

ФУТБОЛ

№ 8 (2018)

12+

**ГОТОВИМ
ВМЕСТЕ**

с олимпийской
чемпионкой
по художественной
гимнастике

**ЕЛЕНОЙ
ШАЛАМОВОЙ**

**КУДА ОТДАТЬ
РЕБЁНКА
В СПОРТ?**

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА –
«КОРОЛЕВА СПОРТА»!**

**Александр
ОДИНЦОВ –**

О достижениях и недостигнутом, о полезном и травмоопасном, о суровом спорте, в котором важно рано повзрослеть. Большое интервью с мастером спорта международного класса по прыжкам на двойном мини-трампе

ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ТЕЛЕРАДИОКОМПАНИЯ
"ЛОТОС"



АСТРАХАНЬ СПОРТИВНАЯ

ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ
ПО МИРУ СПОРТА



www.lotosgtrk.ru

телефон коммерческой службы
28-17-62

*Реклама



СОДЕРЖАНИЕ

- 2 ГОТОВИМ ВМЕСТЕ с олимпийской чемпионкой по художественной гимнастике в групповых упражнениях (2000) ЕЛЕНОЙ ШАЛАМОВОЙ
- 4 КУДА ОТДАТЬ РЕБЁНКА В СПОРТ? Лёгкая атлетика, или, как часто её называют, «королева спорта»
- 6 ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА. Большое интервью с Александром Одинцовым
- 8 ЗАБЕЙ ЧЕМПИОНУ!
- 10 НАМ 40 ЛЕТ!
- 12 ФОТО МЕСЯЦА ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА
- 14 ФОК «РОССВИК». Любители-теннисисты сразились в турнире
- 16 СЕРГЕЙ НОЗРЕНКОВ: «Без спорта себя не представляю!»
- 17 СПОРТСМЕНЫ АГУ ПРИВЕЗЛИ МЕДАЛИ С МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ!
- 18 АСТРАХАНСКИЕ МАСТЕРА МАЛОГО ВЕСЛА
- 20 ФК «ВОЛГАРЬ». Футбольный год подходит к концу, и можно подводить итоги
- 22 ГЕРОИ МЕСЯЦА
- 23 ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ. Министерство физической культуры и спорта Астраханской области vs итальянский ресторан IL PATIO
- 24 СПОРТИВНЫЙ НОЯБРЬ
- 25 Я МОГУ!



ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

с Еленой Шаламовой

— российско́й гимнастко́й, заслуженным мастером спорта России, олимпийско́й чемпионко́й по художественно́й гимнастике в групповых упражнениях (2000 г.). Тренировалась у А.Ю. Сидоренко и Л.Н. Саифулиной (первый тренер). 1998—1999 гг. Чемпионка мира. 2000 г. Сидней. Олимпийская чемпионка. 2001 г. Чемпионка Европы. Многократная чемпионка России. Многократная победительница Кубков мира и Гран-при.



РОЛЛЫ

с авокадо и огурцом

Нам понадобятся:

огурец

авокадо

нори в листах
(красные водоросли)

имбирь

маринованный

васаби

соевый соус

рис

специальный
для роллов и суши

1 Рис тщательно промываем, заливаем водой в соотношении 1:1,5 и ставим на слабый огонь под крышку на 20–25 минут. Затем выключаем, рисправляем рисовым уксусом (на 400 г риса примерно 100 г рисового уксуса) и даём остыть.

2 Нарезаем тонкими полосками огурец и авокадо. Авокадо не забываем очистить от кожицы.

3 Удобнее всего крутить роллы на циновке из бамбука, которую можно заменить ковриком из деревянных палочек. Положите лист нори на циновку блестящей стороной вниз.

4 При приготовлении роллов необходимо соблюдать правила санита-

рии, держа для этих целей рядом пиалу с подкисленной уксусом водой, в которой нужно постоянно обмывать руки, когда вы формируете роллы, для обеспечения их чистоты.

5 Набираем пригоршню риса и разравниваем его по поверхности нори. Примерно оставляя от края 3 миллиметра.

6 Теперь размещаем начинку и плотно заворачиваем ролл. Смазываем оставшийся миллиметр водой и заклеиваем ролл.

7 Готовый ролл-трость нужно разрезать на 2 равные части, а потом сложить обе половинки вместе, подравнять край и аккуратно нарезать на чётное количество частей.

Приятного аппетита!

– После того, как вы ушли из большого спорта, как вам удаётся сохранять такую прекрасную форму?

– Это привычка с детства ограничивать себя в той или иной еде. Сейчас девочкам проще, например, в нашей команде работает много диетологов, они расписывают рацион питания, диеты девочкам. В своё же время у нас была только одна диета, спасибо за неё Майе Михайловне Плисецкой, а звучала она так: «Не жрать!»

– Насколько широк спектр гастрономических изысков для спортсменок на сегодняшний день, чтобы вроде насладиться едой, но в то же время не прибавить лишних килограммов? В каком возрасте нужно уже обращать внимание на то, что ты ешь?

– Существует масса разных диет. Подбирается всё индивидуально. Это только кажется, что, если есть только белковую пищу или же сидеть на одних овощах с фруктами, можно похудеть, всегда всё зависит от организма человека! Есть дети, которые едят одну и ту же еду, но кто-то худеет, а кто-то, наоборот, поправляется. А обращать внимание на то, что ты ешь с самого детства, нужно маме, а тебе – уже в тот момент, когда осознанно понимаешь, что ты спортсмен, а не просто физкультурник. Ко мне это пришло в 7 лет, когда я пришла в спортивный зал к Алле Юрьевне Сидоренко и поняла, что гимнастика – это любовь всей моей жизни.

– Расскажите, что вы чувствовали, когда в Сиднее, выйдя на помост, завоевали заветную золотую медаль Олимпийских игр, что в этот момент проносится в голове, вы ведь понимаете, что эта история может больше никогда не повториться.

– Наверное, это будет сейчас не тот ответ, который все ожидают, но я ничего не чувствовала ни в тот момент, ни когда всё закончилось, ни на пьедестале – это правда. Была только одна мысль – сделать правильно и хорошо свою работу, а после того как всё закончится – пойти поесть. Мне было 18 лет, это тот возраст, когда идёт гормональное перестроение у девочек и становится очень тяжело держать вес. В то время мы вообще ничего не ели, я не шучу, мы позволяли на тренировках себе только воду, но нам это всё равно не помогало, поэтому единственная мысль, которая была в моей голове, – сделать хорошо и пойти поесть.

– По вашему мнению, российская школа гимнастики – это «машина», которая делает результат?

– Конечно, но она не ломает судьбы.

– Астрахань ваш родной город, и периодически вы сюда приезжаете. Видите ли вы изменения в мире спорта?

– К сожалению, я посещаю только школу гимнастики, поэтому о спорте в целом я не могу судить. Большой плюс в том, что много детей занимается гимнастикой, а массовость всегда даёт результат. Работает много тренеров, которые ещё меня тренировали, мы часто пересекаемся с ними на турнирах или различных мастер-классах. То, что гимнастика – это лучший спорт для девушки, – факт, и не потому, что я ей занималась. У девочек развивается осанка, грация, пластика, растяжка, слух, музыкальность.

– В нынешних реалиях, чтобы спортсмену дойти до вашего уровня, находясь в любом регионе России, и мы не говорим сейчас только об Астраханской области, можно ли это сделать или же нужно уезжать в Москву, и как можно раньше?

– Не на ПМЖ, но туда нужно периодически приезжать и показываться, чтобы тебя видели и следили за динамикой развития в спорте, – это нужно делать обязательно. Ты показываешь себя, делаешь работу над ошибками, набираешься опыта у других, в таком случае ребёнок будет чётко понимать, куда он движется, но на ПМЖ – нет.

– Сейчас вас можно называть спортивным функционером, насколько для вас эта роль привычна, какую бы карьеру хотели дальше?

– Я ощущаю себя абсолютно счастливым человеком. Мне кажется, я делаю много хорошего и полезного для детей, которые находятся в отдалённых частях нашей страны и не всегда могут себе позволить шаг в будущее. Мы с нашей командой стараемся дать этот толчок как можно большему количеству детей. Мы с моей подругой сделали классное дело – открыли центр спортивного развития в Москве, в который принимаем абсолютно всех девочек, и у нас нет никакого отбора. Я считаю, что каждая девочка имеет право заниматься гимнастикой. Я не хочу больше никакого развития в карьере, я просто хочу помогать детям.

– Что бы вы пожелали нашим читателям?

– Самое важное в жизни – это любить то, чем ты занимаешься! Получайте от этого удовольствие и делайте это с любовью, и у вас всё получится!



Рубрика подготовлена совместно с информационным партнёром ГТРК «Лотос»

@vesti_astrakhan.

Ведущий рубрики в телеверсии

«Астрахань спортивная» – Артём Петров.

Подготовила материал Анастасия Обычайко.

Готовили в ресторане IL PATIO

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА,

или, как часто её называют, «королева спорта»

ИЗ КАКИХ ДИСЦИПЛИН СОСТОИТ?

- ✓ ходьба
- ✓ бег
- ✓ прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом)
- ✓ метание (диска, копья, молота)
- ✓ толкание ядра и легкоатлетические многоборья

В Астрахани отделение лёгкой атлетики представлено в Областной спортивной школе, по области – в районных спортивных школах. Развивают в нашем регионе в основном беговые дисциплины.

- 90 обучающихся
- подготовлено 4 кандидата в мастера спорта
- 7 спортсменов имеют 1 разряд

На отделении лёгкой атлетики в ГБУ «Областная спортивная школа» работают 3 тренера: старший тренер Евгений Васильевич Зарезин, Николай Алексеевич Шевель и Галина Вячеславовна Рюмкина.

Обучение проходит круглогодично: как в закрытом зале Областной спортивной школы, так и на свежем воздухе – на Центральном стадионе.



Анастасия Егорова, инструктор-методист по адаптивной физической культуре и тренер по физической культуре ГБУ

АО «Областная спортивная школа»: «В лёгкую атлетику мы принимаем детей круглый год с 9 лет вне зависимости от сезона. Также не имеют значения вес и рост ребёнка. Но важно получить разрешение от педиатра заниматься лёгкой атлетикой. После этого родитель приходит к нам в школу с документами на ребёнка и пишет заявление. Претендент обязательно проходит индивидуальный отбор – сдаёт нормативы. И при хороших результатах мы его обязательно возьмём. Платных, коммерческих мест на отделении лёгкой атлетики нет. Желательно, конечно, чтобы ребёнок обладал скоростными качествами. Но и это можно развить в процессе тренировок».

– **Как проходит обучение новичков?**

– В течение первого года на начальном этапе подготовки огромное значение придаётся общей физической подготовке. Тренер сразу определяет, какие дистанции будет бегать будущий спортсмен. Если короткие – то необходимо набрать мышечную массу, если длинные – то, наоборот, подсушиться.

– **По сколько часов тренируются начинающие легкоатлеты?**

– Ребята на начальном этапе занимаются 3–4 раза в неделю по 1,5–2 часа. В общей сложно-



сти – 6 часов в неделю.

– **Какие качества вырабатывает в ребёнке бег?**

– Силу воли, выносливость, моральную устойчивость. Ведь нужно уложиться в заданное время. Также развивает ответственность, особенно если бегаешь в эстафете. Смелость тоже немаловажное качество, ведь на старте у всех коленки дрожат.

Настя Камардина, бегунья из Лиманского района: «Я занимаюсь лёгкой атлетикой уже

второй год. Пришла, когда мне было 12 лет. Пришла сама. Просто бег – это моё, я всегда лучшие всех бегаю на физкультуре в школе, занимаю первые места на соревнованиях. Поэтому не мыслю своей жизни без бега».



Присоединяйтесь к нам:
ул. Н. Качуевской, 20,
тел. 51-70-17

О достижениях и недостигнутом, о полезном и травмоопасном, о суровом спорте, в котором важно рано повзрослеть. Большое интервью с мастером спорта международного класса по прыжкам на двойном мини-трампе Александром Одинцовым.

ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА

АЛЕКСАНДР

ОДИНЦОВ

*Двукратный чемпион мира,
двукратный чемпион Европы,
двукратный чемпион России,
призёр Кубка и чемпионата России.
Член сборной команды России
с 2008 года по настоящее время.*



Полное имя:
Александр Сергеевич
Одинцов
Дата рождения:
30 апреля 1994 г.
Место рождения:
г. Саров,
Нижегородская область
Рост: 172 см
Вес: 68 кг
Вид спорта: прыжки
на батуте
Спортивное звание:
мастер спорта между-
народного класса

– И всё-таки почему именно прыжки на батуте? Это же достаточно специфический вид спорта.

– В детстве я был энергичным ребёнком. И в 5 лет мама отвела меня на первую тренировку на батут. Поначалу я просто прыгал, развлекался и тратил энергию. А в 8 лет были уже мои первые соревнования в Санкт-Петербурге, где я занял первое место на первенстве России. Так всё и началось. В следующем году **уже будет 20 лет, как я занимаюсь спортом.**

– Расскажи, пожалуйста, свой примерный график, сколько тренировок в неделю, сколько времени на них уходит?

– Практически каждый день, 6 раз в неделю. Чаще всего тренировка занимает 2 часа, а иногда и больше.

– Этот вид спорта наполнен большим количеством сложных технических элементов, поэтому риск получить травму достаточно велик. Случались ли они у тебя?

– Да, случались, и не раз. Буквально год назад перед чемпионатом мира в Болгарии образовалась травма голеностопа. Я был в растерянности и не знал, что делать, до старта оставалось совсем немного времени, а мне даже ходить было боль-

но. Спасибо врачам, они оказали помощь. **И я выступил, преодолевая боль в ноге.**

Правда, тогда я занял всего лишь третье место, но остался доволен собой, что, несмотря на травму, я смог достойно выступить. Помимо этого, был надрыв двуглавой мышцы, которую я лечил около полугода.

— После травм не возникали мысли бросить спорт?

— Да, признаюсь, такие мимолётные мысли были. В 2012–2014 годах у меня был тяжёлый период. Практически не было результатов, только одни травмы. В этот период времени хотел бросить, тяжело одному было. Я тогда только в Астрахань переехал из родного города Сарова Нижегородской области. Спасибо моему тренеру Сергею Яковлевичу Марченко, что верил в меня и предоставил возможность выступить на международных соревнованиях, где я показал неплохой результат на тот момент. Ну и конечно, поддержка семьи тоже очень важна. После этого постепенно всё наладилось.

— Есть ли какие-нибудь особые качества, которые развивает именно этот вид спорта?

— Это координация и чувство пространства, а также скорость принятия решений.

— А какие у тебя самые запоминающиеся соревнования в твоей карьере?

— Наверное, это именно золото в индивидуальных прыжках на чемпионате мира. Особо запомнился чемпионат мира в Дании в 2015 году, где мы взяли золото в команде. Это мой первый старт по-взрослому. Эмоции от победы непередаваемые, до сих пор их помню. Радость и восторг, а главное — большая мотивация ежедневно тренироваться и быть лучшим. К сожа-



лению, последние три года занимаю вторые и третьи места в индивидуальных прыжках, а в сборной делаем успехи. На последних соревнованиях в этом году взяли золото на чемпионате мира в Азербайджане. Сейчас продолжаю максимально готовиться к следующим стартам, чтобы уже победить.

— Планируешь ли ты в будущем связать жизнь с тренерской карьерой?

— От спорта я получаю большое удовольствие и, если получится, передам свой опыт будущему поколению, но об этом ещё рано говорить. Подумаю об этом после тридцати...

— Какие планы на ближайшее время?

— Сейчас моя главная цель — получить звание заслуженно-

го мастера спорта. В этом году подавал документы, **но чуть-чуть не дотянул. Буду пробовать ещё.** Для этого необходимо выступить ещё на нескольких международных соревнованиях и показать хорошие результаты. 3–11 ноября в Санкт-Петербурге будет проходить чемпионат мира, готовлюсь к нему.

— Что можешь пожелать другим спортсменам, и в частности батутистам?

— Самое главное, что могу пожелать, — это любить то, чем вы занимаетесь, постоянно совершенствоваться, добиваться поставленной цели. Ну и конечно же, чтобы поражения вас не сломали, а придавали силы идти вперёд.

Валерия Командикова



ЗАБЕЙ ЧЕМПИОНУ:

ЯРКО, ВЕСЕЛО И ЗАХВАТЫВАЮЩЕ!



Журнал «ФИЗРУК» является информационным партнёром спортивно-развлекательной акции по гандболу «ЗАБЕЙ ЧЕМПИОНУ», которая стартовала 28 октября во Дворце спорта!



БОЛЕЕ 1000 ЮНЫХ ЛЮБИТЕЛЕЙ ГАНДБОЛА от 6 до 14 лет решили попробовать свои силы и забить «победный» гол в ворота профессиональным вратарям спортивной школы олимпийского резерва им. В.А. Гладченко. После двух часов упорных стараний 600 юных дарований смогли пробить ворота профессионалов и обеспечить себе выход в полуфинал соревнований.

Поприветствовать участников собрались министр физической культуры и спорта Астраханской области Максим Фидуров, председатель комитета Думы по образованию, культуре, науке, молодёжной политике, спорту и туризму Ильмира Уталиева, полномоч-



ный представитель Олимпийского комитета России по ЮФО Валентин Макаров, серебряный призёр по гандболу Олимпийских игр 2008 года Эмилия Турей, олимпийский чемпион 1988 года по гандболу Андрей Тюменцев, представитель генерального партнёра акции – сети магазинов «Стильный регион» Жанна Утибалиева и директор астраханского филиала «Ростелеком» Сун-чи-ми Вадим.

«С начала 2018 года мы провели в Астрахани ряд спортивно-развлекательных акций по футболу и гребле, и вот сейчас проводим акцию по гандболу. Нам приятно видеть такое большое количество детей, желающих принять участие в спортивной жизни региона. Подобные акции мы проводим для того, чтобы каждый ребёнок мог попробовать свои силы в различных видах спорта и определиться, какое направление ему интереснее. И для родителей это удобно, так как после проведения акции они могут записать своих детей в определённую спортивную школу по выбору», – отметил министр Максим Фидуров.

На второй площадке олимпийский чемпион по гандболу **АНДРЕЙ ТЮМЕНЦЕВ** и серебряный призёр Олимпийских игр **ЭМИЛИЯ ТУРЕЙ** провели для детей открытые мастер-классы. У всех детей была возможность пообщаться и сфотографироваться с именитыми спортсменами.

Также во Дворце спорта была доступна площадка двух олимпийских видов спорта – академической гребли и гребли на байдарках и каноэ, где каждый от мала до велика пробовал свои силы на профессиональных тренажёрах, имитирующих греблю на академических судах и на байдарках. Помимо этого, любой желающий мог зарегистрироваться и попробовать свои силы в сдаче норм ГТО, а боксёры спортшколы имени олимпийского чемпиона Б.Г. Кузнецова показали ребятам, как научиться правильно держать удар.

Напомним, что принять участие в акции может любой желающий от 6 до 14 лет. Всего три попытки. И если даже одна из них окажется удачной, то участник проходит в полуфинал. Финал соревнований состоится в середине декабря на международном турнире по гандболу.

Айтан Байрамова

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



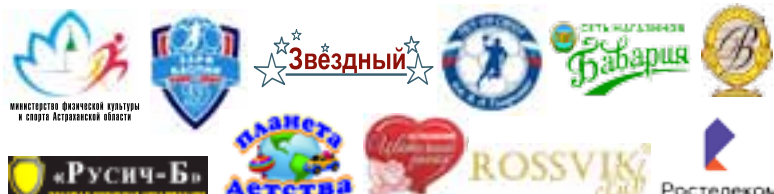
Генеральный партнёр акции: сеть магазинов «Стильный регион».

Партнёры: спортивный клуб Rossvik, охранная организация «Русич-Б», типография «Волга», магазин детских товаров «Планета детства», сеть магазинов разливных напитков «Бавария», цветочный рынок на Бэра, производство надувных лодок «Астра-лодки», российская телекоммуникационная компания «Ростелеком», ресторан быстрого и качественного питания «Очень вкусно», агентство недвижимости «Ваш выбор».

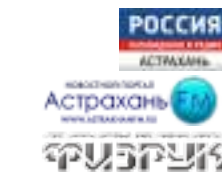
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ
СПОНСОР



ПАРТНЁРЫ



ИНФОРМАЦИОННЫЕ
ПАРТНЁРЫ



НАМ 40 ЛЕТ!

**В ОКТЯБРЕ
В АСТРАХАНСКОМ ДВОРЦЕ
СПОРТА ПРОШЁЛ
ТРАДИЦИОННЫЙ ДЛЯ
АСТРАХАНИ ПРАЗДНИК -
ДЕНЬ ГАНДБОЛА,
ПОСВЯЩЁННЫЙ ПАМЯТИ
ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА
СССР И РФ
В.А. ГЛАДЧЕНКО.**



По традиции в столице региона собрались детские команды со всей Астраханской области. В этом году участвовали представители Астрахани, Харабалай, Солянки и Старокучергановки.

Торжество в честь юбилея получилось невероятно тёплым и душевным. Началось всё с финальных игр Всероссийского турнира по гандболу среди юношей и девушек 10–11 лет. Затем команда девушек 2007 г.р. и команда юношей 2007 г.р. произнесли клятву верности и любви к гандболу и были «посвящены в юные гандболисты». По окончании посвящения была проведена церемония награждения команд-участников Всероссийского турнира по гандболу среди юношей и девушек 10–11 лет.

Следующим кульминационным событием стал матч ветеранов. В турнире принимали участие ветераны российского гандбола из Волгограда и Астрахани. Матч сложился в боевой атмосфере и был захватывающим, ведь всегда интересно посмотреть и поучиться у легенд гандбола. В дружном поединке и равной борьбе со счётом 16:16 завершилась встреча ветеранов.

И.о. министра физической культуры и спорта Астраханской области Максим Фидуров после матча наградил памятными сувенирами всех участников (ветеранов российского гандбола) и благодарственными письмами Федерации гандбола Астраханской области самых ярких фанатов астраханского клуба болельщиков.

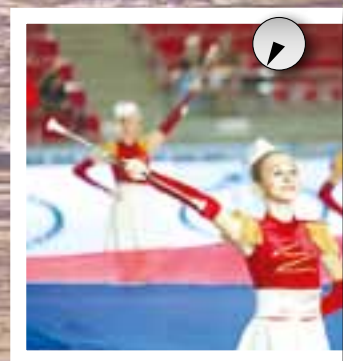
Накануне в товарищеском матче в рамках Дня гандбола сошлись команда министерства физической культуры и спорта Астраханской области и команда болельщиков «Всадники». Со счётом 17:15 победу одержала команда министерства.

А в завершение самым неожиданным сюрпризом для всех присутствующих стал флешмоб с участием игроков команд «Динамо», «Авиатор» и астраханского клуба болельщиков.

Ксения Ермакова



ФОТО МЕСЯЦА



ПО ВЕРСИИ "ФИЗРУКА"



ЛЮБИТЕЛИ- ТЕННИСИСТЫ СРАЗИЛИСЬ В ТУРНИРЕ

14 октября в спортивном клубе «Россвик» прошёл любительский турнир по теннису. В нём участвовали новички, непрофессиональные игроки, которые занимаются теннисом сравнительно недавно. Солнечная погода способствовала хорошему настроению и боевой атмосфере: игры проходили на свежем воздухе, сразу на 4 открытых кортах ФОК «Россвик».



Призёры:

1 место

**ВЛАДИСЛАВ
ВАСИЛЬЕВ**

2 место

**ВАЛЕРИЙ
ЕРШОВ**

3 место

**СЕРГЕЙ
НИКОНОВ**



На турнир заявили 17 игроков: 12 мужчин и 5 девушек. Уровень подготовки у всех разный: кто-то тренируется всего 2 месяца, а кто-то увлекается этой популярной игрой уже больше 15 лет. Но азарт захлестнул абсолютно всех: даже выбыв из турнира, участники не уезжали домой. А дожидались исхода соревнований: кто же станет победителем. К слову, состязания продолжались с 10 утра до 9 часов вечера. Турнир проходил по круговой системе. Участники играли 1 сет до решающего очка. Сначала каждый игрок сразился со всеми соперниками. Во второй этап вышли 8 силь-

нейших участников. Они и разыграли между собой призовые места.

В итоге тройка призёров распределилась следующим образом:

1 место – Владислав Васильев,

2 место – Валерий Ершов,

3 место – Сергей Никонов,

ВСЕХ УЧАСТНИКОВ НАГРАДИЛИ дипломами, а призёрам вручили медали, кубки и денежные призы из общего фонда турнира. А также сертификат на 1 час бесплатной аренды корта.

Уставшие, выбившиеся из сил, но довольные участники затем делились впечатлениями на фуршете, организованном в ресторане «Россвик».





НАТАЛЬЯ ЕРЁМЕНКО,

участница любительского турнира:

«Я занимаюсь теннисом с января этого года. Очень давно хотела, но всё как-то не получалось. Мне очень нравится, потому что я давно к этому шла. Сейчас стараюсь максимально уделять внимание тренировкам. Иногда, бывает, пропускаю, потому что работа, дети. Но мне очень нравится. Я занимаюсь 2 раза в неделю. У меня есть опыт малого тенниса. Но когда я сюда пришла, тренер мне сказал, что эти навыки надо забыть. Самое сложное мне было переучиться, потому что в настольном теннисе работаешь кистью, а здесь нужно работать всей рукой. Это мой первый турнир, пока я сыграла 2 игры: 1 победа и 1 поражение. Но для меня главное не победа, а просто участия. Потому что ты получаешь такой драйв. Я всегда, приходя на тренировки, получаю массу удовольствия оттого, что можно выплеснуть энергию и при этом получить большой положительный заряд».

МАРИНА ПОЛЯКОВА,

участница любительского турнира:

«Мы играем все вместе: и мальчики, и девочки. У нас все равны. В том числе на тренировках. Я пришла в «Рос-свик» в феврале. Сначала занималась фитнесом, потом вместе с другом стали заниматься теннисом. Самое трудное для меня было перестроить мозг на эту игру, потому что здесь надо иметь специальный склад ума. Просто тупо попасть по мячу недостаточно. Важно сделать это правильно, отточить мастерство. И вот по выходным мы проводим своё время здесь, это гораздо полезнее, чем дома лежать на диване у телевизора».



СПОРТСМЕНЫ АГУ ПРИВЕЗЛИ МЕДАЛИ С МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

КОМАНДА АГУ ПРИНЯЛА УЧАСТИЕ
В VI МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ
СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТОВ
ПРИКАСПИЙСКИХ ГОСУДАРСТВ



«В делегацию Астраханского гос-университета вошли сильнейшие спортсмены вуза, и каждый из них на равных боролся с соперником за медали», – отметил директор школы спорта, физического развития и здорового образа жизни АГУ Владислав Шульгин.

На соревнованиях в Казахстане спортсмены Астраханского гос-университета состязались с представителями других вузов в плавании, баскетболе, боксе, лёгкой атлетике и карате-до. Студенты и магистранты АГУ завоевали медали во всех видах спорта. Многие из ребят впервые присутствовали на спортивных играх международного уровня и могли расширить для себя горизонты знаний в этой области.

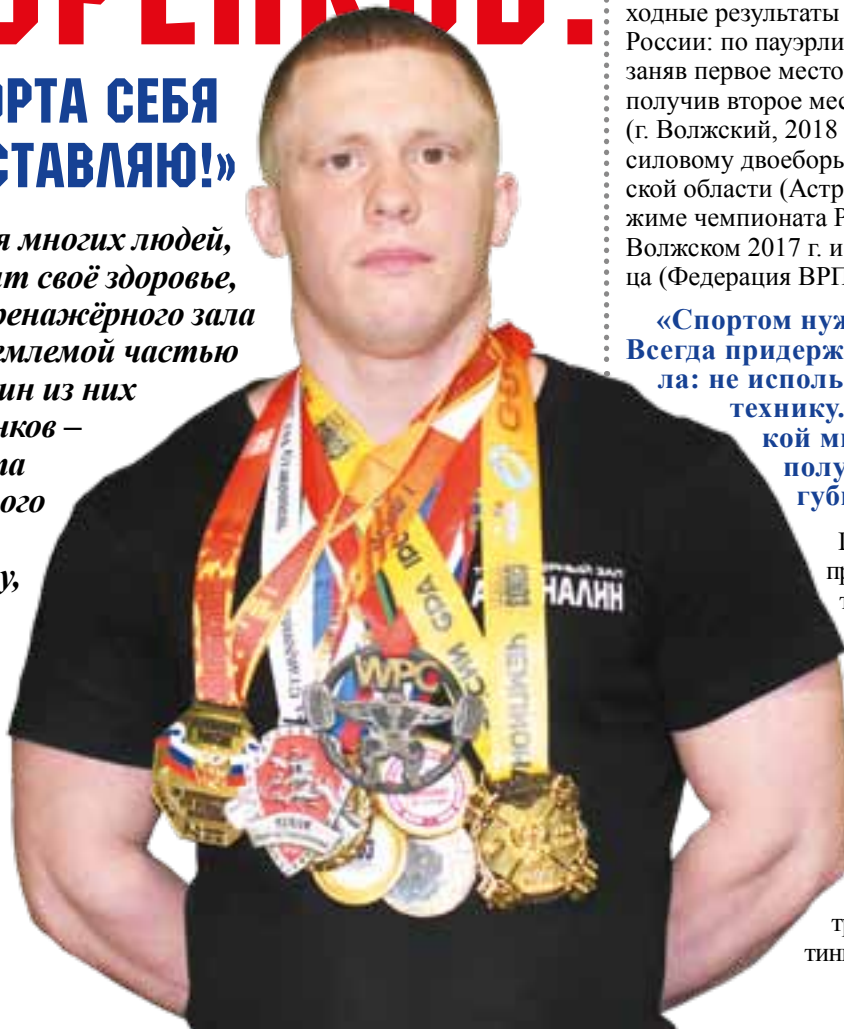
«Студенты, которые в этом году только поступили в университет, благодаря поездке сравнили уровень баскетбола в Астраханской области и на международных соревнованиях», – отметил капитан баскетбольной команды АГУ Тунгышбек Узакбаев.

Универсиада проводится с 2000 года. Встреча спортсменов из разных стран призвана укрепить связи между государствами Каспийского региона, развить межвузовскую дружбу и повысить интерес к спорту и здоровому образу жизни.

СЕРГЕЙ НОЗРЕНКОВ:

**«БЕЗ СПОРТА СЕБЯ
НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮ!»**

Сегодня для многих людей, которые ценят своё здоровье, посещение тренажёрного зала стало неотъемлемой частью их жизни. Один из них Сергей Нозренков – мастер спорта международного класса по народному жиму, мастер спорта по пауэрлифтингу, а также кандидат в мастера спорта по тхэквондо.



Сергей уже давно в спорте. В школьные годы начал заниматься единоборствами. После армии пришёл в зал и познакомился с силовым троеборьем. Последние два года профессионально занимается этим направлением – пауэрлифтингом и ведёт активную профессиональную деятельность в тренажёрном зале «Адреналин». За это время показал превосходные результаты на различных чемпионатах России: по пауэрлифтингу (Федерация СПР) заняв первое место (в категории 82,5 кг) и получив второе место в абсолютном зачёте (г. Волжский, 2018 г.) Абсолютный чемпион по силовому двоеборью на чемпионате Астраханской области (Астрахань, 2018 г.), в народном жиме чемпионата России (Федерация СПР) в Волжском 2017 г. и Кубке Георгия Победоносца (Федерация ВРП) в Ставрополе в 2017.

«Спортом нужно заниматься с умом. Всегда придерживаюсь одного правила: не используй силу, а используй технику. С правильной техникой минимизируется риск получить травму или усугубить уже полученную».

Пауэрлифтинг, как известно, предполагает систематические тренировки с целью увеличения результатов в трёх силовых движениях: приседаниях со штангой, жиме лёжа и становой тяге. Упражнения выполняются в основном за счёт силы спины и ног. Поэтому Сергей занимается в зале по 3-4 часа четыре раза в неделю по программе тренировок заслуженного тренера России по пауэрлифтингу Бориса Шейко.

Валерия Командикова



**ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ
АДРЕНАЛИН**

**РАБОТАЕТ
С 2013
ГОДА**

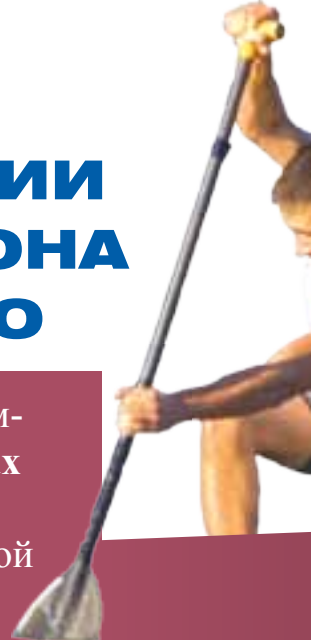
Спорт в дружеской компании, индивидуальный тренинг, разнообразие программ и новинки фитнес-индустрии. «Адреналин» оснащён современным профессиональным оборудованием, и всё это по доступным ценам. Квалифицированные, грамотные и профессиональные тренеры помогут определиться с нагрузкой и при необходимости не только разработают индивидуальный план занятий, но и будут курировать вас в процессе тренировки для любого уровня подготовки и результативных занятий.

ул. Савушкина, 6/6

СПОРТ, ДОСТУПНЫЙ ВСЕМ!

АСТРАХАНСКИЕ МАСТЕРА МАЛОГО ВЕСЛА В ПРЕДДВЕРИИ НОВОГО СПОРТИВНОГО СЕЗОНА ПОДВЕЛИ ИТОГИ МИНУВШЕГО

Для Астраханского региона спортивный сезон 2018 года по олимпийским видам спорта – гребному спорту и гребле на байдарках и каноэ – открыл юных мастеров и новых лидеров. На протяжении гребного сезона спортсмены удачно выступали на российской и международной аренах и завоевали порядка 30 медалей.



Гребной спорт – это тяжёлый труд, где для спортсменов главное – хорошая физическая подготовка, чувство воды и желание самосовершенствоваться.

ГРЕБНОЙ СПОРТ: ЭНЕРГИЧНЫЙ ВЗЛЁТ

В минувшем сезоне по академической гребле громко заявила о себе на всероссийском уровне **Светлана ТИТОВА**, кандидат в мастера спорта. Академической греблей занимается с 2014 года. На первенстве России до 19 лет после удачного выступления вошла в состав юношеской сборной команды России. И уже на протяжении сезона неоднократно подтверждала своё мастерство, а также впервые выступила на международном старте – первенстве Европы.

Лидирующие спортсмены отделения «академическая гребля» в спортивном сезоне '18 – **Андрей САВИНОВ** и **Данил КАЛАЧЕВ**. Ребята в этом году выполнили разряд «кандидат в мастера спорта», завоевав первое место на первенстве России до 17 лет.

Заслуживают внимания и самые юные представители гребного спорта, такие как **Андрей ТОЛКУШКИН**, **Алина НЕНЦЫЕВА** и **Валерия МОШКОВА**, пока им присвоены 2 спортивные разряды. По итогам всероссийской регаты среди гребцов-академистов до 15 лет победителем в одиночном заезде стал Толкушкин А., а Ненцыева А. и Мошкова В. – серебряными призёрами в двойке парной.



Андрей САВИНОВ, КМС по академической гребле:

«Академическая гребля – универсальный вид спорта, в нём присутствует многое от лёгкой до тяжёлой атлетики. Этим меня и привлёк гребной спорт два года назад, когда я защищал честь школы в региональном соревновании «Стань чемпионом», после которого меня пригласили в группу спортивной подготовки. Рекомендую всем заниматься гребным спортом, ведь он развивает личность, закаляет характер и, конечно, помогает поддерживать себя в хорошей форме».



Елена Витольдовна ЕРШОВА, МСМК по гребле на байдарках и каноэ, тренер отделения «байдарка»:

«Гребной спорт – это не массовый, а возрастной вид спорта, к которому нужно уметь прививать любовь. И тренировать юного дарования нужно изначально как настоящего профессионала, и только тогда он станет чемпионом».



ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ: БОРЬБА ЗА ЧЕМПИОНСТВО

На сегодняшний день сильнейшими спортсменами в Астраханском регионе в самых медальёмких олимпийских видах спорта среди отделения «каноэ» – мастер спорта **Саид ИБРАГИМОВ**, кандидат в мастера спорта **Кирилл ЛЕГКОДИМОВ**. Ребята за 2018 год неоднократно становились серебряными и бронзовыми призёрами на всероссийской арене. Также своё мастерство в гребле на каноэ продемонстрировали юноши **Владимир АФОНИН** и **Дмитрий СУРКОВ**, завоевав бронзовые награды первенства России среди гребцов до 17 лет.

Среди юных представительниц отделения «байдарка» в минувшем сезоне удачные выступления были у **Лейлы МАГАМЕДОВОЙ** и **Дарьи ШАШИНОЙ**. По итогам первенства России и всероссийских соревнований по гребле на байдарках и каноэ, где девушки выступали сре-

СУЕВЕРИЯ ОТ СПОРТСМЕНОВ:

- ✓ Обязательно вымыть лодку перед гонкой – это своего рода проявление уважения к ней.
- ✓ Нужно относиться к своему рабочему инвентарю (веслу и лодке) как к живому существу и «заговаривать» его перед гонкой.
- ✓ Не перешагивать через вёсла.

ди старшей возрастной категории до 19 лет, выполнили нормативы спортивного звания «мастер спорта».

Любой вид спорта требует от спортсмена полной самоотдачи и упорства, а регион старается создать благоприятные условия в подготовке, ведь впереди есть ещё к чему стремиться.

Мария Фатеева



ГАУ АО «Региональный центр спортивной подготовки по гребным видам спорта «Каспий»

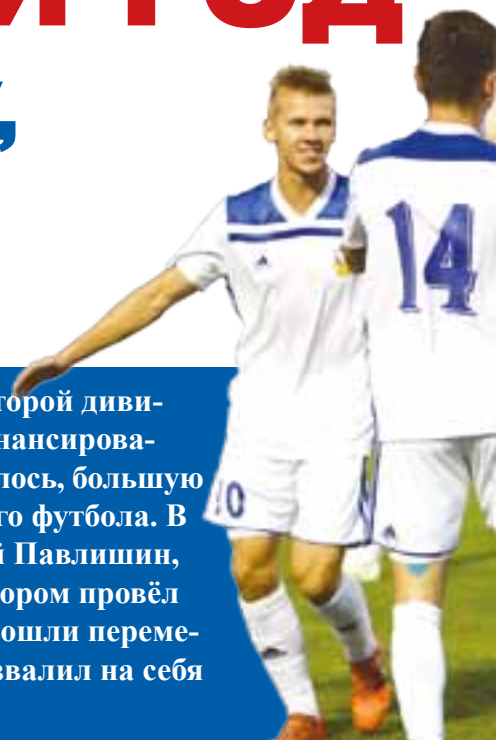
kaspiy-ast.ru, +7 (8512) 26-68-58
ул. Красная Набережная, 168

ГБУ АО «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.В. Тихонова»
rowing-school.ru, +7 (8512) 24-25-56
ул. Красная Набережная, 227 «А»

ФУТБОЛЬНЫЙ ГОД

ПОДХОДИТ К КОНЦУ, И МОЖНО ПОДВОДИТЬ ИТОГИ

Как известно, в июне «Волгарь» добровольно перешёл во второй дивизион из-за отсутствия соответствующего уровню ФНЛ финансирования. Произошла серьёзная ротация состава. Как и анонсировалось, большую часть команды теперь составляют воспитанники астраханского футбола. В родные пенаты вернулись Владислав Целовальников, Алексей Павлишин, Роман Разживин, Андрей Зенин. Вызвался помочь клубу, в котором провёл едва ли не десяток лет, Роман Локтионов. Помимо этого, произошли перемены и на тренерском мостике. Обязанности главного тренера взвалил на себя Виталий Николаевич Панов.



На традиционной предсезонной встрече с болельщиками была озвучена задача бороться за место в тройке. Это заявление скептически воспринималось рядом болельщиков: уж слишком серьёзные перестроения в со-



составе, отсутствие опыта у большинства футболистов. Но «Волгарь» резво стартовал с 4 побед подряд (2 в чемпионате и 2 в Кубке), а первое поражение потерпел в 5 туре от одного из главных фаворитов зоны «Юг» — краснодарского «Урожай». Но и в этом матче было светлое пятно. На 85 минуте поединка в составе «Волгаря» дебютировал Марк Полушин, которому на тот момент было всего 15 лет и 8 месяцев.

Также на предсезонной встрече была озвучена задача продвинуться максимально в Кубке. С этим «Волгарь» справился блестяще. Астраханская команда вышла в 1/16 турнира, где жребий подарил астраханским болельщикам встречу с питерским «Зенитом». Более 16 тысяч зрителей присутствовали на этом поединке и, несмотря

на разгромные 0:4, осыпали комплиментами команду Виталия Панова, не побоявшуюся играть с именитым соперником в открытый футбол.

Столь плотный график сыграл «белосиними» злую шутку, и в Но-

вокубанске, всего через 2 дня после игры с «Зенитом», астраханцы потерпели второе поражение в сезоне. Однако это не подорвало дух дружины Панова, и после ничьей с ещё одним грандом зоны «Юг» — «Чайкой» из Ростовской области — последовали 4 победы подряд, позволившие уверенно закрепиться «Волгарю» на 3 месте.

Руководитель клуба Денис Саблин признаёт, что тягаться с «Чайкой» и «Урожаем» в этом сезоне будет сложно, но отстоять «бронзовую» строчку турнирной таблицы астраханскому коллективу вполне по силам: по итогам первого круга «Волгарь» опережает ближайшего конкурента, новороссийский «Черноморец», на 3 очка.

Согласно календарю «Волгарь» первым из всех команд южной зоны уйдёт на каникулы. Но



и инфраструктурные (обновление и развитие материально-технической базы).

Очень любопытным выглядит проект строительства поля для пляжного футбола. Ведь не секрет, что Россия в этом виде спорта – один из мировых лидеров, и Астрахань также может внести свой вклад в продвижение пляжной версии спорта № 1.

У Виталия Панова межсезонье тоже получится насыщенным. Помимо упомянутого семинара Академии тренерского мастерства, в планах главного тренера «Волгаря» посещение областных футбольных турниров. Поэтому нельзя исключать в будущем появления в составе главной команды региона футболистов из чемпионата области.

В 2019 году «Волгарю» предстоит провести ещё 13 матчей первенства, среди которых тяжелейшие выезды в Песчанокопское и Назрань, домашние встречи с «Урожаем» и «Черноморцем», однако руководство и тренеры не сомневаются в выполнении поставленной задачи. Безусловно, команда будет стремиться догнать тандем лидеров, об этом во время трансляции игры против владикавказского «Спартака» заявляли и Алексей Бердников, и Евгений Кирисов. Многое будет зависеть и от болельщиков. 12-й игрок должен на деле показать девиз, связывающий фанатов и футболистов в этом сезоне: «Вместе, и до конца!!!»

жизнь регионального центра спортивной подготовки на период межсезонья не остановится. На днях состоится визит в наш регион руководителей Академии тренерского мастерства для проведения семинара. В этом мероприятии примут участие не только тренеры команд, базирующихся в Астрахани, но и специалисты из районов области, что станет для них уникальным опытом.

Также планируются мероприятия по развитию бренда. Есть вероятность, что у футбольного клуба «Волгарь» появится новая эмблема. Уже есть несколько вариантов, и, возможно, уже в новый год «Волгарь» вступит с новым значком на груди.

Помимо этого, руководство клуба планирует за зимнюю паузу разработать новую программу развития регионального центра спортивной подготовки «Волгарь» на несколько ближайших лет, в которой будут прописаны не только спортивные задачи, но и маркетинговые (такие как работа с инвесторами, привлечение болельщиков)



ГЕРОИ МЕСЯЦА

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

Тренер поделился, что, ни минуты не раздумывая, бросился помогать тонущему человеку: «Мы с моими воспитанниками пошли искупаться в море. Всё было спокойно, но затем я услышал крик о помощи. Увидел, что мужчину отнесло уже слишком далеко от берега, и понял, что медлить нельзя. Доплыл до него, я убедился в том,

что от трагедии нас отделило несколько минут, так как человек уже обессилел. Хочу также отметить своего спортсмена Андрея Епифанова, который вслед за мной сразу бросился на помощь».

В октябре во время торжественного открытия первенства Астрахани по карате киокусинкай и.о. министра физической культуры и спорта Астраханской области поблагодарил Алексея и его подопечного, вручив благодарность министерства за самоотверженный

поступок, мужество и отвагу, проявленные при спасении тонущего человека.



БОКСЁРСКАЯ РОССЫПЬ МЕДАЛЕЙ



27–29 сентября в городе Ялте на VIII Открытом муниципальном турнире по боксу, посвящённом памяти Героя Советского Союза Амет-Хана Султана, наши боксёры одержали победу. Бутвинский Андрей занял первое место, Туктубаев Даниял и Газимагомедов Султан заняли вторые места.

17–20 октября в Астрахани состоялся Всероссийский открытый юношеский турнир по боксу, посвящённый памяти мастера спорта СССР, судьи международной категории Эльшана Джафарова, среди юношей 2005–2006 г.р. и младших юношей 2007–2008 г.р. В турнире приняли участие спортсмены из Республики Калмыкии, Республики Казахстан, Чеченской Республики.

Астраханские боксёры завоевали 27 золотых и 12 серебряных медалей.



Поздравим наших ребят и пожелаем им дальнейших успехов!

Айтан Байрамова

Новостной дайджест

Данила Касимов на первенстве России по прыжкам на батуте завоевал одно золото и одно серебро

Злата Чернявская на первенстве России по прыжкам на батуте завоевала две бронзы

Елена Захватова на Всероссийских соревнованиях по гребному спорту «Осенние старты» завоевала серебро



Арина Вагапова на Всероссийских соревнованиях по художественной гимнастике «Каспийские зори» завоевала бронзу

Елена Шагова на Всероссийских соревнованиях по художественной гимнастике «Каспийские зори» завоевала бронзу

Усман Магомедов на Всероссийском турнире по вольной борьбе завоевал золото

Абдула Муртазалиев на Всероссийском турнире по вольной борьбе завоевал бронзу

Надежда Гурина на первенстве ЮФО по дзюдо завоевала бронзу



ВСЕМ СПОРТА!



*Министерство физической культуры
и спорта Астраханской области*

**Ресторан итальянской и европейской
кухни IL RATIO**

VS

**Министерство физической культуры
и спорта Астраханской области**

Товарищеский матч по футболу состоялся на Центральном стадионе.
Со счётом **10-6** победу одержало министерство!



Если у тебя есть команда, которая готова сразиться
в товарищеском матче с профессиональной
командой в любом виде спорта, – звони,
мы организуем. Всем спорта, друзья!

СПОРТИВНЫЙ НОЯБРЬ



09
НОЯБРЯ

Чемпионат России по гандболу среди мужских команд Суперлиги «Динамо» – «Динамо-Виктор»
Дворец спорта

10 – 11
НОЯБРЯ

Первенство ЮФО по каратэ (14 – 20 лет)
Центр развития спортивной инфраструктуры

14
НОЯБРЯ

Чемпионат России по гандболу среди женских команд Суперлиги «Астраханочка» – «Уфа-Алиса»
СК «Звёздный»

24 – 25
НОЯБРЯ

Чемпионат России по водному поло среди мужских команд Суперлиги «Динамо-СШОР» – «Динамо-ЦОП»
Бассейн СК «Звёздный»

14 – 16
НОЯБРЯ

Первенство Астраханской области по плаванию «Весёлый Дельфин»
Бассейн СК «Звёздный»

25
НОЯБРЯ

Финал первенства Астраханской области по гребному спорту среди общеобразовательных учреждений «Стань чемпионом»
Дворец спорта

16 – 17
НОЯБРЯ

Чемпионат России по водному поло среди мужских команд Суперлиги «Динамо-СШОР» – «Штурм-2002»
Бассейн СК «Звёздный»

30
НОЯБРЯ

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

17
НОЯБРЯ

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

1
ДЕКАБРЯ

Полуфинал спортивно-развлекательной акции по гандболу «Забей чемпиону»
СК «Звёздный»

Подписывайтесь на наш инстаграм

**ТАМ ВСЁ САМОЕ
ИНТЕРЕСНОЕ!**

**Массовый спортивный челендж
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!**



1 Запиши видео и
выложи его в свой инста-
грам с новым хештегом
#ямогуфизрук2

2 Передавай эстафе-
ту своим друзьям, близким
или коллегам и отмечай их
у себя в комментариях

3 Напиши под своим
видео – почему ты любишь
спорт

Ты можешь одержать победу в одной из номинаций:

- ✓ Самая спортивная семья
- ✓ Самый юный участник
- ✓ Самый спортивный коллектив
- ✓ Будущая звезда журнала «ФИЗРУК»

Награждение победителей состоится на массовом
спортивном мероприятии*.

*Более подробную информацию о сроках и месте проведения меро-
приятия читайте в инстаграме: @fizruk_journal и @minsport_30





Редакция журнала
«Физрук»

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

