольной борьбе

19 – 20
ЯНВАРЯ

Открытый турнир по эстетической гимнастике
«GRACIA CUP»
СШОР им. Л.А. Тихомировой

25 – 27
ЯНВАРЯ

Кубок Астраханской области*
по быстрым шахматам

26 – 27
ЯНВАРЯ

Первенство России по мини-футболу
среди команд Высшей лиги
«Дельта» – «Алмаз-АЛРОСА»
СК «Звёздный»

30
ЯНВАРЯ

Чемпионат России по гандболу среди женских
команд Суперлиги
«Астраханочка» – «Динамо-Синара»
СК «Звёздный»

Спортивно-развлекательная акция*
«Хоккейная лихорадка»

**о точной дате и месте проведения мы сообщим
дополнительно в нашем инстаграм-аккаунте
@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

