

ФУТБОЛ

№4/2018

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ

12+

Семья ГЕРЗАНИЧ

«Несколько поколений
этой династии
связывают свою
жизнь со спортом»

#ЛАЙФХАК
#красивое тело

Марина Никотина знает,
как привести себя в форму

Приволжский РАЙОН

Сохраняет и преумножает
спортивные традиции

БОЛЕЕМ ЗА
НАШИХ!

ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ТЕЛЕРАДИОКОМПАНИЯ
"ЛОТОС"



АСТРАХАНЬ СПОРТИВНАЯ

ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ
ПО МИРУ СПОРТА



www.lotosgtrk.ru

телефон коммерческой службы
28-17-62



СОДЕРЖАНИЕ

2 СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Большое интервью с семьей Герзанич

4 #ЛАЙФХАК#КРАСИВОЕ ТЕЛО

5 ЗАБЕЙ НЕ НАШИМ

6 СПОРТ КАК БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

8 КУДА ОТДАТЬ РЕБЕНКА В СПОРТ?

Все о футболе, спорте, за которым наблюдают миллиарды

10 БОЛЕЕМ ЗА НАШИХ!

12 АКТИВНЫЕ КАНИКУЛЫ ДЛЯ АКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

14 ДЕНИС ВАСИЛЬЕВ

«В Астраханском «Динамо» играл лучше»

16 ПРИВОЛЖСКИЙ РАЙОН

18 ПЛОВЕЦ – АЛЕКСАНДР СТАРКОВ

19 ПОБЕДИЛИ РОСТОВЧАН

20 НАЧНИ СПОРТИВНУЮ ЖИЗНЬ С АГУ!

22 РЕГИОНАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

23 ТОП-5 фильмов

24 ПРОСТО ИНТЕРЕСНО!

25 СПОРТИВНЫЙ ИЮЛЬ

Ежемесячный журнал «Физрук» №4.
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: 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». Заказ 0674. Тираж 2000 экз.

Вот уже на протяжении многих лет Астраханским любителям спорта хорошо известна фамилия Терзанич, ведь несколько поколений этой династии связывают свою жизнь со спортом. Я решила выяснить, почему занятие спортом стало для них семейной традицией, поинтересовавшись у некоторых членов семьи, почему они начали заниматься спортом и какова его роль в их жизни.



СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

ТЕРЗАНИЧ (Толочкова)
Вера Николаевна (76 лет)



— Я родилась в военное время и мое детство и юность пришлись на тяжелые для всей страны послевоенные годы. Мама осталась одна с тремя детьми и, несмотря на то, что была инвалидом, много работала, чтобы прокормить нас. Да и у меня с братьями находилось не так уж много времени на игры и развлечения, ведь нам приходилось помогать маме. Однако сделав все

дела по хозяйству, я часто, хоть ненадолго, убегала на речку. Там была старая пристань, где мы с друзьями любили играть, кататься на лодках, купаться, прыгая в воду с барж и деревянного пирса. Мой брат Николай, хоть и был старше меня всего лишь на 2 года, рос очень серьезным мальчиком и никогда не участвовал в наших детских забавах. С разрешения мамы, он записался в секцию гребли и смотрел на наши детские шалости с превосходством взрослого человека, считая нас глупыми детьми (улыбается). Когда он стал выступать на соревнованиях и рассказывать дома о своих успехах, мне тоже очень захотелось стать частью того круга мальчишек и девчонок, которые с гордостью называли себя спортсменами, имели общие интересы и, казалось, жили в своем удивительном, недоступном для меня мире. Поэтому когда открылся бассейн «Пищевик» на «Стрелке», я записалась в секцию по плаванию. Моя мама не возражала, хотя теперь, без меня, ей приходилось тратить больше времени на домашние дела. Ей было понятно мое желание, ведь она сама когда-то любила заниматься физкультурой и играть в волейбол с друзьями и коллегами после работы.



Я без труда освоила спортивные способы плавания, стала выступать на соревнованиях и неоднократно становилась Чемпионкой Астраханской области, а в 1956 году стала призером Первенства РСФСР спортивного общества «Трудовые резервы». То, что когда-то начиналось для меня, как желание стать частью спортивного общества, постепенно стало моим образом жизни, поэтому неудивительно, что в конце концов и замуж я вышла за спортсмена.

В 60-х годах в Астрахани получил широкую популярность футбол. Любимицей астраханцев стала команда «Волгарь». Тысячи астраханских болельщиков ходили на матчи этой команды и я не стала исключением. С 1962 года одним из игроков «Волгаря» стал Василий Герзанич, приехавший в Астрахань с Украины. Так сложилась, что судьба свела нас вместе и в том же году мы поженились. Конечно, мне пришлось выбирать между спортом и рождением детей. Я сделала свой выбор в пользу детей. И хоть я и ушла из спорта, любовь к нему по-прежнему внутри меня даже по прошествии стольких лет.

ГЕРЗАНИЧ

Владимир Васильевич (54 года)

— Так сложилось, что я родился и вырос в семье, где оба родителя имели отношение к спорту. Моя мама до замужества занималась плаванием, а отец был мастером спорта СССР по футболу. И хотя в 1970 году отец завершил свою спортивную карьеру, он продолжал оставаться в футболе, работая детским тренером в ДЮСШ «Спартак». Конечно, папа очень хотел, чтобы я пошел по его стопам и стал заниматься футболом, поэтому с детства брал меня с собой на стадион. Но в спорте я выбрал свой путь, соединив два вида спорта моих родителей в один — выбрал водное поло. После завершения своей спортивной карьеры, также как отец, я продолжаю оставаться в спорте. 33 года я занимаюсь тренерской работой, считая ее одной из самых важных профессий, ведь на тренерах лежит ответственность не только за спортивные результаты своих учеников, но и за их воспитание, за формирование их мировоззрения.

На мой вопрос о роли спорта в его жизни, он ответил:

— В какой-то мере я повторил судьбу моих родителей и, наверное, это естественно. В 1997 году моей женой тоже стала спортсменка — мастер спорта России международного класса по водному поло Екатерина Воронцова. Только в отличие от мамы, после замужества и рождения в 1998 году дочери Дарьи, Катя продолжила свою спортивную карьеру, ведь ей предстояло в 2000 году выступать на XXVII Олимпийских играх в г. Сиднее. Так же, как и я, жена в настоящее время работает тренером по водному поло, является судьей Международной категории. И теперь уже наша дочь продолжает традицию семьи, защищая цвета российского флага в составе национальной сборной команды страны по водному поло. Так что спорт играет для меня основополагающую роль в жизни, это то, что объединяет всех нас, делает ближе друг к другу, то, что не дает забыть нам наши корни.



ГЕРЗАНИЧ

Оксана Васильевна (43 года)

— Не думаю, что передо мной стоял выбор: заниматься спортом или нет (улыбается).

Все мое детство очень тесно было связано со спортом. Бабушка, папа и мама когда-то занимались спортом, на всех семейных праздниках родители и родственники общались на различные спортивные темы, смотрели все спортивные трансляции по телевизору, интересовались у старших детей спортивными результатами и посещали их соревнования, практически все окружение наших родителей, братьев и сестер было либо спортсменами, либо любителями спорта. Поэтому мне было, если угодно, предопределено заниматься спортом. Я могла лишь сделать выбор в пользу какого-то из его видов. А вот быть профессиональным спортсменом или нет, это уже решаем мы сами, но не ранее 15-16 лет. Я долго искала себя в спорте. В 5 лет начинала заниматься художественной гимнастикой, затем пробовала себя в водном поло и, наконец, в 15 лет я пришла в дзюдо. Я всегда буду особенно благодарна двум людям в моей жизни — моему тренеру Гавриленко Сергею Анатольевичу за то, что он до конца верил в меня, несмотря на то, что я поздно стала заниматься борьбой, за его воспитание и наставления меня по жизни, за формирование моего характера. Я на всю жизнь запомнила его слова о том, что неважно кто ты — чемпион Мира, Европы или Олимпийских игр, главное, какой ты человек. И, конечно, моей маме, которая позволила мне посвятить 20 лет моей жизни профессиональному спорту, не требуя от меня уйти из спорта и найти стабильную работу. Когда пришло время, я так же, как папа и старший брат, осталась работать в сфере спорта, решив навсегда связать с ним свою жизнь. Мама любит повторять, что мы, ее дети, все разные, как пять пальцев на руке. Это правда, однако есть то, что на протяжении уже четырех поколений присуще для каждого из нас — это любовь к спорту.

М. Богатырева

#ЛАЙФХАК #КРАСИВОЕ ТЕЛО

Нет возможности ходить в зал? Помни, выход есть всегда, главное – это желание и стремление достичь фигуры мечты. Например, некоторые упражнения, которые мы делаем в спортзале, вполне можно попробовать и дома! А теперь запасаемся терпением, набираем воды, переодеваемся в спортивную одежду и вперед к красивому телу!



Марина Никитина – абсолютная чемпионка мира по бодибилдингу, мастер спорта международного класса по бодибилдингу. Высококласный профессиональный фитнес-тренер.

Сегодня мы задействуем мышцы груди, передний пучок дельты, а также трицепсы рук

В ЗАЛЕ

Жим гантелей на горизонтальной лавке, лежа на спине, для мышц груди, средней ее части

3 x 15



Ставим комфортный для себя вес. Отдыхаем - 1 минуту.

Упражнение на гравитроне (тренажер для отжиманий и подтягиваний с противовесом)

3 x 10-12



Сведение рук на блоке – также называют «бабочка»

3 x 12



* Сначала мы ставим небольшой вес по 15 повторений – постепенно вес можно прибавлять, делать в пределах 12 повторений, смотря какую цель вы преследуете.

-поддержать тонус – (15-20 повторений),

-набрать массу тела – (10-12 повторений с прибавлением веса).

Все зависит от конституции человека.

Новичку в спортзале будет трудно, поэтому желательно, чтобы в начале руководил процессом квалифицированный тренер, который пропишет грамотную программу тренировок.

ДОМА

С гантелями жим на лавке или на диване, или полу.

с интервалом 30 сек
4 x 15



Отжимание от пола



Сведение и разведение гантелей



Вместо гантелей мы используем бутылки 0,5 л с водой или песком. В домашних условиях сокращаем время на отдых – (15- 20 секунд) Такая тренировка займет примерно 30 минут, а итог – это подтянутые руки и красивая форма груди!

И ПОМНИТЕ, вы всегда должны думать о мышце, которую прокачиваете.

В Астрахани определили победителей акции «Забей НЕ нашим»



Семь голов Даниэля



Победителем акции «Забей НЕ нашим» стал Даниэль УАИСОВ из Володарского района. Парень забил семь голов из восьми возможных.

Чемпионат мира по футболу впервые проходит в России в 11 городах с 14 июня по 15 июля. Официальный талисман турнира – волк Забивака.

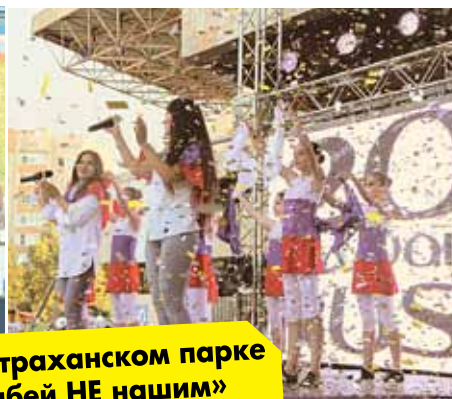
Акция стартовала за месяц до мундиаля по инициативе регионального министерства физической культуры и спорта и нефтяной компании «ЛУКОЙЛ». Журнал «Физрук» стал информационным партнером спортивного праздника.

В этот день на площадке в парке установили большой экран, трибуны, сделали футбольное мини-поле. Здесь астраханцы могли бесплатно посмотреть прямую трансляцию матча Россия – Саудовская Аравия.

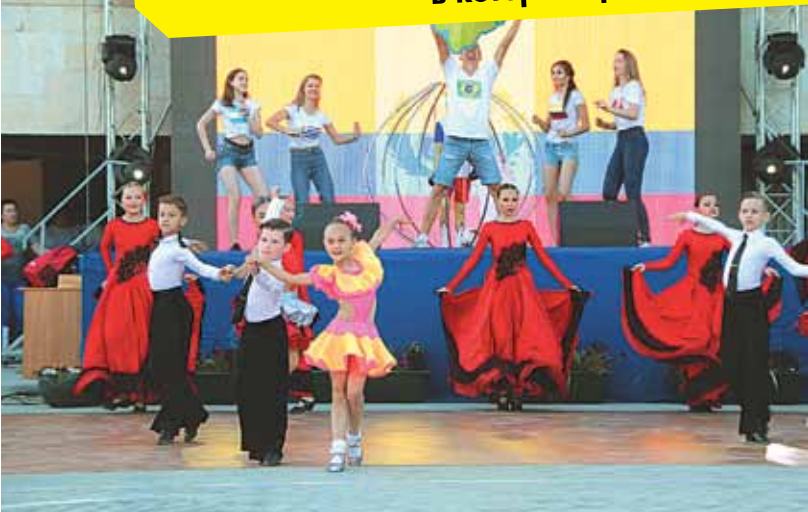
В финале акции «Забей НЕ нашим» шестеро ребят-финалистов атаковали ворота «именитых» голкиперов. Испытал удачу и глава региона – он забил гол астраханскому вратарю, одетому в форму английского футболиста Джо Харта.

Губернатор Александр Жилкин вместе с гендиректором ООО «ЛУКОЙЛ-Нижневолжскнефть» Николаем Ляшко вручил финалистам акции памятные подарки и сертификаты на просмотр у лучших тренеров в региональном центре спортподготовки «Волгарь».

Фото: Дмитрий Трубицин, Андрей Рязанцев



В день открытия Чемпионата мира по футболу-2018, 14 июня, в астраханском парке «Аркадия» подвели итоги спортивно-развлекательной акции «Забей НЕ нашим» в которой приняли участие порядка **2000** ребят



– Елена, расскажите, как давно был создан ваш Фонд и какую цель вы преследовали?

– Фонд прошел регистрацию в середине октября 2017 года. Сама идея принадлежит Абельдаеву Айвару Руслановичу, он является учредителем Фонда «Сердце Каспия». Он обратился ко мне с предложением развивать благотворительную деятельность в нашем регионе. Я давно вращалась вокруг этой темы, но до меня

**Елена Рачителева,
исполнительный
директор регионального
благотворительного
фонда поддержки детей,
находящихся
в трудной жизненной
ситуации «Сердце
Каспия»**



СПОРТ КАК БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

не доходила мысль, что действительно можно развивать детский фонд. Раньше я работала в банковской сфере, мне хотелось отойти от этого. Я родила второго ребенка и планировала переучиться на подросткового коуча или связать свою жизнь с детской психологией. И когда Айвар Русланович предложил – я очень обрадовалась этой идее. Я сразу стала обзванивать все детские учреждения – социальные центры, интернаты и в городе, и в области. После того, как я провела свой тщательный мониторинг, выяснилось, что городским учреждениям помогают спонсоры, благотворители, а в области проблем гораздо больше, вывод был один: наш фонд действительно нужен. Хотели начать с сел, но оценив наши возможности, поняли, что пока не сможем ездить далеко проводить тренировки, но обязательно будем к этому стремиться. А в городе остановили свой выбор на двух школах-интернатах – № 3 и № 5.

– Как связан ваш Фонд со спортом, как именно вы помогаете ребятам?



С октября 2017 года в нашем регионе функционирует областной фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации «Сердце Каспия». Небольшая команда помогает ребятам из школ-интернатов встать на правильный путь через спортивные тренировки. Три тренера-энтузиаста обучают воспитанников интернатов основам каратэ. Возможно, именно восточные единоборства со своей философией и мудростью навсегда изменят путь подростков, у которых жизнь пока складывается не так, как хотелось бы.





– Наш учредитель предложил на первоначальном этапе начать именно со спортивных тренировок. Мой муж – тренер по каратэ. И я видела, как спорт часто меняет жизненные ориентиры в лучшую сторону и поняла, что это то, что нужно для детей, оказавшихся на перепутье, кто живет в интернате, не каждый день видит своих родителей и бывает дома. И когда нет перед глазами положительного примера, то им как раз может стать тренер, благотворно повлиять на судьбу подростка.

– В каких учреждениях вы начали свою работу?

Начали в пятом интернате. У них сначала не было спортзала, он находился на ремонте, мы стали заниматься в небольшом актовом зале. Набрали группу, 17 человек. К лету спортзал отремонтировали и с сентября мы перейдем туда. В третьем интернате спортзал тоже бывает свободен не всегда, поэтому приходится тренироваться иногда и в зоне рекреации. Там группа – 26 человек. Тренировки проходят 2 раза в неделю. Сейчас мы тренируем в трех интернатах: в 3-м, 5-м и 2-м, который находится в поселке Стрелецком. Тренировками сейчас охвачены более 50 воспитанников.

– Расскажите о вашей команде.

Организаторов у нас трое: учредитель – Абельдаев Айвар, я и Лера Фасхутдинова, куратор по фандрайзингу (она занимается привлечением средств, мы поставили боксы в торговом центре и нескольких организа-

циях). И также в нашей команде три тренера: Михаил Рачителей, Фаик Алиев – тренеры по каратэ шотокан и Даниял Абдурахманов – тренер по каратэ кёкусинкай. Специфика работы довольно сложная, ведь есть ребята с заболеваниями, такими как умственная отсталость или нарушения слуха. И не каждый возьмется тренировать таких детей, сможет найти к ним подход. Эти тренеры смогли, у них было огромное желание помочь таким ребятам и сами по себе они профессиональные специалисты, которые подходят к своему делу с душой. Получается, нас 6 человек.

– Как вы стимулируете ребят продолжать занятия?

На десятую тренировку мы вручаем ребятам кимоно. Это такой первый рубеж. Конечно, заниматься в форме детям гораздо интереснее. После 2 месяцев тренировок, в апреле ребята из пятого и третьего интернатов сдавали экзамен на белый пояс (так называемый 10-й Кю), получили сертификаты. Тогда же, в апреле трое воспитанников школы-интерната № 3 участвовали внутришкольных соревнованиях клуба «Шото». Еще один турнир прошел в мае, и там ребята тоже приняли участие.

– Есть ли у вас уже наиболее одаренные воспитанники среди ребят из интернатов, которые в будущем могут представлять регион на соревнованиях?

– Один мальчик – Курбан Хабибулаев из третьего интерната страдает

нарушениями слуха. Звуки он различает только с помощью импланта. Но он настолько влился в тренировки, втянулся в каратэ, что, прозанимавшись всего 2 месяца, сдавал экзамен на пояс вместе со здоровыми ребятами. И практически ни в чем им не уступал. И в этом большая заслуга его тренера – Фаика Алиева, который все время находился с ним рядом и морально поддерживал. Экзамен Курбан выдержал и сейчас готовится к новому испытанию.

– В каких направлениях кроме спорта еще работает ваш Фонд?

В апреле мы начали курсы кулинарии для девочек из центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Улитка». В этом нам помогает наш партнер – ООО «Варенька». В октябре запустим трехмодульный курс обучения карвингу, декорации горячих блюд, сервировке фуршетных столов для 10 девочек из этого центра. По окончании курса девочки получают сертификаты о прохождении обучения. В январе мы также заключили партнерское соглашение с астраханским музеем-заповедником. 2 раза в месяц группы детей по 20 человек из городских интернатов и школы-интерната села Образцово-Травино посещают экскурсии и викторины в Краеведческом музее, ко Дню Победы побывали в Музее боевой славы. На праздники мы проводим развлекательные мероприятия. В этом нам содействовали Мобильный цирк, фольклорный ансамбль «Жива», арт-студия «Бай шоу» и многие другие.

– Планируете ли вы расширяться?

Да, мы до конца года планируем открыть группы по каратэ еще в трех социальных учреждениях. Но нам нужны тренеры, готовые работать с такими ребятами. И еще мы бы хотели зайти в те школы, где сосредоточено большое количество детей, подверженных риску. Можно было бы работать индивидуально, находить таких детей, разговаривать с ними, предложить начать заниматься в секции. Министерство физической культуры и спорта Астраханской области обещало предоставить нам помещение для занятий к началу нового учебного года. Так что осенью одну новую группу точно откроем.

Г. Фахретдинова

ФУТБОЛ

"ВОЛГАРЬ" В ЛИЦАХ

ПРЕИМУЩЕСТВА ФУТБОЛА:

Физическое развитие и здоровье. Развивает: выносливость, скорость, ловкость, координацию, гибкость, прыгучесть, атлетизм. Благодаря регулярным физическим упражнениям, у детей развиваются: крепкий иммунитет, мышечная структура, хорошее кровообращение.



Ринат Дасаев – самый известный и именитый воспитанник клуба «Волгарь». Бронзовый призер Олимпийских игр 1980 года. Серебряный призер чемпионата Европы 1988 года. Лучший футболист СССР 1982 года. Лучший вратарь мира по версии МФФИИС 1988 года.

Олег Целовальников – мастер спорта СССР по футболу. Является единственным арбитром международной категории ФИФА за всю историю астраханского футбола. Он провел более 150 матчей в Премьер-Лиге, где неоднократно признавался одним из лучших ассистентов судьи

по итогам сезона. В его послужном списке – десятки международных матчей: он работал как на самых значимых соревнованиях Европы между футбольными клубами (Лига Чемпионов и Лига Европы), так и на международных соревнованиях между сборными различных стран (например, квалификационный этап Чемпионата мира).

ПРЕИМУЩЕСТВА ФУТБОЛА:

Футбол – это командная игра, она воспитывает все необходимые в коллективе качества: терпимость, коммуникабельность, трудолюбие. Самоотдача, уверенность в себе и нацеленность на результат – все это формирует лидерские качества у ребенка и может помочь в его дальнейшей жизни.

КАК СТАТЬ ФУТБОЛИСТОМ?

Центр подготовки футболистов «Волгарь» приглашает заниматься самым популярным видом спорта мальчиков от 6 до 14 лет. Тренеры в обязательном порядке просмотрят ребенка, оценят его способности, и, если он станет воспитанником ЦЛФ, постараются воспитать из него профессионального футболиста.

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ КОМАНДНЫЙ ВИД СПОРТА В МИРЕ, С БОЛЕЕ ЧЕМ 4 МИЛИАРДАМИ ПОКАННИКОВ.



БАЯЗИТОВ
КАМИЛЬ НАИМОВ
ДОЛЖНОСТЬ: ТРЕНЕР
(КОМАНДА 2004 ГОДА РОЖДЕНИЯ)

- Почему ребенку стоит заниматься футболом?

Потому что футбол самый популярный вид спорта в мире. В футбол играют миллионы людей на всей планете. И здорово, когда дети приобщаются к футболу с раннего детства. Футбол развивает все физические качества, он требует интеллектуальных способностей, психологической устойчивости, способствует развитию морально-волевых качеств. Футбол дарит новые знакомства, общение, новых друзей.

Футбол дисциплинирует, заставляет работать в команде, брать ответственность на себя, рисковать.

- Почему именно в «Волгаре»?

Волгарь – это бренд в астраханской области, это клуб с полувековой историей и традициями, клуб, в который хотят попасть многие ребята. Волгарь – это профессиональная подготовка молодых футболистов. У нас качественный тренерский состав, грамотно построенный тренировочный процесс, лучшие условия для занятия футболом в Астрахани и области.

Если говорить о достижениях в официальных соревнованиях проводимых под эгидой РФС, то в 2012 году - команда 1998 г. р. под руководством З. К. Михайлюк, заняв третье место в зоне «ЮФО/СКФО», сумела пробиться в финальную стадию Кубка РФС, где собрались 16 лучших команд своих межрегиональных объединений. Команда 1995 г. р. (тренеры О. А. Белов, С. В. Бурлаков) приняла участие в Первенстве России среди юношеских команд клубов II дивизиона, где заняв первое место на предварительном этапе соревнований, также пробилась во всероссийский финал, войдя в десятку лучших команд страны в своем возрасте.

- Ключевые параметры для ребенка чтобы пойти в футбол?

Критериями отбора в футбольную школу являются природные данные ребенка (физические качества, антропометрия), быстрота во всех ее проявлениях (реакции, принятия решения, передвижения), интеллект (понимание игры, оценка игровой ситуации).

ПРЕИМУЩЕСТВА ФУТБОЛА:

Благотворное влияние. Футбол поможет направить энергию ребенка в продуктивное русло: повысит концентрацию и разовьет самоконтроль, оградит его от дурного влияния улицы и плохих компаний.



ПОЧЕМУ ВЫБРАЛИ ФУТБОЛ?

- Нравится ли заниматься в "Волгаре", почему?

Руслан Еспосинов

(воспитанник ОСП "Волгарь"):

- Когда я был маленький любил играть с мячом, потом я начал играть на стадионе. Мне нравится тренироваться в Волгаре потому что я развиваюсь и играю с командами из других регионов.



Иса Халимов

(воспитанник ОСП "Волгарь"):

- Потому что я с детства играл в футбол, и я решил пойти на футбол. Мне нравится заниматься в Волгаре, потому что там хорошие тренировки, тренер хороший, поэтому мы выигрываем команды других академий.



БОЛЕЕМО

Кравченко Анастасия - (Гандбол)
@anastasiak_

Минина Юлия (Спортивная гимнастика)
@juiettaminina

Адельшинова Виктория - (Гребля)
@vika-adelshinova

Чернышова Варвара - (Дзюдо)
@sport_sprt

Полухтова Дарья - (Плавания)
@_dariaaa_0

Терентьева
@22v



Зейналова Айтен
(Художественная гимнастика)
@anastasiya_ivlevaa

Кокурина Арина
(Художественная гимнастика)
@aaaaariinaaa

Балабанская Анастасия
(Художественная гимнастика)
@balabanskaya_a

Лепская Анастасия
(Художественная гимнастика)
@anastasiya

В РАЗГАР ДОМАШНЕГО ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ - 2018 на

ВАННАШУХ

Викторья - (Плавание, спорт глухих)
@kusya17

Тихонова Ксения - (Плавание, спорт глухих)
@_xenia_tihonova

Магель Валерия - (Вольная борьба)
@Magel_57kg

Плаксына Надежда - (Пулевая стрельба)
@plaksina_m

Садовничева Анна - (Легкая атлетика)
@sadovnivheva_

КайнарOVA Анна - (Гандбол)
@anyakaynar17

Сабьяева Алсу
(Художественная гимнастика)
@alsu_13.07.01

Иванян Диана
(Спортивная акробатика)
@diana_ivanyan_

Ваннашухи спортсменки болеют за нашу сборную и желают им только победы!

Фото: Дали Гриневич



АКТИВНЫЕ КАНИКУЛЫ ДЛЯ АКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

В спортивном клубе «Rossvik» открылась летняя спортивная площадка. Ее организуют уже второй год подряд, и с каждым разом число ребят, желающих провести свободное время с пользой, увеличивается.

Участники собираются по понедельникам, средам и пятницам и находятся в «Rossvik» с 09:00 до 14:00. Расписан каждый час. Смена рассчитана на три недели.

Программа разносторонняя – специально составлена так, чтобы физические и интеллектуальные нагрузки чередовались: гармонично сочетаются и спорт, и творчество, и знания. Например, в понедельник – обучение теннису, английский язык, завтрак в ресторане, далее – активность на выбор (творческая мастерская, либо театральная студия, либо брейк-данс) и свободное время, в течение которого можно погулять на спортплощадке или поиграть в настольные игры.

«Важно, чтобы дети проводили досуг именно так. Когда они находятся без присмотра и без активной деятельности в каникулы, они начинают заниматься телевизорами, компьютера-





ми, планшетами, телефонами. Да, у нас XXI век, и гаджеты – это нормально. Тем не менее, у детей должны быть детство, они должны двигаться, знакомиться друг с другом в реальной жизни, познавать мир», – считают организаторы летней площадки.

стоянно заняты, что не сидят ни минуты просто так – получается веселая альтернатива домашнему времяпровождению.

В первой группе лагеря, набранной в начале прошлого лета, было не более 8 участников. Сейчас в группе 13 человек, возраст – от 7 до 11 лет. И запросы продолжают поступать, так что наборы планируются и на остальные летние месяцы.

Л. Кочина

Все время с ребятами, помимо педагога, находится вожатая – она провожает из кабинета в кабинет, контролирует процесс: дети без присмотра не остаются. Преподаватели – сотрудники «Rossvik» по профильным направлениям, они имеют специальное образование. Также есть приглашенные педагоги, например, по вокальному направлению.

Судя по отзывам, дети довольны: рассказывают родителям, что узнают много интересного. Тем более, в этом году в программе есть новшество – уроки космоса, где ребята постигают устройство Вселенной. Родителям же нравится, что чада по-





Гандбольная «Астраханочка» в этом сезоне стала третьей в чемпионате. Мужское «Динамо» в суперлиге заняли только девятое место. Тем не менее, один из представителей астраханской гандбольной школы сумел завоевать за сезон медали самой высшей пробы. Денис Васильев – линейный «Чеховских медведей», ставший в составе своего клуба чемпионом страны и обладателем кубка. До нынешнего сезона двадцатичетырехлетний гандболист защищал цвета родного астраханского «Динамо». И благодаря отменной игре в прошлом году сумел заслужить внимание тренерского штаба флагамена мужского отечественного гандбола. Когда верстался номер, Денис находился в отпуске в родном городе. Естественно, встретиться с ним было, можно сказать, делом чести.

ДЕНИС ВАСИЛЬЕВ. «В Астраханском «ДИНАМО» играл лучше»

«САЛМАНОВИЧ ОТПРАВЛЯЛ ПИНАТЬ МЯЧ»

– Денис, как сам оцениваешь свой первый сезон в «Чеховских медведях»?

– Если свои прошлые сезоны я оценивал по пятибалльной шкале на твердую пятерку, то нынешний – на тройку.

– Это удивительно, учитывая завоеванные титулы. С чего вдруг такая низкая самооценка уровня игры?

– Очень долго вливался в коллектив. Салманович (Владимир Салманович Максимов – главный тренер «Чеховских медведей» – прим. автора) крайне редко выпускал меня в начале сезона. Я не понимал чего он от меня хочет, а он не понимал меня. В итоге постоянно ругались.

– Нецензурной бранью?

– Ну, до такого не доходило. Но, однажды он выгнал меня при всех на тренировке на другую половину поля. Мол, иди там мячик попинай.

– Пинал?

– А что еще оставалось делать. Такие вот тернии. Но, благо, к концу сезона начал играть регулярно.

«ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ ПРИШЛОСЬ ВРУЧАТЬ МЭРУ»

– Трудно было взять чемпионство?

– У «Медведей» в этом сезоне появился достойный конкурент в лице московского «Спартака». Клуба, созданного при патронаже гандбольной федерации страны. Опытные игроки. Именно в нашей с ними финальной дуэли и решилась

судьба чемпионского звания, а также кубка России

– И вы, насколько известно, сумели выиграть финал чемпионата страны со счетом 2:0

– Все верно. Правда, было комично, что на вторую игру в Чехов не приехал ни один из представителей федерации гандбола. Они были уверены, что для выявления чемпиона потребуются третий матч. Что «Спартак» у нас дома обязательно возьмет реванш. Но у нас были свои планы. И мы выиграли и второй матч. А золотые медали пришлось вручать мэру города Чехов.

– Опиши атмосферу чемпионства?

– Я и Игорь Карлов (разыгрывающий «Чеховских медведей» – прим. автора) чемпионами страны стали впервые. Естественно, мы дали волю эмоциям. А остальные

просто друг другу похлопали. Для них завоевание первого места стало чем-то будничным. Словно так и должно быть и никак иначе. После того, как выиграли ту игру, пошли в ближайшую чайхану с командой. И без особого шика отметили чемпионство.

– *Помимо чемпионства, в этом сезоне ты испытал еще одни яркие эмоции. Дебют в Лиге Чемпионов. Расскажи об этом.*

– Лига Чемпионов и Чемпионат России – небо и земля. Соперники совершенно иного класса. Если во внутреннем первенстве – мы на коне, то в Лиге – среди аутсайдеров. Так и получилось. В своей группе заняли последнее место. Но все равно эмоции незабываемые. Жаль только, на игры в Чехов приходит мало народа. В Астрахани в «Спартак» приходит намного больше народу.

– *Кому же тогда нужны эти «Чеховские медведи»?*

– Кому-кому – Салмановичу! (смеется)

«В КЛУБАХ СУПЕРЛИГИ ЗАДЕРЖИВАЮТ ЗАРПЛАТУ»

– *Следишь за «Динамо»?*

– Безусловно. Это мой родной клуб. В нем играют дорогие мне люди. Едва приехал в отпуск – так сразу поехал к ним на встречу.

– *Что скажешь об их сезоне?*

– Даже не знаю в чем причина такого невысокого результата. У них на старте сезона много было необязательных поражений с разницей в 1-2 мяча. Может быть дело в сыгранности. Ведь в межсезонье в команду пришли три новых игрока. К тому же новый тренер – Александр Горбатилов. Но от ребят претензий в адрес его работы я не слышал.

– *В чем же тогда дело?*

– Причина видится, как мне кажется, в общем проседании всей суперлиги. Команды в каком-то смысле топчутся на месте. Из-за застоя, который был лет 10 назад, не хватает пополнения квалифицированных игроков. И это бич всего чемпионата. «Динамо» может это почувствовали на себе сильнее остальных. Плюс, финансовая нестабильность. Я знаю, что в этом сезоне практически во всех командах задерживали зарплату. Саратов, Краснодар, Ставрополь. Хочется верить, что подобно-го в стане астраханцев не было. А в но-



вом сезоне «динамовцы», уверен, подтянутся к лидерам. Их состав станет еще более сыгранным. Плюс в команду пришел новый директор (Иван Бузычкин – прим. автора). Все это дает поводы для оптимизма.

«ДО МОСКВЫ РАЗГОНЯЮСЬ ДО 150»

– *Чехов комфортен в плане проживания?*

– Снимаю квартиру за 20 тысяч рублей в месяц. До столицы – рукой подать. На машине полчаса езды. Хотя, чего греха таить, по трассе, на которой разрешено ездить 110 километров в час, разгоняешься порой до 150. Качество дороги позволяет.

– *С кем мотаешь в Москву?*

– Шарков (Михаил Шарков – левый крайний «Чеховских медведей»). Живет недалеко от меня. С ним иногда выезжаем в столицу, мороженое покупать. Но вырвать туда все равно бы-

вает непросто. Много времени уходит на тренировки. Квартира – спорткомплекс – квартира. Примерно таков ежедневный маршрут. Сил на другое просто не остается.

«В СБОРНУЮ ПЕРЕСТАЛИ БРАТЬ ИЗ-ЗА РОСТА»

Мужская гандбольная сборная страны впервые за долгие годы пробилась на чемпионат Мира. В стыках на первенство планеты россияне по сумме двух встреч переиграли чехов. Даниил Шишкарёв – еще один воспитанник астраханского гандбола и игрок македонского «Вардара» принял в этих играх самое активное участие. И наверняка отправится в составе сборной и на первенство мира. Денис Васильев принимал участие в отборочных играх. Но в последний момент тренерский штаб перестал вызывать нашего линейного.

– *Почему не играл против чехов?*

– В сборной сменился тренер. Если раньше Дмитрий Торгованов охотно меня вызывал в главную команду, то у нынешнего наставника Эдуарда Кошарова на этот счет противоположное мнение. Краем уха слышал, что из-за невысокого роста. На моей позиции в сборной играет Глеб Каралаш (рост Васильева – 198 см, Каралаша – 205 см – прим. автора) Плюс в сборную на мою позицию пробуют еще двух молодых. Когда я там появлюсь снова – мне неизвестно.

– *Каким видишь свое будущее?*

– У меня еще два года действующий контракт. Безусловно хочется чего-то достичь с «Чеховскими медведями» не только в стране, но и в Европе. Однако, бюджет команды не позволяет нам скупать дорогостоящих иностранцев. Например, как это делают в женском «Ростов-Доне». Хорошие иностранцы не поедут к нам играть за 100-200 тысяч рублей в месяц. Приходится искать из внутренних резервов. Но в России сейчас не так много хороших игроков. Тем не менее, я смотрю в будущее с оптимизмом. И знаю, что если трудиться – цели будут достигнуты. Вот сейчас у нас начинаются сборы в Кисловодске. Впереди – предсезонный турнир в Португалии. Чем не мотивация, чтобы доказать свою состоятельность?

А. Ленехин

СПОРТ ЗДЕСЬ



Население составляет более 50 тысяч человек, из которых 15 тысяч поддерживают здоровый образ жизни и систематически занимаются спортом. Спортсмены принимают участие в ежегодных соревнованиях и показывают одни из лучших результатов по футболу, мини-футболу, волейболу, баскетболу,

борьбе, настольному теннису, гандболу, шашкам, шахматам и плаванию.

Самое массовое спортивное мероприятие Приволжского района - Спартакиада «За здоровый образ жизни!», которая состоит из разных этапов по многим видам спорта.

В этом году Спартакиада проводится в 9-й раз. Победителю ежегодно вручается денежный сертификат на сумму 1 000 000 рублей на развитие физической культуры и спорта. Третий год подряд победу одерживает администрация муниципального образования «Яксовский сельсовет».

В 2017 году увеличилось и количество учащихся в образовательных учреждениях, которые стали заниматься физической культурой и спортом. Их численность составила 8377 человек, а это на 500 больше, чем в прошлом году.



СЫ ЛЮБЯТ!

Приволжский район сохраняет и преумножает спортивные традиции.

**В 2017 году
при сдаче норм ком-
плекса ГТО приняли уча-
стие 543 человека.**

С 2010 года началось активное строительство и реконструкция спортивных сооружений.

Было построено:

- 2 физкультурно-оздоровительных комплексов;
- футбольное поле с искусственным покрытием 4-го поколения;
- пришкольные многофункциональные спортивные площадки;
- спортивные игровые площадки с резиновым покрытием;
- многофункциональные игровые площадки;
- 3 спортивные открытые зоны для Workout.

**- 37 золотых
- 33 серебряных
- 5 бронзовых
знаков**

**Доля населения,
систематически за-
нимающегося физи-
ческой культурой и
спортом выросла с
28,94% в 2016 году
до 32,48% в 2017
году**



Пловец - Александр Старков

**ХРАНИТ СВОЙ МЕШОК С МЕДАЛЯМИ В ШКАФУ
И ДАЖЕ НЕ ЗНАЕТ ТОЧНОЕ ИХ КОЛИЧЕСТВО...**

В этом году, 12 ноября, легенда астраханского плавания Александр Старков отметит свой 80-летний юбилей.

Он пришел в бассейн в детстве, и с тех пор вода стала для Александра Ивановича родной стихией.



Александр Старков - обладатель огромного количества наград с российских и международных соревнований, многократный рекордсмен среди ветеранов. Недавно астраханский спортсмен вернулся с Чемпионата России в категории «мастерс». Как всегда – не с пустыми руками. И на этом прославленный пловец планирует поставить точку в своей спортивной карьере.



– Александр Иванович, в каком возрасте вы пришли в бассейн?

Мы жили напротив завода Урицкого. И бассейн находился прямо напротив. Мы с братьями оттуда не вылезали. А серьезно я начал заниматься плаванием в начале 50-х, мне тогда было 12-13 лет. И уже через пару лет пошли медали. Мой первый тренер – Георгий Евгеньевич Андреев. Серебряным призером Первенства РСФСР я стал в 1955 – это моя первая медаль. А на следующий год стал чемпионом России в плавании на спине.

– Какая медаль для вас самая ценная?

– Ой, их целый мешок. Я и не знаю, сколько их. Я жене говорю: выброси их! А она хранит. Правнуки приходят, играют с ними (смеется). А вообще больше всего запомнилось, как я стал чемпионом мира среди ветеранов на чемпионате во Франции. А через год выиграл Чемпионат Европы в Италии. Это мои самые драгоценные награды.

– Вы ведь еще играли в водное поло?

– Да, совмещал плавание и водное поло. И в 1965 году в составе астраханского «Спартака» стали чемпионами России.

– А где вы познакомились с будущей женой?

– С Верой мы познакомились на танцевальном вечере в спортивном обществе «Пищевик». Туда ее привела подруга, которая тоже занималась плаванием. Это было в 1955 году. С тех пор мы вместе вот уже почти 60 лет. У нас один сын, две внучки и три правнука. Правда, профессиональными пловцами из них никто не стал.

– Расскажите о последних ваших соревнованиях, на которых вы выступили недавно.

– В конце апреля в г. Обнинске Калужской области проходил 27-й Открытый Чемпионат России по плаванию в категории «Мастерс». Я ведь уже 2 года никуда не ездил. И почти не тренировался. А тут другой с кафедры физического воспитания (Александр Иванович – доцент кафедры в АГТУ, ведет спецмедгруп-

пу для студентов) Вячеслав Зайцев говорит: «Надо ехать!» Ну, потренировался и поехал. Впервые выступал в возрастной группе 80+. Хотя мне 80 будет только в ноябре. И я взял три медали: золотые на дистанциях 50 и 100 м на спине, а на двухсотке «проворонил» каких-то 20 сотых москвичу и стал вторым. Там в основном москвичи были. У них ведь 10 клубов по плаванию для ветеранов. И они, когда увидели меня в списках участников, сказали: «Ну все, нам здесь делать нечего!»

– Как вы считаете, насколько плавание сегодня популярно среди молодежи и в каком возрасте стоит отдать ребенка в этот вид спорта?

– Первое, что нужно сделать родителям – научить ребенка плавать. Потому что мы живем на воде и умение плавать – жизненно необходимый навык. К серьезным тренировкам нужно приступать лет с 6-7. Сейчас много разных видов спорта. Можно совмещать несколько секций. Но начинать обязательно нужно с плавания.

Г. Фахретдинова

ПОБЕДИЛИ

РОСТОВЧАН



КУБОК

*«СТОЛИЦА КАСПИЯ»,
проводившийся под эгидой
Думы города Астрахань,
завоевали местные боксеры.*



В данной матчевой встрече выступали две команды – из Ростова-на-Дону и, собственно, хозяева-астраханцы. Общее количество участников – 18 человек. Бои шли в девяти весовых категориях. Было представлено два возраста: это четыре пары старших юношей и пять пар взрослых, от 19 лет. Соревнование носило характер командного зачета, то есть каждая победа оценивалась в один балл. Стартовали астраханские боксеры с двух поражений, но затем выправили ситуацию. Серию победных поединков открыл девятиклассник Тимур Микаэлов, как считают специалисты, перспективный спортсмен. После этого преимущество на ринге перешло к хозяевам, хотя каждый поединок выдавался напряженным. В итоге со счетом 7:2 боксеры из Астрахани победили в матчевой встрече и в награду получили кубок «Столица Каспия».

«Турнир не является зачетным для спортсменов относительно спортивной карьеры – это емкая практика, готовящая к соревнованиям более высокого уровня. Участвовали спортсмены юношеской команды города Астрахани и взрослой основной сборной. В целом мы двигаемся в правильном направлении относительно подготовки, у тренеров выработана целенаправленная программа», – прокомментировал результат президент спортивной федерации бокса Астраханской области Алексей Кузьмин.

Подобные матчевые встречи – регулярная практика для Астрахани. Цель – наладить дружественное взаимодействие между регионами, культивирующими бокс, популяризировать вид спорта не только в Южном федеральном округе, но и в России в целом. Периодичность – раз в полгода. Предыдущая встреча состоялась в октябре 2017-го. Тогда астраханцы победили боксеров из Каспия 8:4.

С ростовчанами боролись в рамках такого формата впервые. Теперь предстоит ответный вызов от Ростова-на-Дону.

В данный момент полным ходом идет подготовка основной сборной команды мужчин к чемпионату ЮФО (соревнование является отборочным на участие в Чемпионате России). Ближайшие планы – учебно-тренировочные сборы в городе Избербаш в республике Дагестан. После взрослые боксеры сразятся во Всероссийском турнире по боксу памяти мастера спорта СССР Хаджимурада Гамзаева. В ходе соревнования у них будет возможность выполнить нормативы на получение звания мастеров спорта Российской Федерации.

Л. Кочина

НАЧНИ СПОРТИВНУЮ ЖИЗНЬ С АГУ!



На базе Школы спорта, физического развития и здорового образа жизни действуют секции для маленьких и взрослых.

Юные спортсмены в возрасте от 4 до 9 лет посещают занятия футболом, взрослые пробуют себя в пилатесе. Притом график занятий оговаривается индивидуально.

Пилатес – система физических упражнений, которыми могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки, и возможность травм здесь сведена к минимуму.

А недавно курс преподаваемых дисциплин расширился, и для маленьких астраханцев начала работу секция плавания в бассейне Астраханского государственного университета. Напомним, что он был открыт год назад и уступает центральному городскому, который расположен в спорт-комплексе «Звездный», лишь размерами. Благодаря итальян-

ским технологиям, современному дизайну и тройной системе очистки, бассейн соответствует всем мировым стандартам.

Курс плавания начинается в сухом зале, где по специально разработанной программе с ребятами проводят обучение основным движениям. Следующим этапом становятся занятия в самом бассейне под руководством опытных инструкторов. Организаторы подчеркнули, что после окончания курсов ребенок будет уверенно держаться на воде и изучит различные стили плавания.

После успешного старта секции плавания для детей, сотрудники АГУ запустили курс аквааэробики, первое занятие состоялось совсем недавно, но на секцию уже записались около 25 человек.

Преподают все спортивные дисциплины сотрудники АГУ – высокопрофессиональные тренеры и заслуженные спортсмены.

Плавание – кандидат в мастера спорта Евгений Калашников;

Пилатес – кандидат в мастера спорта Вячеслав Скольников;

Аквааэробика – Светлана Павлова, 1-й спортивный разряд;

Футбол – кандидат в мастера спорта Владислав Шульгин и Илья Грунин, 1-ый спортивный разряд.

Сейчас набор в секции продолжается. Для взрослых и для детей есть самые различные варианты оздоровления и спортивного развития.

Как рассказали тренеры, в планах еще открытие секции волейбола и баскетбола, база Астраханского государственного университета это позволяет и есть необходимые залы.



АГУ официально закрепил сотрудничество с министерством физической культуры и спорта. Стороны намерены вести совместную работу по развитию спортивной сферы региона.



Направлений для общей деятельности много. Это и подготовка кадров, и помощь в повышении профессионального уровня астраханских спортсменов и тренеров, и проведение совместных мероприятий. К тому же, региональному спорту могут помочь научные разработки специалистов АГУ. Исполняющий обязанности ректора АГУ Константин Маркелов отметил важность деятельности, направленной на развитие спорта, особенно среди студенчества. Он назвал будущих выпускников проводниками, которые, окончив вуз, смогут пронести свою любовь к спорту и здоровому образу жизни туда, где будут работать. «Кем бы выпускник ни был – робототехник, историк, биолог, лингвист – спорт поможет ему в жизни и построении карьеры», – подчеркнул он.

В свою очередь, министр спорта Астраханской области Максим Фидуров побла-



годарил университет и его руководство за постоянную готовность к сотрудничеству. Он отметил, что именно благодаря содействию вуза открываются обширные перспективы для развития молодежного спорта в регионе. Уже сейчас в АГУ учатся спортсмены, которые по праву считаются гордостью Астраханского края. Например, несколько спортсменов прославленной гандбольной команды «Астраханочка» – студентки АГУ, есть также студенты из знаменитого «Волгаря». А еще Астраханский госуниверситет предоставляет широкие возможности для подготовки и переподготовки спортивных кадров. На факультете регулярно проходят обучение директора спортивных школ, тренеры и профессиональные спортсмены.

Теперь, после официального закрепления сотрудничества, есть возможность еще более обширной совместной работы по всем направлениям.

РЕГИОНАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

КОМПЛЕКТ МЕДАЛЕЙ С ПЕРВЕНСТВА МИРА У АСТРАХАНЦЕВ



Трое астраханцев в составе сборной России завоевали комплект медалей на Первенстве мира по спортивной борьбе.

Во Владимире завершилось 3-е Первенство мира среди юношей до 16 лет по вольной и греко-римской борьбе и 5-й Чемпионат

мира по вольной и греко-римской борьбе среди глухих спортсменов. В соревнованиях приняли участие более 200 спортсменов из 14 стран.

В составе сборной России выступали трое воспитанников астраханской Областной спортивной школы под руководством тренера Дмитрия Ефимова.

Владимир Кочубеев на Первенстве мира среди глухих по греко-римской борьбе сумел завоевать золотую медаль в весовой категории 80 кг.

Очир Лиджиев на Первенстве мира среди глухих по вольной борьбе завоевал золото в весовой категории 71 кг.

Рауль Аккуанов на Первенстве мира среди глухих по вольной борьбе взял серебро в весовой категории 80 кг.

Сборная России по завершению соревнований заняла первое командное место.

ГАЗИ ХАЛИЛОВ – БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ПЕРВЕНСТВА ЕВРОПЫ

В минувшем месяце в Стамбуле (Турция) состоялось Первенство Европы по спортивной борьбе среди юниоров до 24 лет, где в составе сборной России выступал астраханец, мастер спорта России по греко-римской борьбе, воспитанник СШ им. Б.Г. Кузнецова Гази Халилов. В весовой категории до 87 кг Гази сумел одержать три победы и стал бронзовым призером Первенства Европы.



Тренируется спортсмен под руководством Заслуженных тренеров России Марика Гиллера и Виктора Строганова.

Новостной дайджест

Дмитрий Боловиков на Чемпионате и Первенстве ЮФО и СКФО по легкой атлетике завоевал золото на дистанции 200 м.

Максим Феоктистов на Чемпионате и Первенстве ЮФО и СКФО по легкой атлетике завоевал серебро на дистанции 400 м.

Астраханская область на Первенстве России по футболу (спорт глухих) заняла 2 место.

Гандболистки СШОР им. В.А. Гладченко 2005 г.р. на XVII детском фестивале гандбола заняли 1 место.

Сборная команда Астраханской области в составе Максима Феоктистова, Андрея Харченко, Дмитрия Боловикова, Максима Родионова завоевала золото на Чемпионате и Первенстве ЮФО и СКФО по легкой атлетике в эстафетном беге 4×100.



Российских ФИЛЬМОВ О СПОРТЕ

«ИГРА» 12+

Год выпуска: 2008

Режиссер: Александр Рогожкин

Жанр: комедия, спорт

Россия принимает у себя Чемпионат Мира по футболу, и команда страны выходит в финал этого престижного кубка. Как-то раз в кладовой на тренировочной базе сборной находят комнату, полностью забитую старыми купюрами, выяснилось, что бывший сторож часто делал крупные ставки. Результаты он узнавал у массажиста сборной Карлуши, который делал свои предсказания будучи нетрезвым. И вот сейчас нынешний администратор команды решается сделать очень крупную ставку на финальную игру...

ИГРА



«ТРЕНЕР» 6+

Год выпуска: 2018

Режиссер:

Данила Козловский

Жанр: драма, спорт

Юрий Столешников - футболист национальной сборной в ответственный момент не забывает пенальти. Из-за досадной ошибки Столешников покидает сборную, завершает карьеру и становится тренером маленькой провинциальной команды. Именно с этим клубом Столешникову предстоит совершить чудо и вновь поверить в себя.

ТРЕНЕР



ЧЕМПИОНЫ
БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ.

«ЧЕМПИОНЫ: Быстрее. Выше. Сильнее» 6+

Год выпуска: 2016

Режиссёр: Артем Аксененко

Жанр: драма, спорт

Правдивая история об упорстве и вере в собственные силы, отраженной в девизе «Победа будет за нами» подлинная история о трудном пути и достижениях отечественных спортсменов, которые, пройдя тяжелый путь, завоевали гордое и почетное звание – Олимпийский чемпион. Свидетелями их успехов стали миллионы болельщиков по всему миру. Но сколько осталось за кадром трудностей, препятствий и терний, предшествующих громкому триумфу?..

«ЛЕГЕНДА №17» 12+

Год выпуска: 2013

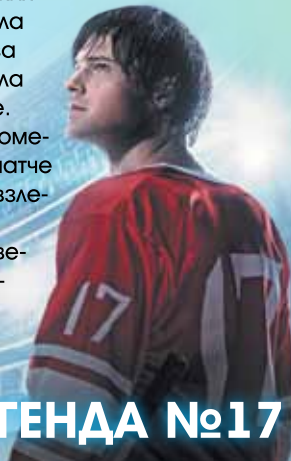
Режиссер: Николай Лебедев

Жанр: драма, спорт, биография

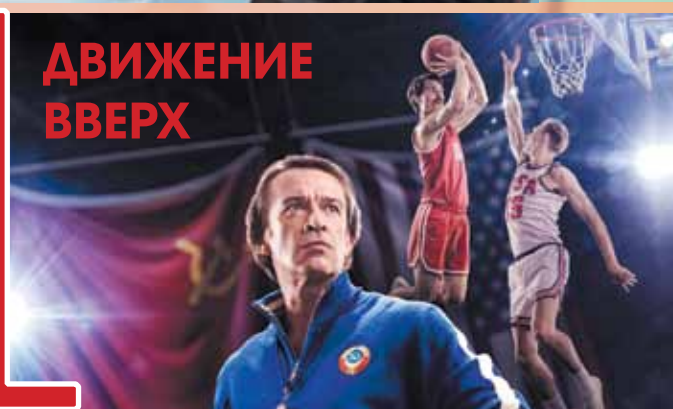
2 сентября 1972 года. Монреаль. Стартовый матч эпохальной Суперсерии СССР. С разгромным счетом 7:3 сборная СССР победила канадских профессионалов из НХЛ. Это была не просто игра, это была битва за свою страну, которая перевернула мировое представление о хоккее.

Валерий Харламов, игрок под номером 17, забивший в том матче 2 шайбы, мгновенно взлетел на вершину славы. Суровые уроки великого тренера Анатолия Тарасова сделали из «номера 17» легенду мирового хоккея.

ЛЕГЕНДА №17



ДВИЖЕНИЕ
ВВЕРХ



«ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» 6+

Год выпуска: 2017

Режиссер: Антон Мегердичев

Жанр: драма, спорт

Эта история про «три легендарные секунды» – выигрыш сборной СССР по баскетболу на роковой мюнхенской Олимпиаде 1972 г. Впервые за 36 лет была повержена «непобедимая» команда США. Никто даже подумать не мог о том, что это возможно – обыграть неповторимых американцев на Олимпийских играх! Никто, кроме советских баскетболистов.

ПРОСТО ИНТЕРЕСНО

А известно ли вам, когда в футболе появились ЖЕЛТЫЕ и КРАСНЫЕ КАРТОЧКИ?

Случилось это относительно недавно – 50 лет назад. Раньше о нарушениях арбитры выкрикивали голосом, а это, в свою очередь, часто приводило к курьезам и спорам. Например, на чемпионате мира 1966 года в четвертьфинальном матче встретились сборные Англии и Аргентины. Судил матч арбитр из Германии Рудольф Крайтлян, не владевший никаким языком, кроме родного немецкого. Игра проходила грубо, на поле постоянно вспыхивали потасовки.

А когда Крайтлян решил удалить с поля капитана аргентинцев Антонио

Раттина, тот сделал вид, что просто не понимает судью. Пришлось обратиться за помощью к судье из Англии Кену Астону. Ему с трудом удалось убедить аргентинца покинуть газон. А вот сам Астон после этого эпизода задумался над тем, что неплохо было бы ввести в футболе какие-либо аксессуары, с помощью которых арбитр мог бы сигнализировать футболисту-нарушителю о предупреждении или удалении. Через некоторое время Астон, ехавший на автомобиле, остановился перед светофором, и ему пришла в голову идея: почему бы не применять в футболе карточки желтого и красного цвета? Желтую предъявлять фут-



болисту для предупреждения, а красную – для удаления. Футбольные чиновники нашли предложение Астона разумным, и на чемпионате мира 1970 года, проходившем в Мексике, нарушителям правил арбитры начали сигнализировать с помощью карточек.



МАРАФОН БЭДУОТЕР

Это ежегодный сверхмарафон, т.е. соревнования самых выносливых людей в мире, ведь за два дня участникам надо преодолеть 217 километров «ада». Название пробега происходит от впадины Бэдуотер (86 м ниже уровня моря), стартовой точки марафона. Финиш – на склоне горы Уитни (2548 м над уровнем моря). Общая протяженность дистанции – 215 км. После неофициальных 1977 и 1981 годов, в 1987 году пробег стал официальным (пять участников). К участникам предъявляются высокие требования: опыт участия в двух забегах на 50 миль (80 км), либо одном 100-мильном (161 км) забеге; наличие группы сопровождения на машине.

Общее число участников в последние годы – 70-80 человек, 20-40 % из них сходят с трассы. На этих соревнованиях не редки летальные исходы среди участников.

САМЫЙ ПОЖИЛОЙ СПРИНТЕР

Японец - Хидекичи Миядзаки с удивительным результатом пробежал 100 метров - за 42,22 секунды, благодаря чему и попал в Книгу рекордов Гиннеса. Возможно, это медленно, но ему 105 лет и это достойно уважения! Он получил сертификат, удостоверяющий, что он самый быстрый пожилой спринтер на земле.



СПОРТИВНЫЙ ИЮЛЬ



30 ИЮНЯ – 01 ИЮЛЯ

Первенство Астраханской области
по гребле на байдарках и каноэ
Гребная база СШОР им. В.В. Тихонова

30 ИЮНЯ – 01 ИЮЛЯ

Областные соревнования по греб-
ному спорту «Регата памяти Г.П.
Нетеребского» и Первенство Астра-
ханской области
Гребная база СШОР им. В.В. Тихонова

01 ИЮЛЯ

Кубок Астраханской области по
конкуру
Конный клуб «Фаворит»

07–08 ИЮЛЯ

Личное первенство области по
парусному спорту
Акватория Золотого Затона

08 ИЮЛЯ

Областные соревнования по гребле
на байдарках и каноэ, посвящен-
ные Дню Рыбака
Гребная база СШОР им. В.В. Тихонова

13 –15 ИЮЛЯ

Первенство Астраханской области
по гребле на байдарках и каноэ
ул. Набережная Золотого Затона, 2

13 ИЮЛЯ

Региональный этап летнего фести-
валя Всероссийского физкультур-
но-спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне»
Спортивная площадка для сдачи нормативов
комплекса ГТО

21 ИЮЛЯ – 25 ИЮЛЯ

Международный ралли-рейд
«Шелковый путь-2018»
Астраханская область

21 ИЮЛЯ – 28 ИЮЛЯ

Спортивно-развлекательная акция
«Народный чемпион»
Петровский фонтан

27 ИЮЛЯ

Русский жим
Астраханский Кремль



ДРУЗЬЯ!

Журнал «ФИЗРУК» запускает массовый челендж «Я могу!»

Условия:

1. Запиши видео и выложи его в свой инстаграм с хештегом #ямогуфизрук (все видео будут автоматически размещены в нашем официальном аккаунте инстаграм @fizruk_journal)
2. Проси друзей ставить лайки и оставлять комментарии под своим видео в нашем профиле, то видео, которое наберет большее количество лайков - станет победителем!

**Редакция журнала
«Физрук»**

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

