



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-

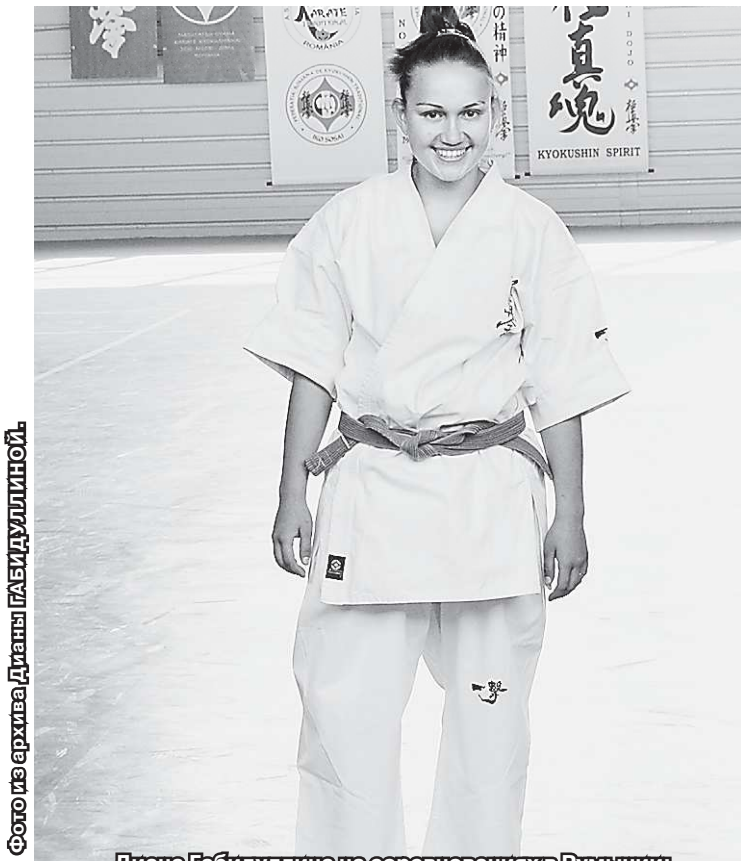


Фото из архива Дианы Габидуллиной.

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. Арти, 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 осознаёшь, 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-