

СПОРТИК

№12 (2019)

12+

**КУДА
ОТДАТЬ
РЕБЁНКА
В СПОРТ?**

**ПРЕИМУЩЕСТВА
БАСКЕТБОЛА**

5 ЛЕТ ГТО!

**«А ТЫ ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ?»**

**5 ТРЕНИРОВОК
ОТ «РОССВИК»
КАК ПОХУДЕТЬ
К ЛЕТУ?**

МЫ БЕЛЫЙ:

**«ЕСЛИ ТЫ ВЫБИРАЕШЬ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ,
ТО ОПУСКАТЬ РУКИ НЕЛЬЗЯ!»**

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

8



18



14

6



СОДЕРЖАНИЕ

- 2 ИЛЬЯ БЕЛЫЙ:
«ЕСЛИ ТЫ ВЫБИРАЕШЬ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ,
ТО ОПУСКАТЬ РУКИ НЕЛЬЗЯ!»
- 4 КУДА ОТДАТЬ РЕБЁНКА В СПОРТ?
РИНАТ ДАСАЕВ:
«БАСКЕТДОМ – ЭТО БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ПРОСТО ТРЕНИРОВКИ.
БАСКЕТДОМ – ЭТО СЕМЬЯ!»
- 6 КРЫМСКАЯ ВЕСНА
В АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
- 8 ОН ПРОСТО ЛЮБИЛ
МИНИ-ФУТБОЛ
- 9 5 ЛЕТ ГТО! А ТЫ ГОТОВ К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ?
- 10 5 ТРЕНИРОВОК ОТ «РОССВИК».
КАК ПОХУДЕТЬ К ЛЕТУ
- 11 КАЛЕНДАРЬ ЮБИЛЕЕВ
- 12 ФОТО МЕСЯЦА ПО ВЕРСИИ
«ФИЗРУКА»
- 14 С УСЕРДИЕМ СТРЕЛЫ, РВУЩЕЙСЯ
К МИШЕНИ
- 16 СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
В АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
- 18 ТРАДИЦИЯ ДЛИНОЙ В ДЕСЯТИЛЕТИЕ:
СПАРТАКИАДА «ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!»
- 20 В БАССЕЙНЕ АГУ МОЖНО
ПРИБРЕСТИ БОДРОСТЬ
И ЗДОРОВЬЕ
- 21 ЭМИЛЬ МИРЗАЛИЕВ:
«ВОЛНЕНИЯ ПЕРЕД БОЕМ НЕТ, ЕСТЬ
СТРАХ ПОДВЕСТИ БЛИЗКИХ»
- 22 СОБЫТИЯ МЕСЯЦА
- 25 СПОРТИВНЫЙ АПРЕЛЬ

Фото на обложке Дианы Сарафановой

Дата рождения:

1 августа 1991 г.

Место рождения: г. Астрахань

Рост: 190

Вес: 90

Семейное положение: женат

Вид спорта: водное поло

Амплуа: подвижный нападающий

Игровой номер: 4

Спортивное звание:

мастер спорта

Достижения:

бронзовый призёр Кубка России,

бронзовый призёр чемпионата

России среди мужских команд

ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА



ИЛЬЯ БЕЛЫЙ:

«ЕСЛИ ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ, ТО ОПУСКАТЬ РУКИ НЕЛЬЗЯ!»

– Почему вы выбрали именно водное поло?

– Мой старший брат играл на очень высоком уровне, и я, можно сказать, пошёл по его стопам.

– Занимались ли вы чем-то другим или с детства мечтали стать ватерполистом?

– В детстве не было такой мечты. Сначала я занимался гандболом и думал, что это моё призвание, даже ездил на соревнования. Но как-то не сложилось, и с 12 лет я пошёл в секцию водного поло. Уже тогда поставил перед собой цель: достичь наивысших результатов, хотя все говорили – поздно. А так, на самом деле, с детства мечтал быть пожарным (улыбается).

– Сколько лет вы занимаетесь?

– 15 лет, но за это время у меня были сложности и перерывы. Я не играл и не тренировался где-то год, но потом решил, что хочу вернуться.

– Как вы попали в высшую лигу?

– В основную команду высшей лиги попал ещё в Москве. Из юношеского спорта я оказался в ЦСК ВМФ, потом в «Динамо» в Олимпийском, после чего взял перерыв на год, затем вернулся в Астрахань, в родную команду.

– А как много времени у вас уходит на тренировки?

– Тренировки занимают от часа до трёх каждый день, утром и вечером, причём шесть из семи дней недели – железно. Но график плавающий, всё зависит от того, как занятия распределит тренер.

– Как известно, водное поло – наименее травмоопасный спорт. Что вы скажете по этому поводу?

– Наверное, соглашусь, вода всё-таки смягчает удары. Однако водное поло достаточно контактный вид спорта, поэтому травмы бывают очень серьёзные. Происходят даже драки,

но под водой, и зритель этого не видит.

– Были ли у вас серьёзные травмы? Как вы с ними справлялись?

– Да, травмы были, и достаточно серьёзные. Самые тяжёлые – пробивание перепонки, переломы рёбер и носа. Справляться с ними помогали командные врачи.

– Расскажите о самых запоминающихся соревнованиях в вашей карьере.

– Для меня это – чемпионат России в высшей лиге, когда мы заняли 3-е место и получили бронзовые медали. Это наивысший результат, которого я достиг в своей карьере.

– Что вы чувствовали в этот момент?

– Эйфория, радость, счастье. На протяжении года был проделан трудный долгий путь. И вот когда происходит награждение, получаешь медаль и понимаешь, что добился высочайшего успеха, ведь ты в тройке силь-



нейших команд по всей России. Всё это – непередаваемые, незабываемые ощущения.

– **Вы семейный человек?**

– Да, я семейный человек, у меня есть супруга и сын, которому 3 года.

– **Ваша жена тоже занимается спортом?**

– Нет, она к спорту никак не относится.

– **Ваш сын будет продолжать вашу деятельность?**

– Конечно же, настаивать мы не собираемся, его выбор – это его выбор. Если он захочет заниматься спортом – будет заниматься спортом, захочет учиться – будет учиться. А если он захочет пойти в водное поло – я буду только помогать. Мы поддержим любое его решение.

– **Как вы совмещаете спорт и семейную жизнь?**

– Моя семья с пониманием относится к моей деятельности. Проблем, связанных с этим, нет. Мы отлично справляемся вместе, это не мешает на-



шей семейной жизни. Я стараюсь всё совмещать, уделять достаточно времени отношениям, карьере и семье в целом. Я приглашаю близких на соревнования, беру сына в бассейн на тренировки, учу плавать, знакомлю со спортом.

– **Ваша семья приходит болеть за папу?**

– Да, конечно, они присутствуют на каждом соревновании. Если сами не болеют, то болеют за папу (улыбается).

– **Ваша семья, наверное, вами очень гордится.**

– Я очень на это надеюсь.

– **Случались ли с вами забавные ситуации во время соревнований или тренировок?**

– Не так давно, на построении в Казани, случилась забавная ситуация. Один из игроков во время построения поскользнулся на бортике и упал в воду, прямо в халате, выглядело комично. Ему пришлось стоять до конца построения в мокром халате. Из связанного именно со мной – я забывал плавки, и приходилось играть в розовых.

– **Что бы вы хотели пожелать начинающим спортсменам?**

– Упорство и труд всё перетрут. Если ты выбираешь профессиональный спорт, то опускать руки нельзя! Ни при каких обстоятельствах. Кто бы что ни говорил, ни в коем случае нельзя сдаваться. Надо стараться, каждый день работать над собой и брать дополнительные тренировки.

Дарья Сызранова

РИНАТ ДАСАЕВ: «БАСКЕТДОМ – ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ТРЕНИРОВКИ. БАСКЕТДОМ – ЭТО СЕМЬЯ!»

ПРЕИМУЩЕСТВА БАСКЕТБОЛА:

- развивает координацию, ловкость и выносливость;
- способствует высокому росту;
- формирует правильный мышечный корсет;
- улучшает периферическое зрение;
- нормализует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развивает устойчивую психику и волевой характер.

Баскетбол – один из самых умных видов спорта, который развивает не только тело, но и мышление. Именно поэтому его часто называют шахматами с мячом.

Об особенностях занятия баскетболом, о требованиях и возрастных ограничениях рассказывает тренер и создатель БаскетДома – Ринат Дасаев.

– Есть ли какие-то возрастные ограничения?

– Никаких. Конечно, чем раньше ребёнок начнёт заниматься, тем лучше, но это не обязательно. В данный момент в самой младшей группе занимаются ребята 2013 года рождения и несколько – даже 2014-го. Когда мы запускали её, ребятам было 5–6 лет, а кому-то даже 4. Мы готовы брать малышей и с 3-х лет, но, к сожалению, трудно их сразу адаптировать в группы более взрослых детей. А «мелких» пока к нам ходит не так много. Мы планируем создать «баскетбольный лягушатник», где будем готовить и девочек, и мальчишек. Не спору, что работа с детьми в таком возрасте сложная, но я также вижу в этом и более эф-

фективную подготовку юных спортсменов, и огромный рост для самого тренера.

– Какие требования к начинающему спортсмену?

– Никаких требований нет. Всё, что нужно: шорты, футболка, бутылка воды и хорошее настроение. В ходе обучения мы используем методику позитив-коучинга, исключая оскорбления игрока как личности. То, что ребёнок делает что-то неправильно, это моя вина, ведь я не объяснил доходчиво или сам упустил что-то важное.

В позитив-коучинге есть критика, но она конструктивная, поскольку осуществляется только в момент происшествия и без перехода на личности.

Нам очень важно, чтобы царила дружественная атмосфера. Уже сложились некоторые ритуалы. Например, с каждым тренером ребята здороваются за руки; если кто-то ошибся, то остальные подбадривают его хлопками и восклицаниями: «Ты лучший! Давай! Молодец!» Кроме всего прочего, мы привыкли «давать пять» при каждом подходящем случае.

Был даже такой случай, когда мы играли в Волжском с соперниками и после пробития штрафного наши ребята пошли «давать пять» соперникам. Уже привыкли. Это дети, с ними всегда забавно.

Команды БаскетДома занимаются в лучших залах Астрахани, оснащённых многочисленным инвентарём:

- Новое поколение
- Динамо
- Гимназия № 3
- КИМРТ





– Сколько нужно заниматься спортсмену для участия в соревнованиях?

– Некоторые ребята уезжают на соревнования, отзанимавшись всего 2–3 месяца. Иногда к нам приходят дети более застенчивые. Но окунаясь в атмосферу, они находят друзей и довольно быстро адаптируются. У меня есть ярко выраженные лидеры как по игре, так и в раздевалке, и я советую им иногда кого-то подбодрить, поинтересоваться, как товарищ чувствует себя в команде.

5–7 апреля мы проводим детский турнир, который впоследствии должен стать ежегодным. 26 мая состоится Всероссийский фестиваль по мини-баскету в Анапе. В нём примут участие наши ребята 2010–2011 гг. рождения. Мы готовим юных спортсменов к большому будущему. Важны не только тренировки, но и

скую активность, дисциплину и баскетболистов-профессионалов. БаскетДом – это семья! Мы воспитываем отзывчивых, трудолюбивых парней, идущих к своим целям. Мы хотим подарить нашим спортсменам не только шанс в светлое будущее, продолжить баскетбольную карьеру за пределами Астрахани, но и привить правильные взгляды и привычки, которые помогут им по жизни. Тренировки – это не муки и страдания, это прежде всего удовольствие от игры.

– Какие самые важные качества развивает баскетбол?

– Прежде всего, координацию и ловкость. Кроме того, вытягивает ребёнка. Есть случаи, когда люди из не самой высокой семьи становились в ней самыми высокими только потому, что занимались баскетболом. Мы работаем не только над тем, чтобы дети стучали мяч и забивали его в корзину. Мы работаем над мобильностью суставов и становлением пра-

вильного мышечного корсета, это пригодится в дальнейшем. Мы приучаем ребят к чистоте, объясняем, что быть командой важно не только на тренировке, но и в целом – с друзьями, семьёй, нужно уметь постоять за себя в каких-то моментах.

Лёша Гоев, 7 лет

«Раньше я играл в футбол, но увидел, как тренируются баскетболисты. Мне понравилось, и я сам начал заниматься. Можно становиться лучше и наслаждаться игрой. Я буду заниматься и дальше».

– Есть ли секрет, как стать чемпионом?

– В данном случае действует правило трёх «Т»:

терпение, труд, талант. Также важен тренер, поскольку многое закладывается именно в детском возрасте. Можно говорить даже о четырёх «Т».

– Существуют ли у баскетболистов суеверия?

– Конечно! Из самого простого – закрыть крышку на кольце. Когда команды размялись и судья созывает всех, обязательно надо забить последним. И я стараюсь быть этим последним, могу до последнего ждать, пока все уйдут. Это действительно работает, по крайней мере, в моей игровой карьере такое случалось.

– Как вы пришли к решению вести YouTube-канал?

– Я и моё окружение хотим приносить обществу какую-то пользу, чтобы спорт и наша деятельность выходили за рамки зала. К тому же, мы живём в информационном обществе, когда ты просто обязан идти в Интернет. Я начинал с Инстаграма, а потом понял, что, помимо упражнений, у меня есть какие-то идеи, которые я хочу донести. Любой тренер может добиться успехов. Я отправляюсь в другие города, набираюсь опыта у популярных тренеров и периодически всё это освещаю.

Анна Мария Ростецкая
Фото Петра Анисимова



Никита Ломакин, 8 лет

«В моей семье баскетболом занимался папа и продолжает заниматься дядя. Так что ко мне спорт перешёл по наследству. Я тоже захотел тренироваться. Мне нравится, что от игры я становлюсь сильнее и быстрее, я получаю удовольствие. В будущем хочу играть в ЦСКА и «Голден Стэйт». Я равняюсь на Серхио Родригеса, Нандо де Коло, Стефена Карри. Круто, что можно заниматься этим профессионально и зарабатывать деньги!»

выезды, иначе получится урок физкультуры.

– В чём вы видите основные задачи БаскетДома?

– Мы уверены в том, что БаскетДом – это больше, чем просто тренировки. Это не только про физиче-

Сколько лет проекту? – 4 года.

Сколько раз тренировки? – 4 раза в неделю.

Сколько всего ребят занимается? – 125 человек.

Сколько лет самому старшему? – 13 лет.

Сколько лет самому младшему? – 5 лет.

Какие планы? – Ведётся набор в группу для девочек.

НАШИ КОНТАКТЫ:



+7 905 362 72 80



@basketdom30



@coach_dasaich



youtu.be/60yuoweKhNM



Крымская Весна

В АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Программа гуляний составлена с учётом спортивных интересов: астраханцы получили возможность участвовать в спортивных акциях. На территории парка были расположены 4 спортивные площадки:

→ **«ЗАБЕЙ НЕ НАШИМ»** – на мини-футбольном поле у каждого была возможность забить гол в ворота профессиональным вратарям.

→ **«ЗАБЕЙ ЧЕМПИОНУ»** – в этой спортивно-развлекательной акции приняли участие воспитанники знаменитой астраханской гандбольной спортивной школы олимпийского резерва имени В.А. Гладченко.

→ **ПЛОЩАДКА ДЛЯ СДАЧИ ГТО** – участники праздника смогли сдать нормативы всероссийского комплекса по подтягиванию, отжиманию, стрельбе из лазерной винтовки и прыжкам в длину.

→ **ГРЕБНОЙ ЭРГОМЕТР** – желающие смогли потренироваться на специализированных тренажёрах, имитирующих процесс гребли. Они используются для тренировки спортсменов и поддержания их физической формы.



Спортивная акция по футболу и гандболу, гребные эргометры, площадка для сдачи норм ГТО и многое другое. Фестиваль «Крымская весна», приуроченный к пятилетию воссоединения Крыма и Севастополя с Россией, прошёл во всех районах Астраханской области, сразу на нескольких площадках.



В парке культуры и отдыха «Аркадия» с участниками праздника пообщался глава региона Сергей Морозов.

«Заслуживает уважения ваше стремление стать быстрее, выше, сильнее. Вы правильно поступаете, планируя выходной в спортивном зале, ведь занятия физкультурой и спортом – самый простой способ изменить свою жизнь к лучшему».



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



Вот уже год прошёл с того момента, как вся спортивная общественность нашего региона понесла невосполнимую утрату. Ушёл из жизни человек, чьё имя было неразрывно связано с мини-футболом – Каро Шабанян. Его родные и близкие решили напомнить об этой дате турниром.

ОН ПРОСТО ЛЮБИЛ МИНИ-ФУТБОЛ



О роли человека в истории на церемонии открытия турнира говорил министр физической культуры и спорта региона **Максим Фидуров: «Каро Суренович – это яркая страница в судьбе астраханского футбола!**

Именно благодаря ему в нашем городе зародился профессиональный мини-футбол. Мне очень приятно, что его дети – Эдуард и Рудольф вводят традицию – проведение этого турнира. Именно Каро Шабанян зародил мысль, что в Астраханской области нужна профессиональная команда по мини-футболу! Ни для кого не секрет, что команда «Арев» стала прообразом нынешней «Дельты», команды-участницы чемпионата России!»

Сам турнир решено было сделать скоротечным, в один день. Оттого и количество команд было ограниченным. На площадку Дворца спорта вышли: «Дельта», «Автокомплекс «Хазар», «АВС-Металлист», «Факел-АГПЗ», «Динамо-АЦР» – действующие команды либо областного чемпиона-

та, либо чемпионата России. А вот команда «Арев» стала экспериментальной. Именно на этот турнир она собрала в своём составе бывших игроков. Тех, кто защищал цвета клуба с 2006 по 2014 год: Павла Гончарова, Дмитрия Щепина, Игоря Зайцева, Алексея Лысенко, Геннадия Чернышова и др.

Участники были разделены на две группы по три команды. А формат матчей был урезан на половину от привычных стандартов. Два тайма по 10 минут. Но и этого хватило для того, чтобы увидеть немало красивых голов.

В первый полуфинал пробилась команда «АВС-Металлист». И надо сказать, что профессионалам из «Дельты» пришлось немало потрудиться, чтобы обыграть соперника – 3:0. Разгромный счёт не совсем точно отражает происходящее на площадке. «Дельта» доказала соперника лишь в концовке.

Во втором полуфинале сошлись «Арев» и «Динамо-АЦР». Последние большую часть первого тайма проводили в позиционной атаке. И, как итог, повели – 2:0. Но «Арев» просто так не сдался. Игорь Зайцев вроде бы оставил шансы на интересную концовку – 2:1. Но так лишь казалось, динамовцы забили ещё – 3:1.

Матча за третье место организаторами предусмотрено не было.

Потому всех ждал **финал**. Сошлись «Дельта» и «Динамо-АЦР». По ходу турнира практически в каждом матче можно было видеть, как соперники поочерёдно выпускали вместо вратаря пятого полевого игрока. Причём едва ли не с первых минут. Что, в общем-то, уже стало нормой в мини-футболе. По такому сценарию начали и команды-финалисты. Вот только «Динамо» повезло меньше. Голкипер «Дельты» Николаев намертво забрал мяч после удара соперника. А через секунду уже сам пробил по пустым воротам – 1:0. Второй мяч влетел в ворота «Динамо» так же в отсутствие вратаря. Антон Колесов убежал в контратаку на пустые ворота и хладнокровно переиграл единственного защитника – 2:0. Вернул интригу бывший игрок «Дельты» – Руслан Муртазалиев хлестким ударом сделал счёт 2:1. Оставшиеся несколько минут вместили в себя: штурм ворот «Дельты» и травму её вратаря, жёлтую карточку Чхаидзе и нервную концовку. Словом, финал оказался по-настоящему боевым. «Дельта» заняла первое место! **Но главным этим вечером было другое! И футболисты, и болельщики почтили память Человека с большой буквы – Каро Шабаняна.**

Артём Петров
Фото Андрея Рязанцева



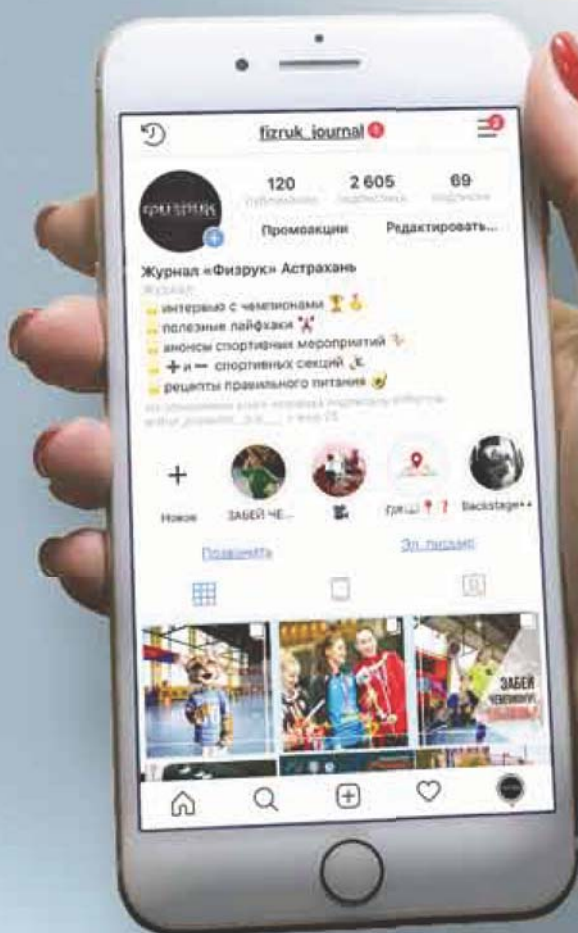


5 ЛЕТ ГТО!

Подписывайтесь
на наш инстаграм

У НАС ВСЁ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ!

@FIZRUK_JOURNAL



ПРИНИМАЙ УЧАСТИЕ
В КОНКУРСЕ:

«А ТЫ ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ?»

Немного
истории

Указ о возрождении программы ГТО был подписан Президентом России В.В. Путиным 24 марта 2014 года. Так началось тестирование физкультурно-спортивного комплекса. Это не только набор требований к физической подготовке, но и целая система, нацеленная на формирование личности и гражданской позиции. Нормы ГТО приучают с детского возраста к регулярным занятиям физической культурой и спортом, вовлекая подрастающее поколение в массовое физкультурное движение.

- 1** Запиши видео или выложи фото в своём инстаграме с хештегом #гтофизрук
- 2** Ответь на вопрос «Почему сдавать ГТО – это важно?» и расскажи о своём опыте, если уже сдавал ГТО, а если нет, то расскажи, когда планируешь
- 3** Передавай эстафету своим друзьям, близким и коллегам и отмечай их у себя в комментариях
- 4** За самую крутую мотивационную речь «Физрук» наградит тебя памятным призом на фестивале ГТО в торжественной обстановке*

* Более подробную информацию о сроках и месте проведения мероприятия читайте в инстаграме @fizruk_journal и @minsport_30

КАК ПОХУДЕТЬ К ЛЕТУ?

Весной самое время начать подготовку к пляжному сезону. «Россвик» предлагает лучшие комплексы упражнений, которые в сжатые сроки помогут привести ваше тело в отличную форму.



1. **CYCLE** – кардиотренировка, которая проходит под руководством инструктора на специально адаптированных велотренажёрах под зажигательную музыку. Вам покажется, будто вы едете в гору или на полной скорости несётесь по шоссе. Время летит очень быстро, и так же незаметно вы теряете калории: до 600 ккал за 50 минут!

2. **BODY PUMP** – силовая аэробика, при которой используются специальные штанги. Во время тренировки поддерживается оптимальный для жиросжигания пульсовый коридор. При этом задействованы все группы мышц. Как результат – вы получаете подтянутое тело и красивый рельеф.

3. **БРАЗИЛЬСКИЕ ЯГОДИЦЫ.** Программа предусматривает огромное количество приседаний, выпадов и махов. При этом используется самое разнообразное оборудование – мячи, гантели, штанги, резинки. С каждым занятием результат будет радовать вас всё больше. Осуществите давнюю мечту и станьте обладательницей шикарного тела!

4. **ТЕННИС** – отличный вид спорта, который включает в себя и кардионагрузки, и силовые упражнения. Теннис поможет вам поразить окружающих и своим умением, и шикарной физической формой. Вы можете заниматься как персонально, так и в группе для взрослых.



5. **ЙОГА.** Как ни странно, при отсутствии кардионагрузок йога эффективно корректирует фигуру. Статические положения – асаны – развивают силу, выносливость, способствуют сжиганию калорий. Кроме того, йога – это гибкость, физический и духовный баланс.



Мы ждём вас!

Гостевой визит **БЕСПЛАТНЫЙ**

Адрес: ул. Аэропортовское шоссе, 15а

Все подробности по телефону: 262-36-86

@rossvik_club

Галерея ЮБИЛЕЕВ

В этом году немало значимых дат, и мы хотим напомнить
о юбилеях ветеранов спорта.

12.11.1954 г.

**Денежкин Михаил
Николаевич** –
мастер спорта России
по шашкам, отличник
физической культуры
и спорта, судья
всероссийской категории



05.08.1954 г.

Янгосорова Любовь Юрьевна –
ветеран гребного спорта, мастер
спорта по гребле на байдарках,
отличник физической культуры
и спорта



27.10.1944 г.

Бареев Раиль Абдулович –
мастер спорта СССР
по водному поло, отличник
физической культуры
и спорта



28.07.1944 г.

**Макаров Валентин
Петрович** –
заслуженный работник
физической культуры РФ,
полномочный представи-
тель Олимпийского
комитета России по ЮФО

75
лет

25.04.1944 г.

Шоя Юрий Александрович –
заслуженный тренер РСФСР,
заслуженный работник физической
культуры и спорта, мастер спорта
СССР по самбо, ветеран труда



ФОТО МЕСЯЦА



ПО ВЕРСИИ "ФИЗРУКА"



*Фото предоставлены Федерацией спортивной гимнастики России,
пресс-службой СШОР по водному поло им. И. И. Гладиллина,
Дмитрием Марочкиным, «НаБровке»*



С У РАЗУШ

ОКАЗАВШИСЬ В ИНВАЛИДНОМ КРЕСЛЕ В 23 ГОДА, АЛЕКСЕЙ ЛЕОНОВ НЕ ОСТАВЛЯЛ ПОПЫТОК СТАТЬ СПОРТСМЕНОМ. РЕЗУЛЬТАТ ЕГО ТРУДА И ВЕРЫ В СЕБЯ — МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ПОБЕДЫ, НАЧИНАЯ ОТ РЕГИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ЗАКАНЧИВАЯ КУБКОВ РОССИИ.

Подающий надежды Алексей Леонов окончил школу в 2004 году с 3-м спортивным разрядом по парашютному спорту. Он освоил управление самолётом ЯК-52 и в том же году поступил в Краснодарский военный авиационный институт. Спустя пять лет Алексей окончил обучение, связав жизнь с истребительной авиацией, после чего отправился служить в Приморский край в город Артём (близ г. Владивосток).

2010 год стал переломным в жизни Алексея Леонова. 23-летний молодой военный был от-

правлен в командировку для получения новых профессиональных навыков. Казалось бы, цель достигнута, но в конце командировки Алексей получил травму шейного отдела позвоночника.

Следующие полгода Алексей провёл в госпитале, после чего последовало увольнение из рядов Вооружённых сил РФ и возвращение домой. Наступил новый этап в жизни, полный напряжённых раздумий о будущем. Поскольку без спорта Алексей его не представлял, он начал размышлять о том, каким видом

мог бы заняться в новых условиях. Он получил водительское удостоверение, поэтому возникла мысль заняться автомобильными ралли, но из-за недостатка денежных средств Алексей оставил эту затею.

Со временем он решил попробовать себя в стендовой стрельбе и даже получил разрешение на охотничье и травматическое оружие. Однако, по признанию самого Алексея, когда узнал, куда придётся ездить, чтобы стрелять, и сколько стоят патроны, потерял всякое желание. Оружие пригодились только для редкой охоты, стендовая стрельба оказалась не самым подходящим вариантом.

В сентябре 2016 года по каналу МАТЧ ТВ Алексей увидел репортаж об инвалиде-спортсмене с травмой шейного отдела позвоночника. Вдохновившись тем, что герой программы стреляет из лука и, невзирая на физические ограничения, продолжает стремиться к своей цели, Алексей запомнил имя и фамилию спортсмена, нашёл его в социальных сетях, расспросил обо всём и понял, что, наконец, определился с видом спорта.

25 декабря 2016 года в Астрахани проводились соревнования



СЕРДЦЕМ СТРЕЛЫ, ДЕЙСЯ К МИШЕНИ



по стрельбе из лука. Именно в тот день Алексей впервые взял в руки полностью укомплектованный лук – всего за час до начала соревнований. В них ему удалось занять второе место. Заветное первое Алексей занял спустя полгода в Открытом чемпионате Кабардино-Балкарской Республики по стрельбе из классического лука лиц с ПОДА (поражением опорно-двигательного аппарата).

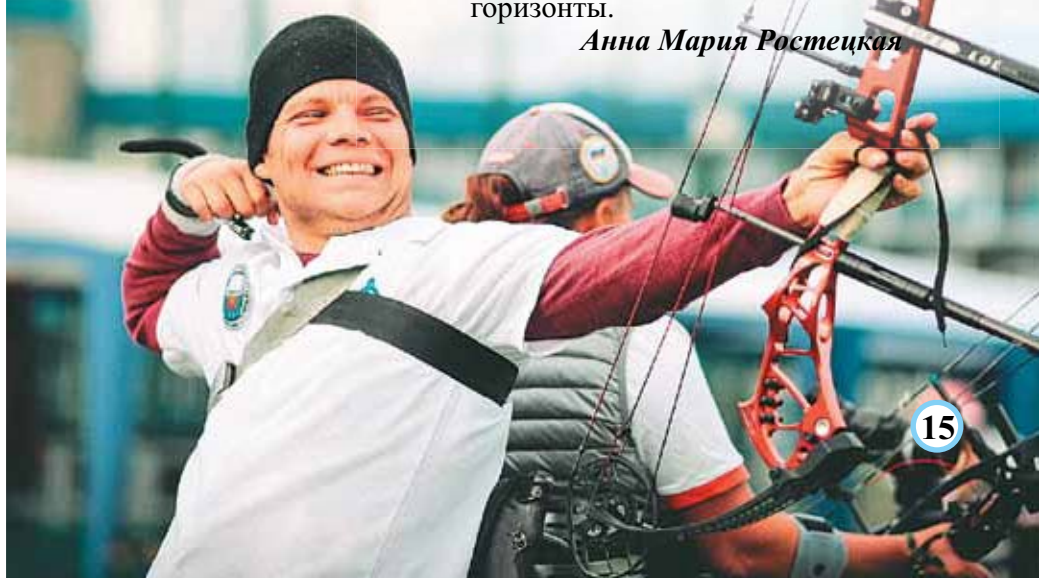
Впереди ожидала череда побед: из Новороссийска Алексей привёз 4 медали – 3 серебряных и одну бронзовую; в конце 2017 года в Астрахани он выиграл первый чемпионат по стрельбе из спортивного лука; в феврале 2018 года принял участие в Кубке России по стрельбе из лука среди лиц с ПОДА на дистанции 18 м и в квалификационном раунде занял третье место, а по итогам

соревнований, выполнив норматив мастера спорта, оказался четвёртым; через месяц участвовал в чемпионате России среди лиц с ПОДА, в квалификации стал третьим, но по итогам турнира занять призовое место не удалось. Уже в июне Алексей стал призёром (3-е место) на чемпионате России, а в сентябре выиграл Кубок России. В марте 2019 года на

чемпионате России Алексей завоевал серебро в личном зачёте и ещё одно серебро в командном зачёте совместно с ещё одной представительницей Астрахани – Пелагеей Каширской.

Алексей Леонов является ярким примером того, как спортсмен не отчаивается в трудную минуту жизни и открывает для себя новые профессиональные горизонты.

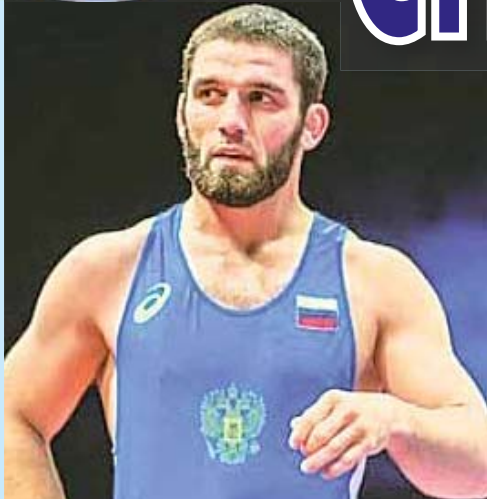
Анна Мария Ростецкая





Спортивная борьба в Астраханской области развивается активно. За последние пять лет насчитывается 22 спортсмена, выполнивших норматив мастера спорта России, и один – мастера спорта международного класса. На сегодняшний день по всему региону количество занимающихся вольной борьбой превышает 600 человек, греко-римской – около 300, грепплингом – примерно 200.

СПОРТИВНАЯ



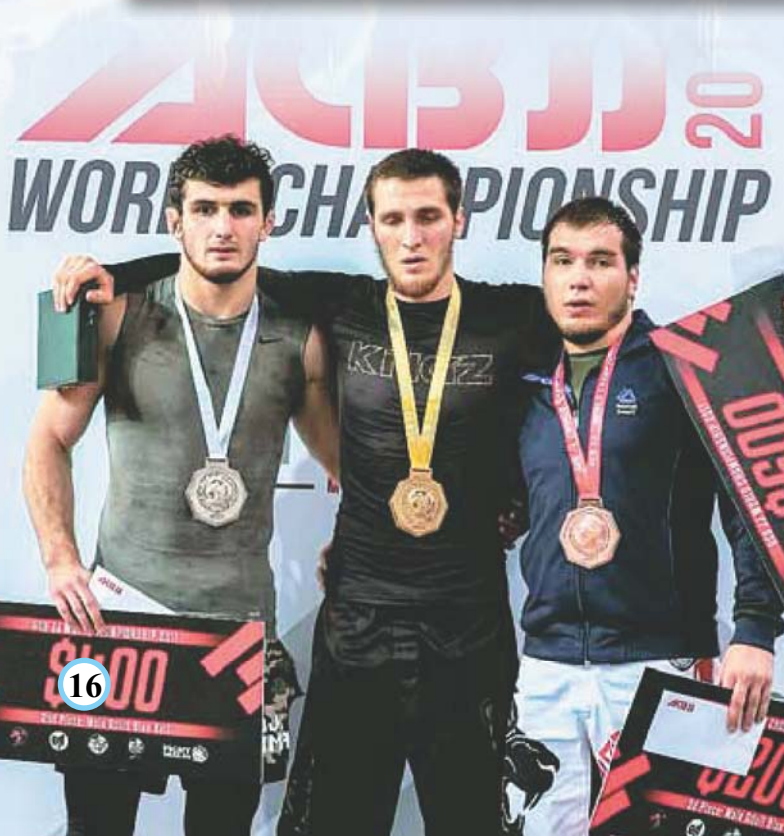
«В борьбе я стремлюсь не сделать сопернику больно, а победить его!» – Гази Халилов, мастер спорта международного класса. Достижения: бронзовый призёр Первенства Европы (2018 г.), победитель Международного турнира в Грузии (2018 г.), серебряный призёр Первенства Европы (2019 г.).

Спортивная борьба – довольно распространённый вид спорта. По своей природе это силовая схватка, происходящая между двумя людьми. Цель одна – победить соперника в честном, бескомпромиссном поединке.

Астраханская региональная общественная организация «Федерация спортивной борьбы» предлагает тренировки в трёх дисциплинах – вольная борьба, греко-римская борьба, грепплинг. Все они имеют одну общую основу – открытое, динамичное и не признающее компромиссов противостояние.



«В современном мире гаджетов важно не только привести ребёнка в спорт, но и увлечь, и удержать его. В этом заключается самая большая заслуга тренера! И в этом видит главную цель Федерация спортивной борьбы. Мы активно расширяем нашу деятельность. 7 апреля пройдёт Открытый турнир по спортивной борьбе на призы Губернатора Астраханской области», – Фейзудин Алаудинович Казиев, президент Федерации спортивной борьбы Астраханской области.





БОРЬБА В АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

НОВОСТНОЙ ДАЙДЖЕСТ

Вольная борьба:

I место – Рината Шарипова (10 февраля, Первенство ЮФО среди девушек до 18 лет)

II место – Шамиль Джахпаров (24 февраля, Открытый чемпионат г. Москвы среди взрослых)

II место – Гасан Пашаев (4 марта, Первенство ЮФО среди юношей до 16 лет)

III место – Амир Шахмандаров (4 марта, Первенство ЮФО среди юношей до 16 лет)

III место – Магомед Хабибов (4 марта, Первенство ЮФО среди юношей до 16 лет).

Греко-римская борьба:

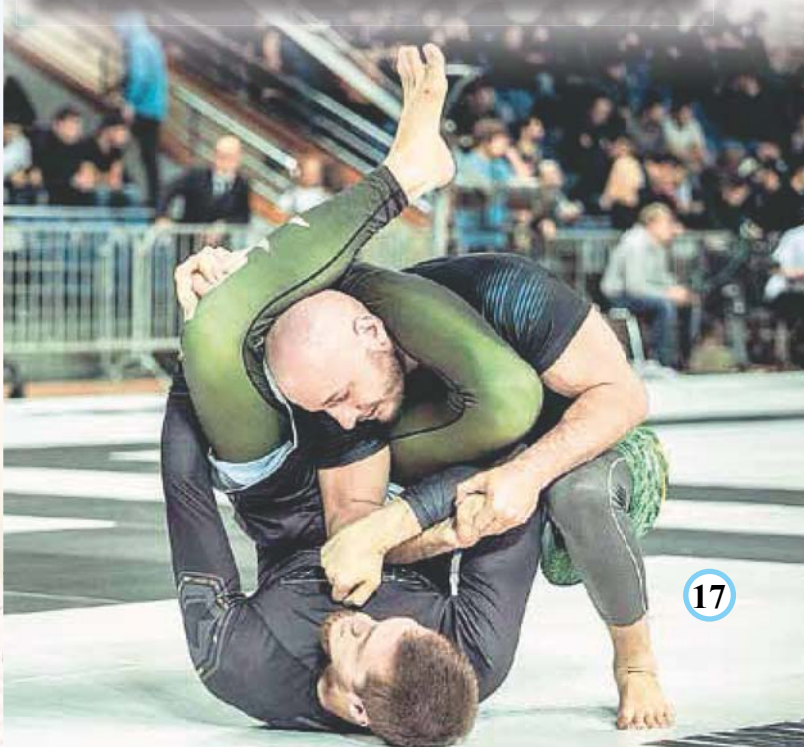
III место – Магомеднур Нурмагомедов (9 февраля, Первенство ЮФО среди молодёжи до 20 лет)

II место – Гази Халилов (7 марта, Первенство Европы среди спортсменов до 24 лет).

Марият Курбаналиева



В 1976 году Сурен Рубенович Налбандян прославил Астраханскую область, став олимпийским чемпионом по греко-римской борьбе (признан самым молодым олимпийским чемпионом по борьбе).



**ТРАДИЦИЯ
ДЛИНОЙ
В ДЕСЯТИЛЕТИЕ**

СПАРТАКИАДА «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

В этом году состоится 10-летний юбилей спартакиады. За эти годы появилось целое поколение любителей спорта, которые принимают активное участие в соревнованиях. Ежегодное проведение этого комплексного мероприятия обеспечивало успех в аналогичной спартакиаде Астраханской области, где сборная команда Приволжского района неоднократно становилась победителем.

Ежегодная спартакиада стартовала по инициативе руководства Приволжского района с января 2010 года и проводилась среди команд муниципальных образований сельских поселений под девизом: «За здоровый образ жизни!». За это десятилетие она стала традиционной и обрела своих постоянных почитателей. Участниками спартакиады являются 12 команд муниципальных образований сельских поселений Приволжского района.

Спартакиада является комплексным спортивно-массовым мероприятием, которое проходит в течение года и включает в себя следующие виды спорта:

- ✓ баскетбол;
- ✓ волейбол;
- ✓ мини-футбол;
- ✓ плавание;
- ✓ лёгкая атлетика;
- ✓ стрельба из пневматического оружия;
- ✓ настольный теннис;
- ✓ шашки;
- ✓ шахматы;
- ✓ перетягивание каната.

На празднике «День района» в октябре награждают победителей и призёров Спартакиады в общем зачёте. Главный денежный приз направляется на развитие физической культуры и спорта на территории муниципального образования сельского поселения, ставшего победителем в общем зачёте.



КОМАНДЫ-ПОБЕДИТЕЛИ СПАРТАКИАДЫ В ОБЩЕМ ЗАЧЁТЕ

2010, 2011 – «Село Карагали»

2013 – «Татаробашмаковский сельсовет»

2014 – «Началовский сельсовет»

2012, 2015-2018 – «Яксатовский сельсовет»



«НАЧАЛОВО» СТАЛА ЗИМНИМ ЧЕМПИОНОМ!

*Футбольная команда «Началово»
стала победителем Зимнего
чемпионата Астраханской
области по футболу среди команд
высшей лиги.*



9 февраля в Астраханской области стартовал очередной зимний чемпионат Астраханской области по футболу памяти Г.И. Бледных среди взрослых команд Высшей лиги. В нём приняло участие 7 сильнейших команд, представляющих различные районы области и Астрахани. За тур до окончания чемпионата претендентов на

том 1:0, команда «Началово», как и год назад, стала зимним чемпионом, повторив свой прошлогодний результат.



чемпионство было двое – команды «Трансгаз» (г. Астрахань) и ФК «Началово» (Приволжский район).

В заключительной игре, в которой нужно было обязательно одержать победу, чтобы стать чемпионом, команда «Началово» встречалась с принципиальным соперником – командой «Володарский» (п. Володарский). В случае любого другого результата победителем становился «Трансгаз». В упорной борьбе, выиграв со счё-



НЕМНОГО ИСТОРИИ. Футбольный клуб «Началово» был образован в 2010 году. Команду возглавляет играющий тренер Андрей Александрович Лопин, директор спортивной школы Приволжского района. В состав команды входят тренеры-преподаватели спортивной школы. История футбольного клуба насчитывает множество побед в соревнованиях различного ранга:

- 2013 – Чемпионы среди команд высшей лиги Астраханской области;
- 2016, 2018 – обладатель Кубка Победы по футболу;
- 2017 – обладатель Кубка Астраханской области по футболу;
- 2018 – чемпионы Астраханской области по футболу среди команд высшей лиги;
- 2018, 2019 – чемпионы Зимнего чемпионата Астраханской области по футболу среди команд высшей лиги.



С сентября в Астраханском госуниверситете действует секция аквааэробики. Этот вид физической нагрузки нашёл своих горячих поклонников, которые регулярно занимаются в бассейне вуза. О том, почему водные упражнения так полезны и популярны, рассказала тренер секции Светлана ПАВЛОВА.

В бассейне АГУ можно приобрести бодрость и здоровье



Светлана является сертифицированным инструктором с пятнадцатилетним стажем работы. За её плечами – неоднократное участие в российских и международных мероприятиях, где она подтверждала своё мастерство, а также повышала профессиональный уровень. Например, в апреле 2018 года на III Международной аквафитнес-конвенции АГТ она заняла первое место в конкурсе акваинструкторов, а в ноябре презентовала свою программу на 11-й Международной акваконвенции – мероприятии, где известные инструкторы общаются друг с другом и делятся опытом.

В Астраханском госуниверситете занятия Светланы собирают всё больше приверженцев, что неудивительно, ведь аквааэробика является одним из самых «демократичных» видов физической активности, потому что подходит практически любому, вне зависимости от возраста и диагнозов.

«Физические свойства воды позволяют заниматься всем. Даже если есть проблемы со здоровьем, при многих из них можно найти оптимальные упражнения, – отметила тренер, – потому что в воде у нас нет такой нагрузки на суставы, на позвоночник. А вот положительных эффектов достаточно много. Из-за терморегуляции тратится значительно больше калорий, чем в тренажёрном зале, в воде нет ударной нагрузки, в результате занятий кожа становится упругой, а мышцы более эластичными. И, в принципе, все реабилитационные мероприятия после различных травм быстрее проходят в воде».

Занятия в бассейне станут хорошей альтернативой для людей с избыточным весом, ведь в отличие от тренажёрного зала вода дарит лёгкость при выполнении упражнений и лишние килограммы не чувствуются. К тому же нет такой проблемы, как потоотделение, которое всегда сопровождает занятия «на суше» и многим доставляет существенный дискомфорт.

Аквааэробика укрепляет тело и радует душу. Энергичные движения под музыку дарят бодрость и позитив, что не раз отмечали посетители секции. Аудиосопровождение для занятий тщательно отбирается, чтобы создать необходимый настрой, иногда даже пишется специально. Выбор программ ограничен только фантазией тренера и желанием занимающихся – современная, латино, русская народная музыка и множество других вариантов.

Светлана Павлова приглашает всех студентов, сотрудников АГУ, а также жителей Астрахани и гостей города присоединиться к весёлому коллективу любителей аквааэробики.

«У молодёжи занятия в воде ещё не очень популярны, обычно выбирают тренажёры, аэробный зал, но на самом деле в воде мы получаем точно такую же нагрузку, здесь мы так же развиваем силу, выносливость, здесь хорошее кардио», – отмечает она.

А вот что сами участники говорят о занятиях:

Марина ЛОЗИНСКАЯ

«Я хожу на аквааэробику не первый год, параллельно училась на фитнес-инструктора, сейчас занимаюсь и тем, и другим. Благодаря аквааэробике за несколько месяцев, не пропуская занятия и подключая правильное питание, можно достичь хороших результатов. Это очень эффективно, могу сказать, что две фитнес-тренировки в зале приравниваются к одному занятию аквааэробикой, потому что идёт и нагрузка на мышцы, и водный массаж, уходит вес, осуществляется лимфодренаж, эффект намного сильнее».

Любовь ЕПИШКИНА

«Я уже занималась с тренером Светланой, и, когда она перешла в АГУ, мы все потянулись за ней и занимаемся теперь здесь, потому что она очень активная, позитивная и вообще во всех отношениях умница! Мне очень нравятся её занятия, и я очень люблю воду. Мне 67 лет, но я стараюсь поддерживать форму. В душе мне вообще 18!»

Татьяна СЕЗГАНОВА

«Во-первых, мне нравится сам бассейн, то, что есть трёхступенчатая система очистки, чистая, прозрачная вода, в которую приятно заходить, всё новое, огромный водный простор. Во-вторых, я в восторге от тренера. Мы с большой отдачей занимаемся, что позволя-

ет себя хорошо чувствовать. И вообще я очень люблю плавание».



ЭМИЛЬ МИРЗАЛИЕВ:

«ВОЛНЕНИЯ ПЕРЕД БОЕМ НЕТ, ЕСТЬ СТРАХ ПОДВЕСТИ БЛИЗКИХ»

О победах и поражениях, универсальности и мотивации

– Эмиль, расскажи, с чего начался твой спортивный путь?

– Бороться было интересно всегда: пробовали с ребятами в детстве. В 7 лет я начал заниматься дзюдо, со временем перешёл в бокс, боевое самбо, кикбоксинг. В 12 лет уже занимался в секции MMA в родном городе Сумгайите (Азербайджан).

– Почему среди всех видов борьбы ты выбрал для себя именно MMA?

– Потому что, на мой взгляд, это самый динамичный и эффективный вид единоборств с минимумом ограничений. Один из лучших способов выяснить, кто сильнее. Мне нравится развивать своё тело в целом и уметь драться, в частности. Это своего рода искусство. Ты творишь, создаёшь сам себя, улучшаешь различные качества своего организма.

– Помнишь свой первый бой?

– Да, конечно. Первый профессиональный бой я провёл в 14 лет на региональном уровне. Дошёл до финала, но из-за травмы не смог выйти на финальный поединок. Получил рассечение лица. Следующие соревнования были гораздо серьёзнее – Кубок Кавказа. Там я провёл три боя, а в финале по очкам проиграл бойцу из Турции. В то время было мало успехов в боях, мало что получалось. А

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:

◆ **трёхкратный чемпион мира по MMA (2015-2018 гг.)**

◆ **чемпион Европы по MMA 2016 г.**

◆ **шестикратный чемпион Азербайджана по MMA**

◆ **пятикратный чемпион Азербайджана по кэмпо фристайл**

◆ **чемпион Азербайджана по грэпплингу**

◆ **чемпион Азербайджана и победитель Открытого чемпионата Баку по бразильскому джиу-джитсу**

◆ **призёр Кубка Кавказа по MMA, Универсального боя по MMA**

◆ **чемпион Кубка мира среди клубов по MMA**



уже в 2015 году я усиленно тренировался и в июне отправился в Одессу на чемпионат мира, где, несмотря на то, что участвовал в молодёжном турнире, выиграл чемпионат мира по казачьему двоеборью – это MMA среди взрослых спортсменов.

– Сейчас ты выступаешь за сборную Азербайджана по MMA, как оказался в России?

– В 2015 году я приехал учиться в Астрахань по специальности «Юриспруденция». Кстати, в этом году окончу университет. Затем планирую поступать в магистратуру и идти в армию. В настоящее время подал документы на получение гражданства РФ как спортсмен, чтобы в дальнейшем выступать не только за Азербайджан, но и за Россию.

Хотелось бы поблагодарить региональное министерство физической культуры и спорта за активную поддержку и развитие спорта и спортсменов на территории Астраханской области.

– Как часто у тебя проходят тренировки? Ты тренируешься в Астрахани или Сумгайите?

– Сейчас я тренируюсь в тренажёрных залах Астрахани 6 дней в неделю, кроме воскресенья. Выезжаю на сборы в Дагестан, Чечню, Краснодар, Ростов, Москву и другие города. В межсезонье мой вес примерно 95 кг, за три недели до боя я сгоняю по 25–30 кг. Это самый сложный этап в подготовке к соревнованиям. Бегаю на

дорожке по 3–4 часа в день, выпиваю по 8–9 л воды за сутки, часто посещаю сауну и т.д. Здесь мой тренер и менеджер – Фарид Мамедов. В Азербайджане мой тренер – Рухи Гусейнов в бойцовском клубе «Сумгайит».

– Сильно волнуешься перед боем?

– Волнения нет никакого. Есть страх подвести своего тренера, семью, которая ждёт от меня побед. Волнение присутствует у всех, но я научился с этим бороться. Перед боем начинаю думать о главном – семье, вере, о том, чтобы стать лучше.

– Расскажи о последних победах. Сколько их?

– Сложно сказать, даже не считал. Из последних – 2 июня 2018 года я стал обладателем пояса организации WCFF, победив соперника с Украины Евгения Муровлеца на 40-й секунде первого тайма. В прошлом году стал чемпионом мира по MMA на соревнованиях, которые проходили в городе Одесса. После них я получил звание мастера спорта по MMA.

– Ты уже готов к новым боям в 2019 году?

– В настоящее время идёт активная подготовка к новому сезону. Сейчас необходимо проанализировать мои выступления за 2018 год, выявить слабые стороны и сделать анализ ошибок, ведь в этом году я буду дебютировать в новой весовой категории до 77 кг. До этого в основном выступал в категории до 84 кг.

Валерия Командикова



Мисс турнира

В Липецке в начале марта проходил Открытый XI Всероссийский турнир по борьбе на поясах среди женщин, посвящённый Международному женскому дню 8 марта.

Астраханскую область на соревнованиях представляла мастер спорта Анастасия Галкина. В весовой категории до 52 кг спортсменка завоевала бронзовую медаль. Отборовшись четыре схватки, она одержала 3 победы и уступила лишь спортсменке из Москвы.

Также Анастасия была признана самой красивой девушкой и награждена дипломом «Мисс турнира».

Тренируется спортсменка под руководством Назира Аюпова и Станислава Прудкова.



Он был наставником чемпионов

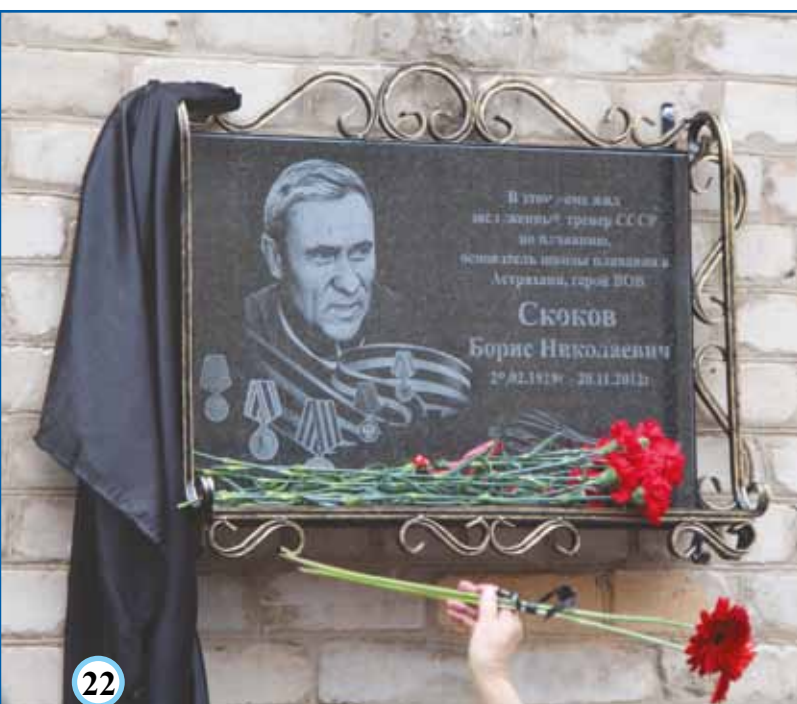
В доме по улице Раскольникова 10а состоялось открытие мемориальной доски памяти Бориса Николаевича Скокова – заслуженного тренера России по плаванию, ветерана войны и спорта.

Борис Николаевич – тренер, отдавший спорту всю свою трудовую жизнь. Он был неоднократным чемпионом России, призёром Спарта-

киады народов СССР, рекордсменом РСФСР, судёй всесоюзной категории, заслуженным тренером России. Его воспитанники становились мастерами спорта международного класса, неоднократными чемпионами и рекордсменами СССР, России и Астраханской области, были первыми астраханцами, завоевавшими право выступать на Олимпийских играх.

Пять Спартакиад России Борис Николаевич являлся главным судьёй. Он одним из первых в нашем городе получил значок и удостоверение Почётного судьи всесоюзной категории.

Открытие мемориальной доски было приурочено к 100-летию со дня рождения Бориса Николаевича Скокова. Имя нашего знаменитого земляка живёт в памяти астраханцев. И мемориальная доска, увековечивающая память об этом замечательном человеке, позволит нести её дальше во времени, в пример подрастающему поколению, в благодарность от Отечества.





Серебро астраханца

В начале марта в Пензе проходил чемпионат России по спортивной гимнастике.

От Астраханской области в соревнованиях принимал участие воспитанник спортивной школы олимпийского резерва № 1, мастер спорта международного класса Сергей Ельцов.

В упражнениях на коне наш спортсмен завоевал серебряную медаль.

Тренируется Сергей под руководством Геннадия Дмитриевича Пимичева и Руслана Алиевича Шийтуркаева.

Первые на Первенстве России

Воспитанники спортивной школы олимпийского резерва № 1 завоевали целую россыпь медалей в командном первенстве России по прыжкам на батуте в Московской области.

В синхронных прыжках на батуте астраханец Данила Касимов в паре с Кириллом Козловым из Татарстана стали первыми и завоевали золото.

В прыжках на двойном минитрампе команда девочек 11–12 лет (Ильнара Сулейманова, Дарья Четверткова, Рената Усманова и Мирослава Барина) завоевала золотую медаль.

В личном зачёте Ильнара Сулейманова стала первой, а Дарья Четверткова – третьей.



Антон Феоктистов завоевал золото на дистанции 400 м и серебро на дистанции 800 м на зимнем Кубке России – 2019 по лёгкой атлетике среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Шамиль Джахпаров завоевал серебро на Открытом чемпионате г. Москвы среди взрослых по вольной борьбе

Гасан Пашаев завоевал серебро на Первенстве ЮФО среди юношей до 16 лет по вольной борьбе

Рауль Аккуанов завоевал серебро на Первенстве России по спорту глухих (греко-римская и вольная борьба)

Новостной дайджест

Амир Шахмандаров завоевал бронзу на Первенстве ЮФО среди юношей до 16 лет по вольной борьбе

Магомед Хабибов завоевал бронзу на Первенстве ЮФО среди юношей до 16 лет по вольной борьбе

Хасан Садулаев завоевал бронзу на Первенстве России по спорту глухих (греко-римская и вольная борьба)

Мария Звада завоевала серебро на Первенстве России по русским шашкам



**МЫ
РАБОТАЕМ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
с 11.00
до
полуночи**



Итальянский ресторан
«IL PATIO»
ЛАНЧ
с 12.00 – 16.00
третий обед
В ПОДАРОК



ул. Никольская, 9

9999-21

бронирование столов

9999-31

доставка

СПОРТИВНЫЙ АПРЕЛЬ

0+

06 АПРЕЛЯ

Первенство России по мини-футболу среди мужских команд высшей лиги «Дельта» – «Оргхим». **СК «Звёздный»**

06 – 07 АПРЕЛЯ

Областные соревнования по гребле на байдарках и каноэ «Открытие гребного сезона»
ул. Набережная Золотого Затона, 2

07 АПРЕЛЯ

Областные соревнования по гребному спорту «Открытие сезона». **СШОР им. В.В. Тихонова**
Чемпионат и Первенство Астраханской области по конкуру, двоеборью. **Конный клуб «Фаворит»**
Открытый турнир по спортивной борьбе на призы Губернатора Астраханской области. **СК «Звёздный»**
Открытый Кубок и Первенство Астраханской области по бодибилдингу «Юг России». **АДК «Аркадия»**

08 – 10 АПРЕЛЯ

Открытое первенство и чемпионат Астраханской области по тайскому боксу
СШ им. Олимпийского чемпиона Б.Г. Кузнецова

11 АПРЕЛЯ

Отборочный матч чемпионата Европы по гандболу среди сборных мужских команд России и Венгрии. **СК «Звёздный»**

12 АПРЕЛЯ

Первенство России по футболу среди команд ПФЛ «Волгарь» – «Черноморец». **Центральный стадион**

14 АПРЕЛЯ

Чемпионат Астраханской области по самбо среди мужчин
Региональный центр спортивной подготовки

17 – 20 АПРЕЛЯ

Чемпионат и Первенство Астраханской области по боксу
Центр развития спортивной инфраструктуры

17 – 19 АПРЕЛЯ

Первенство Астраханской области «Призы Заслуженного тренера СССР Л.А. Тихомировой» по художественной гимнастике. **СШОР им. Л.А. Тихомировой**

19 АПРЕЛЯ

Четвертьфинал чемпионата России по водному поло среди мужских команд суперлиги «Динамо-СШОР» – «Балтика»
Бассейн СК «Звёздный»

20 АПРЕЛЯ

Первенство России по мини-футболу среди мужских команд высшей лиги «Дельта» – «Беркут». **СК «Звёздный»**
Фестиваль «Вобла-2019». **Комсомольская Набережная**
Чемпионат России по гандболу среди мужских команд суперлиги «Динамо – Астрахань» – «СГАУ – Саратов»
Дворец спорта

20 – 21 АПРЕЛЯ

Кубок Астраханской области по художественной гимнастике. **СШОР им. Л.А. Тихомировой**

21 АПРЕЛЯ

Первенство России по футболу среди команд ПФЛ «Волгарь» – «Биолог». **Центральный стадион**
Чемпионат России по гандболу среди женских команд суперлиги «Астраханочка» – «Звезда». **СК «Звёздный»**

21 – 28 АПРЕЛЯ

Финал Первенства России по водному поло среди юношей до 15 лет. **Бассейн СК «Звёздный»**

23 АПРЕЛЯ

Чемпионат России по гандболу среди мужских команд суперлиги «Динамо-Астрахань» – «Чеховские медведи»
Дворец спорта

24 – 25 АПРЕЛЯ

Первенство России по гандболу среди мужских команд молодёжных составов «Авиатор» – «Чеховские медведи-2»
Дворец спорта

25 АПРЕЛЯ

II этап чемпионата России по ралли-рейдам, I этап Кубка России по ралли-рейдам «Золото Кагана-2019»
Площадь Ленина

25 АПРЕЛЯ – 05 МАЯ

Финальный этап всероссийских соревнований по гандболу среди девушек до 15 лет. **Дворец спорта**

27 – 28 АПРЕЛЯ

Первенство России по гандболу среди женских команд молодёжных составов «Астраханочка-2» – «Луч-УОР №1»
СК «Звёздный»

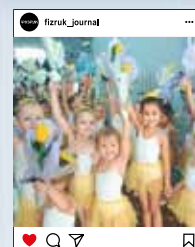
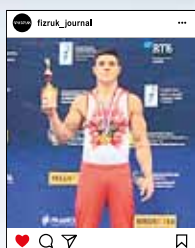
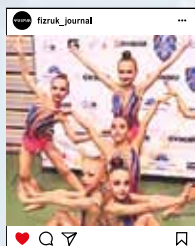
Первенство России по гандболу среди мужских команд молодёжных составов «Авиатор» – «Пермские медведи-2»
Дворец спорта

28 АПРЕЛЯ

Чемпионат Астраханской области по джигу-джитсу среди юношей и девушек до 18 лет
Центр развития спортивной инфраструктуры

30 АПРЕЛЯ – 01 МАЯ

Первенство России по гандболу среди женских команд молодёжных составов «Астраханочка-2» – «Звезда-2»
СК «Звёздный»



ДРУЗЬЯ!
Следите за нами в инстаграм
@fizruk_journal

**Редакция журнала
«Физрук»**

По вопросам сотрудничества и рекламы
mob: 8 937 602 93 33, e-mail: fizruk.zh@yandex.ru

