

«И никогда ни один взрослый,
не поймет, как это важно.»
Антуан де Сент-Экзюпери.



ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА НОВАЯ ЭРА

Суббота

26 ноября 2011

№ 443 (5996)

Цена в розницу - свободная

Веб-сайт: <http://www.OblGazeta.ru>

СПОРТИВНЫЙ ВЫПУСК

Спецвыпуск для детей и подростков

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

Пошли в гору?



Увлечение сноубордом еще недавно было для подростков просто хобби, сегодня в сноубординге достаточно профессионалов, а сам вид спорта даже стал олимпийским.

Фото Дмитрия ЗДОМСКОГО.

В детстве я относилась к экстремальным видам спорта с опаской. Так что на все уговоры брата-сноубордиста поставить меня на доску отвечала отказом. Но в средней школе у меня проснулась тяга к чему-то нестандартному и я попыталась научиться кататься на горных лыжах, даже взяла несколько уроков у профессионала-инструктора. Но лыжи меня быстро разочаровали: ноги постоянно разрезаются, выглядишь при этом нелепо, еще и встать после падения удаётся не сразу. Поэтому я обратилась к брату с просьбой поставить-таки меня на сноуборд.

Помню, как перед первой поездкой на гору долго крутилась перед зеркалом, примеряла одолженный у подруги костюм, нарисовала ресницы, даже волосы выпрямила! Представляла, как лихо понесусь со склона, обгоняя неуклюжих лыжников, но действительность оказалась куда более прозаичной. В тяжелых «сноубордических» ботинках я долго тащилась с братом в гору. Затем замерзшими пальцами пыталась пристегнуть обувь к доске.

Первые неуверенные шаги новичка в сноубординге состоят из бесконечных падений: на спину, живот, колени. Падения смягча-

ет снег, поэтому лучше кататься утром, когда трассы еще не заезжены. Перед тем как я овладела первоначальными навыками – скольжением, переходом с канта на кант и торможением – пришлось сильно помучиться. Относительного успеха я достигла только после двух-трех поездок на гору. Тем не менее сноубордом у меня получилось овладеть гораздо быстрее и легче, чем лыжами. И когда начинает что-то получаться, во время стремительного скольжения испытываешь ни с чем не сравнимое чувство полёта и, как ни странно, единения с природой.

Сноубординг не ограничива-

ется одним лишь скольжением по трассе – это стиль всей жизни. В разгар горнолыжного сезона склоны больше напоминают ночной клуб: тинейджеры, не отстёгивая сноубордов, кучками сидят на трассе. Общаются, смеются, делятся впечатлениями. Теперь в число незаменимых атрибутов современных юношей и девушек входят не только смартфоны и кроссовки, но и сноуборды с оригинальным рисунком.

По области разбросана масса горнолыжных комплексов, есть и пологие горы – для новичков, и крутые – для опытных спортсменов. Но для екатеринбургской молодежи самой популярной и доступной точно стала гора Уктус. Туда можно добраться на общественном транспорте, что очень удобно подросткам. Я слышала, что на этой горе в будущем году начнут строить Центр экстремальных видов спорта. Экстремалы смогут тренироваться там зимой и летом. Это очень здорово.

Дарья МЯСНИКОВА,
17 лет.

Леонид РАПОПОРТ, министр физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области:

–Теперь мы, наконец, готовы к проектированию Центра технических и экстремальных видов спорта. Почти год обсуждали все пожелания формальных и неформальных молодёжных и спортивных объединений.

В 2013 году начнем строить на Уктусе – даже не стадион, а современный спортивный комплекс с крытыми и открытыми спортивными сооружениями. Там можно будет заниматься зимой и летом, сноубордом и маунтинбайком, BMX и скалолазанием... И не только. Завершить первый этап строительства планируем в 2015 году.

СНОУБОРД

● СДЮСШОР по лыжному спорту «Уктусские горы»
г.Екатеринбург, ул.Зимняя,
27.

Тел.: (343) 256-75-09

**И Вы
откроете
удивительный
мир!**

Сегодня ты держишь в руках не совсем обычный номер «Новой Эры» - он целиком и полностью посвящен спорту. Более того, он заказан министерством физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области с единственной целью: рассказать о наших ребятах в спорте мальчишках и девчонках и тем самым остальных заразить, приобщить к спортивному движению, здоровому образу жизни.

Довольно часто на подобные призывы можно услышать в ответ, что и заниматься-то негде, да везде всё платное... Так, да не совсем так. У нас в области только детско-юношеских спортивных школ, включая специализированные олимпийского резерва, более 140!

А добавьте к этому ещё кружки в школах, Дворцах культуры, клубах, физкультурно-оздоровительных комплексах... Вдобавок ко всему, буквально каждый день поступают сообщения об открытии новых стадионов, спортплощадок, футбольных полей и кортов. Ситуация по сравнению с 90-ми годами в корне меняется.

Знаю, что мне скажут в ответ деревенские ребята: «Это всё у вас в городах, у нас в деревне ничего такого нет». Будете ждать сложа руки – так ничего и не будет. В селе Космаково Сысертского городского округа тоже ничего не было. А был пруд. И нашлась группа энтузиастов, они вместе с родителями однажды расчистили снег, подзалили лёд поровнее, сколотили борта, «стрясли» с родителей освещение, соорудили времянку-раздевалку на пирсе – и вот вам хоккейный корт! И такие на нём баталии заворачиваются и детей, и взрослых – городские отдыхают, как говорится, и нервно курят в сторонке.

Теребите родителей, ищите сподвижников да оглядитесь вокруг, и вы обязательно найдёте себе вид спорта по душе, если не хотите вырасти овощем. А вы ведь не хотите жить, как растения, мы видим это из ваших писем, звонков, присланных материалов.

Дерзайте, приобщайтесь к спорту, и вы откроете удивительный мир...

Станислав БОГОМОЛОВ.



ДЕЛА УЧЕБНЫЕ

В нашей школе ввели третий урок физкультуры. Название ему дали особое – «прикладная физическая подготовка». Ведёт занятия наш учитель основ безопасности жизнедеятельности.

На уроках мы бегаем на длинные дистанции, тренируемся в челночном беге, учимся стрелять и даже бросаем гранаты. Лично мне интересно собирать автомат и стрелять по мишеням.

– Прикладная физическая подготовка призвана развивать качества, необходимые защитникам Отечества. Поскольку сейчас введены нормы «Готов к труду и обороне», мы выполняем те упражнения, которые не отрабатываем на физкультуре. Например, сегодня мало кто умеет метать гранату, – считает наш учитель Владимир Езимов.

Третий урок физкультуры нравится и школьникам.

– Мне кажется, что тем, кому действительно нужна физкультура, даже трёх уроков мало. Нужно вводить в школе дополнительные секции. Хорошо, что у нас есть «качалка», то есть силовые упражнения на тренажёрах, – замечает старшеклассник Дима.

Друзья из других школ рассказывают, что у них третий урок физкультуры немногим отличается от обычных занятий. Но они тоже рады лишней возможности размяться. Хотя, наверное, мне просто везёт с друзьями, и наверняка есть такие, для кого и два урока физкультуры – пытка.

Не знаю, пригодится ли мне умение метать гранаты в будущем, но, что учиться стало веселее – это точно.

Тоня ВЫСКРЕБЕНЦЕВА,
16 лет.

Третий – не лишний

Прошло время, и третий урок физкультуры прочно закрепился в школьном расписании. Большинству школьников это пришлось по душе, потому что, как ни крути, но именно физкультура чаще всего становится самым любимым уроком.

Правда, увеличилось количество часов физкультуры не по многочисленным просьбам уча-

щихся, а по очень важной причине: таким образом руководители нашей области хотят, чтобы юные свердловчане стали здоровее. Теперь можно чаще играть в активные игры, а зимой – лишние сорок минут кататься на коньках или лыжах. В некоторых школах уроки проходят нестандартно, например, ребятам читают лекции о видах спорта разных народностей.



Фото Юлии Вишняковой

ЧТО ДУМАЕТ ОБ ЭТОМ...

Сергей ЧЕПИКОВ, двукратный олимпийский чемпион по бикатлону:

– Третий урок физкультуры – это, безусловно, хорошо, но вопрос в том, как его организовать? Мне доводилось видеть специально оборудованные классы с системой вентиляции и тренажёрами с воздухонапорными амортизаторами, специально для детей. Такие

залы есть в школах Швеции и Норвегии: в центре спортзала стоит лампочка, которая мигает, показывая, в каком ритме нужно работать, а тренажёр самостоятельно усиливает нагрузку в зависимости от частоты выполнения упражнений. Но нашим школам такое пока не потянуть.

Зимой с проведением третьего урока физкультуры вообще проблем не должно быть: на лыжах или коньках может получиться прекрасная тренировка.

БУДЬ В НОРМЕ!

К концу полугодия на уроке физкультуры придётся напрячься. Школьники Свердловской области продолжают участвовать в выполнении нормативов ГТО. За их сдачу юным спортсменам в конце года выдадут «серебряные» и «золотые» значки.

Аббревиатура ГТО означает «Готов к труду и обороне». Так называлась программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, которая была придумана и разработана в СССР в 1931 году. Она была рассчитана на возраст от 6 до 60 лет! И включала в себя нормативы по ряду спортивных дисциплин. Их выполнение подтверждалось специальными значками и удостоверениями.

Нормы ГТО рассматривались даже при поступлении в вузы. Если у спортсмена не было удостоверения сдачи норм ГТО, он не допускался до соревнований. Программа ГТО была забыта с развалом Советского Союза в 1991 году. В прошлом учебном году её возродили в Свердловской области по инициативе губернатора Александра Мишарина. Нормы сегодня не такие, как двадцать лет назад. Но они по-прежнему разные для мальчиков и для девочек каждого возраста. Делятся на, так сказать, золото – за их выполнение

даётся значок из жёлтого металла и на серебро – соответственно, значок из белого металла.

В конце 70-х 15-летнему мальчику на золотой значок требовалось подтянуться на перекладине восемь раз, теперь – десять. А вот в беге на дистанцию 60 метров для девочек сделали послабление. Вот некоторые другие нормативы для школьников 14–15 лет:

Бег (60м) – 8,4 секунды для мальчиков; 9,4 секунды для девочек.

Прыжок в длину – 460 см для мальчиков; 360 см для девочек.

Прыжок в высоту – 130 сантиметров для мальчиков; 110 для девочек.

Метание теннисного мяча – 46 метров для мальчиков; 30 для девочек.

Лыжные гонки – 3 километра мальчики должны преодолеть за 16 минут 30 секунд; девочки 2 километра за 14 минут.

Выполнение этих нормативов – ещё один способ проверить свои силы. Директор школы села Ма-



За 20 лет изменились не только нормы, но и внешний вид значка ГТО. На картинке слева современный образец значка, а справа – советский.



риинск, что близ Ревды, Светлана Лапшанова рассказывает, что её ученики восприняли сдачу норм с интересом, как очередное соревнование. Действительно, сдавая эти нормы, пытаешься опередить и обогнать не только одноклассников, но и ребят со всей области. Или хотя бы оказаться с ними на одинаково высоком уровне. Тех, кто не любит физкультуру, предложение сдавать ещё и нормы ГТО не вдохновило. Но это считается делом добровольным.

В прошлом учебном году в сдаче норм ГТО приняли участие 300 тысяч человек. Но выполнить их на значок смог только каждый третий.

Нормативы сдаются в течение всего учебного года. После каждой из четвертей некоторые школы или даже муниципалитеты проводят специальные соревнования, на которых удобно провести массовый зачёт. Например, прошлый учебный год завершился областными соревнованиями по многоборью. Прямо после них победителям, выполнявшим все нормы в течение года, вручили значки. Всем остальным должны были вручить заслуженные награды в школах. Те, кто пропустил сдачу нормативов в прошлом году, в этом ещё могут наверстать упущенное.

Екатерина ГРАДОБОВА.

НА РИНГ

Школа – в ударе

В нашей гимназии № 177 в прошлом учебном году начала работать секция бокса. Открытие специального зала состоялось 5 мая 2011 года. Осмотреть его в этот день к нам в гимназию даже приезжал губернатор области Александр Мишарин – его пригласил трехкратный чемпион России по боксу Родион Пастух, член Общественного совета при губернаторе.

Родион Пастух с самого начала поддержал идею организовать секцию бокса в нашей школе и курировал её. В нашем Ботаническом микрорайоне мало спортивных секций, тем более бесплатных, поэтому администрация города выделила средства на оборудование зала и ринга. Теперь сюда могут приходить заниматься этим видом спорта ребята со всего микрорайона.

Сегодня в секцию ходит около 60 человек, в их числе есть девочки – они тоже решили попробовать свои силы в этом виде спорта.

– Я всегда хотела заниматься боксом, так как из всех видов спорта он мне ближе всего, – говорит Люда Саркисян из 10-го класса. – На бокс хожу не ради каких-то достижений, просто это отличный способ снять напряжение. К тому же бокс укрепляет здоровье, помогает подтянуть мышцы, фигуру в порядок привести. Неплохо и уметь держать удар, мало ли что в жизни случится.

Каждую неделю юные боксеры участвуют в «турнирах-однодневках» и раз в месяц – в турнирах областного масштаба. В турнире между городами Свердловской области, который прошел в октябре в Полевском, победителями стали Артем Петров из 6 «Б» класса нашей гимназии, Эдуард Коптелов и Даниил Касьянов из 5 «В».

На вопрос «Для чего, по вашему мнению, нужен бокс?», тренер, Андрей Патокин, ответил так:

– Бокс воспитывает дисциплину, которой в нашем мире не хватает, уважение друг к другу, трудолюбие, выносливость.

Что ж, надеемся, что число учеников гимназии, посещающих секцию бокса, будет расти, а занятия этим видом спорта, действительно, сделают их дисциплинированными, упорными, а главное – сильными.

Соня ЕЛФИМОВА,
15 лет.

НА ПОЛЕ!

Стадиону нужен гол, а стране – футбол!

Редкий мальчишка в нашей стране не интересуется футболом. Особенно сейчас, когда известно, что Россия примет чемпионат мира FIFA в 2018 году. Среди 13 городов, где могут пройти матчи, есть Екатеринбург. Это не может не радовать болельщиков. Чемпионат мира у нас – уже триумф. Но относительно настоящего и будущего российского футбола поводов задуматься достаточно.

Если вы попросите любого прохожего назвать любые два футбольных клуба в России, скорее всего услышите: «Спартак», «Зенит» или ЦСКА. А если задать аналогичный вопрос о футбольных стадионах, то ответ тоже будет очевиден: «Лужники» и «Локомотив». В регионах практически нет необходимых условий для подготовки профессионалов футбольного спорта. Поэтому уровень команд снижается по мере удаления от российской столицы. Плохое состояние футбольных полей приводит к многочисленным травмам спортсменов, к игре в антифутбол.

Настоящее событие для региона – открытие нового искусственного футбольного поля. Но даже построить его – полдела. В 2008 году в одном из районов Екатеринбурга появилось такое, но... за ним же никто не ухаживает. Так что сейчас его покрытие – прижатая зелёная синтетика с мелкой резинкой. Мой друг Сергей Кузьминых после тренировки на этом поле каждый раз рассказывает, что бутсы полны клочков резины с этого поля.

Меж тем, когда я был в Испании и посетил матч «Барселона» на стадионе «Камп Ноу», то ощущал себя там после уральских стадионов, словно в раю. И вряд ли у кого-то из моих земляков было бы иное впечатление: удобные кресла, невероятная атмосфера на стадионе. Все девяносто тысяч болельщиков гимном и кричалками поддерживают свою команду... Но есть позитивные перемены – стадионы восстанавливаются, например, Центральный стадион в Екатеринбурге. Думается, что благодаря при-



Большой спорт рождается на маленьких стадионах.

Фото Елены НЕКРАСОВОЙ.

ближению чемпионата мира FIFA-2018 этот процесс пойдёт быстрее как минимум в 13 городах страны.

Не менее серьёзная проблема – греболельщики, кидающие во время матчей всякий мусор через ограждения, скандирующие оскорбительные лозунги, кричалки, провоцирующие стычки с фанатами другой команды. Массовая драка произошла в 2004 году между командами «Сатурн» (Раменское) и ЦСКА (Москва). Помню, тогда голкиперы использовали вратарские перчатки, как боксёрские...

Совсем недавно я ездил в Израиль в гости к своему брату и посетил матч лиги чемпионов УЕФА. Местный «Хапоэль» (Тель-Авив) принимал команду «Шальке-04» (Германия). Ещё до начала матча многие фанаты из соперничавших команд пожалели руки и на всех языках понятной фразой пожелали друг другу удачи. Может, я когда-нибудь увижу подобное в России? Когда я поднялся на трибуну, был поражён стадионом «Блумфилд». На нём практически не было свободных мест, а все болельщики пели гимн лю-

бимой команды.

Вместе с тем, наши клубы иногда обыгрывают в еврокубках грандов футбола. Вы только вспомните победу казанского «Рубина» над «Барселоной» на «Камп Ноу» (2:1), или сумасшедшую по накалу страстей победу новосибирской «Сибири» над нидерландским футбольным клубом «ПСВ» (1:0). А как около трёх лет назад в полуфинале Кубка УЕФА санкт-петербургский «Зенит» разгромил мюнхенскую «Баварию» 4:0? А в сезоне 98/99 московский «Спартак» на своём поле переиграл не кого-нибудь, а мадридский «Реал»?

Но много ли в футбольных командах молодых спортсменов? Тренеры и аналитики буквально кричат: воспитывайте центральных защитников, Игнашевич и Березуцкий в сборной уже восемь лет, нужна молодая кровь! Кто выйдет на футбольное поле в 2018 году? Сегодняшних школьников в расчёт берёте? Хочется обратиться к взрослым, от которых хоть что-то зависит в этом вопросе: право проводить чемпионат мира мы выиграли, давайте дальше поднимать футбол!

БЕЗ ГРАНИЦ

Болеть не Вредно

Они готовы исколесить весь мир, преследуя одну общую цель. Вместо личных вещей в их чемоданах флаги, шарфы, яркие баннеры и дудки. Их «рабочая» одежда – костюм с символикой своей страны. Кто же это? Ответ прост – спортивные болельщики.

Изнуряющие тренировки, соблюдение спортивного режима, ежедневная психологическая подготовка – это, безусловно, важно. Но согласитесь, что без поддержки болельщиков победы были бы не настолько яркими, а рекорды не такими громкими. Представьте, если бы соревнования проводились на пустом стадионе.

За любимым спортсменом или командой болельщики готовы последовать на край света. Фанаты облачаются в разнообразные наряды, чтобы выделиться среди остальных людей на трибунах, срывают голосовые связки. Самые спортивные и сильные участвуют в товарищеских играх между болельщиками, в турнирах между фан-клубами.

Чтобы быть настоящим болельщиком, необязательно ездить за любимым спортсменом по пятам. Существует множество клубов, союзов болельщиков, где фанаты просто собираются и обсуждают планы спортсменов на сезон, готовят для них сюрпризы: фотоколлажи, видеообращения, яркие баннеры и плакаты со словами поддержки.

А спортсмены, в свою очередь, также не забывают радовать своих фанатов. Они проводят автограф-сессии, на которых можно не только получить росчерк любимого спортсмена в блокнот, но и задать любой вопрос, сфотографироваться на память и просто пообщаться в неформальной обстановке.

Я не понаслышке знаю, что такое «синдром болельщика». Это ожидание начала спортивного сезона, ночи перед телевизором, совместное выкрикивание лозунгов и много новых знакомств. Ничто не объединяет сильнее, чем общие интересы и общая цель. Ежедневно я общаюсь с биатлонными болельщиками из разных городов нашей необъятной страны. Вместе мы обсуждаем планы на предстоящий сезон, обдумываем наши сюрпризы и, конечно же, участвуем в онлайн-конференциях с любимыми спортсменами. Возможно, кому-то покажется странным образ жизни болельщика, но отмечу одно: спорт – это движение, а движение – это жизнь!

Мария ВАСИЛЬЕВА,
17 лет.
Первоуральский ГО,
п.Прогресс.

ФУТБОЛ

● ДЮСШ по футболу «Урал»
г.Екатеринбург, ул. Кировградская, 39-а
Тел. (343)332-25-68

● ДЮСШОР по футболу «Олимп»
г.Качканар, 4-й мик-рн, 62
Тел. (34341)2-43-53

● ДЮСШ «Высокогорец»
г.Нижний Тагил, ул.Красноармейская, 82
Тел. (3435)40-10-62

Среди последних футбольных матчей, которые мне запомнились, XVI ежегодный футбольный турнир памяти спортивного журналиста и комментатора Виктора Павловича Баканова. Интересно, что в нём принимают участие совсем юные спортсмены – начинающим футболистам 11-12 лет.

Наш земляк Виктор Павлович Баканов – спортивный журналист и комментатор, профессиональный судья и основатель Российского союза любителей футбола. Пока ребята бегали по полю и забивали голы, я задал несколько вопросов его вдове, уральскому журналисту Тамаре Пахомовой:

—Тамара Васильевна, почему в этом турнире принимают участие ребята именно 11-12 лет?

—Потому что это самый «святой» возраст! Им футбол не просто интересен. Ребята уже что-то умеют в плане техники. Именно сейчас надо развить их потенциал и дать возможности для продвижения в спорте.

—Почему Виктор Павлович увлекся именно футболом?

—У него было военное детство. Что могли делать дети в сво-

бодное время? Все гоняли мяч! Играли где угодно и чем угодно. Футбол всегда восхищал мужа зрелищностью.

—Обычно все комментаторы современности скрывают, за какой футбольный клуб они болеют. Знают об этом только близкие. Вам известно, кого поддерживал Виктор Павлович?

—Он всю свою жизнь болел за московский «Спартак», впрочем, как и полстраны в то время.

—Из каких городов, кроме Екатеринбурга-Свердловска, Виктору Павловичу доводилось вести свои репортажи?

—Скажем так: не было такого города на карте СССР, где бы он не побывал в качестве журналиста или судьи...

А по окончании соревнований я задал несколько вопросов участнику команды лицея № 12

Екатеринбурга Владимиру Серебрякову, играющему на позиции центрального нападающего. Мне захотелось понять, насколько увлечены футболом мальчишки 11-12 лет.

—Владимир, почему ты решил играть именно в этом амплуа?

—Я быстро бегаю, а это просто необходимо форварду.

—Защитник сборной России Василий Березуцкий как-то сказал: «Если хотите играть в сборной, то идите в защитники!». Ты согласен с этой фразой?

—Нет! Мне кажется, что можно быть хорошим нападающим и приносить не меньшую пользу своей команде.

—Что самое сложное для тебя при выходе «один на один»?

—Совладать с нервами, ведь если я не забью гол, то моя коман-

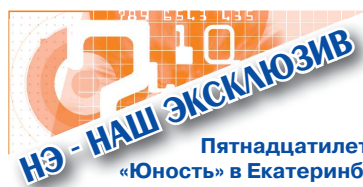
да может проиграть. Получается, что как нападающий я отвечаю за победу!

—Какое технико-тактическое действие для тебя самое сложное?

—Думаю, что не только для меня, но и для всех самым сложным является выполнение подката.

Соревнования проходили на стадионе ДК «Урал» в Екатеринбурге. В них участвовали 20 команд. Конечно, у всех участников турнира было одно на всех желание — победить. Но, как говорится, «побеждает сильнейший» и «везёт тому, кто сам везёт». В итоге, финалистами кубка стали команды «Синара-99» (Екатеринбург) и «Газэк» (Каменск-Уральский). Встреча завершилась со счетом 2:0 в пользу воспитанников екатеринбургского мини-футбольного клуба.

Подготовил Олег ГАЛИМОВ, 16 лет.



А теперь — Всё по-Взрослому

Пятнадцатилетняя пловчиха из СДЮСШОР «Юность» в Екатеринбурге Мария Темникова завоевала третье место на пятом этапе Кубка мира по плаванию, проходившем в Сингапуре в начале ноября. Во второй день соревнований Мария Темникова показала третий результат на дистанции 200 м брассом — 2 минуты 22,45 секунды. Лучшей стала японка Канако Ватанабе — 2.20,32, серебро у кореянки Да Рэ Чжон — 2.20,97. Для сборной команды России по плаванию бронза Марии была единственной завоеванной медалью на этих соревнованиях.

Для участия в пятом этапе Кубка мира в Сингапур в главную сборную страны были откомандированы четыре спортсменки из юниорской команды. Но на пьедестал поднялась только Мария Темникова — мастер спорта международного класса, чемпионка Европы 2011 года среди юниоров (200 м брасс) и серебряный призер в комбинированной эстафете 4x100 м (выступала в предварительном заплыве). После Сингапура прошли еще два этапа Кубка мира, в которых Мария защищала спортивную честь области и страны в Китае и Японии.

Весьма символичное совпадение: из азиатского турне Маша вернулась домой в Екатеринбург аккурат к своему дню рождения, 17 ноября ей исполнилось 16 лет. И теперь у неё уже всё по-взрослому. Позади первые международные соревнования, в которых она выступала уже за взрослых, причем, как и её подруги по команде. И сразу — успех. Может быть, случайный? В спорте всякое бывает. Он и хорош тем, что малопредсказуем. Ведь девушки плавали комплексом, то есть кролем, брассом и баттерфляем на разные дистанции ещё в

двух турнирах и неплохо выступили, но уже без медалей.

Но нет, думается, этот успех не случаен. Судите сами. В этом году на первенстве России среди юниоров, прошедшем в апреле в Пензе, Мария стала второй на дистанции 200 метров брассом, а также взяла золото в составе сборной Свердловской области в эстафете 4x100 метров комплексным плаванием и выполнила норматив мастера спорта международного класса. Затем победа на июльском чемпионате Европы по плаванию в Белграде, а спустя месяц — выступление на мировом первенстве в Перу на коронной дистанции (200 м брассом), где Мария была буквально в шаге от пьедестала.

Не многие спортсмены могут блеснуть такой динамикой, и поэтому появление Маши после командировки в родной «Юности» сопровождалось аплодисментами, а тренеры Ольга и Татьяна Коптеловы даже разрешили в этот день отдохнуть и не тренироваться. В таких случаях всегда интересно узнать, как начинается у мальчишек и девчонок путь в большой спорт?

Ведь кто-то привёл, рассказал, позвал. Чаще всего родители приводят, конечно. Но у Маши было немножко не так.

У школы № 62 Октябрьского района, где она учится, были абонементы для учеников — что-то вроде третьего урока физкультуры. И Маше здесь сразу всё понравилось. И пошло-поехало: сначала платная секция, а потом уже и бесплатная — пловчиха-то оказалась перспективной!

— Маша, а почему всё-таки брасс? Кроль — скоростной, баттерфляй — красивый стиль. А брасс? В просторечии его ещё называют «по-морскому» — не самый скоростной и зрелищный, зато можно долго плыть, не уставая.

— Да не знаю я. У меня брассом самые лучшие результаты — как папа научил плавать «лягушкой», так и привыкла, наверное.

— А папа у нас кто?

— Папа у нас мастер спорта по лыжным гонкам. А мама занима-



Маша Темникова в родной «Юности» на трибуне...

лась художественной гимнастикой. А глядя на меня, младшие братья Ваня и Стёпа тоже стали заниматься плаванием...

Всё ясно — спортивная семья. И здесь, конечно же, с пониманием относятся к тому, что тренировки — каждый день утром и вечером, а единственный выходной день — понедельник. И школу приходится пропускать из-за сборов и соревнований. Но Маша от своих одноклассников старается не отставать и, когда едет надолго, вместе с купальником кладёт в спортивную сумку тетради и учебники.

Без спорта, без плавания она себя уже не представляет. Если случается вдруг какой-то нечаянный перерыв в тренировках, не только тело начинает ныть, а и душа как-то не на месте.

Да, теперь у неё всё будет по-взрослому. Но девчонки — они на всю жизнь девчонки: выплаченные в Сингапуре призовые 500 долларов были немедленно потрачены (и с большим удовольствием!) на сувениры и подарочки папе-маме, братишкам и подружкам.

Удачи тебе, Маша!

Станислав БОГОМОЛОВ.



Фото из архива «Юности»

...и на дорожке.

ПЛАВАНИЕ

● г.Екатеринбург, ДЮСШ, ул. Водная, 15, тел.: (343) 258-90-35

ДЮСШ, ул. Фролова, 54-а, тел.: (343) 242-44-12
СДЮСШОР, ул. Куйбышева, 32-а, тел.: (343) 257-50-45
СДЮСШОР, ул. Кировградская, 30-а, тел.: (343) 338-37-49

● г.Асбест, ДЮСШ, ул. Некрасова, 23, тел.: (34365) 2-02-79

● г.Нижний Тагил, ДЮСШ НТМК, Гвардейский бульвар, 3, тел.: (3435) 49-66-95
ДЮСШ, ул. Выйская, 53, тел.: (3435) 48-35-05

● г.Кировград, ДЮСШ, ул. Свердлова, 47, тел.: (34357) 3-23-47

● г.Североуральск, ДЮСШ, ул. Ватутина, 12, тел.: (34310) 4-24-64, 4-31-82

Летающие мальчики

Очевидцы говорят, что когда юные екатеринбуржцы Стас Патрушев и Иван Кузьмин выступали на чемпионате Европы по спортивной акробатике, в зале от восхищения стояла тишина. Когда смотришь видео с их выступлением, кажется, что спортсмены без малого парят, а не просто технично выполняют трюки. Мало кто знает, что за этим взлётом за золотой медалью чемпиона Европы стоят десять лет изнурительных тренировок.

Стасу Патрушеву 18 лет, Ивану Кузьмину 16. Они тренируются в детско-юношеской спортивной школе №19 «Детский стадион». Всю свою спортивную карьеру они выступают вместе. Стас — опора тандема в прямом смысле. Он в основном выполняет поддержки. Иван работает в воздухе, делает трюки с рук и плеч напарника. Парни рассказывают, что «летать» научились не сразу.

— Всё начинается с простых упражнений, которым нас тренеры научили ещё в совсем юном возрасте. Постепенно элементы усложняются. В акробатике



Стас Патрушев, Иван Кузьмин во время своего чемпионского выступления.

Фото из архива «Детского стадиона»

нет ничего простого, — говорит Стас.

Его напарник рассказывает, что к каждому новому элементу в воздухе приступает всегда со страхом. Но пробуешь один раз, второй, третий, и с практикой приходят уверенность и спокойствие. Вот и на чемпионате Европы парни отработали все элементы на одном дыхании. Их тренер — заслуженный тренер России Евгений Алексеевич Зубков — вспоминает, что предрасположенность ребят к спортивной акробатике бросилась ему в глаза с их первого появления в секции.

— Когда Иван впервые пришёл на за-

ятия, ему было где-то пять лет, — рассказывает Евгений Алексеевич. — Он был записан в спортивно-оздоровительную группу, но мы тут же перевели его в группу начальной подготовки, так как было видно — у мальчика есть все необходимые данные, чтобы стать успешным верхним акробатом — это тонкая кость, умение держать подбородок и тянуть носок... Также и

батикой важна, но это не главное. К успеху приводят только годы упорных тренировок, доведение выполняемых элементов до автоматизма. Так считает и первый тренер пары чемпионов — тренер-преподаватель высшей категории Ирина Федюкина. Сегодня ребята достигли звания мастеров спорта России международного класса. На каждой тренировке, а проходят они ежедневно утром и вечером, с парой работают Евгений Зубков и заслуженный тренер России Наталья Косенкова. Она придумывает постановки композиций, отрабатывает с ребятами и до автоматизма, сама шьёт костюмы.

В обычной, неспортивной жизни Стас — студент Российского государственного педагогического университета. Он учится на кафедре физической культуры. Иван — десятиклассник школы №68. Учителя порой говорят им: «Победы победами, а учиться тоже надо». Дело в том, что из-за тренировок и соревнований мальчики постоянно пропускают занятия. После возвращения с чемпионата Европы тренеры дали ребятам разгрузочную неделю. Учебную программу пришлось навёрстывать в ускоренном режиме. Впрочем, работать усердно, быстро и добросовестно спортсменам не привыкать.

Екатерина ГРАДОБОВА.

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

● ДЮСШ №19 «Детский стадион».

г.Екатеринбург, Баумана, 15а.

Тел. 8(343)270-96-97.

● ДЮСШ, г.Берёзовский,

ул.Театральная, 13. Тел. 8(34369)4-75-35.

● Спортивно-оздоровительный центр

«Старт», г.Первоуральск, ул.Герцена

2/25. Тел. 8(34392)7-13-74.

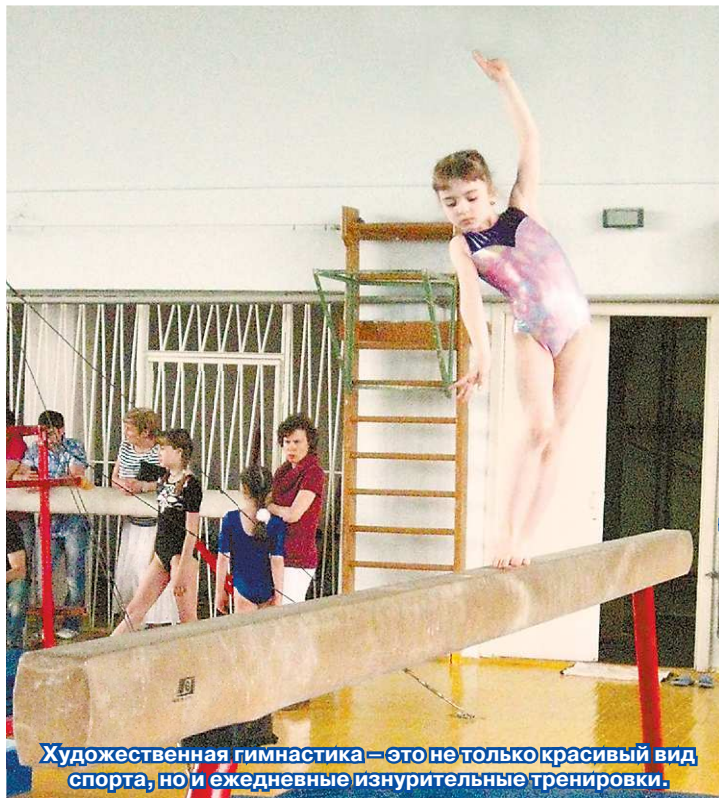
Стас — крепкого телосложения, высокий, стройный — то, что нужно для нижнего акробата. Мы поставили их в пару десять лет назад, и они отлично сработались.

Физиологическая предрасположенность к занятиям спортивной акро-



Художественная гимнастика – это, на первый взгляд, безобидный и во всех отношениях приятный вид спорта. Гимнастки – хрупкие, длинные, худенькие девочки, которые прыгают, как пушинки, закидывают ноги выше головы, гнуты во все стороны, как гуттаперчевые, будто у них и костей-то вовсе нет. Окружающим кажется: всё, что они делают, очень легко и просто! Булавы сами крутятся и летят прямо в руки, ленты и обручи послушные и ласковые, а девочки могут хоть в узел завернуться. Но всё это только видимость, которой можно добиться лишь путём долгих и тяжёлых тренировок. Я знаю это не понаслышке: занималась художественной гимнастикой семь лет.

Такие хрупкие,



Художественная гимнастика – это не только красивый вид спорта, но и ежедневные изнурительные тренировки.

Фото Ирины Вольхиной

своими гимнастическими номерами. Все восхищаются, удивляются, хвалят, ставят в пример! В общем, одно удовольствие.

Правда, я так и не выполнила норматив мастера спорта. Родители забрали из секции: стали волноваться за моё здоровье (нагрузки-то нешуточные), проблемы с позвоночником. Да и сама устала, слишком тяжело. Многие не выдерживают... Зато те, кто остаются и сильно стараются, добиваются высоких результатов и ездят на соревнования уже не по России, а по всему миру! Продолжают завоевывать призовые места, привозить домой награды. Да и просто завораживают зрителей, которые не знают, что эти удивительные гуттаперчевые девочки, у которых и костей-то нет, – спортсменки со стальным прессом, накаченными мышцами, огромной силой воли... пашут каждый день в поте лица, преодолевая самих себя и свои поражения ради результата. Даже когда ты уходишь из спорта, непоколебимость, приобретённая в художественной гимнастике, остаётся с тобой. Это я могу

Начала я, когда мне было шесть лет. По меркам этого вида спорта поздновато. В художественную гимнастику приходят в 4-5 лет, некоторые девочки начинают с трёх. Но я не унывала, старалась не пропускать ни одной тренировки, хотя часто болела. А тренировки были сначала три раза в неделю. Потом каждый день по четыре часа. Разминка, классика у станка, растяжка...

Тянули и гнули нас так, что после каждой тренировки всё болело, а иногда что-то хрустело внутри. Порой было так больно, что просто истерика начиналась: рёв, крики «хватит», «отпустите». Но тренеры это никогда не смущало. Они спокойно отвечали: «Покричи, так легче» – и продолжали гнуть. Но ни разу никто не порвал связки, не повредил позвоночник. Конечно, растяжения были, руки, ноги ломали, булавами зубы выбивали, один раз девочке булавой голову рассекли. Но по сравнению, например, с хоккеем художественную гимнастику вообще травматичной назвать нельзя. Конечно, тренеры держали

нас в очень большой строгости. Но ведь без строгого выполнения упражнений, без дисциплины не получится спортсмен. Единствен-

ное, что я считаю плохим в этом виде спорта, так это то, что надо быть очень худой. На нас постоянно ругались, что мы толстые. А мы не были таковыми, ведь так много занимались и так мало ели!

В каникулы тренировки продолжались ежедневно с девяти утра до шести вечера. При этом не всегда успевали позавтракать. А на обед только йогурт да парочка бутербродов. Помню, надо было ехать на соревнования в Казань, а у меня болел живот. В результате всю неделю в поездке питалась только чаем с сухариками! И как спрашивается, нас можно было назвать толстыми?

Лично я не могу заниматься чем-то для галочки. Поэтому я

очень старалась. Иногда приходила на тренировку с температурой, лишь бы не пропускать занятий, растягивалась дома, сидела на диетах. Зато и результат был: уже в семь лет поехала на соревнования в Москву, одна, без родителей, самостоятельная... А там мы не только с утра до вечера соревновались, а ещё ходили на разные экскурсии, город смотрели. Так и объездила почти всю Россию с секцией.

Каждое лето самых лучших гимнасток брали на сборы, а они проходили на море. Конечно, там мы не особо-то отдыхали: подъём в шесть утра, тренировки три раза в день, чтобы форму не потерять. Но, тем не менее, и повеселиться

успевали. Домой возвращались полные новых впечатлений. А как приятно было выступать на различных мероприятиях в школе со

подтвердить своим примером.
Анастасия ГОГИНА,
студентка УрФУ.

а не ломаются

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

- ДЮСШ г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 80. Тел. 8(343)234-53-42
- ДЮСШ «Юпитер» г. Нижний Тагил, ул. Выйская, 53. Тел. 8(3435)483-50-5.
- ДЮСШ г. Лесной, ул. Мира, 30. Тел. 8(34342)490-50.
- ДЮСШ г. Серов, ул. Луначарского, 99. Тел. 8(34385)724-90.
- ДЮСШ г. Первоуральск, ул. Ильича, 11. Тел. 8(34392)64-16-52.
- ДЮСШ г. Нижняя Тура, ул. 40 лет Октября, 28а. Тел. 8(34342)205-54.



Ай да стрелок, ай да молодец

«Рука, плечо, кисть...», – такую цепочку команд ребята из секции пулевой стрельбы Алапаевского спортивно-технического клуба ДОСААФ проговаривают про себя каждый раз перед выстрелом в мишень. Это помогает убедиться в том, что тело неподвижно и ничто не может помешать прицеливанию. Тренер Леонид Шевцов, воспитавший не одно поколение мастеров спорта, придумал немало полезных хитростей, которыми теперь пользуются его юные стрелки на тренировках. Зато на соревнованиях показывают лучшие результаты по области и стране.



Фото автора

Тренер Леонид Шевцов и нынешний воспитаник секции Даниил Панов: вместе – к победам

Алапаевский стрелок по меткости несколько не отличается от ворошиловского. Недаром из стен этой стрелковой секции вышла олимпийская чемпионка Любовь Галкина, получившая золото в 2004 году в Афинах. Её в своё время тоже тренировал Леонид Шевцов.

И теперь здесь растут не менее талантливые мальчишки и девочки. Новая гордость тренера – Евгений Панченко. Женя занимался в секции с десяти лет, к 15 уже выполнил норматив мастера спорта и всю разьежал по соревнованиям самого высокого уровня. В 2009 году побывал за границей в составе спортивной делегации на первенстве юношеской спортивной лиги. В 2010 занял первое место в категории «Пулевая стрельба» на Евразийских играх в Казани, где выполнил 60 выстрелов стоя и набрал 588 очков из 600, что даже превышает норматив мастера спорта.

После девятого класса Женя поступил в Екатеринбургское училище олимпийского резерва №1 и покинул Алапаевск, но уроки, приобретённые в родной стрелковой секции, остались с ним.

Сейчас тренер Леонид Леонидович с улыбкой вспоминает, как начинал его ученик, юный, но уже состоявшийся спортсмен, и искренне верит в его большое будущее.

– Только сам стрелок знает, какая буря эмоций кипит внутри него на соревнованиях, особенно на первых. Вот и Женя боялся. А я говорю ему: «Чтоб не страшно было, ты

про себя песенку пой: «Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам...».

Новички, пришедшие в клуб, начинают с простых упражнений – обводят контуры фигур: квадратиков и треугольников. После того как справляются с этим, берут в руки самые простые винтовки – право на хорошее оружие ещё надо заслужить. Отработывают меткость ребята на специальном тренажёре. Суть в следующем – на мониторе компьютера отображается твоя мишень. Зеленая линия показывает, как движется ствол винтовки до выстрела, жёлтая – в последнюю секунду до него. Такие занятия помогают достичь неподвижности тела, а это одна из главных составляющих точного попадания.

Тренируются ребята ежедневно по несколько часов. В тире царит спокойствие. Только уверенные и меткие выстрелы нарушают тишину. Эти алапаевские ребята хотят достичь в спорте результата и уверенно бьют в цель. Ведь, по большому счёту, пуля, как гласит поговорка, – дура, умной её делают снаровка и мастерство стрелка.

Дарья БАЗУЕВА.

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

- Алапаевский спортивно-технический клуб ДОСААФ, секция пулевой стрельбы г. Алапаевск, ул. Мира, 2 Тел. (34346) 2-96-04



НА КОВЕР!

«ХАДЖИМЭ» — НАЧИНАЙТЕ!

С такой команды начинается каждая ее новая схватка. Второкурсница Уральского федерального университета Диана Габидуллина занимается карате кёкусинкай всего пять лет. Спортсменке недавно исполнилось 18. Она только перешла из категории юниоров во взрослую возрастную группу. Но уже стала в ней абсолютной чемпионкой Европы среди женщин и серебряным призёром чемпионата мира.

Путь в большой спорт начался для Дианы с занятий в самой обычной секции по карате. Её первым тренером стал Антон Бочаров, который продолжает быть для девушки главным советчиком в спорте. Диана и раньше ходила в разные кружки и секции, но нигде подолгу не задерживалась, а тут затянуло. Через год Диана приняла участие в городском чемпионате по карате кёкусинкай и одержала победу. Постепенно она пополняла копилку своих достижений новыми призовыми трофеями на различных городских и областных соревнованиях.

Антон Бочаров гордится своей ученицей: «Диана всегда упорно добивалась своей цели, и я считаю, что она добьётся высоких результатов, её ждёт большое будущее в спорте». Эти надежды она сполна оправдывает. Серьёзным испытанием для юной спортсменки стал чемпионат России, проходивший в мае 2010 года. Диана приняла участие не только в соревнованиях по боям, но и попробовала свои силы в ката – показательных выступлениях.

В этом году Диана параллельно с секцией, где началась её карьера, начала посещать спортивную организацию «Сакура». Там с ней стал заниматься тренер Александр Анфёров, который на протяжении десяти лет тренирует сборную России. Он часто ездит за границу,

перенимает технику боя у спортсменов из разных стран, а потом делится опытом со своими учениками. Благодаря ему Диана сама побывала за границей, билась на зарубежных татами.

Новый наставник подготовил ученицу к июльскому чемпионату Европы в Румынии. В соревнованиях приняли участие спортсмены из 20 стран. Но, несмотря на высокий уровень конкуренции, Диана одержала безоговорочную победу, завоевав почётный титул чемпионки Европы в своей возрастной категории. За победой на уровне Европы последовал чемпионат мира в Японии. В состязании приняли участие 225 участников. Диана завоевала второе место.

— Годом раньше, когда я считалась юниоркой, моими соперниками в бою были ровесники или девушки 16-17 лет. Теперь, когда мне исполнилось 18, я встретила один на один с очень опытными бойцами. Одной из моих соперниц на чемпионате мира было 36 лет. Раньше я думала, что мне понадобится минимум три года, чтобы освоиться в новой для себя категории. Но тренер Александр Анфёров так подготовил меня, что я сделала то, что не могла представить прежде, — победила. Своим успехом на чемпионатах Европы и мира я обязана ему.

Александр Анфёров говорит, что во время тренировок были сложные и переломные моменты:

— Как и всем спортсменам, Диане пришлось пройти через кровь, пот и слёзы. Но она выдержала стойко все эти испытания и упорно продолжает заниматься, готовиться к новым победам.

На вопрос, что самое сложное в спорте, Диана отвечает так:

— Преодолеть себя и свой страх. Думаю, даже самый опытный боец волнуется перед каждым соревно-

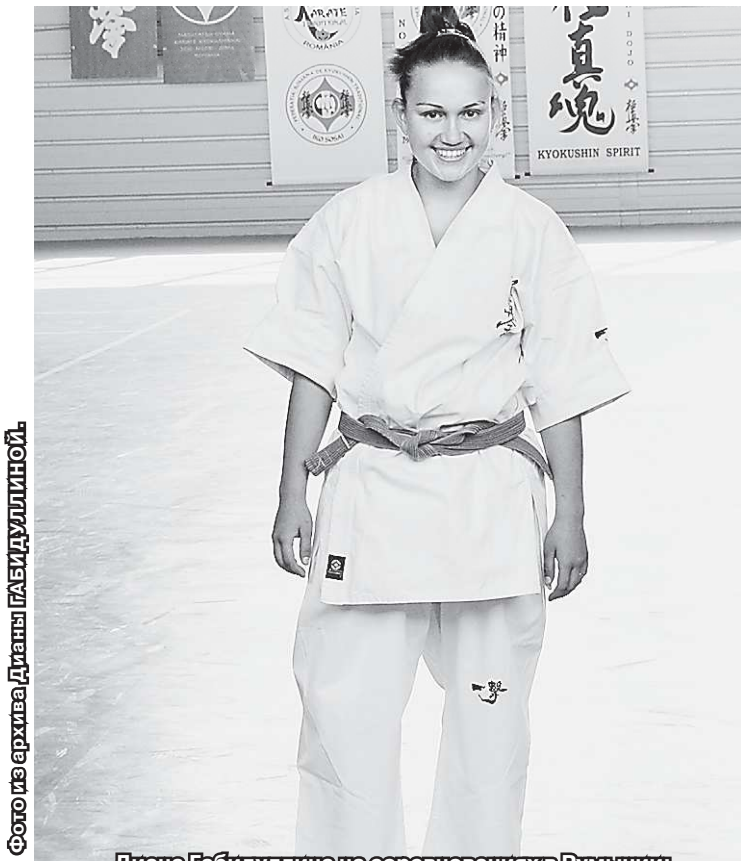


Фото из архива Дианы ГАБИДУЛЛИНОЙ.

Диана Габидуллина на соревнованиях в Румынии: за несколько часов перед тем, как стать чемпионкой Европы.

ваниями. А вообще, благодаря моему увлечению, я приобрела много новых знакомых и друзей, которые меня поддерживают перед каждым выходом. Больше всех, конечно, волнуется за меня мама. Звонит по несколько десятков раз, когда я выезжаю на соревнования. Переживает за моё состояние и интересуется результатами.

Помимо карате, девушка увлекается плаванием, недавно занялась восточными танцами. Что касается

учёбы, то совмещать её со спортивной карьерой сложно, но Диана пытается. Впереди у неё не только зимняя сессия, но и сложный график спортивных соревнований — кубок Урала по карате кёкусинкай, битва за первенство России. В своей подопечной оба её тренера уверены: к борьбе за победу спортсменке не привыкать.

Александра ЛАВРУШИНА,
17 лет,
г. Березовский.

Первая секция самбо в Свердловской области появилась в конце 1940-х годов при свердловском областном совете «Динамо». Свердловская школа борьбы воспитала целую плеяду мастеров спорта Советского Союза. С 1977 года и по сей день секцию возглавляет Виктор Витальевич Конев. Он верен тем традициям, которые много лет приносят уральским спортсменам успех в самбо на соревнованиях всех уровней. Изменилось только название секции — детско-юношеская спортивная школа «Рингс-Динамо».

● ДЮСШ «Рингс-Динамо»,
г. Екатеринбург, ул. Ильича, 67-а.
Тел. 8(343)320-29-10.

Секции самбо в других городах Свердловской области:

● ДЮСШ самбо и дзюдо»,
г. Верхняя Пышма, с. Балтым, ул. Первомайская, 50-а.
Тел. (34368)4-78-77.

● ДЮСШ «Мастер-Динамо»,
Сысерть, ул. Советская, 48.
Тел. 8(34374)7-14-15.

● п. Арты, ул. Первомайская, 77. Тел.:
8(34391)2-22-66.

● г. Сухой Лог, ул. Юбилейная, 23а. Тел.:
8(34373)3-57-25.

ших мастеров в раздевалке — так любого из них хоть сейчас на обложку спортивного журнала.

Я, например, очень люблю ещё и футбол. Даже сейчас с ветеранами спорта каждую неделю гоняем мячик. Тренера очень часто в спортивную нагрузку включают другие виды спорта, чтобы развить координацию, силу и прочее. У нас есть разговорка: самбист должен уметь всё. Быть сильным, ловким, отлично владеть своим телом. Но главное — уметь думать.

Записал Василий БЕЛОГУЗОВ,
16 лет.

«НЭ» — НЕБЕСНАЯ ЭСКАДРИЯ

В лицее №135

Екатеринбурга учитель ОБЖ и начальник кадетского отделения «Юный спасатель» Валерий Краев регулярно предлагает ученикам сделать что-нибудь необычное. Осенью школьники ездили в Санкт-Петербург на поиски останков погибших во время финской войны. А недавно попробовали себя в парашютном спорте. О впечатлениях я расспросила одиннадцатиклассника Александра Саранина.

Все боится. И Все — прыгают!

— Что в парашютном спорте тебе показалось самым страшным?

— Было два таких момента. Первый — за день до прыжка, когда осознаешь, что будешь прыгать с настоящим парашютом, без инструктора. Начинается лёгкая паника, но она быстро проходит, когда оказываешься в компании людей, которые тоже будут прыгать и которые тоже боится. Второй момент, когда ты, одетый в экипировку, стоишь на выходе из самолета с открытой дверью, инструктор хлопает по плечу и говорит: «Пошел!». В этот момент ты должен сгруппироваться и оттолкнуться от самолета, а высота совсем не маленькая, целых восемьсот метров. Сердце замирает, ты прыгаешь, и сразу после этого ничего страшным уже не кажется.

— Какие наставления дал тебе инструктор?

— В основном — по технике безопасности. Конечно, главным было — не бояться. «Если не готов, не прыгай. Если готов, то не бойся». Так нам говорили.

— Какой совет ты дал бы тем, кто хочет попробовать прыгнуть с парашютом?

— Главное — выполнять чётко все указания инструктора и не спешить. Я поспешил и не совсем правильно выполнил все инструкции. Больно при приземлении не было, но всё-таки лучше делать так, как говорит инструктор.

— Планируешь ли ты дальше совершать подобные эксперименты — прыжки с парашютом?

— Куда без этого! В планах совершить еще два прыжка. Мне понравилось. И их я уже выполню по всем правилам.

Записала Алиса УРМАНШИНА, 17 лет.

ГДЕ ПРЫГНУТЬ?

Организацией прыжков с парашютом занимается Екатеринбургский аэроклуб РОСТО (ДОСААФ). Адрес: ул. Малышева, д. 33/а. Тел.: 359-85-88. Прыжки совершаются на аэродроме Логиново. Там же тренируются ученики кадетских школ Свердловской области.

В САМБО ДРАК НЕ ПРИЗНАЮТ

Есть в Свердловской области тренер по самбо, который воспитал без малого 50 мастеров спорта, из которых девять человек — мастера спорта международного класса и один — заслуженный мастер спорта. Виктор Витальевич КОНЕВ и сам выдающийся спортсмен, тренер высшей категории. Когда мне удалось с ним познакомиться, я не мог упустить возможность задать ему несколько вопросов про этот вид единоборства.

— Как вы пришли в самбо?

— Ещё в детстве. Около моего дома открылся спорткомплекс. Мы с товарищем хотели записаться в спортивную секцию. Выбор был не слишком велик. Я хотел заниматься лёгкой атлетикой, но её там не было, и я пошёл на борьбу самбо. Потом после школы пять лет отслужил в армии в спортроте. Когда вернулся из армии, мне предложили стать тренером в «Динамо». Я стал заниматься с ребятами самбо.

— Большинство ребят решают заняться единоборствами, чтобы научиться защищаться...

— Самбо — это спорт, но приобретённые навыки могут помочь, когда приходится обороняться. А вот нападать, чтобы причинить вред человеку, нельзя — я и не припомню таких случаев. Когда

ребята приходят заниматься, мы им объясняем, что есть Уголовный кодекс и что навыки борца — это тоже оружие, своеобразное, но оружие, и к этому надо подходить ответственно.

— Хватает ли профессиональным спортсменам времени на учёбу?

— Как ни странно, чем больше человек занят, тем больше он успевает. Главное — распределить время. У меня есть воспитанник, который и учился, и тренировался. Он кандидат математических наук. Всё зависит от тебя, от того, к какой цели ты стремишься. Некоторые приходят в спорт за победами, а большинство — за здоровьем. Очень важно обсудить свою цель с тренером. Самбо может вылечить многие болезни наподобие сколиоза.

— Как выбрать вид спорта, который подходит именно тебе?

— Это зависит от индивидуальных физических и психологических данных. Родителям стоит вместе с ребёнком походить в разные секции, поговорить с тренерами. Но что абсолютно точно, так это то, что спорт меняет внешний вид человека. У бегунов накачанные ноги, а вот плечевой пояс развивается меньше. У пловцов наоборот: плечи очень развиты, а ноги не так. Борьба же, в частности, самбо — один из видов спорта, где тело развивается гармонично. Если посмотреть на на-



СЕМЬЯ В КОМАНДЕ

Собраться вместе семье Бикеевых удается только поздно вечером. После работы глава семьи Григорий Пантелеевич идёт поиграть в волейбол, мама, учитель физкультуры, Оксана Борисовна ведёт спортивную секцию. А дети, Полина и Данил, после школы отправляются на тренировку по настольному теннису. Но увлечение спортом не разъединяет семью, а наоборот, делает Бикеевых настоящей сплочённой командой.

Со спортом каждый из них познакомился ещё в детстве. Так, мама семейства Оксана в пять лет занялась фигурным катанием, но посчитав, что некоторые ребята в этом деле способнее, забросила это занятие. Зато уже в первом классе судьба привела её в секцию по настольному теннису в СДЮСШОР № 8 на стадионе РТИ. Первым тренером был Владимир Федотов, затем с ней занимался Алексей Каменев, который позже стал тренировать и детей Оксаны.

—В зал я пришла среди других 100 первоклассников. Нам дали задание на ловкость — надо было как можно больше набить мячом об ракетку. Чувство мяча у всех разное: у одних получается легко, у других — не очень. Первое домашнее задание заключалось в том, чтобы суметь набить мячиком об ракетку 100 раз. Помню, пришла домой и, не садясь за уроки, начала тренироваться. На следующий день показала тренеру, что без проблем справилась с заданием. Он сразу меня отметил, тогда впервые я испытала чувство лидерства. Многие бросили тренировки, а я, несмотря на смену тренеров, ребят в секции, продолжала заниматься, — вспо-

минает Оксана.

После школы она поступила на факультет физвоспитания в екатеринбургский пединститут. Здесь на первом курсе она и познакомилась с будущим мужем, кандидатом в мастера по конькобежному спорту. Поженились уже на втором курсе. Полина и Даня родились с разницей в год с небольшим. И в спорт попали, получается ещё не родившись. Так, например, когда Оксана была беременна Полиной, она участвовала в областном первенстве среди женщин по настольному теннису и заняла третье место. С малых лет Даня и Полина стали заниматься бальными танцами, и если у Полины дела шли неплохо, то Данил танцы недолюбливал. Постепенно оба ребёнка пошли по маминим стопам и стали ходить в школьную секцию настольного тенниса под чутким руководством их мамы. Было время, когда спортивный стол стоял даже дома.

—Это было похоже на ужас, в полуметре от стола находились телевизор и зеркальная стенка. И все движения надо было делать так аккуратно, чтобы чего-нибудь не повредить, не сломать. Зато кошка

с интересом наблюдала за такими домашними турнирами. Потом дети стали ходить в профессиональную секцию, и надобность в столе отпала, — вспоминают в семье.

Несмотря на юный возраст — Полине 14 лет, Данилу 12 — у ребят за спиной много соревнований и турниров. В прошлом году Полина выходила на первенство страны, а Данил стал чемпионом в первенстве Уральского округа. Сейчас Полина упорно тренируется, чтобы попасть в состав команды, которая будет представлять Россию на чемпионате Европы. Родители признают, что способности у их детей разные:

—Полина собранней, настойчивей, целеустремленней, поэтому и результаты у неё выше. А Данилу еще надо много работать над собой, чтобы добиться высоких результатов.

Тем не менее есть и в его копилке кубок с международного турнира. Тогда немецкая команда привезла на соревнования двоих участников вместо троих. А Данила поставили им на подмогу. Только вот мальчик был на два года младше, чем основной состав участников, и на такой уровень не тянул. Играл, расстраивался. А потом неожиданно в последней встрече принес решающее очко, которое позволило немецкой команде занять третье место. Тренер решила, что справедливо будет выигранный кубок отдать ему.

Постоянные тренировки и соревнования учебе не мешают. На-



Спортивный зал для Бикеевых — второй дом.

верное, потому, что спортсмены умеют ценить время, организовывать себя. Да и самостоятельности у них в разы больше. Полина окончила первый класс в шесть лет и на год младше остальных одноклассников. Тем не менее по школьной программе она не отстаёт, но уроки приходится учить до глубокой ночи.

Станут ли Даня и Поля великими спортсменами или выдающимися тренерами, покажет время.

Для кого-то спорт — это досуг, для Бикеевых — это прежде всего результат: «Способности у людей разные, но свой предельный результат есть у каждого, и его надо достичь». И хорошо, когда семья готова помочь в любых начинаниях. Вместе они ходят на каток и в бассейн, дружно болеют друг за друга на соревнованиях. Они связаны прочно — и как дружная семья, и как спортивная команда.

Юлия ВИШНЯКОВА.
Фото из семейного архива.



Дане высокие результаты даются тяжелее, чем сестре.



Полина объездила почти весь мир и даже день рождения неоднократно отмечала в дороге.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- ДЮСШ № 3, Екатеринбург, ул.8 Марта, 210. Тел. (343) 256-30-45.
- СДЮСШОР № 8, Екатеринбург, ул.Шаумяна, 80. Тел. (343) 233-62-98.
- ДЮСШ СК «Уралец», Нижний Тагил, ул. Гвардейская, 36. Тел. (3435) 49-09-30.

ГОНЩИЦА АНФИСА

Моя подруга Анфиса Полушина очень спортивная девочка. Ей 15 лет, и она любит футбол, паркур, хоккей. Но каково же было моё удивление, когда я узнала, что она пошла учиться мотокроссу в детско-юношескую спортивную автомotoшколу.

—Я решила попробовать себя в мотокроссе. Сходила в школу, заполнила заявление и принесла все необходимые документы. Мама моё решение поддержала, она сказала, что я могу заниматься тем, что мне нравится, лишь бы это не повлияло на успеваемость в школе, — рассказывает Анфиса.

Надо сказать, что родители Анфисы всегда и во всех начинаниях поддерживают дочку. Потому как уверены, что только так можно помочь ребёнку раскрыться, найти дело для жизни.

Первый месяц Анфису и других ребят учили только теории. В группе она оказалась единственной девочкой.

—«Теоретический» месяц пролетел очень быстро. Мы не очень много писали, больше говорили об устройстве мотоцикла, изучали дорожные знаки и правила дорожного движения, — вспоминает она.

А потом настало время практики. Анфиса проехала несколько кругов на мотоцикле и поняла, что выбрала мотокросс не зря. Вскоре она легко научилась управ-



В этой команде Анфиса — единственная девочка.

лять мотоциклом. Анфиса уже участвовала в некоторых соревнованиях. Родители стараются не пропускать этих конкурсов, болеют за дочку. Для них она — всегда победитель.

Марина ВОРОБЬЁВА, 15 лет.

ЙОГ СПОКОЕН..

Моей знакомой Ульяне Яковлевой — 17 лет. Она занимается йогой. Увлечение пришло в её жизнь не случайно, родители — опытные преподаватели йоги и давние её энтузиасты.

Позы йоги у них в семье знают все, даже Алиса — двухлетняя сестра Ульяны. Все члены семьи находятся на одной волне с окружающим миром, живут в гармонии с самими собой.

Ульяна хорошо учится, помогает маме по дому, сидит с младшей сестрой, при этом ей даже в голову не приходит на что-то жаловаться. Раз ситуация сложилась определённым образом, значит, так надо. Все заботы Ульяна считает необременительными.

Полный самоконтроль помог Ульяне разрешить серьёзные личностные конфликты.

—Йога помогла мне стать менее эгоистичной и принять появление сестрёнки, к чему я раньше относилась негативно. Мне кажется, я относительно мирно пережила переходный возраст, — рассказывает Ульяна.

Благодаря йоге моей знакомой удалось стать сильнее не только физически, но и морально. А это очень важно.

Мария ЗАЙЦЕВА, 17 лет.



«НЭ» — НРАВИТСЯ ЭКСПОЗИЦИЯ?

ПОБЕДА С ЧУВСТВОМ

ЕСТЬ КОНТАКТ!

Спорт — это коллекция чувств. За минуты соревнований на лицах участников можно увидеть всю гамму человеческих эмоций — от разочарования до торжества, от растерянности до предельной собранности и концентрации.

Известные спортсмены не стыдятся своих чувств, наоборот, многие запоминаются именно эмоциональной игрой. Вспомним хотя бы нашу теннисистку Марию Шарапову. Прыгунья с шестом Елена Исинбаева примечательна своей таинственностью, перед прыжком принимает загадочный вид, да ещё шепчет что-то, прижав шест к лицу, как будто заклинание произносит. И после этого можно быть уверенным, что её прыжок опять никто не сможет превзойти. Многие помнят, как в 2004 году на Олимпийских играх в Афинах, не скрывая слёз, радовался своей победе российский легкоатлет Юрий Борзаковский. Такие слёзы мужчинам к лицу.

Вот и герои этой фото-подборки чувств своих не скрывают.

Твоя «НЭ».



Разговор с тренером — особая часть жизни спортсменов.

Фото из архива редакции.

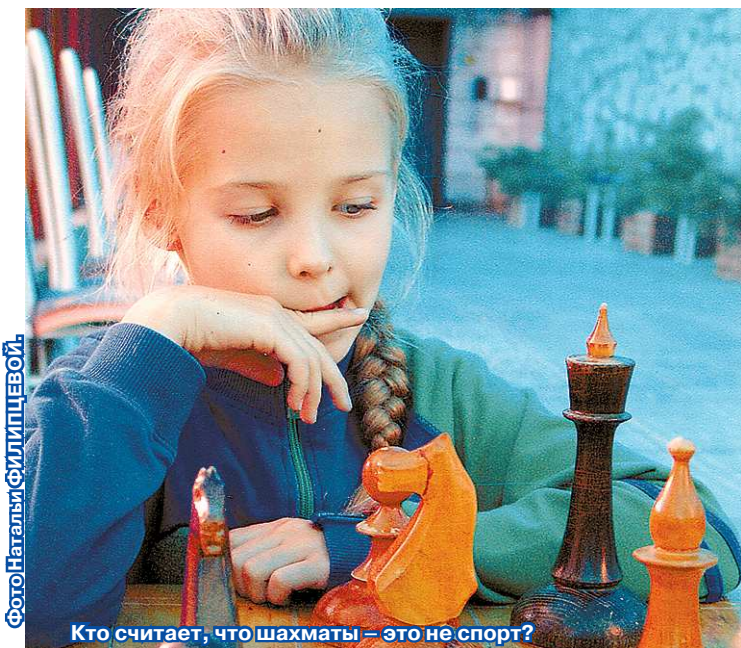


Фото Натальи Филиппцевой.

Кто считает, что шахматы — это не спорт?



Фото Бориса Семавина.

Слёзы и шлем украшают мужчин.



Фото из архива редакции.

Чувство победы мечтает пережить каждый.



Фото Андрея Широкова.

У этих ребят головокружение бывает не только от побед.

В нашей группе на сайте «ВКонтакте» (<http://vkontakte.ru/club6521001>) редакция «НЭ» предлагает читателям рассказать, какими видами спорта они занимаются зимой.

«На корте возле моей школы каждую зиму заливают каток. По вечерам с одноклассниками мы там играем в хоккей. Иногда к нам присоединяются родители. Мой отец отлично стоит на воротах.

Сергей НОВИКОВ.
г. Нижний Тагил.

«Я катаюсь на коньках на стадионе, который находится рядом с домом. Я ходила в секцию фигурного катания и заняла однажды первое место по конькобежному спорту среди школ города. Люблю гонять на большой скорости на катке. С ностальгией вспоминаю время, когда половиной посетителей катка была наша огромная компания. Мы играли в ляпки, сбивали других, сами падали так, что страшно сейчас представить, но продолжали гонять. Каждый раз жду зиму с нетерпением, и первый выход на лёд в сезоне — это наслаждение и драйв.

В последнее время я люблю кататься на лыжах. Считаю, что сезон удался, если скатилась с горки, которая, по моим меркам, считается экстремальной, «наелась» снега и испытала невероятное чувство страха, когда летела с горы.

Анастасия ЛАТУШКО.
г. Серов.

«Для меня лучшие виды спорта — зимние, в частности, сноуборд и коньки. Неопишемое удовольствие испытываю, когда мчусь по склону на своей красивой новой доске или размеренно катаюсь по закрытому катку. Не люблю уличные катки. Боюсь, что кто-нибудь снесёт меня или, что ещё хуже, запнусь о неровный лёд. В нашей стране повелось — если каток в начале зимы залили, то до конца зимы обновят его в лучшем случае пару раз.

Лена НЕКРАСОВА.

«Я и все мои знакомые обычно занимаемся в спортивных секциях. Правда, сейчас в 11 классе мало времени для физической нагрузки. Хорошо хоть с парнями собираемся иногда в футбол поиграть.

Олег ГАЛИМОВ.

Спецвыпуск «Областной газеты» — «Новая Эра» для детей и подростков. Выходит с апреля 2000 года. Сегодня вы прочитали выпуск № 543. Следующий номер выйдет 3 декабря.
Пишите! Звоните!
Адрес редакции: 620004, г. Екатеринбург, ул. Малышева, 101. «Областная газета» — «Новая Эра». Тел.: (343) 375-80-33; тел. и факс 374-57-35. ne@obgazeta.ru

И.о. главного редактора Полянин Д. П.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
Сергей АВДЕЕВ, Владимир ВАСИЛЬЕВ, Василий ВОХМИН, Андрей ДУНЯШИН, Ирина КЛЕПИКОВА, Алексей КУРОШ, Наталья ПОДКОРЫТОВА, Дмитрий ПОЛЯНИН
Над номером работали:
Станислав БОГОМОЛОВ (зам. ответ. секретаря), Анастасия БАЙРАКОВСКАЯ, Дарья БАЗУЕВА, Юлия ВИШНЯКОВА, Екатерина ГРАДОБОВА (корреспонденты), Светлана КАЛИНИНА, Ирина ЛАНСКИХ (вёрстка), Евгений СУВОРОВ (дизайн).
Этот номер подготовлен при поддержке министерства физической культуры, спорта и молодёжной политики Свердловской области.



Учредители и издатели: Губернатор Свердловской области, Законодательное Собрание Свердловской области
Адрес: 620031, г. Екатеринбург, пл. Октябрьская, 1
Газета зарегистрирована в Уральском региональном управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и массовой информации Комитета Российской Федерации по печати 30.01.1996 г. № Е-0966
При перепечатке материалов ссылка на «ОГ» обязательна.

В соответствии с Законом РФ «О средствах массовой информации» редакция имеет право не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции. Редакция может публиковать материалы, не разделяя точки зрения автора. За содержание и достоверность рекламных материалов ответственность несет рекламодатель. Все товары и услуги, рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации, цена действительна на момент публикации.

Номер отпечатан в ЗАО «Прим-Принт Екатеринбург». 620027, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18-Н
<http://www.primeprint.ru>
По вопросам доставки газеты звоните:
- по городу Екатеринбург 371-45-04 (начальник отдела эксплуатации Екатеринбургского почтамта);
- по области 359-89-13 (начальник отдела эксплуатации УФС).
Подписка для предприятий г. Екатеринбурга через интернет-магазин <http://uralpress.ur.ru>