

Здоровая нация – сильная страна!

КАРЕЛЬСКИЙ СПОРТ

№5 (69) май 2011

www.karelsport.onego.ru



Главное – дойти до конца!

Матвей Матов, трёхкратный победитель России по карате-кёкусинкай (IFK) среди старших юношей (справа), **победитель первенства России в Чебоксарах**, 2 место – у **Дениса Лукина**.

(Интервью с М. Матовым и тренером А. Кукшиевым – стр. 6)

В НОМЕРЕ:

Женское ли дело – футбол?

стр. 4

ФК «Карелия»: первые игры

стр. 4

Впервые – первые! (Репортаж с Праздника Севера)

стр. 6

«Калифорнийские бега»

(Репортаж из Америки)

стр. 12–13

«ФизкультУРА!» или 10 причин, по которым стоит уважать физическую активность

стр. 14

«Шиповка юных» стр. 14

«Давайте вспомним о Спартакиаде»

стр. 15

«Всё гениальное – просто!»

(тренажёр-массажёр Маркелова)

стр. 16

ТАЙМ-АУТ
 Приложение к газете
 «Карельский спорт»

«А выгодно ли драть с дачников две шкуры?..» стр. 7

Альтернативная служба в Карелии. Что это такое? стр. 7

«Талант и поклонники» (к юбилею В. Я. Кононова) стр. 8

«СВЕТОЗАР» - это свет зари... стр. 9

«Один из немногих» (тренер В. Булдык) стр. 10

«Составляющие успеха от доктора Егорова» стр. 10

Петрозаводск
 Стадион «Спартак»
 15 мая 2011 года
 Начало соревнований 10.00

Заявка с 11 по 14 мая в Центральной спортшколе
 г. Петрозаводска (ул. Дзержинского, 26) с 10.00 до 18.00

РОССИЙСКИЙ АЗИМУТ 2011

МОТОКРОСС



7–8 мая в Петрозаводске, на «Сулажгорских высотах» (Суоярвское шоссе, объездная дорога) - первый этап открытого чемпионата Карелии по мотокроссу на приз Главы Карелии. Около 50 участников из Петрозаводска, Сортавалы, Санкт-Петербурга, Костомукши, Мурманска.

7 мая в 11.30
 торжественное открытие соревнований

Теннис



В Олонце прошёл республиканский турнир по теннису «Кубок Карелии». Правда, по традиции этот турнир теннисисты, как и в прежние годы, называют зимним чемпионатом Карелии. Специально на турнир приехал наш земляк, многократный чемпион Карелии Игорь Иванов, который сейчас тренируется и работает инструктором по теннису в Анапе.

В полуфиналы у мужчин вышли Сергей Шехин - Алексей Лощилов, Игорь Иванов – Николай Селиверстов. В первом полуфинале Сергей Шехин взял реванш у Алексея Лощилова за прошлогодний проигрыш на этом турнире и одержал уверенную победу со счётом 6/0 6/3 и вышел в финал.

Во втором полуфинале победу одержал Игорь Иванов со счётом 6/4 6/4, но никто не ожидал такого мощного сопротивления от Николая Селиверстова. Игра Николая была мощной и комбинационной. По мнению участников турнира и

зрителей, этот матч был одним из самых зрелищных за всю историю карельского тенниса.

Ожидание финального матча было интригующим, так как до этого момента Сергей Шехин обладал всеми чемпионскими титулами, кроме звания чемпиона Карелии в личном разряде. В финальном матче все выглядело профессионально: мощные подачи, мастерское техничное исполнение ударов и классические розыгрыши мяча. И вот впервые в своей теннисной карьере Сергей Шехин стал чемпионом Карелии в личном разряде, эффективно обыграв Игоря Иванова со счётом 6/2 6/2.

В женском разряде в очередной раз чемпионкой Карелии стала студентка Петрозаводского кооперативного техникума Полина Овчаренко, переигравшая в финальном матче перспективную теннисистку Анастасию Дорохову со счётом 6/2 6/1.

Максим Орлёнок
Президент федерации тенниса РК

Настольный теннис

Состоялись соревнования ветеранов в Петрозаводске по настольному теннису. Среди самых старших: 60 лет и старше победил неоднократный чемпион Карелии Геннадий Сорокин, второй - Геннадий Нифантьев и третий - Владимир Кевлич.

В возрасте 50-59 лет чемпионом стал Владимир Черехович, серебряным призёром Андрей Ястребов и бронза досталась Олегу Богданову. Среди самых молодых (40-49 лет) победил Андрей Евсеев, второй призёр Николай Чайников из Медвежьегорска, и третий - Анатолий Игнатьев

Ю. Воинов

Фитнес

С 28 по 31 марта в Москве прошли чемпионат и первенство России по фитнес-аэробике.

Соревнования проводились по трём номинациям – степ, классическая и хип-хоп аэробика. За победу боролись 133 команды. Всего 1200 спортсменов. От Карелии в соревнованиях принимали участие 6 команд. Первое место в возрастной категории 11-13 лет заняла команда «Энергия». Третьими в возрастной категории 14-16 лет стали участницы команды «Кристалл». Обе команды тренирует Любовь Смирнова.

Команды завоевали право на участие в первенстве мира по аэробике. Оно пройдёт в декабре в Австралии.

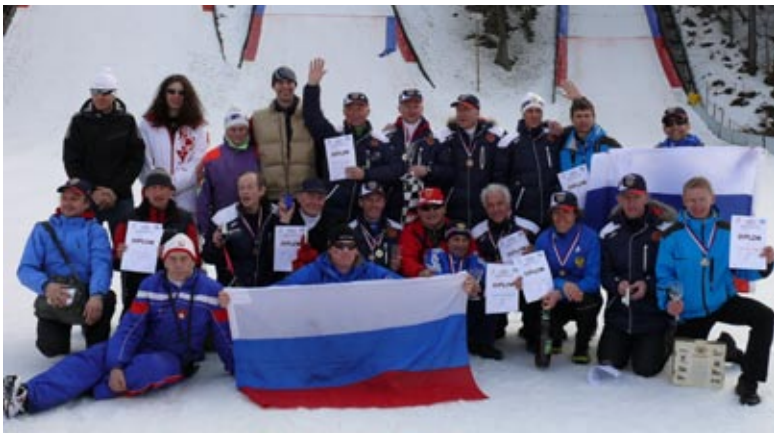
Плавание

С 12 по 14 апреля в Кондопоге соревновались сильнейшие пловцы городов Карелии и Мурманской области на открытом чемпионате Карелии по плаванию. Все три дня были урожайными на рекорды и медали. Было установлено шесть рекордов Карелии, причём пять из них принадлежит кондопожанам. За эти дни установлены 12 рекордов кондопожской школы плавания. Самым «богатым» тренером оказалась С.В. Сумкина (25 медалей), самый «золотой» тренер – О.В. Логвиненко (11 золотых медалей).

Прыжки с трамплина

22-й чемпионат мира среди мастеров по прыжкам с трамплина и лыжному двоеборью прошёл в марте в Чехии (230 спортсменов из 21 страны). В команде России - 23 человека, в том числе и петрозаводские мастера: Павел Кузьмин, Александр Тимачев, Василий Грознов, Юрий Михайлов, Владимир Кондратьев. Два «золота» из четырёх медалей высшего достоинства, завоеванных российскими спортсменами, на счету карельских мастеров. Первое место в лыжном

двоеборье занял Юрий Михайлов, в прыжках с трамплина – Владимир Кондратьев. Они же стали обладателями серебряных медалей. Самое большое количество медалей – 5 бронзовых - завоевал Павел Кузьмин. Он принял участие в трёх личных и двух командных соревнованиях (прыжки на лыжах и лыжное двоеборье). Бронзовые медали получили также Алексей Миронов (прыжки с трамплина К-30) и Александр Тимачев (командные соревнования по лыжному двоеборью).



Самбо

С 24 по 27 марта в Москве прошёл Суперкубок мира по самбо «Мемориал А.А. Харлампиева». Соревнования считаются неофициальным чемпионатом мира. В этот раз в поединках участвовали 300 спортсменов из 28 стран. В состав сборной России вошёл и карельский спортсмен. Причём 21-летний Рашад Мурадов уже не первый раз участвует в этих престижных соревнованиях. Тренирует спортсмена Илья Шегельман. В прошлом году выступление на Суперкубке мира по самбо для Рашада завершилось победой. Она позволила ему выполнить норматив мастера спорта международного класса. В этот раз для спортсмена важно было подтвердить статус победителя. В финале наш спортсмен боролся с чемпионом мира. И Рашад доказал, что может составить серьёзную конкуренцию сильнейшим самбистам. Уже во второй раз карельский спортсмен стал обладателем Суперкубка мира. Теперь Рашаду предстоит не менее важные соревнования. Впереди чемпионат России, который станет отборочным для чемпионата Европы и чемпионата мира.

Волейбол

В Петрозаводске прошёл чемпионат Карелии по волейболу среди мужских команд. Участвовали сильнейшие волейболисты республики. Всего было 10 команд - две петрозаводские – «Древлянка» и ПетрГУ, а также команды Кондопоги, Олонца, Питкяранты, Сегежи, Костомукши, Сортавалы, Медгоры и Прионежья. Команда ПетрГУ никому не уступила. «Игра была непростой, но интересной. На 5 очке связующий игрок команды ПетрГУ, студент горно-геологического факультета Дмитрий Волков получил перелом ноги и не смог продолжать игру. Но мужество и мастерство волейболистов помогли одержать им победу, хотя и в меньшем составе, со счётом 15:12», - комментирует волейбольный поединок тренер команды, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ПетрГУ Вячеслав Белогризов.

На втором месте команда «Древлянка» из Петрозаводска, третьи - сегежские волейболисты. Волейболисты ПетрГУ - будут представлять республику на чемпионате Северо-Запада.

Тайский бокс

С 24 по 27 марта в Екатеринбурге проходило первенство России по тайскому боксу среди юниоров. Участвовали 150 спортсменов из 35 регионов страны. Карельская спортсменка Наталья Дьячкова (тренер – Иван Андриенко) завоевала золотую медаль. 16-летняя Наталья в своей весовой категории провела два боя. Первый со спортсменкой из Ростова-на-Дону, серебряным призё-

ром мира по тайскому боксу. Второй, финальный бой с сочинской спортсменкой дался Наталье даже легче, чем первый. Наталья уверенно отправляла соперниц в нокдаун. В итоге Наталья стала обладательницей «золота». По итогам первенства была сформирована сборная России, на первенство Европы в Турции. В её составе и карельская спортсменка Наталья Дьячкова.



Лыжи



Золотая медалистка Олимпиады в Турине, лыжница Евгения Медведева приняла решение о завершении спортивной карьеры. Об этом сообщил главный тренер сборной России Юрий Чарковский. «После Олимпиады Женя мне сказала: «На этом я закончила выступления».

Хоккей

В 15-й раз на традиционном турнире ветеранов хоккея встретились команды ветеранов Карелии и Финляндии. Турнир прошёл 2 и 3 апреля в финском городе Нурме. Весь победный пьедестал заняли ветераны хоккея нашей республики. Второй год подряд победителями турнира стала команда «Юность-Flyers» из Петрозаводска. Второе место у многократных победителей этих соревнований – команды «Карельские медведи». На третьей позиции кемская команда «Локомотив».

Спортивная гимнастика

Серебряная медаль чемпионата Европы. Таков итог выступления карельского гимнаста Александра Баландина на соревнованиях в Берлине. Участвовали 280 спортсменов из почти 40 стран. В упражнении на кольцах российские гимнасты завоевали золотую и серебряную медали. Чемпионом Европы стал Константин Плужников - 15,850 балла. А Александр Баландин, красиво выполнив программу, чуть дрогнул на последних секундах - 15,775. В итоге спортсмены за сложность получили одинаковый балл, но Плужников на 75 тысячных оказался впереди в исполнении программы.

Шахматы

В г.Тосно Ленинградской области состоялась V летняя Спартакиада учащихся России 2011 года по шахматам Северо-Западного федерального округа. Команда девушек МОУ ДОД «ЦСДЮСШОР» заняла III место. Александра Потиевская, кандидат в мастера спорта в упорной борьбе завоевала серебряную медаль в личном зачёте.

Карате



В апреле в г. Руза Московской обл. прошло открытое Первенство и чемпионат России по каратэ-кёкусинкай (iFK) среди юниоров, мужчин и женщин. В соревнованиях приняло участие 250 спортсменов из 40 субъектов России.

Отличный результат показал представитель Карелии, воспитанник заслуженного наставника боевых искусств России А.В. КУКШИЕВА (4 дан кёкусинкай), учащийся ДЮСШ № 5 ДЖАХАНГИР КАДАШЕВ, ставший призёром Первенства России и занявший 2 место. Он вошёл в состав сборной команды России и подтвердил звание кандидата в мастера спорта.

На связи – ГОСКОМСПОРТ

«Потому что верю» - так называется книга заслуженного журналиста Карелии Татьяны Демидовой, презентация которой прошла в начале апреля в здании Госкомспорттуризма Карелии.

Книга увидела свет 30 марта в издательстве «Петропресс». Она посвящена карельским спортсменам, тренерам и всем, для кого физкультура больше, чем хобби. В книге объединены очерки и рассказы Татьяны Демидовой, опубликованные в разное время в газете «Петрозаводск», где трудится автор.

Это уже второе издание, дополненное. Первое называлось «Потому что люблю».

Первую часть названия было решено оставить прежней, поскольку новая книга — продолжение предыдущей. «А «верю»... Я, действительно, верю в людей, о которых пишу, верю в спорт - потому что это здорово, это жизнь, и, наконец, очень хочется верить в будущее карельского спорта», - признаётся Татьяна Демидова.



На презентацию книги пришли руководители Госкомспорттуризма РК, представители СМИ, а также спортсмены, тренеры, ветераны спорта, многие из которых являются героями очерков. Всем желающим в зале едва хватило места. В честь автора книги звучали приветственные слова и даже романсы. А потом выстроилась длинная очередь за автографом.

Каким будет спорт высших достижений Северо-Запада?

26 и 27 апреля в Петрозаводске прошло совещание руководителей региональных общественных объединений олимпийской направленности Северо-Западного федерального округа. В совещании приняли участие представители Управления по взаимодействию с физкультурно-спортивными организациями Дирекции спорта Олимпийского комитета России, представители органов исполнительной власти субъектов СЗФО, связанных со спортом, представители НГУ им. Лесгафта.

Участники посетили Музей спорта, лыжно – биатлонный комплекс «Курган», водно – спортивный центр «Акватика».

На совещании прозвучал доклад начальника организационного управления ОКР Юрия Юрьева «О стратегии развития Олимпийского комитета России до 2020 года», а также доклад Председателя Госкомитета Карелии по делам молодёжи, физической культуры, спорта и туризма, президента Олимпийского совета РК Александра Воронова «О работе Олимпийского совета по развитию физической культуры и спорта в Республике Карелия». Олимпийский совет был создан в Карелии около двух лет назад. Это региональная общественная организация, нацеленная на развитие олимпийского движения и спорта высших достижений. Олимпийский Совет Карелии входит в состав Олимпийского Комитета России.

Петрозаводскому велоклубу «Колесо» – 15 лет!!!



2 апреля 2011 года исполнилось 15 лет известному в Карелии и за пределами Республики Петрозаводскому клубу любителей велопутешествий «КОЛЕСО».

Клуб, созданный в 1996 году по инициативе петрозаводчан - любителей велосипедного спорта был поддержан Петрозаводской мэрией и лично начальником Управления по спорту Игорем Павловым. За это время клубом проведено 64 больших многодневных велопоходов по Карелии, Северо-Западному Федеральному округу России, Белоруссии, Украине и Финляндии. Ежегодно, начиная с середины апреля до установления стойкого снежного покрова, клубом проводятся походы выходного дня (ПВД) и соревнования по велоориентированию, в которых принимают участие все желающие, имеющие велосипед. За 15 лет существования клуба, проведено более 450 ПВД и велоралли, в которых участвовали десятки петрозаводчан и жителей Карелии.

Кроме больших и малых велопоходов, клуб проводит и участвует в веломарафонах, проводимых Все-

мирным рандоннерским (марафонским) союзом. За последние 5 лет, 9 членов клуба за свои спортивные достижения получили из Центра марафонского движения, находящегося в Париже, медали за участие в веломарафонах на 200, 400 и 800 км.

С самого начала деятельности клуба в мероприятиях «КОЛЕСА» участвуют организатор и руководитель клуба Борис Зубкович, Людмила Алексеева, Игорь Воробьёв, Николай Захаров, Людмила Кудрявцева, Елена Никифорок, Владимир Пашков, Александр Русаков, Людмила Семёнова, Василий Хрушков и другие. Именно благодаря этим ветеранам, клуб активно продолжает свою деятельность, вовлекая в здоровый образ жизни всё больше петрозаводчан разных возрастов.

Поздравляем всех членов клуба с 15-летием и желаем дальнейших больших достижений в спортивном велотуризме, успехов в других мероприятиях, проводимых клубом и способствующих достижению главной цели физкультуры и спорта - здоровому образу жизни!

Счастливой и интересной дороги клубу!

Ответ через газету

На 4 съезде работников физкультуры и спорта РК ветеран Карельского спорта В.В. Полозов просил опубликовать в газете «Карельский спорт» ответ Госкомитета РК по делам молодёжи, физической культуре, спорту и туризму на его обращение к президиуму 4 съезда.

Публикуем ответ.

«Уважаемый Виктор Васильевич!

В Государственном комитете Республики Карелия по делам молодёжи, физической культуре, спорту и туризму рассмотрено Ваше обращение в адрес 4-го съезда работников физической культуры и спорта Республики Карелия.

1. В настоящее время решается вопрос о передаче РСДЮСШОР Министерства образования в ведомственное подчинение Госкомспорттуризма Карелии вместе с материальной базой и земельным участком в районе Сулажгоры. По её завершении будут определены варианты строительства лыжного комплекса в микрорайоне Сулажгора.

2. В местечке Ялгуба в последние девять лет строительство не ведётся. Министерством экономического развития Республики Карелия Ялгуба предложена для соинвестирования под строительство горнолыжного центра, которым будет заниматься Госкомспорттуризм Карелии совместно с Госкорпорацией развития Республики Карелия

3. Строительство биатлонного комплекса на Республиканском лыжном центре «Курган» в настоящее время не завершено. Сертифицировать объект будет Союз биатлонистов России. Принято решение об изменении проектно-сметной документации для приведения объекта в соответствие современным требованиям.

4. В адрес Госкомспорттуризма Карелии неоднократно поступал вопрос о ремонте велодорожки в г.Петрозаводске. Учитывая, что его решение находится в компетенции Администрации Петрозаводского городского округа, нами был сделан соответствующий запрос.»

Председатель А. М. Воронов

Не спортом единым...

27 апреля в детской музыкальной хоровой школе Петрозаводска для всех желающих прошёл концерт, организованный ветераном бокса, засл. работником культуры Карелии, лауреатом всесоюзных конкурсов солистов-вокалистов Юрием Тодуа. В концерте принял участие также Валерий Брусникин, лауреат всесоюзного конкурса. Аккомпанировал засл. работник культуры Карелии Николай Саратовский, а провела концерт Наталья Тодуа. В преддверии дня Победы для ветеранов войн и труда, детей войны прозвучали любимые песни и романсы, песни военных лет и народные. В финале концерта зрители стоя, вместе с исполнителями пели песню В. Харитоновой «День Победы».



Поздравление

Сердечно поздравляем коллектив газеты «Карельский спорт» с 5-летием со дня её основания.

Мы ценим большой вклад, который издание вносит в информационное развитие карельского спорта, и желаем ещё более преуспеть в этой перспективной деятельности.

С уважением, А. В. Юшков

Региональный представитель Российского Танцевального Союза в РК

С. М. Юшкова

Руководитель ТСК «Рэгтайм»

Автоспорт



В конце апреля в Санкт-Петербурге проходил 2-й этап Чемпионата С-Пб по автомногоборью «Весна-2011». В программе соревнований - 3 вида состязания: скоростной спринт-слалом, фигурное вождение, решение билетов ПДД. Всего приняло участие 45 спортсменов, 9 команд. От Карелии выступали 2 команды - «ВОА Карел-Импэкс ТЕАМ» (Петрозаводск) и СК «Ладога» (Сортавала).

Каждому участнику необходимо было максимально быстро проехать

2 заезда спринт-слалома, один заезд фигурного вождения и решить билет по ПДД за 3 минуты. Интрига соревнований, общий результат - сумма времени всех попыток заездов, плюс временная пенализация за каждый ошибочный ответ по ПДД. Рёв моторов, визг авторезины, возгласы болельщиков - привычная атмосфера на подобных соревнованиях, так что трудности по концентрации внимания по решению билетов ПДД были у всех. Были и поломки автомобилей, сходы с трассы. Кстати, на первом этапе команда ВОА была третьей.

Р.С.: Последняя новость - по итогам автоспортивной деятельности за 2010 год среди всех отделений ВОА в стране, а таких 75, Карельская организация ВОА второй год подряд заняла 1 место, опередив коллег из более крупных городов и регионов.

Колонка редактора



Дорогие читатели!

Май богат на праздники. И главный – День Победы. Наши поздравления и низкий поклон – ветеранам Великой Отечественной, труженикам тыла, детям войны!

А 22 мая наша газета отметит своё 5-летие. Кто-то скажет – немного. Но в наше время пять лет выпускать газету на свои средства, как это делает Николай Бердов, не каждому под силу. Надо очень любить спорт, людей, чтобы, несмотря на кризисы, всё же не бросать это нелёгкое дело. Газета живёт и развивается вместе с Фондом детского и юношеского спорта «Лидер Карелии». А в канун 5-летия команда газеты приняла участие в лично-командном Кубке Петрозаводска по пулевой стрельбе в спортивно-стрелковом клубе «Старт».

Благодарим всех, кто пишет в газету, за сотрудничество. Пусть нашими общими усилиями газета станет ещё интереснее!

*С уважением,
Светлана Черенкова*

ВНИМАНИЕ!

На базе стадиона «Спартак» в Петрозаводске (ул. Герцена, 1) началась работа по созданию Музея истории карельского спорта. Сейчас идёт сбор экспонатов. Директором Музея назначен Сергей Петрович Михайлов. Желающие сдать в Музей экспонаты, могут сделать это до конца мая.

Вещественный материал (экспонаты), отражающие историю какого-либо вида спорта (фото, афиши, газеты, дипломы, чемпионские ленты, медали, кубки, жетоны, значки участников соревнований, нагрудные номера участников соревнований, билеты и программы соревнований, спортивный инвентарь чемпионов, спортивная одежда и обувь, протоколы соревнований и т.д.).

Экспонаты будут приняты в музей по акту на постоянное или временное хранение.

Контактный телефон:

+7 (921) 46 98 099,

тел. стадиона «Спартак»: 8 (8142) 78-11-17.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!!!

Газета «Карельский спорт» продолжает конкурс в двух номинациях:

- на лучший спортивный материал;

- на лучшую спортивную фотографию.

Конкурсные материалы просьба присылать на электронный адрес газеты – karelsport@mail.ru по 1 декабря 2011 г.

Подведение итогов и награждение состоится в январе 2012 г.

Дизайн, вёрстка

Изготовление любой полиграфической продукции.

Листовки, буклеты, каталоги, журналы, газеты, книги.

Тел.: 8 921 460 50 83

Газета «Карельский спорт». Выходит 1 раз в месяц.

Ген. директор Н. Н. Бердов, т.: 57-12-96. **Главный редактор** С. А. Черенкова.

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия по Северо-Западному Федеральному округу. Св-во о рег. ПИ №ТУ10-00107 от 12.08.2010.

Учредитель и Издатель: Фонд развития детского и юношеского спорта «Лидер Карелии». **Распространяется бесплатно.**

Отпечатано в типографии ООО «4+4», г. Петрозаводск, Лесной пр., 51

Номер заказа: 531, тираж 10 000 экз. Время подписания в печать по графику

05.05.11 в 11.00 и фактическое в 15.00 06.05.11

Все права принадлежат издателю и учредителю. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Рекламируемые товары и услуги подлежат сертификации и лицензированию. Мнения авторов статей не всегда совпадают с позицией редакции газеты.

Адрес редакции:

Республика Карелия

г. Петрозаводск,

ул. Герцена, 1

Тел./факс: (8142) 76-71-10

karelsport@mail.ru

www.karelsport.onego.ru.

Женское ли дело - футбол?..

Вопреки сложившемуся мнению, девушки тоже не против погонять мяч по полю, а для кого-то это смысл всей жизни.

Если вспомнить историю, то первая встреча женских команд состоялась в далёком 1911 году. Тогда футболистки подмосковного Пушкина со счётом 5:1 обыграли команду из Петровско – Разумовского.

Карелия, конечно, помоложе, так как лишь в мае 1988 года была создана женская футбольная команда «Штурм» (Питкяранта) – тренер Сергей Соловьёв.

«Штурм» с первых же встреч показала себя азартной, волевой командой. Сыграв вничью 1:1 с командой футболисток Подмосковья, девушки заняли 3-е место в междугородном турнире по финскому футболу, который впервые был включён в программу «Онежских стартов».

Тренер команды С. Соловьёв, бывший футболист и хоккеист, с гордостью говорил о своих девочках, которые ни дня не могут жить без футбола.

Для дружной, сплочённой команды футбол - серьёзное увлечение.

Хочется отметить следующих футболисток: Наталья Черен (капитан), Ирина Лешкова, Татьяна Захарова, Елена Шкип, Елена Беляева и другие.

Всегозаодингодкоманда«Штурм» сумела завоевать известность даже за пределами республики. За сезон команда сыграла 50 матчей. В первенстве страны заняла 2-ое место, уступив в финальной игре футболисткам из Волгограда со счётом 1:0, завоевав серебряные медали.

Затем команда выступала под названием «Ладенс» (Питкяранта). В команде играли девушки не только из Питкяранты. Команда успешно выступила в первенстве Финляндии во втором дивизионе. Обыграв в финале команду города Вааса со счётом 4:2, завоевав путёвку в первый дивизион. Но через некоторые время команда снялась с первенства из-за недостатка финансирования.

Затем центр женского футбола переместился в старинный город Олонец.

Женская команда «Карелочка» появилась на горизонте в 1993 году (тренер Пётр Харитонов). Футбо-



листки «Карелочки» стали победителями чемпионата «Кожаный мяч России», не раз привозили «золото» с соревнований в Финляндии, где соперниками олончанок были шведские, норвежские, финские футболистки. На финале осеннего первенства в Волгограде наши девушки вновь завоевали серебряные медали. В турнире играли восемь сильных команд: «Рокадо» (Волгоград), «Аврора» и «Нева» (Санкт-Петербург), «Танаис» (Воронеж), «Норильский никель» (Норильск), «Смена» (Воронежская область), «Виктория» (Нижний Новгород).

И только «Аврора» из С-Петербурга победила в решающей встрече «Карелочку». Пётр Харитонов отметил хорошую игру своих подопечных, которые проявили спортивный характер.

На протяжении всего турнира особенно отличились: Мария Киселите, Наташа Нифантьева, Татьяна Четчуева, Елена Щёголева, Полина Игнатьева.

Однако команда, хорошо зарекомендовавшая себя, оказалось не нужна району опять же из-за нехватки денег.

В 2004 году районная администрация сняла команду «Карелочка» с первенства, и девушки вынуждены были играть за команды других городов.

Маша Киселите с Таней Четчуевой играли в команде «Нева» из С-Петербурга. А Елена Щёголева с Таней Улья-

новой играли в Калининграде.

6-7 марта 2011года произошло историческое событие – из забвения в нашем городе и республике вышел женский мини-футбол. Состоялся чемпионат Республики Карелия, в котором участвовало 7 команд:

5 - из Петрозаводска, Олонца и п. Ругозеро (Муезерский район). В преддверии Международного женского дня игры проходили в спортивном зале Петрозаводского педагогического колледжа.

В полуфинальных играх девушки из Олонца и команда «Динамит» (Петрозаводск) оказались сильнее своих соперниц из Карельской государственной педагогической академии и Петрозаводского педагогического колледжа.

В споре за «бронзу» победу одержала команда КГПА.

Основное время игры закончилось вничью 1:1, и лишь в серии пенальти определился победитель. В финальной игре столичный «Динамит» обыграл «Карелочку» из Олонца со счётом 5:3.

«Динамит» - чемпион Карелии. В рамках соревнований также проводился и студенческий турнир. Победитель отправится на чемпионат Северо-Западного округа среди студенческих команд, который пройдёт в Ленинградской области в апреле.

Нашу команду будет представлять команда КГПА.

Владимир Айдынян

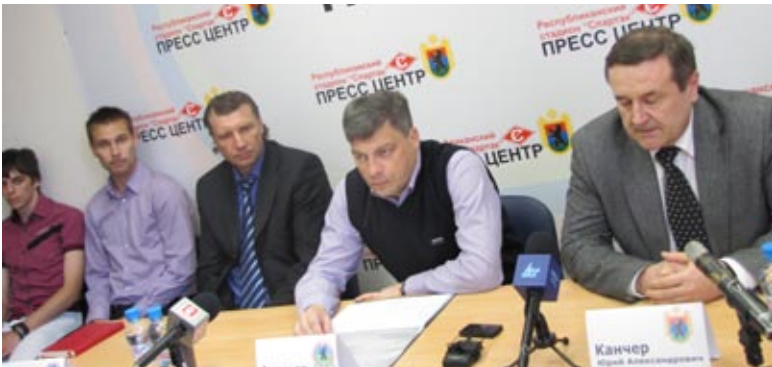
Команда Прионежья – чемпион Карелии по мини-футболу

Во Дворце спорта ОАО «Кондопога» прошёл чемпионат Карелии по мини-футболу среди команд 2 лиги. На турнир заявились 12 команд из Медвежьегорска, Петрозаводска, Сегежи, Кемь, Пряжи, Прионежья, Кондопоги. Они были разбиты на четыре группы. По результатам четвертьфинальных и полуфинальных поединков в финал вышли команды Кондопоги и Прионежья. Финальный матч закончился с результатом 1:1. Точку в матче и во всём турнире поставила серия пенальти. Удача улыбнулась команде Прионежья. Её игроки забили пять голов при ответных четырёх и стали чемпионами Карелии по мини-футболу среди команд 2 лиги. На втором месте – Кондопога, на третьем – петрозаводский «Альтаир».

Елена Пашичева



Футбольный клуб «Карелия»: первые игры



На пресс-конференции



С февраля этого года в Петрозаводске появилась футбольная команда республики. Более 15 лет болельщики ждали профессионального футбола. В конце марта клуб прошёл аттестацию в РФС и выступает в этом сезоне во 2-м дивизионе первенства России по футболу в зоне «Запад». Главный тренер ФК «Карелия» - Сергей Дмитриев, чемпион СССР и России, серебряный призёр чемпионата Европы.

29 марта футбольный клуб из Петрозаводска «Карелия» успешно провёл контрольный матч на тренировочных сборах в Белеке (Турция). «Карелия» сыграла третью игру и одержала вторую победу. На этот раз повержен клуб «Окжетпес», выступающий в первой лиге Чемпионата Казахстана по футболу, хотя с первых минут матча он лидировал.

Развязка случилась на 89 минуте. Вышедший на замену воспитанник ДЮСШ № 7 города Петрозаводска Игорь Решетников, заметно прибавляющий от игры к игре, получив пас от Зарядкина, выполнил нацеленную подачу в штрафную. Вратарь «Окжетпеса» неуверенно сыграл на выходе и расторопнее всех в штрафной площади оказался, также вышедший на замену, Осипов. Победа — 3:2!

Накануне начала игр сезона 2011-12 г. футбольный клуб «Карелия» провёл пресс-конференцию для СМИ, в которой приняли участие зам. Главы республики Ю.А. Канчер, председатель Госкомспор-

та Карелии А.М.Воронов, руководители клуба и тренеры.

В команде сейчас 23 игрока, будет ещё два. Из Петрозаводска - лишь Игорь Решетников (начинал тренироваться у Александра Смирнова - 5 лет, потом перешёл к Ершову, студент Ш курса педагогической академии). Сегодня финансирование на содержание команды 2-го дивизиона обходится в 40-50 млн. в год. Заключены обоюдные соглашения с компанией «Петротрест» о сотрудничестве (о наличии реальных финансовых средств на счетах команды). На вопрос корреспондента «Карельского спорта» о медицинском сопровождении и состоянии здоровья членов команды, ген-директор Ю.А.Ананьев ответил, что здоровье игроков оставляет желать лучшего, один - травмирован, несколько человек имеют профзаболевания; однако, все игроки прошли через УМО (углублённое медобследование), с теми, кто не прошёл, - контракт не подписывают. Игрокам обеспечена медицинская страховка, «скорая помощь» присутствует на каждом матче.

Руководство команды и игроки были настроены на победы. Но, к сожалению, команда потерпела поражение в первых трёх играх сезона с командами «Петротрест» (С.-Пб), «Псков-747» и «Днепр» (Смоленск). Игры сезона только начались, и как покажет себя клуб «Карелия» дальше, мы увидим.

Светлана Черенкова

Петрозаводские футболисты стали призёрами «Петербургской весны-2011»

С 23 по 27 марта в Санкт-Петербурге, на стадионе «Новая Арена», прошёл 5-й юношеский турнир «Петербургская весна» среди юношей 1996 г.р. на призы ФК «Континент».

Турнир проходил, в отличие от предыдущих трёх лет, на прекрасно подготовленном футбольном поле с искусственным покрытием, оборудованном подогревом. Опробовать его смогли и петрозаводские футболисты, команда ДЮСШ-7. Всего участие в турнире приняли 8 команд. Первый день для петрозаводских игроков закончился победой. Наши футболисты со счётом 3:1 обыграли команду «Выборжанин». И по результатам всех стыковых матчей ребята вышли в полуфинал. Играть пред-

стояло с питерской командой «Автов» (победитель турнира). «Петрозаводск с первых минут вроде как бы завладел инициативой, но дело до опасных моментов не доходило. Одна из быстрых атак «Автов» завершилась для команды успешно на исходе первого тайма». Итог матча – 0:1 в пользу питерцев.

Зато в борьбе за третье место петрозаводчане не уступили другой команде Санкт-Петербурга «Северный пресс». «Петрозаводская команда уверенно играла в обороне и результативно в атаке. Наградой им стали пять забитых мячей и бронзовые медали. Кроме того, нападающий нашей команды Андрей Орлов стал лауреатом турнира.



Петрозаводск вошёл в ассоциацию «Здоровые города, районы и посёлки»

Петрозаводск вошёл в ассоциацию «Здоровые города, районы и посёлки». В ходе первой конференции Ассоциации, которая состоялась в марте в Череповце, исполняющей обязанности председателя комитета здравоохранения Администрации Петрозаводска Марине Швец был вручен сертификат о вступлении карельской столицы в Ассоциацию.

«Здоровые города, районы и посёлки» - международный проект, который реализуется при активной поддержке Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения. Он стартовал в октябре 2010 года. Деятельность проекта направлена на укрепление здоровья, улучшение качества жизни населения, проживающего в больших и малых городах, а также популяризацию здорового образа жизни.

В конференции приняли участие руководители 23 российских городов, представители региональных властей и Государственной Думы Федерального Собрания РФ. Основной темой обсуждения стало развитие Ассоциации, проблемы общественного здоровья населения России.

Лучшие – в 46 школе



В. Федосов (слева) со своей командой

Завершились финальные игры школьной баскетбольной лиги. В них приняли участие 10 команд. Убедительную победу одержала команда 46-й петрозаводской школы. Анатолий Фирсов из этой команды признан лучшим игроком сезона. Зрители получили удовольствие от красивой игры ребят.

Эти соревнования поддерживают ВСЦ «Акватика», федерация баскетбола, баскетбольный клуб Карелии, управление по делам молодёжи и физической культуры администрации Петрозаводска, Госкомспорттуризм. Главный судья соревнований Юрий Жуков признался, что «победитель был известен ещё до начала игр, столь сильна команда 46-й школы. Ребята занимаются баскетболом в течение семи лет, очень плодотворно и перспективно работает с ними их тренер. В школе существует преемственность. У прошлогодних призёров – 42-й и 39-й школ – произошла смена поколений, поэтому в этом сезоне они выступили намного хуже. Большая заслуга принадлежит учителям физкультуры школ – тренерам команд, они отмечены памятными дипломами лиги – Федосов, Шеститко, Мякота, Воронов, Цыганов, это энтузиасты баскетбола. Замечательно, что присутствует последовательность в виде мини-баскетбола, школьного баскетбола, студенческого баскетбола и ветеранов. Это – будущее России, будет здоровая нация – будет всё в порядке».

Владимир Викторович Федосов, учитель средней школы № 46, ветеран школьной баскетбольной лиги, был награждён ещё и специальным призом. Он своими воспитанниками доволен и в следующем году намерен с командой вновь бороться за призовые места. Через 10 дней после этих соревнований команда отправилась на международный турнир в Швецию, куда ездит уже на протяжении 4-х лет и достойно представляет г.Петрозаводск и республику.

Светлана Черенкова

«Дорога к Сочи»

Так называются соревнования, финал которых прошёл в Петрозаводском педагогическом колледже. Посвящены они Олимпиаде 2014 года. Старт соревнованиям дал в 2009 году Николай Левин. В финале встретились 8 команд-победителей из образовательных округов города.

Тамара Трубановская, директор Центральной специализированной ДЮСШОР рассказала, что в течение 2011 года соревнования проходили в три этапа: в школах города, в микрорайонах и – финальные. Более 3 тысяч детей приняли в них участие, много труда вложили и учителя физкультуры.

Команды соревновались в спортивных эстафетах на ловкость, скорость, быстроту реакции. Победили ученики общеобразовательной школы № 3 Петрозаводска. Второй стала команда 17-й школы, третьей – команда 13-й школы. Призёры получили кубки и медали, а все участники – дипломы и сладкие подарки.

Три команды-победительницы и команда 27-й школы примут участие во Всероссийской акции «1000 дней до открытия Олимпиады-2014», которая пройдёт 14 мая в Петрозаводске.



Девушка – жонглёр гири



Е. Столярова и В. Дикуль

Очередной рекорд в рывке полуторпадуевой гири 92 подъёма установила 7-кратная абсолютная чемпионка Карелии по гиревому спорту Есения Столярова. А в свою коллекцию наград добавила ещё одну серебряную медаль Первенства России среди юниорок.

В 13 лет Есения выполнила норматив кандидата в мастера спорта. А в 14 лет приняла участие в Кубке России среди женщин, где заняла 2 место. Ещё через два года она стала бронзовым призёром на первенстве мира среди девушек до 18 лет.

Затем была учеба на факультете физической культуры КГПА и мы взяли тайм-аут на целых 4 года. Но нельзя сказать, что вовсе поставили крест на спортивной карьере. Мы лишь на время снизили интенсивные нагрузки на классические упражнения, но зато стали осваивать искусство силового жонглирования, и, надо сказать, это новое увлечение было отмечено авторитетами гиревого спорта. На одном из турниров выступление Столяровой высоко оценил экс-президент Всероссийской федерации гиревого спорта М.И. Понарский, сказав, что впервые видит такие трюки с пудовыми гирями.

Во-первых, обычную программу жонглирования с вращением одной

гири мы усложнили жонглированием сразу двумя гирями, добавив различные силовые трюки, и всё это действие происходит в хореографической постановке. Результат нашей работы был замечен руководством Карельской фирмы «MB Barbell», которая на сегодняшний день является лидером в нашей стране по производству силовых тренажёров и спортивного инвентаря. Е. Столярову стали приглашать на различные выставки спортивного оборудования в качестве представителя фирмы. Её выступлениями восхищались Вячеслав Зайцев и Ирина Роднина. Особенно Есения понравилась великому русскому богатырю и непревзойдённому силовому жонглёру нашего времени Валентину Ивановичу Дикую.

Очередные соревнования у нас уже в мае, это первенство Европы среди юниорок, и мы вновь приступили к серьёзным тренировкам.

В заключение хочется поблагодарить всех, кто нам помогает и помогал все эти годы. Без помощи многих спонсоров трудно, да и невозможно достичь хороших результатов.

Большое спасибо Генеральному директору «Ленторга» В.А. Попову, экс-председателю Карельского регионального отделения фракции ЛДПР М.А. Максимова, директору Карельского мясокомбината О.А. Головину, генеральному директору корпорации «Фолиум» С.А. Бровкину.

И, конечно же, неоценимая помощь руководства фирмы «MB Barbell», в лице генерального директора В.Е. Маркелова, директора «Торгового Дома МВ» О.А. Попова, и их дочернего предприятия ООО «МВ Лидер», директор А.И. Мороза, где для нас созданы все условия, от обеспечения экипировкой и спортивным питанием, до премиальных, что несомненно стимулирует нашу работу.

Александр Бельтюгов,
председатель исполкома федерации
гиревого спорта РК

Дан старт пулевой срьлбе



Самые меткие

С 21 по 23 апреля в спортивно-стрелковом клубе «Старт» прошло лично-командное первенство, посвящённое Дню Победы на Кубок Петрозаводска по пулевой стрельбе из пневматического пистолета, организованное совместно с администрацией города.

В соревнованиях участвовали 7 команд, по 3 человека в команде, в том числе и женщины. Первое место в личном зачёте у В. Шашурина – 182 очка (ПетрГУ), второе – у В.Михайлова, 174 очка (ПСН УФСБ по РК), третьим стал И.Киержман (170 очков).

В командном зачёте 1 место заняла команда ПСН УФСБ по РК (505 очков), второе – у команды ПетрГУ (496 очков), третьей стала команда КГПА (431 очко).

По словам главного судьи соревнований Игоря Калачёва, Фонд развития детского и юношеского спорта «Лидер Карелии» и ССК «СТАРТ» ведут пропаганду развития стрелкового спорта в г.Петрозаводске и в Республике Карелия. «Мы имеем опыт организации, проведения, судейства различных соревнований по правилам пулевой стрельбы. Особое внимание



Пресс-центр Администрации
Петрозаводского городского округа
<http://www.petrozavodsk-mo.ru>

Ветераны волейбола показали достойную игру

15-17 апреля в центре спортивных игр ДЮСШ № 4 прошёл открытый турнир Петрозаводска по волейболу среди команд ветеранов, посвящённый 50-летию полёта в космос Ю.А.Гагарина. Турнир организован федерацией волейбола Петрозаводска и управлением физической культуры, спорта и молодёжной политики Администрации Петрозаводска.

В турнире приняли участие 8 мужских и 4 женских команды ветеранов волейбола из Петрозаводска, Сортавалы, Лахденпохьи, Олонца, Кеми и Костомукши.

В упорной борьбе с минимальным преимуществом 1 место среди мужских команд заняли волейболисты из Костомукши. На 2 месте – команда Лахденпохьи. 3 место завоевала команда «ЛесТех» из Петрозаводска. Среди женских команд 1 место заняла петрозаводская команда «Экодар».

Победители награждены кубками и грамотами Администрации Петрозаводского городского округа, а все команды - участницы турнира - памятными выпелами и оригинальными кубками федерации волейбола Петрозаводска.

уделяется стрельбе из спортивного пневматического пистолета, в наличии соревновательное и тренировочное оружие. В соответствии с Указом Президента РФ Д. Медведева № 948 от 30.07.2010г. о проведении Президентских спортивных игр, введена дисциплина «пулевая стрельба - пневматический пистолет» (городской, региональный, всероссийский этап), что будет способствовать развитию и популяризации стрелкового спорта в РФ. ССК «СТАРТ» и Фонд «Лидер Карелии» готовы на базе спортивно-стрелкового тира организовать, провести, обеспечить судейство и тренировочные занятия по стрельбе из пневматического пистолета для подготовки и участия в городских, региональных соревнованиях, а также подготовку к финалу Президентских спортивных игр по пулевой стрельбе из пневматического пистолета и других соревнований по стрелковому спорту. При дооснащении стрелково - пневматическим оружием, ССК «СТАРТ» сможет достойно представлять г. Петрозаводск и Республику Карелия на Всероссийских соревнованиях по пулевой стрельбе».

Три физкультуры в неделю

С 1 сентября этого года в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов Петрозаводска вводится третий час физической культуры. Заниматься физкультурой больше, чем раньше, школьники станут в соответствии с приказами Министерства образования и науки РФ.

Этой теме был посвящен семинар-совещание заместителей директоров по учебно-воспитательной работе образовательных учреждений г. Петрозаводска. Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необхо-

димостью повышения роли физической культуры в воспитании школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса. Дополнительный час физической культуры вводится в недельный объём учебной нагрузки за счёт переноса одного часа из регионального (национально-

регионального) компонента в федеральный компонент, путём внесения изменений в региональный учебный план и учебные планы общеобразовательных учреждений.

Уже внесены изменения в республиканский базисный учебный план для образовательных учреждений, реализующих программы основного общего и среднего (полного) общего образования, которые будут введены с нового учебного года. Для общеобразовательных учреждений, реализующих программы начального общего образования и работающих в режиме пятидневной рабочей недели, изменения в республиканские базисные учебные планы будут внесены позже.

Главное – дойти до конца!

В конце апреля в столице Чувашии - г. Чебоксары прошло Первенство России среди старших юношей 14-15 лет по карате-кёкусинкай (IFK). В соревновании принимало участие 155 спортсменов из 31 региона РФ. Поздравляем с успешным выступлением представителей республики Карелия г. Петрозаводска воспитанников заслуженного наставника боевых искусств России Анатолия Кукшиева в весовой категории до 45 кг. 1 место занял Матвей Матов, 2 место в этой же категории - Денис Лукин. Оба спортсмена вошли в состав юношеской сборной команды России. Матвей Матов подтвердил высочайший уровень подготовки, став трёхкратным победителем России!

Интервью с А. В. Кукшиевым



- Анатолий Викторович, прежде всего поздравляем вас с очередным успехом! Чемпионы России, Европы – как вам удаётся готовить спортсменов такого уровня?

- Мы очень много тренируемся. Основа нашей работы – это многоборщеская подготовка. Мы синтезируем методы подготовки, которые заимствовали из разных видов единоборств. Это комплексная подготовка, много техник борьбы разных видов и стилей. Чуть-чуть бокса, и в основе, конечно, – карате кёкусин. Вот и получается неплохой результат.

- Значит, всё дело только в методике? Ведь есть много тренеров, которые занимаются подготовкой спортсменов. Но не всем удаётся добиться таких результатов, как у Вас. Может, поделитесь секретом?

- С точки зрения секрета – большое внимание мы уделяем интеллектуальной подготовке. Это обучение спортсмена правильному применению техники, т.е. тому, что называется тактикой. Многие тренеры работают в области обучения только технике. А мы стараемся ещё интеллектуальную составляющую привнести, чтобы каждый спортсмен понимал, в каком эпизоде боя, что он должен делать, как себя вести. Подключается серьёзный интеллектуальный ресурс, помогающий достигнуть победы. «Каждый солдат должен знать свой манёвр» – не зря, в своё время, сказал Суворов.

- А сколько Вы уже на тренерской работе?

- Моя тренерская деятельность начиналась с самбо и дзюдо в 1980 году. Затем я продолжил свою работу на поприще кёкусин карате. Получается, свыше 25 лет.

- Где ребята, которые хотят у вас заниматься, могут Вас найти?

- Наш зал находится на Студенческом переулке, д.7, ДЮСШ №5.

- Кто может прийти заниматься? Есть ли какие-нибудь ограничения? В каком возрасте лучше начинать?

- Все, кто, практически, здоровы, могут к нам приходить. И девушки, и ребята. Но, в основном, у нас занимаются ребята. С девочками мы, пока, мало работали, но видим, что это перспективное направление и, наверно, изменим свой подход в этом плане.

А самый оптимальный возраст, мы считаем, 8-9 лет. Желательно начинать в этом возрасте, чтобы к 12-13 годам ученик сформировал устойчивую жизненную позицию в отношении тренировок. А также чтобы на него было меньше влияние агрессивной внешней среды. И если мы ребёнка не возьмём именно в этом возрасте, то та среда, как правило, это улица, возьмёт своё. И предоставит ему лёгкие способы самоудовлетворения, не касающиеся тяжёлых физических тренировок. И нам сначала нужно будет «бороться за человека», переделывать его, а затем уже заниматься спортом.

- Обучая ребят, какую цель перед собой ставите?

- Наша основная задача – помочь ученику сформироваться, как человеку, как личности. Усилить его духовные, морально-волевые опоры, дать ему правильное понимание окружающему миру. «Оснастить» его

навыками здорового образа жизни. Ко всему этому можно прийти, занимаясь каратэ. И развить себя не только физически, но и духовно. И уже сам ученик сможет противостоять тому агрессивному миру, который нас окружает. А это и телевизор, и алкоголь, и сигареты, и наркотики.

- Какие отношения у Вас с учениками, между учениками на занятиях?

- Традиционные отношения. Это – субординация в кёкусин карате. Младшие всегда должны уважительно относиться к старшим. А старшие должны понимать, что младшие тоже когда-нибудь вырастут, станут «старшими» и смогут ответить (смеётся).

А ТЕПЕРЬ МОЙ СОБЕСЕДНИК - МАТВЕЙ МАТОВ

- Матвей, поздравляю с победой! Тебе сколько лет и сколько ты в карате?

- Мне 14. Начал заниматься в 6 лет, т.е. уже 8-й год.

- Сейчас ты уже 3-х кратный победитель России. Какие ощущения от осознания этого?

- Очень хорошие! Но останавливаться на этом не собираюсь. Наоборот – буду заниматься ещё больше. Буду готовиться к более серьёзным соревнованиям – чемпионатам Европы и мира.

- Не бывает лёгких побед? За каждым из них стоит серьёзный труд?

- Конечно! Было очень тяжело – на соревнованиях было много участников. Соперники все сильные, все – высокого уровня подготовки. Я готовился очень упорно. Занимался ежедневно под руководством моего тренера Анатолия Викторовича Кукшиева.

- Помнишь, как начинал заниматься? С чего всё началось? Сам захотел или родители предложили попробовать?

- Я увидел по телевизору соревнования, и мне очень понравилось. Захотел научиться драться также умело и красиво. Сказал об этом родителям – они не стали возражать, поддержали меня.

- Для чего ты занимаешься карате? Какую цель хочешь достигнуть? Занимаюсь для собственной защиты, чтобы смог постоять за себя в сложных ситуациях. Для защиты своей семьи в будущем. Также занятия помогают мне поддерживать себя в форме, укрепляют силу воли. А ближайшая цель – хочу стать чемпионом мира!

- Бывает, что не сразу что-то получается? Как с этим справляешься?

- Конечно, бывает. Но тренер помогает, объясняет ошибки. Просто пробую сделать это ещё и ещё раз. До тех пор, пока у меня не будет получаться! Тут главное – проявить упорство, дойти до конца.

- Нравится побеждать? Какие эмоции испытываешь?

- Побеждать очень нравится! При этом испытываешь радость, чувство победы. Рад, что соперников за спиной оставил. Рад, что не зря так тяжело готовился. И это чувство помогает ещё больше, интенсивней тренироваться – ведь его хочется испытать ещё и ещё!

- Помнишь свою самую сложную победу?

- Вообще, победы все сложно достаются! Соревнования очень трудные, и соперники все сильные!

- Как ты думаешь, что тебе позволяет выигрывать? Ведь ты сам говоришь, что соперники с высоким уровнем подготовки.

- Упорство, воля к победе. Техника тоже очень важна. Тут важно быть готовым и морально, и физически. Важно правильно настроить себя на соревнования. Да, будет тяжело, лёгких путей искать не надо!

- А проигрывать приходилось? Что помогало двигаться дальше?

- Бывали и поражения. Но на них не надо останавливаться. Надо найти ошибки, исправить их и тренироваться дальше, с целью победить на следующем турнире!

- У тебя бывает страх проиграть?

- Бывает. Особенно когда приезжаешь на соревнования и видишь соперников в лицо. Но нужно собраться и выиграть турнир!

- Страх боли?

- Нет, такого нет. Просто нужно тренироваться правильно. Чувствовать удары. Мы на тренировках делаем набивку, чтобы тело привыкало к ударам. Но всё равно терпеть приходится.

- То, что ты достиг таких успехов в карате, влияет на то, как относишься к тебе в школе?

- В школе знают, относятся хорошо, с победами поздравляют. Но никто специально не подкачивает меня, не вызывает подражать, чтобы проверить меня.

- Как воспринимают твои успехи ребята, с которыми ты занимаешься?

- Думаю, что хорошо, с уважением. У меня нет такого, что вот, я чемпион – смотрите все на меня. У нас много ребят занимается, которые также хорошо выступают. Мы поддерживаем друг друга – мы же команда всё-таки! На тренировках подсказываем друг другу, помогаем, делимся опытом.

- Как ты думаешь, что в тебе развило занятие карате?

- Я стал более активен, подвижен. Вечером, например, я спокойно, уверенно себя чувствую, прогуливаясь по городу. Нет страха перед уличными подростками-хулиганами.

- Можно ли достигнуть таких высоких результатов, как у тебя, если курить, пить?

- Я сам выступаю за здоровый образ жизни. Не пью и не курю. Считаю, что вряд ли можно добиться вершин в спорте, если пить и курить. Это будет только мешать. К нам, кстати, приходят заниматься ребята, которые тоже выбирают здоровый образ жизни.

- Что у тебя в ближайших планах? Какие соревнования?

- В июле в Англии будет чемпионат мира, – буду принимать в нём участие. Так что летом у меня будет напряжённый график. Но поехать на чемпионат очень хочется!

- Мы, в свою очередь, желаем и Анатолию Викторовичу, и Матвею успехов!

Леонид Егоров



Впервые – первые!

В конце марта команда спортсменов клуба любителей зимнего плавания «Виктория» в юбилейный, десятый раз «грела» воду Семёновского озера в Мурманске на 77-м международном Празднике Севера.

В этом году в традиционном 77-м Празднике Севера участвовали 65 спортсменов-любителей зимнего плавания из Мурманска, Московской области и Республики Карелия.

Золотой старт

Состязания прошли в пяти возрастных группах. Самой «опытной» спортсменке, петрозаводчанке Анне Семёновой - 85 лет, самому юному – Юрию Иванченко из Апатитов – 12 лет. К соревнованиям допускались только те спортсмены, кто, помимо соответствующей подготовки, имели и допуск врача. Всё-таки температура воды в Семёновском озере в день соревнований была плюс 0,5 градуса, а температура воздуха – минус 12. Прорубь постоянно

покрывалась корочкой льда. Для незакалённого человека условия довольно суровые.

Каждому участнику соревнований предстояло проплыть вольным стилем в ледяной воде 25 метров. Первыми на старт вышли женщины, начиная с пятой – самой старшей возрастной группы (71 год и старше). Здесь неподражаемой, как всегда, была наша Анна Николаевна Семёнова. Лёгким и грациозным был её старт. Проплыв всю дистанцию, она бодро вышла из воды. У неё заслуженное 1 место. Также золотым стал дебют Марии Медведевой. Она под восторженные крики болельщиков, как свежий ветер, пролетела свои 25 метров. Серебра в своих возрастных группах удостоились Ольга Кайялайнен и ещё один дебютант соревнований Антонина Августовская. Бронзу взяли Лидия Поташова и Екатерина Артемьева.

В один день сложно плыть несколько дистанций, особенно когда между стартами всего каких-то минут двадцать. Но мы поддерживали и переживали друг за друга.

После женских заплывов настал черёд мужчин. Золотым призёром в своей группе стал Игорь Лукин, серебро вручили Вячеславу Смирнову и Фёдоров Софронову, а бронзу – Андрею Лукину. Очень приятно, что Спорткомитет Мурманской области ежегодно подходит к церемонии награждения творчески. Нам вручаются красивые награды и всегда по-разному оформленные.

Северные сюрпризы погоды – сильные порывы ветра со снежными зарядями – не испортили настроение ни «моржам», ни зрителям. Болельщики поддерживали спортсменов громкими криками. Особенно эмоционально прошла эстафета! От Карелии выступали две команды. Впервые за всю историю зимнего плавания на Празднике Севера победу одержала команда из Петроза-

Историческая справка:

Праздник Севера ведёт своё начало с 30 марта 1934 года, когда соревнования проводились только среди лыжников. Постепенно в список проводимых на празднике соревнований были включены гонки на оленьих упряжках, горнолыжный слалом, хоккей. Традиция проведения Праздника Севера не прервалась даже Второй мировой войной, когда спортсмены прибывали на соревнования прямиком с фронта. В 1970 году он был вписан в календарь международных спортивных состязаний. Тогда начали проводиться соревнования по биатлону и массовому лыжному марафону. Местные жители давно называют этот Праздник «Полярной Олимпиадой». В последние годы всё популярней стали соревнования по экстремальным видам спорта: скалолазание, зимний кайтинг, зимний виндсёрфинг, футбол на снегу и, конечно, зимнее плавание.



водска! На первом этапе отличилась Мария Медведева, на втором – Игорь Лукин. Третий этап приблизил команду к победе выступлением Фёдора Софронова, где он показал высший пилотаж, легко и быстро проплыв дистанцию. Заключительный этап, как всегда мастерски, проплыл Андрей Лукин. Мурманчане не ожидали такого поворота событий! Им досталось второе место, на третьем – вторая команда из Петрозаводска. В такой значимой победе заслуга Игоря Лукина, нашего тренера.

Особенный год

Заключительным испытанием стал заплыв на 100 метров. Данную дистанцию в этом году проводила Мурманская Федерация холодного плавания. И впервые эти соревнования проходили в категории «Мастерс», где спортсмен зарабатывает очки, которые высчитываются по специальной формуле. Здесь учитывается возраст пловца, его текущий результат и многое другое. Победителем в этой престижной категории стала Екатерина Артемьева. Ольга Кайялайнен заняла третью ступень пьедестала почёта. Среди мужчин бронза – у Фёдора Софронова.

По итогам 77-го Праздника Севера команде Карелии были вручены 5 золотых, 4 серебряных и 6 бронзовых медалей!

Для карельских «моржей» 2011 год стал особенным. В январе – феврале у нас впервые состоялись два международных старта. Мы приняли участие в Чемпионатах по плаванию в холодной воде, проводившихся в Эстонии и Финляндии. И очень успешно! В июне будет грандиозный юбилей у руководителя нашего клуба Ирины Никифоровны Жолудевой. Все наши победы мы посвящаем ей!

Екатерина Артемьева

КРИК ДУШИ



А ВЫГОДНО ЛИ ДРАТЬ ДВЕ ШКУРЫ?..

Не успели довести до разумного решения так называемый «Закон о рыбной ловле», как ТВ «Карелия» 10 апреля сообщило о новой инициативе неутомимо трудящихся чиновников, мечтающих повысить налоговые поступления опять-таки за счёт нас, наименее обеспеченных слоёв населения, для которых дачные участки являются существующим подспорьем в, скажем прямо, убогом по современным меркам, существовании.

Из материалов передачи следует, что для некоторых товариществ цену за землю, а, следовательно - налог за пользование ею - доведут до уровня Ростовской области и Ставропольского края. Как поясняла с экрана чиновница - «это с учётом доступности водоёмов» - надо понимать, что ближе к берегу озера - дороже. Похоже на мечту содрать с одного места по две шкуры - ну, совсем по басне дедушки Крылова, хотя в ней судья-Лев разрешил волкам драть с овец только по одной шкурке. Значит, так: берег будет сдан по закону о рыболовстве предпринимателю, тот меня, дачника, на свою территорию не пустит, а с меня будут брать повышенный налог «за близость к озеру»?

ПЕРВЫЙ УРОЖАЙ - КАМНИ

Только престижные дачные товарищества старой и новой «номенклатуры» размещены на бывших пахотных сельхозугодьях, но и те по плодородию не сравнить со ставропольскими землями. Была ведь старинная поговорка о тех землях: «оглоблю воткнёшь - тарантас родится». На карельских землях родятся только камни, которые природа выталкивает из своих недр. Каждый садовод знает, сколько пота надо пролить в наших краях, в том числе и на берегах Онежского озера, не считая кое-где имеющейся прибрежной полоски песка и болота, чтобы расчистить от камней эти самые шесть соток. Почти каждого приезжего из южных краёв поражают каменные изгороди вокруг бывших пашен и кучи камней на каждой сотке.

В Пиньгубе, в садоводстве на заросших лесом бывших покосах, при освоении не было места, где можно было бы воткнуть лом в землю, не наткнувшись на камень! Не много

в нашей республике мест с полями без камней. Две-три речные долины да ещё в доперестроечные времена освоённые болота. Если быть справедливым - а стоящие у власти «демократы» и провозглашают «справедливое общество» - то не налог взимать, а поощрительные премии надо платить тем, кто превратил дикие, бесплодные земли в урожайные огороды. Ведь здоровые, молодые мужчины на тот свет уходят, ворочая камни. И таких примеров множество. Только на одной нашей улице преждевременно ушли из жизни, осваивая эти неудобья, 9 человек! О заработанных радикалитах уже не говорю. Приравнивать наши неудобья к плодородным землям просто аморально!

СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ!

Власть должна знать, какую долю картофеля и овощей в балансе Карелии составляет урожай дачных товариществ. Полагаю, что не малую! Так за то, что своим тяжким трудом дачники превратили бесплодные земли в продуктивные грядки и, тем самым, повысили их стоимость - драть с них повышенный налог? Это - абсолютно безнравственно!

Такое повышение приходной части бюджета неизбежно приведёт к тому, что число дачников уменьшится, спрос на картофель и овощи возрастёт, следовательно, цены в торговле повысятся, и - ура! - налоговые доходы, к радости чиновников, возрастут. А простой народ станет беднее, поэтому пойдёт собирать справки на льготы. И отказать многим будет нельзя. И что в результате получит бюджет? Красивую строчку о повышении налоговых сборов при фактическом отсутствии в нём прибыли.

Так что, ради «бодрого рапорта» хлопочет чиновник?..

Владимир Курец, профессор

ВЕСЕННИЙ ПРИЗЫВ

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ СЛУЖБА В КАРЕЛИИ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

От редакции: Чуть ли не ежедневно мы видим по телевидению кадры записанных на мобильный телефон издевательств над военнотружениками-срочниками. «Дедовщина» не знает удержу в жестокости. Сколько молодых ребят приходят в армию неподготовленными, хилыми, часто не могут постоять за себя. А тот, кто может, в одиночку порой справиться не в состоянии. А тут ещё и другие напасти: то валенки выдали тесные, то портянки негде сушить неделями (из-за ремонта отопительной системы в разгар зимы), в результате - обморожение ног после наряда, госпиталь и почерневшие пальцы ног. Хорошо, если вылечат... Вот и слышишь от молодых парней, которые рвались служить Родине, что служба - это пустая трата времени и потеря здоровья. Не говоря уже про унижения. Так, может, не всем это нужно?..

С 1993 года в России не существует обязательной воинской повинности. Военная служба по желанию призывника может быть заменена на альтернативную гражданскую службу (АГС). Так записано в Конституции. А с недавних пор существует и механизм её реализации. Правда, популярностью «альтернативка» пока не пользуется. Тем не менее, всё больше молодых людей выбирает себе вместо военной службы АГС. Выбор этот очень простой. Никто не должен ничего никому доказывать. Достаточно просто заявить. Убеждения, на основании которых предоставляется АГС, могут быть разными - не только религиозными. Если вы чувствуете, что армейская лямка не для вас - это уже повод для того, чтобы отреагировать свои представления об армии и о себе, и затем сформулировать это всё в своём заявлении в адрес призывной комиссии. В конце концов, даже мысли об армии - это хороший способ познать себя и найти несколько отличий от биоробота.

И пока вы только начинаете задумываться об АГС, многие её уже добиваются и проходят. Интернет пестрит информацией на эту тему. Там вы найдёте всё, что вам нужно, чтобы не чувствовать себя «белой вороной». Пишите заявления и служите себе на здоровье альтернативно, без всяких проблем и рисков. Вы вполне сами можете всего этого добиться. Правда, требуют и трудности. То, что понятно даже ежу, не всегда укладывается в голове у военкома. Но и это не проблема. Слава Богу, военком - истина в последней инстанции только для своих подчинённых. Вам всегда придут на помощь представители правозащитных организаций, которые имеют опыт общения с асоциальными людьми в погонах, и вас в обиду не дадут.

В общем, служить альтернативно - здорово и круто, ведь так происходит не только в России, но и в самых развитых странах, таких как, например, Германия.

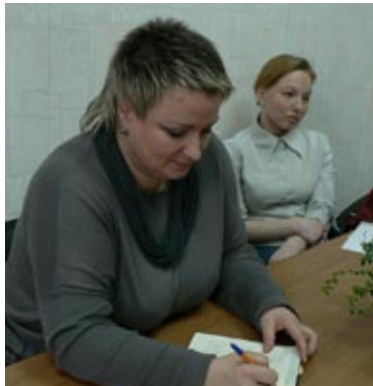
**КАК ПАРЕНЬ ИЗ ПИТЕРА ВЫБРАЛ
«АЛЬТЕРНАТИВКУ»...**

В Карелии проходит АГС петербуржец Алексей Ромашов, который предпочёл казарме, строевой подготовке и дедовщине мирный и очень необходимый людям труд. Алексей проходит АГС в посёлке Видлица, в доме-интернате для престарелых и инвалидов, где работает маляром. Здесь он освоил необходимую для мужчины специ-

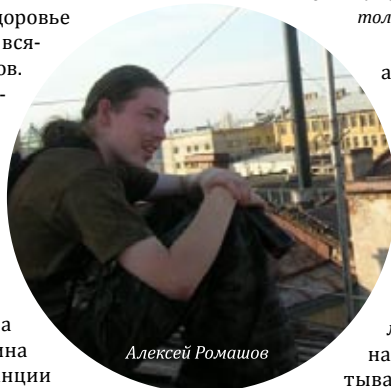
Вам всегда придут на помощь представители правозащитных организаций, которые имеют опыт общения с асоциальными людьми в погонах, и вас в обиду не дадут.



Участницы круглого стола - Елена Попова из С.-Петербурга и Светлана Черенкова (Петрозаводск)



Председатель Общественной Палаты РК Гитана Буйвайдайте и политолог Виктория Стасенко.



Алексей Ромашов

альность. Теперь он профессионально может сделать косметический ремонт (оштукатурить, зашпаклевать, аккуратно покрасить и т.д.). Закончив АГС, он сможет легко устроиться на работу и зарабатывать себе на жизнь. О том, как проходит АГС, он рассказывает своим родителям по телефону, скайпу и электронной почте. В общении с родителями он никак не ограничен. Алексей приезжает домой каждый месяц - иногда только на выходные, а иногда и на неделю (берёт несколько дней отпуска). В эти дни он обязательно идёт на репетицию своей группы, где он играет ещё со студенческих времен. Также не существует проблем с тем, чтобы родители навещали Алексея.

В Видлице Алексей Ромашов живёт один в комнате. Кормят его в общей столовой вкусно и досыта, но есть и возможность готовить самому. В свободное время Алексей работает за компьютером - изучает компьютерный дизайн и веб-программирование. «Через год Алексей закончит службу и вернётся домой. Я думаю, что это время не будет для него потраченным зря. Он получит не только полезные навыки, но и опыт самостоятельной жизни, опыт социально-трудовых отношений с работодателем (с ним был заключен трудовой договор)», - говорит мама Алексея Вероника Ромашова. Довольная и спокойная за сына мама не устаёт благодарить «Солдатских матерей СПб» за огромную помощь, которую организация оказала её сыну и многим другим ребятам.

В.Ромашова призывает всех призывников изучать законы, добиваться соблюдения своих прав, ведь «за нас никто этого не сделает!».

ОБСУЖДАЕМ АГС...

8 апреля в Общественной палате Карелии состоялся круглый стол, на котором обсуждалась тема АГС. Вот мнения некоторых его участников:

Виктория Стасенко,
блоггер, политолог:

«Что нужно, на мой взгляд, защищать? Однозначно, людей. Для этого как раз необходимо выбрать гражданскую службу. Это возможность зарабатывать деньги, видеться с родственниками, получать образование. Мужчину делает мужчиной способность снизойти до слабых, помогать им, благородство, широта души. На АГС можно быть почтальоном, программистом и т.д., а не только санитаром. Главное - не лениться и искать необходимую информацию». **Елена Попова,** представитель «Солдатских матерей СПб»:

«АГС - явление не столько новое, сколько непривычное для представления большинства людей в России. Ведь сам факт того, что человек может только на основании своих внутренних убеждений и представлений отказаться от военной службы, был немалым в советское время. По-прежнему, в умах многих людей живут мифы, которые распространяют отделы военных комиссариатов: якобы те, кто пропустил срок подачи заявления, закреплённый в законе «Об альтернативной гражданской службе», лишены права на АГС, что надо доказывать свои убеждения, что «военкомат» влияет на место прохождения АГС, что все «альтернативщики» - какие-то странные люди, недостаточно мужественные, что работу предоставляют самую некачественную и т.д. История Алексея Ромашова опровергает эти мифы».

Помогать молодым людям, избравшим для себя альтернативную гражданскую службу готовы: Молодежная правозащитная группа Карелии <http://right.karelia.ru/dekalog@mail.ru>

СПБРОПО «Солдатские матери Санкт-Петербурга» <http://www.soldiersmothers.ru/> soldiersmothers@yandex.ru

Группа в контакте: За альтернативную гражданскую службу: <http://vkontakte.ru/club11355367>

Максим Ефимов,
председатель Молодёжной правозащитной группы Карелии

ЮБИЛЕЙ

К 70-летию Валерия Яковлевича Кононова

ТАЛАНТ И ПОКЛОННИКИ



Валерий Яковлевич Кононов

Этого обаятельного человека с весёлым взглядом хорошо знают в посёлке Пряжа и стар, и мал. За долгие годы он вырастил не одну сотню мальчишек и девчонок, в том числе и «трудных». Природа наделила его многими талантами – прекрасным голосом и музыкальным слухом (был запевалой в армии и пел в академическом хоре Пряжи), врождённым чувством юмора (непревзойдённый рассказчик и знаток анекдотов), даром педагога и спортивным характером. О нём охотно готовы рассказывать его ученики и воспитанники. С 1966 г. герой этого очерка работает в Пряже, сначала – старшим тренером по лыжным гонкам, потом заместителем директора Пряжинской детской спортивной школы.

СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ

Валерий Яковлевич Кононов родом из Валдая. На Новгородчине прошли его детские годы. В 12 лет в Валдае впервые выиграл соревнования на призы газеты «Пионерская правда». В 9-м классе выполнил I разряд по лыжным гонкам. Увлекался баскетболом, футболом, хоккеем с мячом. Летом садился на велосипед, бегал, занимался греблей. Мечтал о карьере военного и готовился к поступлению в военное училище, но по медицинским показаниям об этом пришлось забыть. Потом, до службы в армии, работал инструктором по спорту. Армейская служба с 1960 по 1962 гг. проходила в Беломорске, там Валерий также активно занимался спортом – баскетболом, футболом, неоднократно становился призёром в лыжной гонке на 30 км.

После армии Валерия пригласил на учёбу в пединститут Петрозаводска тренер по лёгкой атлетике Вениамин Константинович Ступин. Экзамены были успешно сданы и началась студенческая жизнь на факультете физического воспитания. Хорошие результаты в беге позволили Валерию стать членом сборной команды Карелии по лёгкой атлетике. В 1964-65 гг. он выступал в составе команды на международных соревнованиях, стал чемпионом республики в эстафете 4x100. На дистанции 1000 м его лучший результат был 2 мин. 37 сек. А спортивные и учебные успехи – отмечены повышенной стипендией и свободным посещением занятий. Приоритетными для Валерия всегда были спортивные игры. До сих пор Валерий Яковлевич особо благодарен тренеру-преподавателю В.К.Ступину, а также своему другу и наставнику Александру Фёдоровичу Типсину, с которым дружит по сей день и обязан своим становлением как личности. Таких, как Александр Фёдорович, сейчас единицы, человек принципиальный, иногда жёсткий, но справедливый и неуго-

С 1966 г. герой этого очерка работает в Пряже, сначала – старшим тренером по лыжным гонкам, потом заместителем директора Пряжинской детской спортивной школы.

монный в отношении спорта, 45 лет проработавший с детьми тренером по лыжным гонкам.

Сейчас, по мнению В. Кононова, лыжный спорт поставлен «на колени». Никто этим серьёзно не занимается. Именно поэтому он ушёл из федерации лыжного спорта. Теперь в Пряжинской спортшколе семью видами спорта занимаются 540 человек, в том числе и в филиалах – Чалне, Ведлозере, Эссоyle, Святозере, Матросах (лыжные гонки, вольная борьба, самбо, дзюдо, баскетбол, футбол, волейбол).

А тогда, в 1966-м, молодой специалист начал вести в Пряже только лыжные гонки, всего было семеро тренеров, и все – по лыжным гонкам. Уже после двух лет работы трое воспитанников В.Кононова вошли в тройку призёров в командном первенстве республики (1954 г.р.). Работа на результат стала главной целью его тренерской деятельности.

РАДИ ЭТОГО СТОИТ ЖИТЬ

После 15 лет работы тренером приоритеты подверглись изменению. Почему? Во-первых, пошёл катастрофический спад здоровья детей. Если раньше на то, чтобы подготовить их к выполнению тренировочных нагрузок, уходило год-два, то теперь – 4-5 лет. Во-вторых, проблемы воспитания требовали другого подхода. А потому главной задачей для себя В. Кононов поставил физическую подготовку детей, воспитание личности и адаптацию к жизни. И не ошибся! 99% его воспитанников заканчивают техникумы и училища. Более 40 чел. получили дипломы педагогических колледжа и академии. У него множество благодарных учеников. Например, Елена Калинина (Михайлова) подарила любимому тренеру свою книгу, подписав: «Спасибо за счастливое детство!»

Валерий Яковлевич прежде всего хочет, чтобы дети были здоровы, передаёт им все свои умения и знания. Акцент делает на хорошую учёбу, никогда не курил сам и воспитанников к этому приучает. Ценит обязательность, дисциплину, соблюдение порядка. Много лет в с. Святозере работал начальником лагеря для «трудных» подростков, всегда находил с ними общий язык. Да и сейчас к В. Кононову обращаются учителя, когда появляется в классе неуправляемый ученик. Одной беседы с ним

оказывается достаточно, чтобы восстановить порядок на уроках.

Сергей Вайника, нынешний директор Пряжинской ДЮСШ, тоже воспитанник Валерия Яковлевича, 7 лет занимался у него лыжами, а также баскетболом, футболом, плаванием. Теперь они работают в тандеме.

Помогает своему наставнику и Игорь Денисенко, сейчас он – начальник электросетей п. Пряжи. Именно он в 2009 г. посодействовал в устройстве освещения лыжной трассы, 2,5 километра которой соорудили жители посёлка по инициативе В.Я.Кононова. Игорь занимался у Валерия Яковлевича лыжами 9 лет, с удовольствием вспоминает он тренировки, спортивные сборы и лагеря, поездки по Карелии на соревнования. Отмечает И. Денисенко такие замечательные качества своего тренера, как справедливость и самоотдача, помощь многим своим воспитанникам в устройстве на работу или поступлении на учёбу.

Сегодняшние школьники – Аркадий Крылов и Антон Вайника, пришли, как они говорят, к Валерию Яковлевичу «нулевыми». Теперь они – ведущие в своих группах, занимаются лёгкой атлетикой и баскетболом, лыжами и волейболом. Они доверяют своему наставнику как человеку и тренеру, верят, что он приведёт их к результату. Их привлекают отзывчивость, доброта и чувство юмора Валерия Яковлевича.

А пожелания у воспитанников В.Я.Кононова в честь его юбилея такие: крепкого здоровья и встретиться с ними на ИХ 70-летию!

КАК ПРИВЛЕЧЬ МОЛОДЫХ?

Не секрет, что сейчас молодёжь стремится в бизнес или туризм. Работа спортивного тренера не популярна в силу объективных причин. Главная из них – низкая заработная плата. Пришедший на работу тренер должен набрать 3 группы по 15 человек и довести их до 11-го класса. Согласитесь, задача не из лёгких. У В.Кононова посещаемость – 95%. Его ребята-лыжники выступают в сборных района не только по лыжам, но волейболу, футболу и лёгкой атлетике. Секрет в личном обаянии тренера и активной работе с родителями. Хорошо помогает и администрация Пряжинского района, создаёт условия и откликается на все просьбы: находит средства для укрепления материально-технической базы ДЮСШ. У спортшколы есть и свой кабинет в молодёжном центре. Но мечтает В.Я.Кононов о помещениях, где бы дети после тренировок могли принять душ, ведь гигиена тела очень важна как для здоровья, так и для настроения. Бессспорно, нужны условия для занятий спортом, экипировка и... желание.

У Валерия Яковлевича две дочери и две внучки, которыми он гордится. Они очень трудолюбивы. Все занимаются спортом – фитнесом, плаванием и большим теннисом. Сам он – заядлый охотник и рыбак (добыл 7 медведей). А ещё – прекрасный исполнитель романсов (в чём мне посчастливилось убедиться), заводила и тамада. А о его таланте журналиста-пропагандиста спорта говорят награды победителя республиканских конкурсов среди СМИ. Преданность делу и труд отмечены званиями «Отличник просвещения РК», «Заслуженный работник физкультуры РК», «Лауреат Пряжинского района 1998 г.» и «Лауреат 2008 года Республики Карелия». А в марте этого года пришла благодарность от министра спорта, туризма и молодёжной политики России В.Л. Мутко.

Но превыше всех наград для Валерия Яковлевича Кононова – любовь и уважение его учеников. Всех благ Вам, Валерий Яковлевич, с юбилеем!

Светлана Черенкова
Петрозаводск-Пряжа

ДОБРЫЕ ВЕСТИ

Хорошо быть дебютантом...

Симпатии зрителей и журналистов всегда на стороне дебютантов. Анализируя результаты чемпионатов республики, невольно приходишь к выводу, что и судьба неравнодушна к новичкам.

С 12 по 17 апреля в столице республики проводился 52-ой чемпионат Карелии по русским шашкам. Соревнования проходили в помещении турнирного зала ЦСДЮСШОР. Привязанность фортуны на сей раз на себе испытал молодой петрозаводчанин, кандидат в мастера спорта Иван Лопухин. Он стал победителем чемпионата. Свой путь Иван начинал на отделении шашек ЦСДЮСШОР у тренера, мастера спорта Сергея Алексеевича Маслякова. Молодой спортсмен показал себя с лучшей стороны: хороший расчёт, предприимчивость, позиционное чутьё – проще говоря, все качества, необходимые для того, чтобы стать чемпионом. Правда, подчас его можно было упрекнуть в недостатке агрессивности, но тяжело, ох, как тяжело «острить», когда на тебя навьючен «целый тюк» очков. Я немного лукавил, назвав Ивана дебютантом, но его результаты в прошлых чемпионатах были не так заметны. Думаю, и он, и его болельщики, и фортуна приняли за точку отсчёта



С. Масляков и Иван Лопухин

его успехов именно этот турнир.

Вторую ступеньку пьедестала занял кандидат в мастера спорта Алишер Абдурахманов. Третье место у мастера спорта Александра Захарова. Оба петрозаводчанина – опытные турнирные бойцы.

В последний день чемпионата состоялся турнир по молниеносной игре. Каждому игроку на партию отводилось 5 минут. В этом турнире победил Алишер Абдурахманов. Вторым был кандидат в мастера спорта Анатолий Шалаевский, третье место – у Александра Захарова.

Денис Мартынов

Теннисный турнир в память о меценате



В середине апреля в Медвежьегорске прошёл теннисный турнир памяти Валерия Никифорова – благотворителя и большого поклонника тенниса.

Валерий Иванович Никифоров провёл своё детство в п. Повенец.

В молодости уехал покорять северную столицу, а став состоятельным человеком, активно занялся благотворительностью. На сделанные им пожертвования в посёлке Повенец построили храм святителя Николая.

Валерия Никифорова не стало 5 лет назад. Поскольку одним из главных увлечений его жизни был теннис, в память о нём проводились турниры в Санкт-Петербурге, а затем и на родной земле мецената – в Медвежьегорске.

Прошедшие состязания стали уже четвёртыми по счёту и считаются одними из самых значимых теннисных состязаний в республике. В турнире приняли участие около полусотни спортсменов в трёх основных категориях: юношеской, женской и мужской.

У юношей победителем стал Игорь Катаев из Петрозаводска. Второе призовое место занял хозяин турнира Антон Беляев.

В мужском одиночном разряде в четвёртый раз подряд звание чемпиона завоевал Виктор Муони (г. Петрозаводск), переигравший сенсацию турнира Игоря Катаева, который на пути к финалу обыграл сразу двух ведущих теннисистов Карелии Н. Селиверстова и А. Лощилова.

В женском разряде чемпионкой стала лидер сезона Полина Овчаренко (г.Петрозаводск). Второе место также у спортсменки из столицы

Карелии Анастасии Дороховой. Третьей стала теннисистка из Медвежьегорска Элина Риппинен.

Все участники соревнований, а среди них были и ведущие теннисисты Карелии, получили футболки и календари с атрибутикой турнира, а победители – медали и ценные призы (фотоаппараты и мобильные телефоны).

Справедливости ради необходимо отметить тот факт, что в Медвежьегорске органы государственной власти и бизнес не на словах, а на деле поддерживают теннис.

В Медвежьегорске функционирует ДЮСШ по теннису – это ангар с пристройкой, в нём расположены два корта, раздевалки и т.д. В ДЮСШ работают два тренера Михаил Коновалов и Татьяна Циглевкина.

В Медвежьегорске понимают, что в спортивных залах должны заниматься спортом дети, а не продавать в них элитный алкоголь с колбасными закусками для ГУРМАНОВ, как это происходит в столице Карелии г. Петрозаводске!

ФЕДЕРАЦИЯ ТЕННИСА РК БЛАГОДАРИТ ЗА ПОДДЕРЖКУ В ПРОВЕДЕНИИ ТУРНИРА: ПРИХОД ХРАМА СВЯТИТЕЛЯ НИКОЛАЯ п. ПОВЕНЕЦ ПЕТРОЗАВОДСКОЙ И КАРЕЛЬСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ, КАРЕЛЬСКОЕ ЗЕМЛЯЧЕСТВО В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ, МТС, АДМИНИСТРАЦИЮ МЕДВЕЖЬЕГОРСКОГО РАЙОНА РК, РЕСПУБЛИКАНСКУЮ ТЕЛЕРАДИОВЕЩАТЕЛЬНУЮ КОМПАНИЮ «САМПО», ОАО «СОВЕТ ПО ТУРИЗМУ И ЭКСКУРСИЯМ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА», ИП БОНДАРЕНКО Н.В..

Орлёнок М.Ю.
Президент ФТРК

«СВЕТОЗАР» – ЭТО СВЕТ ЗАРИ...

В холодный апрельский день на петрозаводском стадионе «Спартак» состоялись две футбольные игры. Мини-футбол был посвящён 50-летию полёта первого космонавта Юрия Гагарина. Играли: футбольный клуб «Светозар» - коррекционная школа-интернат № 47; и Карельский кадетский корпус – команда ЛДПР. «Светозар» победил со счётом 1:0.

По стадиону сновал главный человек этих игр - Дмитрий Иванович Попов – основатель и создатель, и по сей день председатель молодёжного спортклуба инвалидов «Светозар». Летом клубу исполнится 15 лет. Д.И.Попов поведал историю создания клуба. Своих детей Дмитрию Ивановичу природа не дала. А когда в 1985 г. он пришёл к трезвости (признаётся, что до этого пил «почёрному»), не покидали бывшего боцмана, сошедшего на берег, мысли о том, а что останется в жизни после него, какая память и у кого?.. Пришла идея создать студию по обучению плетению из берёсты, и удалось это в 1992 году в центре «Эллада» на Кукковке. В центр стали привозить детей-инвалидов. Сердце сжалось у Дмитрия Ивановича, захотелось помочь этим ребятам, которые во двор выйти не могут, чтобы мяч попинать, а сидят, в основном, по домам.



Д. И. Попов

Так началась работа по созданию клуба «Светозар». Сейчас в клубе только футболом занимаются 30 человек, составляя две команды, причём, не только инвалиды. Кто-то играет в шахматы, стреляет. У клуба есть своя эмблема и флаг, вручённый в 2008 г. в Госкомспорте Карелии. Члены «Светозара» принимают активное участие в соревнованиях по разным видам по программе «ИН-ВАСПОРТ НА БЕРЕГАХ ОНЕГО».

Клубу оказывают помощь Госкомспорттуризм республики и магазин «Всё для спорта», фирма «7 ручьёв» снабжает минеральной водой. Иногда находят и другие помощники.

Но главным спонсором клуба по-прежнему является сам Дмитрий Иванович. Он работает дворником и часть зарплаты отдаёт на содержание клуба. Кстати, аренду стадиона на эти две игры тоже пришлось оплатить, хорошо, что за полцены.

В своё время у «Светозара» было подвальное помещение на проспекте Ленина, 3 в Петрозаводске, которое занимал клуб «Факел». После закрытия «Факела» было отказано и «Светозару», а взамен ничего не предложили. Вот и встречаются члены клуба, где придётся, в основном, на тренировках. Планов у Д.И.Попова – громадьё, и они не требуют больших финансовых вложений, было бы своё, пусть небольшое, помещение, где можно собраться. Многими умениями и навыками мог бы он поделиться с членами клуба и всемижелающими, да негде. Радует его то, что многие из его подопечных сумели найти себя в жизни, работают, женятся, растят детей. И в этом есть несомненная заслуга «Светозара», который будит любовь к жизни...

Светлана Черенкова

КЛУБ «СВЕТОЗАР» ПРИГЛАШАЕТ БОЛЕЛЬЩИКОВ 8 МАЯ НА СТАДИОН «ЮНОСТЬ», ГДЕ С 11 ДО 15 ЧАСОВ ПРОЙДЁТ ТУРНИР ПО ФУТБОЛУ, ПОСВЯЩЁННЫЙ ДНЮ ПОБЕДЫ. ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ УЧАСТИЕ 10 КОМАНД.



ПУТЬ АБСОЛЮТНОЙ ИСТИНЫ

«Истинная цель карате – не победа или поражение, а становление характера личности» (Масутацу Ояма)

Вот уже два года на базе «Велнесс-центра» работает женская секция карате. Руководит ею обладательница чёрного пояса по карате, чемпионка России Виктория Вовк. Группа небольшая, около 10 человек. Причём различных возрастов, Виктория и сама пришла в большой спорт довольно поздно по спортивным меркам, в 16 лет. Да и цель – достигнуть больших спортивных успехов – у участниц не стоит. В первую очередь люди приходят сюда не для того, чтобы пойти по пути воина, а прежде всего из соображений самообороны, чтобы научиться защищать себя и своих близких. И не обязательно размахивать кулаками. Карате даёт человеку дополнительный стержень, уверенность в себе.

Немаловажным фактором является и здоровье. Ведь после тридцати, начинаются проблемы с суставами, и не только с ними. И, как принято, если до 30 человек активно следит за собой, занимается спортом, то перешагнув этот рубеж, эти вопросы отходят на второй план. А приходя на тренировку, он полностью отключается, все домашние проблемы отступают. Голова ста-

новится ясной и чистой. Пропадает пассивность, открывается второе дыхание и желание жить и творить. А кому-то просто приятно приходить на тренировку и общаться. Ведь на работе сидишь, уткнувшись в монитор, с коллегами общаешься только на деловые темы. А здесь занятие общим делом позволяет

раскрепоститься. Тем более, что в «Велнесс-центре» созданы все условия, чтобы было приятно. Он расположен в центре города. Удобный небольшой зал, рядом с залом есть раздевалка, душевые кабины и две сауны. В общем, все условия чтобы зарядиться энергией до следующей тренировки.



Виктория Вовк

Wellness Center «Северный», пр. Ленина, 21, тел. 599-600

ВЕСЕННЯЯ ХАНДРА?.. ПЕТРОЗАВОДСКИЙ СПЛИН?..

Жить бы весной да радоваться: день прибавляется, солнышко светит, птички чирикают... Ан нет! Ходишь-бродишь под весенним солнышком - еле ноги таскаешь. Что это? Гиповитаминоз? Синдром хронической усталости? Обострение сердечно-сосудистых проблем? Увы, практически весь этот «весенний букет» характерен для периода межсезонья, и об этих «зловредных» спутниках весны мы сегодня и поговорим.

Считается, что воздействию синдрома хронической усталости подвержены от 10 до 30% населения земного шара. При этом статистика свидетельствует лишь о заболеваниях, выявленных специалистами, и это - лишь верхушка айсберга. Следует считать, что «весенней хандре», в том числе и синдрому хронической усталости, подвержен каждый второй человек.

Весна - наиболее тяжелое для организма человека время года. В этот период проявляется недостаток витаминов, возникает необходимость адаптироваться к изменениям суточного ритма. Усугубляют ситуацию резкие изменения погодных условий, ведь иногда даже в течение суток наблюдаются резкие колебания температуры воздуха и давления. Синдром хронической усталости, начавшись зимой, может протянуться до самого лета и даже до следующей зимы.

Синдром хронической усталости (СХУ) - серьезное заболевание

При его диагностике и лечении необходимо обязательно проконсультироваться со специалистом. А вот поводом для обращения к врачу должен служить «набор» следующих проявлений: общая слабость, быстрая физическая и умственная утомляемость, ухудшение внимания и памяти, повышенная восприимчивость, нетерпимость к обычным внешним раздражителям или, напротив, угнетённость и пониженная восприимчивость, отсутствие каких-либо реакций на печальные или радостные события. Излишняя тревожность и скованность, чувство внутреннего беспокойства, невозможность расслабиться. В ряде случаев к этим симптомам добавляются: частые головные боли, нарушения ночного сна (днём человек засыпает на ходу), часто пропадает аппетит, наступает апатия, отсутствуют практически все желания, человек теряет побуждающие мотивы для каких-либо действий, интерес к радостям жизни. Чаще всего подобные симптомы испытывают люди, занимающиеся умственным трудом: менеджеры, руководители, специалисты, творческие работники и журналисты в том числе.

Кроме того, некоторые симптомы СХУ присущи инфекционным заболеваниям (лихорадка, увеличение лимфоузлов и селезёнки, боли в мышцах). Нередко, наряду с мышечными болями, наблюдаются и частые ноющие боли в крупных суставах. Для пациентов с СХУ, особенно лиц молодого возраста, характерны частые респираторные вирусные заболевания, в том числе и хронические, постоянно сохраняющиеся слабость и повышенная (37,3-37,5°C) температура тела.

Весной мы часто чувствуем ухудшение настроения и упадок сил. Чтобы период смены времён года прошёл с наименьшими потерями для вашего здоровья, следует соблюдать ряд профилактических мер.

ТАК ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?..

Прежде всего, в межсезонье необходимо строго соблюдать режим дня: вовремя ложиться спать и вставать,

обязательно оставлять время на полноценный отдых. Если на улице выглянуло солнышко, воспользуйтесь этим и не менее получаса погуляйте на свежем воздухе: солнечный свет приводит в норму гормональные процессы и восстанавливает баланс меланина и серотонина, влияющих на настроение человека.

Необходимо быть максимально физически активным. Бодрящим и антидепрессантным воздействием обладают: лёгкий бег, плавание, аква-аэробика, восточная гимнастика у-шу. А вот от работы с тяжестями желательно на время отказаться. Сейчас намного полезнее будут тонизирующие нагрузки на беговой дорожке, велотренажёре. После занятий можно расслабиться в бассейне, бане или сауне.

ВИТАМИНЫ

Весной у всех без исключения ощущается недостаток витаминов А, С, группы В, Е. Поэтому необходимо принимать либо моновитамины, либо витаминно-минеральные комплексы (предварительно посоветовавшись с врачом). Для профилактики хронической усталости можно проводить приём препаратов на основе женьшеня, элеутерококка колючего, аралии, гинкго-билоба. Однако перед приёмом этих препаратов также следует посоветоваться со специалистом, поскольку существуют некоторые противопоказания для применения.

Овощи, фрукты, мясо, рыба, а также молочные продукты обязательно должны присутствовать в ежедневном меню. Ведь «мы то, что мы едим», и во многом наше настроение зависит от того, что мы видим на обеденном столе. Так, например, в некоторых видах рыбы, таких, как лосось и тунец, содержатся антидепрессантные вещества — поэтому диетологи рекомендуют употреблять их чаще.

Не забывайте и о продуктах, помогающих в борьбе с энергетическим кризисом и повышающих тонус организма. Например, яблоки, лучше зелёные, с кисловатым вкусом — в них много железа и витамина С. При общей слабости употребляйте больше цитрусовых (грейпфрутов, лимонов, апельсинов), а также зелёный салат, листья и корни сельдерея. А отвар шиповника утром, стакан морковного сока в обед и ромашковый чай на ночь успокоят нервную систему.

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!

Ведите как можно более активный образ жизни. Ведь одна из причин чувства усталости — монотонность. Чаще меняйте обстановку — ходите в театры и музеи, учите, общайтесь, выезжайте за город.

Откажитесь от сигарет и алкоголя. Не стоит расслабляться с помощью стаканчика пива или коктейля после трудового дня. Не пытайтесь стимулировать свою работоспособность частыми перерывами на перекур. Всё это истощает организм и только усугубляет проблему.

Обратитесь в SPA-салон или центр здоровья, где проводят цветотерапию, звукотерапию, ароматерапию, гидромассаж и другие подобные процедуры. Может быть полезным посещение психолога, участие в групповых занятиях и тренингах по психотерапии.

Если все вышеперечисленные методы профилактики вам не помогают, а симптомы истощения нервной системы продолжают проявляться, - не запускайте своё здоровье и обязательно обратитесь к врачу за помощью.

Лето не за горами! Пусть барометр вашего настроения всегда показывает весну.

Елена Ленева, психолог, АУЗ РК «Центр медицинской профилактики»

ГРАНИ НЕПОЗНАННОГО

«ОДИН ИЗ НЕМНОГИХ»

Во время одной из наших встреч Валерий Александрович сказал: «С чего ты решил писать про меня статью? Мало ли у нас первоклассных тренеров, тех, о ком современная молодёжь и не слышала. А я – обычный человек. Таких, как я, много». И не соглашусь я здесь с Валерием Александровичем, с одним из самых именитых мастеров единоборств Карелии. Потому что таких людей очень немного. И Валерий Александрович, один из них, один из немногих.

Валерий Булдык – это человек-локомотив. Низкий голос. Невысокого роста, крепкого телосложения. Волевой подбородок. Настоящий мужчина. Единоборства и педагогика интересовали его всегда. Пытался уходить с этого пути. Но доходил до какой-то точки и возвращался. В пятом классе увлёкся боксом. После армии были борьба, карате, рукопашный бой, кунг-фу, хуан-шу и ушу. И, в конце концов, Валерий Александрович пришёл к тайцзы-цуань. Всё время тренировал. Всё время создавал коллективы и организации. Всё время руководил людьми. То футбол, то бокс, то ансамбль.

Был председателем федерации ушу в Карелии. В 80-е она гремела по всей России. Всё, за что брался, всегда доводил до конца. Каждый человек со временем вырабатывает свой стиль. Он понимает, что всё остальное – это была мишура. Но этот путь надо пройти. Сначала, как все мастера, преподавал просто технику. Но со временем понял, что техника трансформируется в человека с учётом его физиологии, его конституции – длины рук, пропорции рук, ног и тела, мышления, того бытия, в котором жил и существует человек. Поэтому задача мастера – показать путь, поставить технику, но при этом каждый должен идти своим путём. Здесь есть вещи парадоксальные. Если человек это начинает понимать, то в нём всё остальное просыпается. Он готов воспринимать окружающую среду и принимать ту ситуацию, которая складывается в данный момент.

УЧЕНИК - ЭТО ЧАСТИЦА СЕБЯ

Сосуд должен быть пустым, чтобы в него что-то налить. Поэтому учеников очень мало практически. Ученик – это частица себя. Если я чувствую, что человек воспринимает, даже если ещё к этому не готов, то я все равно начинаю с ним заниматься. Но человек должен доказать, что он хочет заниматься. Отдавать свои знания, которые пришли с потом и кровью, в пустое, в песок, в болото, в гниль – не хочется. В обычной жизни ты обрастаешь якорями – семья, друзья, сослуживцы. Ты сидишь, и тебя всё время прижимает к земле. Ты должен взлететь над суетой, над бытом и жить другой пищей – духовной. Состояние покоя – это и есть полёт.

Всё, что находится за пределами твоего восприятия, не влезает в тебя и не мешает тебе. Если люди выходят после тренировки довольные, умиротворённые, и молчаливо испытывают восторг – это то, что надо.

Даже если ничего не умеешь, но получил удовольствие – это самое важное.

Жёсткость должна быть. Главное, чтобы не было жестокости. Если есть жестокость, то лучше не общаться. Это отрицательно влияет. У садиста не надо заниматься. Таким же станешь сам.

«ВЕЛИКИЙ ПРЕДЕЛ КУЛАКА»

- Так что же такое тайцзы-цуань?

Система ведения боя в тайцзы (тайчи) более пластичная и одновременно более жёсткая. В мягкости – жёсткость, а в медленном – скорость. Она пластична в том,



Валерий Булдык

что геометрия движений позволяет находиться рядом с противником и опережать агрессивные действия. Опережение движения и улавливание мыслительных процессов. Задача быть в состоянии боевого расслабления. За счёт этого человек может опережать противника. Ты чувствуешь тот сигнал, который исходит от противника. Ты тренируешься его воспринимать. За счёт пластики, правильной геометрии движения, расслабленного состояния и медитации. Тайцзы-цуань – это «великий предел кулака» в переводе с китайского. Тайцзы позволяет медитировать в движении. Тайцзы – это великий предел. То начало, из которого произошёл весь мир.

Представь себя частицей космоса. Во время боя ты должен находиться в этом состоянии. То, что происходит за пределами твоего сознания, никак не отражается на тебе. Ты вне этого. Ты внутри этого движения. Ты постоянно контролируешь каждое его движение, что бы он ни делал. Ты должен постоянно находиться в этом движении.

- Девчонок тоже приглашаете?

Конечно, обязательно. Задачи девушкам ставятся другие. Не надо биться. Но уметь себя защитить и своего малыша девушка должна уметь обязательно.

Для девушек те же самые упражнения, но другой, конечно, напряжённости. Не так жёстко, конечно. И ещё есть система тайцзы-цуань оздоровительная.

У тайцзы есть несколько направлений:

- спортивная (как гимнастика)
- боевая
- энергетическая

То есть, комплекс упражнений один.

Можно показать человеку, как это красиво, классно, как ты двигаешься, какие красивые движения, пластика. И тут же в боевой можно приме-

нить жёстко. Всё конкретно. Есть направления, связанные именно с дыханием, с энергией. С подключением космической энергии. Обязательно элементы цигун. Без цигун тайцзы-цуань мертво. Цигун – работа с энергией. За счёт дыхания и перетекания энергии, переплавить энергию с одной системы в другую систему. Существует энергия внутренняя и внешняя (наши мышцы).

- Что Вас привело к тайцзы?

Тайцзы – это мировоззрение. Такое вселенское начало. Плохое преходяще. Добро остаётся. Добро созидательно.

Я не скажу, что люблю всех. Я люблю своих близких. Уважаю всех, кто рядом со мной. Всех старших.

Моя жизнь – это моя жизнь. Её никто не повторит. Если человек мне тыкает, значит, он не уважает своих родителей. Тайцзы – это общее наполнение всего. Всё, что происходило – это были составные части тайцзы. Это всё едино. Это образ жизни. Это образ мышления. Это твоё. Твой путь.

Мы всё равно соприкасаемся, мы все завязаны. У тебя есть девушка. Есть отношения. Это тайцзы. Твоё состояние. Есть родители. Это опять твоё состояние с ними.

Если я занимался боксом, то это у меня проявляется. Это мои знания. Занимался борьбой, рукопашным боем, карате. И всю жизнь занимался пластикой, всю жизнь занимался тайцзы.

- Чем тайцзы может привлечь человека, который впервые об этом слышит?

Укрепить здоровье, выйти на новый уровень, вырваться из привычной суеты и посмотреть на себя со стороны.

Александр Галашкин

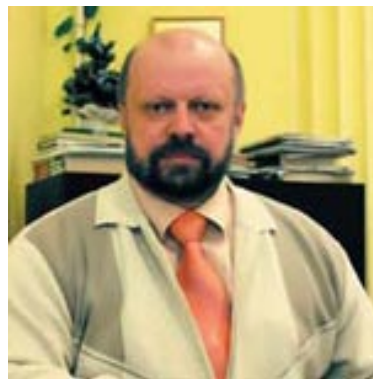
Валерий Александрович Булдык, тел: 8911-661-34-08



На тренировке

СОСТАВЛЯЮЩИЕ
УСПЕХА

Кто такой настоящий спортсмен? Это сильный и волевой человек, способный преодолевать различные трудности и лишения ради достижения наивысшего результата. Но мало кто задавался вопросом, что же происходит с мозгом спортсмена, с его психикой во время различных упражнений. Почему кто-то настроен на успех и победу, а кто-то никак не может сконцентрироваться. Об этом нам сегодня расскажет доктор естественной психологии Владимир Леонидович Егоров.



В. Л. Егоров

Беседует с ним Антон Брындиков

- Владимир Леонидович, в связи с чем вы начали интересоваться этой проблемой?

Сам я по профессии врач, окончил медицинскую академию им. Мечникова. Получил специализацию по психиатрии и долгое время проработал в районе. И всегда было интересно, как помогать людям без медикаментов? Начал увлекаться нетрадиционными психологическими и психотерапевтическими методами, которые позволяли помогать людям без лекарств. И в тот момент, когда в стране рухнул «железный занавес», и мне посчастливилось учиться у звёзд мировых величин – это Мэрилин Аткинсон, которая готовила олимпийскую сборную Канады по хоккею, когда наша хоккейная команда, звучавшая на весь мир, проиграла команде студентов. Госпожа Аткинсон рассказывала, как она психологически готовила этих студентов, использовала различные модели. Учился у Жана Гадена, это французский специалист по психологии и психотерапии. То есть занимался очень многими практиками, которые позволяли людям восстанавливать свой организм без медикаментов и повышать свою результативность. Впоследствии я стал проявлять интерес к более интересным технологиям, у нас же в своё время был накоплен огромный академический опыт в системе помощи людям, но не знали, как это обработать. Тогда появились первые компьютеры. Были серьёзные разработки, и компьютерные программы позволяли в кратчайший период производить большой объём расчётов. Таких систем, на самом деле, очень много. Есть система «Оберон», есть система обратной биологической связи, а есть система «Виртуальный сканер» или «Странник». Данная система позволяет создавать математическую модель человека и видеть, какие нарушения есть в организме человека и синхронно ли работает организм. С учётом того, что у меня был опыт мирового знакомства и большая практика, мне стало ясно, что эта система выводит на совершенно новый уровень понимания процессов в организме. И меня заинтересовали некоторые вопросы по спорту. Но когда я говорил об этом и в Госкомспорте, и спортсменам, то большого интереса это не находило. Тем не менее, данная работа осуществлялась, это серьёзная математическая программа, которая позволяет узнать синхронизированно ли работает спортсмен или нет.

Мы всё равно соприкасаемся, мы все завязаны. У тебя есть девушка. Есть отношения. Это тайцзы. Твоё состояние. Есть родители. Это опять твоё состояние с ними.

Если я занимался боксом, то это у меня проявляется. Это мои знания. Занимался борьбой, рукопашным боем, карате. И всю жизнь занимался пластикой, всю жизнь занимался тайцзы.

- Чем тайцзы может привлечь человека, который впервые об этом слышит?

Укрепить здоровье, выйти на новый уровень, вырваться из привычной суеты и посмотреть на себя со стороны.

- Так в чём же уникальность данной системы?

1. Она позволяет синхронизировать соматическое состояние и психологическое, спортсмен может бегать 5 лет и готовиться к Олимпиаде, но он, например, поругался с женой, случилось несчастье в семье. Всё. И человека выбивает, и мы видим, что в биатлоне пули летят не туда, скорость не та.

2. Вопрос системы распознавания компенсаторных сил. Спортсмен тренируется и вдруг умирает на катке, потом ищут виноватого. На самом

деле те методы, которые позволяют это делать, они тоже не совсем адекватно оцениваются. Данная система позволяет повысить уровень информированности тренерского состава, уровень спортсмена и может быть иногда нужно дать отдых организму, а не заниматься как машина по 8 часов в день. Можно посмотреть, какие ресурсы включаются, можно посмотреть многие моменты в помощи и реабилитации или как взаимодействует команда. Есть ли потенциал, (я это называю психологический аудит тренера, спортсмена, команды), есть ли у человека потенциал двигаться к олимпийским наградам. Это всё можно делать не методом проб и ошибок, а по системе. Американцы и китайцы гораздо больше нас уделяют времени и средств на психологические разработки, поэтому они и достигают более высоких результатов. У нас действует система выжатого лимона, человека отжали, он что-то сделал, показал, и потом его выкинули. У людей ломаются судьбы. Как его сохранить и реабилитировать? По-моему, это никого не интересует, если он не показал никакого результата.

- Есть ли конкретные удачные примеры применения данной программы?

Да программа была успешно апробирована в институте Лесгафта, дала неплохие результаты, но, как у нас обычно относятся к инновациям, широкого распространения не получила.

- А в Карелии?

Примеры есть, например, когда мама обратилась к нам с сыном, сегодня он показывает неплохие результаты в боевых искусствах. Тогда у мальчика были серьёзные проблемы с нарушением синхронизации процессов. С одной стороны количество физических нагрузок, с другой стороны – возможность организма адекватно на это реагировать. Есть ещё несколько примеров. Когда я обращался в Госкомспорт, понимания и поддержки я не нашёл. Многие считают, что это ерунда и бред. Но, когда Циолковский изобрёл космический корабль, его тоже считали сумасшедшим. Дело в том, что система имеет международную сертификацию. Понятно, что это не панацея и в один день не выведет спорт на новый уровень, спортсмену нужны витамины, соответствующие восстановительные механизмы. Но сегодня мозг как парашют, он работает в раскрытом состоянии, если мы будем держаться только за одну стропу, то мы далеко не улетим.

Егоров Владимир Леонидович, тел. 63-38-98, <http://drego.ru>



Ледовая арена

«Кристалльный» сезон

Сезон 2010-2011гг. по – настоящему оказался полон достижений и побед!



Петрозаводский хоккейный клуб «Кристалл» (ДЮСШ – 6) в лице тренеров В.Ф. Максимовых и О. В. могут гордиться своими достижениями. Начинаящие спортсмены и ветераны хоккея стали призёрами региональных и республиканских турниров и чемпионатов по хоккею с шайбой. Их наставникам покорились «Кубок Владислава Третьяка» 2011, заняли первое и третье места на республиканских соревнованиях в г. Кондопоге. А гордый титул чемпионов республики Карелия, чемпионов г.Петрозаводска достался ветеранам хоккейного клуба «Кристалл».

ПЕРВЫЕ ЗНАЧИМЫЕ ПОБЕДЫ НАЧИНАЮЩИХ ХОККЕИСТОВ

В г. Полярные Зори с 15 по 17 марта 2011 года впервые разыгрывался «Кубок Владислава Третьяка» по хоккею с шайбой. Соревнования были организованы Федерацией хоккея Мурманской области и в них приняли участие юные хоккеисты 2003 года рождения. За почётный трофей боролись команды: «Кристалл» (Петрозаводск), «Колатом» (Полярные Зори), КСДЮШОР (Мурманск), «Горняк» (Оленегорск) и «Универсал» (Апатиты). Победила команда «Кристалл», на втором месте «Колатом», на третьем месте – юные хоккеисты из Мурманска.

А КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ....

Тренируясь весь зимний сезон 2010-2011наоткрытомвоздухе(открытая ледовая площадка наб. Варкауса), нашим детям улыбнулась перспектива поиграть на искусственном льду в своей возрастной категории да ещё на турнире по хоккею с шайбой имени великого хоккейного вратаря Владислава Третьяка. Такая возможность заставляла трудиться и стараться, проводить на льду больше времени.

После очередной беседы с тренером, родители поняли, что возможность занять третье место для нас окажется успехом.

На месте, после первого тренировочного проката, стало ясно, что дети, не имеющие возможность постоянно заниматься на искусственном льду, падали как «оловянные

солдатики». Мечта висела на волоске...

15 марта. Первая игра с командой «Колатом» развеяла некоторые сомнения по поводу скольжения наших парней. Фу... удержались. 9:3-наши мальчишки одержали верх над командой соперника.

16 марта. В этот день перед нами стояла сложная задача - две игры с перерывом в 2 часа, что для мальчишек семи лет серьезное испытание. Удержав преимущество в первой встрече с ребятами из г.Апатиты (11:1), они победили и вторую команду г. Мурманска. (7:1). Разговоры болельщиков и перешептывание родителей в раздевалках, уставшие взгляды детей, говорили об одном, получилось! Да ! Общефизическая подготовка на полуразрушенном стадионе педакадами ул. Герцена и занятия на открытом воздухе в любимой «коробке» на наб. Варкауса с требовательным и заботливым тренером Виктором Федоровичем окупались сполна.

17 марта. Итог заключительной встречи не стал не для кого сюрпризом: в поединке с командой «Горняк» быстро менялся счет на табло в нашу пользу...13:0 – ура! Завершающий свисток, победные взмахи клюшкой. Карельские болельщики не могли сдержать ликование.

Надеялись, верили и добились.

А ЧТО ДАЛЬШЕ?

Зимний вид спорта, такой как хоккей с шайбой в нашей республике оказывается только «зимним», нет условий для продолжения и развития рвущихся к победе парней. Спортивные школы сами, без нас, родителей, в нынешнее время просто не выживут.

Очень хотелось, чтобы наши дети оставались «при деле», но многие родители отступают, т.к. не могут каждый раз возить детей в Ледовый дворец в г.Кондопога. А в Петрозаводске весной и осенью, как вы сами понимаете, на коньках не «побегаешь». Так распадаются команды. Только самые преданные остаются верны своему выбранному делу – хоккею.

Вчерашние дети катка могут стать олимпийскими чемпионами при условии, если государство им помогает.

Р.С: Несмотря на всё, воспитанник «Кристалла» Ворошило А.А. играет в КХЛ в ХК «Сибирь» г. Новосибирск.

Мы верим, что для победы в следующих чемпионатах и турнирах у нас есть все: и отличные хоккейные навыки, прекрасная физическая форма, а самое главное желание играть в настоящий хоккей. Детский спорт должен существовать!!!

Е.А. Анхимова

Прошли «Киргизию» на «пятёрку»!

Поход карельских водников по рекам Киргизии победил среди «пятёрок» на чемпионате России.

В апреле завершился чемпионат России по спортивному туризму. Итоги сезона 2010-2011 годов подвёл туристско-спортивный союз России. В группе дисциплин «маршрут» карельские туристы показали отличные результаты.

Первое место среди водных походов пятой категории сложности занял маршрут по рекам Киргизии, который прошла группа из Карелии прошлым летом. А в абсолютном зачёте чемпионата России этот поход стал восьмым.

Поход проходил с 30 августа по 16 сентября 2010 года по наиболее привлекательным для водников рекам Киргизии: Чонг-Кемин, Джилусу, Карагоман, Малый Нарын, Кёкёмерен. Команды на двух катамаранах за 18 дней прошли 210 километров. Спортсмены преодолели около 25-ти порогов пятой категорий сложности. Всего на маршруте было более 40-ка порогов.

В походе участвовало восемь человек. Руководитель – кандидат в мастера спорта по туризму Виктор Строганов, участники – сильнейшие водники Карелии: М.Трофимов, А.Полевой, А.Алексеев, С. Рулёв, И.



Каява, С. Максимов. Не уступала в мастерстве управления катамараном и единственная девушка в походе – педагог РЦДЮТ А. Фофанова. Среди участников - члены турклубов «Сампо», «Скифы», «Горизонт» и «Спутник».

По результатам чемпионата поход шестой категории сложности на полуостров Ямал весной прошлого года, в котором участвовал

карельский турист, член турклуба «Сампо» Максим Гуч, занял второе место среди лыжных походов.

А велопоход четвёртой категории сложности с элементами пятой на Кавказ среди веломаршрутов занял второе место. В составе московской группы в этом походе участвовали туристы из петрозаводского клуба «Скифы».

Ольга Медведева, Игорь Каява

Диагональный мир Приладожья



Когда у студентов заканчиваются сессии, всех, кто сдал экзамены с первого раза, ждут заслуженные каникулы. Кому не хочется сделать их незабываемыми? Один из способов – сходить в категорийный спортивный поход. В турклубе «Сампо» каждый год на зимних каникулах студенты отправляются в походы на лыжах.

Мне удалось попасть в такой поход! Наше путешествие первой ка-

тегории сложности по Северному Приладожью под руководством студентки геологического факультета ПетрГУ Марии Сивец проходило в начале февраля. В составе группы 6 человек, из них двое новичков - Кира Лисина и я.

В начале похода было трудно: организм пребывал в шоке от происходящего. Но адаптация произошла быстро. Уже на второй день похода шоковое состояние сменилось на-

слаждением: от свежего воздуха, лесной тишины, общения.

ПРИЛАДОЖЬЕ – ЦЕНТР ПРИТЯЖЕНИЯ

Наш маршрут проходил по самым красивым местам Приладожья. Мы побывали на бывшем финском хуторе в Саркисьюрье, у трёх водопадов на реке Тохмайоки, известных по съёмкам фильма «А зори здесь тихие...». Когда мы пришли в Рускеальский мраморный каньон, восторг и восхищению перед мощью «человека добывающего» и природой, своими недрами прославившей Приладожье и всю Карелию, не было предела.

К концу маршрута мы вышли к заснеженным скалам Петсиваара. Этот район уже полюбили велотуристы, а также автомобилисты. Полюбили этот район и мы. Поразила меня и уникальная природа Приладожья: могучие деревья, ламбушки и большое озеро метеоритного происхождения Янисъярви, открытые поля, лесные тропы и, наверное, тысячи янисов - зайцев, чьи следы всё время пересекали нашу лыжню.

От этого похода я получил бесценный опыт, который точно пригодится. Нашёл новых друзей и увидел настоящую красоту.

Алексей Румянцев

На шуйских скалах

Не каждому студенту везёт попасть на Шуйские скалы и учиться спуску и подъёму на них. Зато любой может прийти в турклуб, где всё это возможно.

В конце февраля члены турклуба решили сменить тренировки в зале и встречи в аудитории на свежий лесной воздух. Мы отправились в поход выходного дня в живописное местечко неподалёку от станции Шуйская, известное своими отвесными скалами. Здесь наш тренер по скалолазанию В. Б. Фофанов провёл для группы отличную тренировку по скалолазанию. После неё девушки поздравляли парней с 23 февраля, а ребята не замедлили взять ответное слово.

Несколько наших туристов уехали накануне, нашли хорошую стоянку. Большая часть группы присоединилась к ним в субботу. Пока большинство туристов занимались стоянкой, дровами и обедом, наш тренер В.Б. Фофанов с незаменимыми помощниками подготовили трассы для спусков и подъёмов по скалам. На тренировке мы отрабатывали спуски с использованием французского прусика, «стакана», «восьмёрки» и спускового устройства. Каждый смог попробовать себя не только в спуске или подъёме с жумарами, но и в спасении пострадавшего. Туристам пришлось спускаться со скалы человека, выполнявшего роль пострадавшего, на своих плечах. Задание непростое, но интересное.

На следующий день мы стали зрителями соревнований по ледолазанию и драйтулингу «Шуйский микст». Начинаящие скалолазы, не отрываясь, наблюдали за мастерством и снаряжением профессионалов.

Александр Сорокин, новичок турклуба «Сампо»



Калифорнийские бега



Перед стартом марафона 20.03.11

Отправляясь весной в Калифорнию к дочери, имел я твёрдое намерение пробежать лосанджелесский марафон.

Это грандиозный фестиваль, в котором ежегодно стартуют свыше 20 тысяч бегунов. Гонка проходит по улицам мегаполиса, иногда в большую жару. Так, 7 марта 2004-го стартовали при 20, а финишировали при 32 градусах Цельсия. Такое пекло привычно и комфортно кофейно-шоколадным африканцам, что регулярно забирают первые призы, но на удивление и наше восхищение среди женщин с 2001 года лидируют славянки и россиянки: Елена Парамонова, Любовь Денисова, Татьяна Позднякова, Лидия Григорьева, Татьяна Петрова, Сильвия Сковрцова. «Исюминка» состязаний: чтобы обострить гонку и столкнуть в борьбе женщин с мужчинами, последних запускают на двадцать минут позже, и они мчатся за дамами не для сугрева, а ради приза в сто тысяч долларов, обещанных тому, кто первым пересечёт линию финиша. Как ни резво бегут африканцы, им редко удаётся отыграть фору у абсолютных победительниц, получающих по совокупности разных наград за 160 тысяч призовых долларов плюс автомобиль Honda последней модели.

Пять лет назад 19 марта 2006 мне удалось прикоснуться к этому действу, пробежав лишь 5-километровую дистанцию.

- Давай, папусик! Давай!!! - отправил со старта и встретил на финише дочкин голос. И «папусик давал», стараясь догнать таких же седолавок, ориентируясь на спины умеренно быстрых. Из 2776 финишировавших «папусик» оказался 175-м, 149-м среди мужчин и 1-м в своей возрастной группе.

Тогда я ещё не помышлял о марафоне в 42 километра 195 метров или по американским стандартам - 26,2 мили. Свой первый - «Космический» - пробежал накануне 70-летия в подмосковном Королёве, третий и последний 28 ноября 2010 года в день своего 72-летия в Ла Рошели, а теперь замахнулся на LAmarathon.

МАРАФОНСКАЯ ТРАССА

Перешагнув порог дочкиной квартиры и ознакомившись по Интернету с Положением, заявил, что хочу бежать и «пятерку», и марафон, поскольку они проводятся в смежные дни, а не в один, как прежде. Все женщины: жена, дочь и внучка дружно бросились отговаривать, но я был непреклонен, ибо это, скорее всего, последний шанс - ныне или никогда! Прежде всего попросил показать мне трассу марафона, совершенно другую по сравнению с той, пятилетней давности, и в один из сияющих дней меня провезли по ней.

От уникального бейсбольного Доджер-стадиона вертикально-горизонтальными зигзагами с перепадом высот в 400 футов (120 метров) через ряд городков-районов (сити) опускается она к Тихому океану. На стартовом участке много крутых спусков, поворотов и подъёмов. Затем гладкий Голливуд-бульвар с известными достопримечательностями: «звёздная панель» на несколько кварталов с именами трёх тысяч деятелей кино, театра, музыки, радио и телевидения; Китайский кинотеатр Граумана с отрисками на асфальте ступней и ладоней самых великих - миллионы посетителей с любопытством прикладывают к ним свои конечности; современный центр развлечений и торговли с театром Kodak для проведения престижных церемоний по вручению «Оскаров» и площадкой с дальним видом на волнующую киноманов надпись HOLLYWOOD и каменной кровати, у которой на полу начертано «дорога в Голливуд» и более мелко добавлено: «многие из нас ею прошли» - недавняя легенда гласит, что надо прилечь на ложе и загадать желание - якобы, сбудется; экзотическая беседка, шатёр которой покоится на головах серебристых граций - скульптурных портретах оscarовских лауреаток от четырёх земных рас: белой, чёрной, жёлтой и красной.

За примечательным Голливудом

ещё несколько пилообразных миль и, наконец, любезный сердцу бульвар Сан Винсенте, тенисто, плавно и неуклонно, как авиалайнер на посадку, снижающийся к океанскому финишу.

Знание предстоящего маршрута изменило характер моих тренировок: для выработки специфической выносливости я до восьми утра убежал из дочкиного Энсино-сити в горы и три-четыре часа гонял вверх-вниз, вниз-вверх до полного обезвоживания организма. Возвращаясь домой, просил внучку:

- Асятка, пощупай-ка мой язык.

- Сухой и шершавый, как наждачная шкурка!

- Значит, упражнялся продуктивно - дай-ка скорей чего выпить!

Изменяя и чередуя свои беговые маршруты, я вначале изучал их с белой тростью в руках, в затемнённых и трудных местах переходя на шаг, а по мере освоения пути оставлял трость дома.

Быстро пролетел месяц старательных занятий, по Интернету оплачены стартовые взносы (35 долларов за 5 км, 145 - за марафон). Накануне первого старта Ирина вручила мне пакет с оранжевой марафонской футболкой и нагрудным номером 21798 с подклеенными полосками бумажных чипов, которые уже не надо сдавать судьям на финише, как это было ранее с пластмассовыми кроссовочными жетонами здесь или в Ла Рошели полгода назад. Меня озадачило, что не оказалось отдельного номера для 5-километровой дистанции, но дочь успокоила: организаторы знают, что я бегу обе, и выданный номер, наверное, действителен для той и другой.

«ДЕМОН СКОРОСТИ»

В субботу 19 марта в 6 утра мы с Ирой и Асей выехали из дому. Долгий путь до стадиона и неопределённость с парковой требовали страховки, которая возлагалась на внучку, обязанную при чрезвычайных обстоятельствах вовремя доставить подслеповаго деда пешком к месту старта. Но всё обошлось, и к 8 часам мы стоим в тысячеглавой возбуждённой толпе и слушаем гимн США, исполняемый приятным мужским голосом. Звучит команда и все бро-



Любезные негры

- Дед, ты и, правда, «демон»! - подхватила Ася, - Фотографируя лидеров, я поражаюсь тем, как ты штурмовал заключительный пригорок!

саются вперёд. Скоростная трасса к северу от стадиона волнообразно колеблет бегущих во всех плоскостях, и ко второй половине они уже вытягиваются вдоль ближней бровки, освобождая центральную часть бегового пространства. Овладевая им, я резко взвинчиваю темп и, к своему удовольствию, легко обгоняю подуставших соперников.

Когда на мою влажную шею повесили медаль, и мои ассистентки были готовы увести меня, к нам подошли чернокожие ветераны и, пожима мне руку, польстили, что я «настоящий демон скорости» - им понравился мой финиш.

- Дед, ты и, правда, «демон»! - подхватила Ася, - Фотографируя лидеров, я поражаюсь тем, как ты штурмовал заключительный пригорок!

Затарившись у волонтеров фруктами и напитками, мы, удовлетворённые и счастливые, покатили домой. Там ждало меня страшное разочарование: имя «демона скорости» отсутствовало в протоколе. Тогда-то мои девочки и припомнили, что ожидая

меня у финиша, слышали судейскую реплику: дескать, какой-то чудак бежит с марафонским номером и останется без зачёта. Увы, этим чудачком из 2921 финишировавшего стал ими опекаемый! Последовавшие телефонные переговоры с организаторами, по чьей вине мы не получили нагрудного номера для 5 км, позволили восстановить справедливость. Моё время (26:05) заняло в групповом протоколе первую позицию, отодвинув 12 американских сверстников, и обеспечило 222-е абсолютное и 179-е мужское место.

С ИИСУСОМ ЧЕРЕЗ МОКРЫЙ ГОЛЛИВУД

Вставать и выезжать следующим воскресным утром пришлось ещё раньше, так как старт марафона для основной массы намечался на 7 часов 20 минут. Проглотив чашку кефира и банан, уже в беговой форме я сел в автомобиль. Было темно, зябко и сыро - накрапывал обещанный дождь. На подступах к Доджер-стадиону машин видимо-невидимо - ведь стартующих

*«Демон скорости» на финише 5 км 19.03.11**Спасён общей заботой**С Ирой под профилем Иисуса*

более 20 тысяч – еле-еле втиснулись на стоянку. Стартовый городок размечен на зоны, сортирующие участников по силам в зависимости от времени прохождения одной мили. С трудом присунули меня к группе под нормой 10 минут на милю. Кругом нахохленные и мёрзнувшие люди, многие под пластиковыми накидками. Светлее и суше не становится, и дочь в тревоге за мою безопасность просит рядом стоящего юношу с нагрудным номером 18682 вывести меня на светлую просторную дорогу и бросить, если я буду его тормозить. Тот даёт согласие, и я, клещом вцепляясь в его локоть, отправляю своих домой досыпать, чтобы через четыре часа отлавливали меня на финише в Санта Монике.

В какой-то момент вся человеческая масса вокруг вздрогнула и стала потихонечку, как к мавзолею, переступать в направлении стартовых ворот – когда прозвучала команда, я даже не уловил. Через десять с лиш-

ним минут, миновав ворота, затрусили. Вначале я переживал, что явился неожиданной обузой для своего повода, но вскоре понял, что наши силы примерно равны, и мы сможем бежать синхронно и даже кого-то обогнать в этой многотысячной орде. Возможности к общению ограничивались тремя словами: «да», «нет», «о'кей», но это нас уже не смущало, поскольку ноги были красноречивее в дуэте.

Усилившиеся штормовые порывы нагнали тихоокеанского тумана, кругом потемнело, дождь превратился в ливень, погнавший холодные струйки с шапочки под футболку трусы, по ногам, в кроссовки. В наступившем светопреставлении мой ведущий не мог бросить меня, а я не смел отцепиться и только молил: «Господи Иисусе! Господи Иисусе! Спаси, сохрани и помилуй мя, многогрешного!» - не ведая того, что меня ведёт рука самого Иисуса.

Только дома из электронного протокола мы узнали имя поводыря

– Jesus Jimenez! Для этого марафона (да пожалуй, не только для него) – уникальный случай, когда 16-летний американский юноша в сложнейших условиях вёл по дистанции незнакомого русского слепца, проявляя заботу и предупредительность при преодолении возникающих на тяжком пути препятствий. К сожалению, я не успел поблагодарить его в Лос-Анджелесе из-за недоступности связи, но надеюсь, что эти строки, посланные организаторам марафона, станут известны моему Иисусу.

...Пересекаем красочную арку с яркой крупной цифрой 8, мучительно соображаю – позади почти треть дистанции, следовательно, высокими на бульвар Голливуд, о коем справлялся у Иисуса раньше, а тот отвечал «ноу» - и называл незнакомые мне авеню или стрит. Но тут подтвердил мою догадку: «Халливуд!» «О'кей!», - и я разглядел справа смутные очертания Китайского кинотеатра и подумал, что где-то рядом мокнет бронзовый Чарли Чаплин.

... Иисус остановился снова, решительно пресёк мою попытку массажа и повелел: «Ю – ту финиш»!

Перевалили за половину – пора начать подкрепляться. Марафонцы, как правило, страдают от обезвоживания, но если тело пребывает во влажном коконе (как у нас), то через кожу восполняет недостаток влаги, поэтому пить не хочется, да и есть тоже. Но всё-таки по клубничине и стаканчику некусного холодного питья мы проглотили.

Пошла 20-я миля, вдруг мой поводырь останавливается и хватается за ноги: мышцы поражены судорогой! Массирую его одеревеневшие икры: мну, щиплю, похлопываю, призываю: «Финиш! Финиш! Вперёд! Фордевинд!» Ведь мы у порога бульвара Сан Винсенте - самого лёгкого этапа «самолётной посадки». Медленно побежали дальше, но через пару сотен метров Иисус остановился снова, решительно пресёк мою попытку массажа и повелел: «Ю – ту финиш»!

С тяжёлым сердцем оставил я того, с кем рука об руку провёл более трёх совместных часов, вспоминая изумительно верное изречение олимпийского чемпиона Эмиля Затеппа, что если хочешь просто бежать – беги мило, а если желаешь испытать другую жизнь – беги марафон!

Испытание «другой жизнью» продолжалось: я не только сохранил некий запас сил, но получил от Иисуса дополнительный заряд и приступил к интенсивному «снижению» вслед за потоками воды, мчащимися у обочин, только мне оставалось одолеть

не пять километров под ласковым солнышком, как накануне, а пять миль под дождём. Пытаясь догнать очередное яркое пятно из тысячи обгоняемых бегунов, я, из-за утраченного с годами поля зрения, сталкивался с коллегами то правым, то левым боком - тут же извинялся, выдыхая: «сори». За полмили до финиша чувствую, что на левой кроссовке болтается шнурок – перешагиваю на газон, пытаюсь его завязать, но пальцы не слушаются, а ногу скручивает судорога. Из толпы зрителей,

стоящих под зонтами, накидками, капюшонами вдоль всего маршрута, выходит сочувствующая дама и затягивает злополучный шнурок. От всей души благодарю её, плюхаю обратно на проезжее полотно и через несколько минут финиширую из последних сил, надеясь сразу попасть в объятия дочери и внуки... Но моё шатающееся тело подхватывают сильные руки высокой и, кажется, темнокожей волонтерки. Ласково выговаривая, она подводит меня к столу, где мне навешивают медаль с изображением пяток, попирающих Голливуд и другие районы великого города, набрасывают на плечи и завязывают на груди пластиковую накидку. Дева ведёт всё дальше от финиша, а я в смятении пытаюсь объяснить, что где-то здесь меня должна встретить дочь. Освобождаясь от её опеки и норовлю вернуться к финишным воротам, но меня перехватывает другая волонтерка, окутывает мои посиневшие ноги новой плёнкой, уже дрожащего заводит в какой-то тесный павильон и передаёт в руки особы мексиканского происхождения. Та усаживает меня на скамью, доупаковывает трясущуюся плоть в очередной пластик, разрывает три термопакета и засовывает их мне в подмышки и на спину. Под воздействием пакетных калорий замечаю на груди у спасительницы мобильник и вспоминаю, что на обратной стороне моего нагрудного

номера записаны телефоны Иры как раз для подобной ситуации. Благодарница срывает номер, набирает Иру, и вот я слышу самый желанный голосок: «Паpusик, ты жив?» «Жив, но очень промок и замёрз, а где нахожусь – пусть объяснит хозяйка телефона». Та, закончив разговор, неожиданно радует меня русским: «Дочка скоро придёт», - и суёт в руки бумажный стаканчик мексиканской лапши. Не успев я её проглотить, как на пороге появились Ира и Ася с тёплой и сухой одежкой, но переодевание отложили до машины, куда мы, сто раз поблагодарив заботливую обительницу павильона, добились минут двадцать. Там меня разули-раздели, переодели, закутали в одеяльце, уложили на заднем сиденье на подушку и повезли домой.

Оказалось, встречающих останавливали квартала за два до финишной черты, и они там в «живом коридоре славы» видели дрожащих, хромоющих и даже плачущих марафонцев, возвращающихся словно раненные с фронта. Вечером калифорнийское радио сообщило, что двести участников с переохлаждением попали в больницы, а на другой день к ним прибавилась ещё сотня – впервые за 26 лет лосанджелесский марафон проходил в таких апокалипсических условиях!

В заключение несколько цифр: 19890 финишировало – 12055 мужчин и 7835 женщин. Победили эфиопы: с фантастическим временем 26-летний Markos Geneti (2:06:35) и 23-летняя Buzunesh Deba (2:26:34). Из наших отважных россиянок Юлия Архипова (2:33:55) на 5-м месте, Альбина Майорова (2:36:43) на 6-м, Светлана Пономаренко (2:38:56) на 8-м. Мною выстраданы: 5295-е место в абсолютном зачёте, 4132-е среди мужчин и 7-е из 86 семидесятилетних старцев при времени - 4:25:53. Порадовались мы за Иисуса, что всё-таки закончил дистанцию на 11 минут позднее, заняв 6510-е место в абсолютном - 4966-е в мужах; и посочувствовали тем мученикам, что затратили времени в два раза больше нашего. Антирекорд поставила 19-летняя девушка, добравшаяся до финиша 12 часов 23 минуты 19 секунд. Безумству стойких поём мы песню!

Станислав ПРОШУТИНСКИЙ



ФизкультУРА!

или 10 причин, по которым стоит уважать физическую активность

О положительном влиянии физической активности на организм знают все. Однако, мало кто знает истинные заслуги физкультуры перед нашим организмом. «Карельский спорт» решил разобраться в этом нелегком вопросе и выделил как минимум десять причин, по которым стоит уважать физкультуру и любительский спорт.

Причина №1
Совершенствуется опорно-двигательный аппарат. Физическая активность укрепляет мышечный корсет, позволяя сохранять осанку в норме. Особенно это важно для молодого растущего организма, когда недостаточное развитие мышц спины и брюшного пресса может стать причиной искривления позвоночника.

Физическая культура в пожилом и старческом возрасте способствует сохранению мышечной силы, увеличению амплитуды движения суставов и уменьшению вероятности вывихов.

ника. «Подумаешь, осанка немного подпортилась!» - Скажет кто-нибудь из мальчишек, неприхотливо относящихся к своей внешности. Ан, нет! Не всё так просто в нашем организме! Надо помнить, что любое искривление осанки влечёт за собой нарушения работы внутренних органов. Это связано с тем, что из позвоночного столба в составе спинномозговых нервов выходят вегетативные нервы, которые как раз и идут к внутренним органам. Если позвоночник искривлён – возникают защемления этих нервов, проявляющиеся не только знаменитыми радикулитными болями, но и расстройствами внутренних органов. Кстати, искривления позвоночного столба нередко деформируют межпозвоночные хрящи и заканчиваются остеохондрозами. Так что вывод напрашивается один: «береги платье с нову, а здоровье – смолоду».

Однако и в почтительном возрасте не стоит забывать о благотворном влиянии физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Физическая культура в пожилом и старческом возрасте способствует сохранению мышечной силы, увеличению амплитуды движения суставов и уменьшению вероятности вывихов.

Причина №2
Усиливается энергетический обмен, в результате чего уменьшается слой подкожной жировой клетчатки; следовательно меньше жира, больше мышц (!)

Причина №3
Увеличивается сила дыхательных мышц и эффективность работы самой легочной ткани (внешнее дыхание). Все это повышает жизненную емкость легких (ЖЕЛ) - максимальное количество воздуха, которое может быть забрано в легкие после максимального выдоха. Эффективное внешнее дыхание – залог надежного поступления кислорода в организм. Согласитесь, для таких активных органов, как сердце, головной мозг и мышцы дополнительные порции кислорода прямо как бальзам на душу.

Причина №4
Улучшается питание миокарда (сердечной мышцы) и увеличивается его мощность. Физическая нагрузка заставляет сердце работать, что повышает количество крови в сосудах органов и прежде всего, в его собственных. Это повышает артериальное давление, и самое главное, способствует открытию имеющихся неактивных капилляров. При таком физиологическом раскладе «дела сердечные» идут на поправку. Усиленное поступление крови ведет к улучшенному питанию (гипертрофии), а сам миокард становится гораздо сильнее.

Причина №5
Уменьшается риск развития атеросклероза, ишемической болезни сердца (ИБС) и инфаркта миокарда (!). Интенсивное движение требует недюжинных затрат энергии. В качестве энергии выступают углеводы и жиры. Одним из самых коварных жиров является холестерин (холестерин). Он-то и горазд откладываться на стенках сосудов в виде холестериновых атеросклеротических бляшек, вызывая нарушения кровообращения (ИБС). Тенью за ИБС следует инфаркт миокарда. Поэтому важнейшим условием здо-

ровья сердечнососудистой системы является борьба с избытками жиров. Спорт, как ничто другое, сжигает избытки жиров.

Причина №6
Ликвидируется застой венозной крови в нижних конечностях. Окаывается, кровь с нижних конечностей поднимается вверх, к сердцу, весьма хитрыми механизмами. Одним из таких механизмов, является сила сокращающихся мышц. Поэтому всякое движение помогает отработанной, использованной клетками венозной крови подниматься вверх, к сердцу, которое направит ее еще выше – к легким за кислородом. Гиподинамия (пониженная двигательная активность) – первый союзник венозного застоя, и как следствие – отеков.

Причина №7
Улучшается кровообращение в мочеполовой системе, что является профилактикой импотенции у мужчин (!) К сожалению, мужчин «сидячих» профессий с возрастом часто преследует половое бессилие. Во многом, это связано с особенностями анатомии мочеполовой системы мужчин. Сложная система сосудов ухудшает венозный отток от репродуктивных органов. Это ухудшает их питание и создает предпосылки для развития патологий. Поэтому, нет ничего для мужского здоровья лучше, чем легкие ежедневные пробежки (лучше вечерние).

Причина №8
Повышается тонус нервной системы. Мощный поток нервных импульсов от опорно-двигательного аппарата бомбардирует центральную нервную систему, поддерживая определенный уровень возбуждения ее центров. Именно поэтому любая «двигательная порция здоровья» дает заряд бодрости и энергии.

Причина №9
Активизируется обмен веществ

Причина №10
Повышается устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии, перепадов атмосферного давления и т.д.

Любовь Смирнова

Анонс мероприятий по лёгкой атлетике в мае

9 мая	Эстафета по городу Петрозаводску, посвящённая «Дню Победы».
11-12 мая	Спартакиада школьников г. Петрозаводска – ст. Спартак – 14:00
17-18 мая	Спартакиада г. Петрозаводска по легкой атлетике среди ВУЗов, СУЗов – ст. Спартак – 15:30
20 мая	Этап Кубка мира по метанию сапога
22 мая	III этап Спартакиады обучающихся России по лёгкой атлетике – ст. Спартак – 10:00
29 мая	Карельский марафон «Бегущая надежда»
31 мая	Объединённое первенство СДЮСШОР № 3 по лёгкой атлетике (эстафеты) – ст. Спартак – 15:30

«Шиповка юных»

29 марта в Казани завершился финал Всероссийских соревнований по легкоатлетическому четырёхборью «Шиповка юных».

«Шиповка юных» проводится уже не первый год. В масштабах страны это знаковые соревнования. Для тех, кто решился на спортивную карьеру, эти соревнования прекрасный старт. Треть юношеской сборной России прошла через «Шиповку юных». От того, год от года количество участников всё увеличивается.

В этих всероссийских стартах приняли участие и спортсмены из Петрозаводска. Ученицы 13 лицея под руководством Ушинской Е.К., создали хорошую конкуренцию в эстафетном беге 4 по 200м и в итоге были вторыми, в общекомандном первенстве в составе: Мохунь А., Ушинская К., Юлюгина А., Селиванова А., и Бойко А., заняли 7 место среди 14 команд. В беге на 60 м., Мохунь Арина стала вторым призёром, с результатом 8,06 сек. и совсем близка к пьедесталу почёта в этом виде была Кристина Ушинская, она четвёртая с результатом 8,10 сек. В



Губанов Андрей. (фото с сайта Runners.ru)

четырёхборье Кристина показала лучший результат из наших девочек, набрав 291 очко, заняла 15 место среди 130 спортсменов.

Среди юношей г. Петрозаводск представлял ученик СОШ № 10 Андрей Губанов (тренеры Зноев С.А и Капусткина О.М.), он также стал вторым призёром в беге на 60м с результатом 7,49 сек., а в итоге по всем четырём видам он занял шестое место среди 143 участников.

Ольга Капусткина

Соревнуются самые юные



16 апреля в спортивном зале Петрозаводского педагогического колледжа прошли финальные соревнования по программе Международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская лёгкая атлетика» для самых юных воспитанников СДЮСШОР № 3 (ребят 2000-2001 года рождения). Участвовали команды-победители всех микрорайонов города.

Юные спортсмены, командой из 10 человек проходили 5 станций: прыжки на скакалке, бег на частоту, метание мяча 1 кг, прыжки с места, прыжки «крестиком». Каждый из участников свои быстрые секунды, сантиметры и количество прыжков приносил в копилку команды, чтобы вместе бороться за первое место. Соревнования были организованы и проведены специализированной детской юношеской спортивной школой олимпийского резерва, сопровождались зажигательной музыкой, хорошими призами и всё это во многом способствовало хорошему настроению и великолепным результатам участников!

В итоге I место заняла команда 43 школы (тренер: Кишкин А.Ю.), II место – команда 14 школы (тренеры: Сигарёва А.Ю., Козлова Н.Ю.), III место – команда лицея № 13 (тренер: Ушинская Е.К.)

Комментарий Александра Юрьевича Кишкина, тренера победившей команды:

- Надеемся, что в будущем ребята продолжат заниматься спортом и будут защищать честь нашей республики на российской легкоатлетической арене.

Хотелось бы сказать большое спасибо директору СОШ № 43 Полищук Л.Н. и зам. по УВР начальных классов, которые помогают мне в организации тренировочного процесса в школе. А что касается соревнований, то меня порадовал высокий уровень всех юных спортсменов, у нас были достойные соперники, думаю, что в этот день нам просто чуть больше повезло, надеемся!!!

Олег Зимон, главный судья соревнований

Давайте вспомним о Спартакиаде!

Что же такое Спартакиада? Спартакиада - это комплексное соревнование по разным видам спорта. Проходит она в 4 этапа - сначала отборочные соревнования в школах, городах, затем по федеральным округам, а в финале встречаются только лучшие.



Немного истории: I Всесоюзная Спартакиада отсрылась в Москве 1928 г., в программе - 21 вид спорта. В 1956 г. была проведена Спартакиада народов РСФСР, а в 1962 г. - зимняя Спартакиада народов СССР. Спартакиады школьников проводились в СССР с 1954 по 1961 гг. Всего состоялось 13 всесоюзных Спартакиад, последняя прошла в 1974 г.

Современное общество надолго забыло о существовании таких соревнований. И в 2003г. президент РФ Владимир Путин призвал вспомнить традицию проведения Спартакиад. Было решено возобновить летнюю и зимнюю Спартакиады учащихся России. С тех пор эти соревнования проводятся регулярно.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТ

Какой праздник наступил для всего ориентирования в России, когда наш любимый вид спорта (в то время ещё не признанный Олимпийским комитетом) включили в программу летней и зимней Спартакиады учащихся России. Почему выбрали спортивное ориентирование? Судите сами. Сейчас спортивное ориентирование не только бег по лесу в кроссовках, зимой - на лыжах, но и на велосипеде, на машинах, на байдарках. «Ориентировщики» свои старты проводят не только в лесных массивах, но и на спортивных объектах, в городских кварталах, на пришкольных участках и даже просто на открытом пространстве. Этим видам спорта может быть охвачено большое количество участников в большом диапазоне возраста. Любителями ориентирования делается всё возможное, чтобы

Сейчас спортивное ориентирование не только бег по лесу в кроссовках, зимой - на лыжах, но и на велосипеде, на машинах, на байдарках

этот вид спорта стал таким же популярным в России как биатлон. Вид спорта развивается молниеносно - за короткий период из некогда туристических состязаний, создалось настоящее спортивное шоу.

Тренерско-преподавательский состав МОУ ДОД ЦСДЮСШОР ликовал, за плечами словно «выросли» крылья, так вдохновило участие в предстоящей Спартакиаде. На нас обратило внимание Министерство образования – значит, наши результаты работы с детьми ещё нужны обществу.

Финал I летней Спартакиады учащихся России 2003г. - 4 медали;

финал I зимней Спартакиады учащихся России 2004г. - 22 медали и I место среди субъектов Российской Федерации.

ТАК МОЖЕМ ЛИЛИ?...

Мы, тренеры-преподаватели, рады, и всегда в нашей памяти останется гордость за наших спортсменов за этот высокий результат. Команду Карелии представляли дети, фанатично занимавшиеся спортивным ориентированием 8-9 лет, многие из них были родные дети тренеров, которые вложили в их подготовку большую любовь и такую же большую часть семейного бюджета.

Если ещё в финале II зимней Спартакиады 2005 г. мы смогли завоевать 5 медалей, в финале III зимней Спартакиады в 2007г. - 4 медали, в финале IV зимней Спартакиады в 2009г. - 1 медаль, то в финале V зимней Спартакиады 2011г. мы остались без медалей. Подготовка сильных спортсменов занимает длительный период и за 1-3 года чемпионов просто не подготовить!

Мне чётко врезались в память слова из приветствия Президента РФ Владимира Путина к участникам I Спартакиады- «с юношеских стартов начинали свой путь к пьедесталам почёта многие прославленные олимпийцы. Здесь закаляли характер, учились побеждать наши выдающиеся рекордсмены». О каких же «олимпиониках» в последнее время говорит спортивное общество Карелии? Мы уже не в состоянии подготовить достойно выступающих спортсменов на Спартакиаде учащихся. Мы не в состоянии обеспечить должным вниманием и инвентарем тех героев, кто пробивается в финал Спартакиады учащихся России.

Наши воспитанники ЦСДЮСШОР выступали на всех 5 финалах зимней Спартакиады, но никогда не выходили на пьедестал почёта в костюме с символикой «КАРЕЛИЯ». Молодые спортсмены обязаны почувствовать, что они представляют не только себя, но и всю Карелию. Они должны чувствовать внимание не только со стороны тренеров, родителей, директоров спортивных школ, но и со стороны всех работников спортивно-административного аппарата, а также со стороны представителей СМИ. Так не пора ли поднять статус Спартакиады учащихся России у нас в Карелии?

О ГЛАВНОМ

Кто же те немногочисленные герои в спортивном ориентировании, прошедшие все этапы отборов, и представившие наш край на финальных соревнованиях Спартакиады учащихся 2011г. Это - учащийся училища

№ 7 Максим Новожилов и ученица 46 школы Анна Кузнецова. На отборах III этапа в г. Сыктывкаре было два «проходных» варианта в финал — в составе команды своего субъекта федерации, но для этого нужно было победить в командном зачёте или пробиться самостоятельно, показав личный результат не хуже пятого места. Завоевав две серебряные медали, Максим Новожилов обеспечил себе выход в финал, а Анна Кузнецова, заняв пятое место, тоже дала себе шанс выступить в финале.

ФИНАЛ СПАРТАКИАДЫ

Соревнования прошли с 1 по 5 марта в г. Новоуральске Свердловской области. Красочно оформленный пансионат «Зелёный мыс» ждал финалистов. На въезде в санаторий - флашток и большой плакат: «Приветствуем участников V Зимней спартакиады учащихся России!». Повсюду расклеены афиши предстоящих соревнований.

На уральскую землю приехали сибиряки, москвичи, алтайцы, питейцы, хабаровчане и представители других регионов России. Всего на спартакиаде было представлено 24 субъекта РФ. За три дня на лыжные трассы вышли 105 человек. Организаторы поработали на славу - площадь района соревнований составила 4,5 кв.км, где была проложена сетка лыжных протяжённостью в 100 км.

Завоевав две серебряные медали, Максим Новожилов обеспечил себе выход в финал, а Анна Кузнецова, заняв пятое место, тоже дала себе шанс выступить в финале



Первый день соревнований - маркированная трасса. Юношам необходимо преодолеть 6 км по лесной лыжной трассе и определить на карте 6 контрольных пункта, стоящих на местности. Результат складывался из суммы времени преодоления по трассе плюс штраф за неправильное нахождение в карте контрольных пунктов лидерства. Уже через два часа после начала старта состоялась цветочная церемония. Правильной её было бы назвать «игрушечной», потому что призёрам вручали оранжевых листьев – талисман спартакиады. Победителями первого дня стали Максим Дмитриев и Любовь Баландина из Череповца – недавние призёры Первенства Европы в Норвегии. Наш Максим Новожилов преодолел дистанцию за 24,41 мин - это 4-й результат, но ошибка на одном контрольном пункте в 1 минуту отодвинула его на 10 позицию. Анна Кузнецова, пробежав 4,6 км. по лесной трассе и определив в карте 6 контрольных пунктов за 25,06 минут и дополнительно получив 3 минуты штрафа, расположилась на 33 месте. «Насколько трудно было победить?»: задавали вопрос Максиму Дмитриеву. «Побеждать на наших соревнованиях всегда сложнее, чем на первенствах Европы. В России всегда есть конкуренция. Каждый раз приходят новые ребята, и очень многие выступают достойно. Поэтому расслабляться не приходится. В Европе, как правило, вся команда работает на одного человека. Есть лидер, который везде лучший, приносит команде очки, а остальные выступают весьма посредственно».

Во второй день Спартакиады в дисциплине лыжная гонка - классическая дистанция, ребятам удалось расположиться в итоговом протоколе - Максиму на 13 месте, Анне - на 29. В общекомандном зачёте мы заработали 16 место среди субъектов и положили в общую копилку 41 очко. А победители словно не сходили с пьедестала первого дня.

АТМОСФЕРА ПРАЗДНИКА

После награждения, делегация ориентировщиков отправилась на церемонию официального открытия Спартакиады в Екатеринбург. Поехать в областной центр смогли не все - количество мест в автобусе ограничено. Через два часа автобус уже остановился у Дворца игровых видов спорта «Уралочка». Главная спортивная арена города в этот день выглядела очень необычно. Вместо паркета – резиновая дорожка – искусственная лыжня, в стороне – большая горка с таким же покрытием, а вокруг – ёлочки.

В пять часов вечера началась церемония официального открытия Спартакиады. Вынос флагов

регионов-участников, поздравление первых лиц города и области, гимн.

Позже - презентация видов спорта. Первыми на арену вышли лыжники во главе с олимпийским чемпионом Евгением Дементьевым. Они соревновались в гонке на выбывание. «Следующий вид спорта, хоть и не олимпийский, но такой же массовый. А представляет его ещё один мэтр российского спорта...» — объявил ведущий церемонии. И, конечно же, мэтр – это Эдуард Хренников, многократный Чемпион мира по спортивному ориентированию. Компанию ему составили воспитанники ДЮСШ № 4 г. Новоуральска. Спортсмены прокатились по стадиону несколько кругов, отмечаясь при этом на КП. А в конце Эдуард Хренников выполнил подъём в гору. Как он сам потом признался, это оказалось очень нелегко.

Кроме Дементьева и Хренникова на церемонии присутствовали другие звёзды российского спорта – биатлонисты Сергей Чепиков, Павел Ростовцев и, прибывший прямо с чемпионата мира, двукратный олимпийский чемпион Франк Люк.

МЫСЛИ ВСЛУХ

Нынешняя спартакиада отличалась от своих предшественниц. В этом году соревновались только субъекты федерации, а не округа. «Сюда приехали сильнеешие. Они будут биться до конца. А для тех, кто не претендует на награды – это настоящий праздник» таков был общий настрой тренерской братии. А побороться, действительно, есть за что: победители получили новый инвентарь и солидное денежное вознаграждение – гранты в рамках национального проекта «Образование».

«Проанализировав протоколы соревнований, карты с дистанциями, ошибки спортсменов, даже просто присутствие на таких соревнованиях, ясно, что уровень спортсменов очень вырос даже в сравнении с прошлым годом и, чтобы выглядеть достойно, нужна не просто серьёзная подготовка дома, а всесезонная система учебно-тренировочных сборов с участием сильнейших спортсменов...» - делится своими впечатлениями непосредственная участница соревнований, тренер-преподаватель МОУ ДОД «ЦСДЮСШОР» Юлия Владимировна Семёнова.

Через два года новые спортсмены начнут многоэтапный отбор на финал Спартакиады учащихся России, это возраст 1996-1998 г.р. Мечтаем мы увидеть наших спортсменов с медалями Спартакиады. Мои мысли уже там,... найти бы только резервы!

Ж.В.Кульбачко,
зам. директора
МОУ ДОД «ЦСДЮСШОР»



На правах рекламы

ВСЁ ГЕНИАЛЬНОЕ – ПРОСТО!



О тренажёре-массажёре Маркелова уже слышаны многие. Из уст в уста передаются истории о его эффективном лечебном воздействии. Случалось даже слышать, что в основе успеха прибора лежит некий изобретённый волшебный сигнал или какое-то магнитное поле или излучение, которое, при воздействии на больное место, снимает боль. Действительно, по такому принципу работают все подобные существующие приборы.

Однако, это мнение не совсем верно. Электрод в приборе Маркелова накладывается не на больное место, а в 2-3 см от него, на зону, которая не болит. Далее происходит следующее: в этой комфортной зоне, благодаря широкому электроду, стягивается большое количество мышечных волокон, а сигнал, поступающий из прибора, проходит через все эти волокна насквозь. Сжимая мышцы на большой площади, сигнал разжимает зону защемления, потому что там позвонки крепятся между собой тоже мышечной тканью. Длительное воздействие позволяет удерживать в тоне эту здоровую зону, а также разжатую зону, поэтому у человека проходит боль. Вот такое простое объяснение. Т.е., эффект достигается за счёт глубоких мышечных сокращений. Причём, частота тока прибора (50 герц) не меняется, существует лишь определённый вид волны, которая позволяет все мышцы одинаково сокращать.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЭТОТ ПРИБОР ОТ ПОДОБНЫХ ПРИБОРОВ?

Основная масса миостимуляторов сделана по принципу смены частоты. И чем больше эта частота, тем скорее происходит «пощипывание» или «выкручивание» верхнего слоя мышц, которые поддаются сокращению, а нижние слои остаются не-

Алексей ПЕККОЕВ,
водитель:

«5 лет назад получил травму позвоночника. В результате – грыжа диска в грудном отделе, протрузия 2-х дисков поясничного отдела. Лечился в поликлиниках, городской и республиканской больницах. Месяц назад попробовал прибор Маркелова. Первая процедура длилась 10 мин., боль ушла. Теперь живу без боли, благодаря комплексу мер – диете, режиму дня, физическим упражнениям и... аппарату Маркелова».



Клара НЕДВИГА,

административно-технический работник электро-технического персонала жилищного хозяйства:

«Вследствие ушибов и занятий народными танцами (после нагрузок) заболело правое колено, почти 20 лет лечилась мазями. Узнав о тренажёре-массажёре Маркелова, после 4-х процедур ушла резкая боль, после 10-ти сеансов всё прошло. Колено больше не беспокоит».



затронутыми. В зоне соприкосновения этих слоёв мышцы начинают «конфликтовать», идут «на разрыв».

А под воздействием массажёра-тренажёра Маркелова все слои мышц работают как единое целое. Потому люди и испытывают приятные, комфортные ощущения. Глубокий сигнал, проходящий через электроды, успешно работает на снятие боли.

Недавно в Германии прошла выставка миостимуляторов, привезённых со всего мира. Самый дешёвый из них стоил 9 000 евро. Средняя цена подобного прибора составила 24 000 евро. Сравните со стоимостью прибора Маркелова в 10 000 рублей! К тому же сигнал заморских приборов при увеличении частоты до 1 600 герц не проникал в глубину, а вызывал резкую боль. Да и предназначены зарубежные аналоги, в основном, для улучшения кровоснабжения, или расщепления жира, т.е. воздействуют на поверхностные слои мышц, в отличие от прибора Маркелова.

ЧТО НАМ БОЛИ, ЦЕЛЛЮЛИТ, ОДОЛЕЕМ ПРОСТАТИТ!

А вот так прибор воздействует на простату. Человек садится на электрод-сиденье, и, за счёт того, что мышцы начинают сокращаться, они глубокими толчками массируют простату. Глубокий физический массаж тканей усиливает кровоток простаты. Таким образом, эффект достигается без физической и психической травмы, как это происходит через массаж со стороны прямой кишки. Облегчение пациент чувствует, практически, сразу.

То же самое происходит и с больными суставами. Мышцы вокруг больного сустава глубоко сокращаются, и за счёт оттока и улучшения кровотока, нормализуется работа сустава. Так убираются солевые отложения и воспаления, долго сохраняется мышечный тонус, гораздо лучше, нежели после применения мазей, которые проникают лишь на определённую глубину.

Особенность сигнала прибора Маркелова в том, что он работает как природный сигнал, вырабатываемый организмом человека. Удобство и в том, что четырёх маленьких батареек хватает для работы прибора на 1,5-2 месяца!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! ЭЛЕКТРОД «ЛЕПЕСТОК»

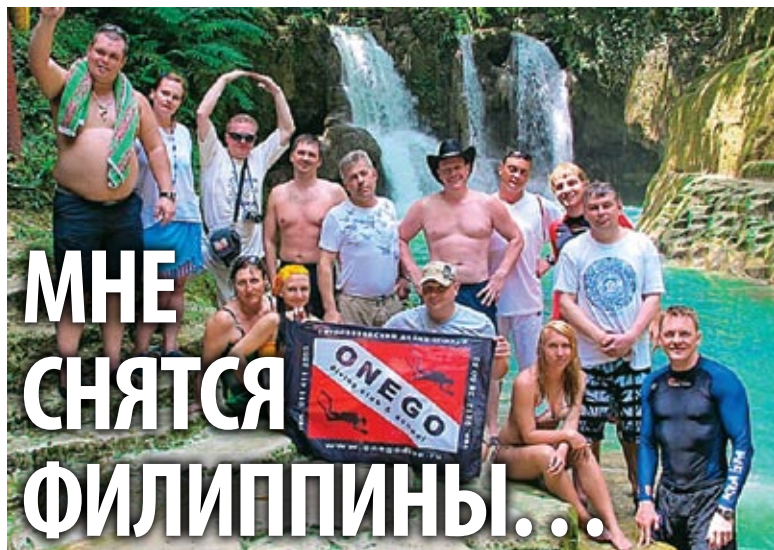
предназначен для снятия болей в спине, животе и лечения стоп. Массаж стоп не только помогает убирать «шпоры», но даёт возможность оттока венозной крови и прекрасно снижает артериальное давление. Массаж стоп эффективнее горячих ножных ванн. Если массировать стопы ног в течение 25-30 мин. на слабом сигнале, то за счёт оттока крови на 20-30 единиц снижается повышенное кровяное давление.

Заказать массажёр-тренажёр Маркелова и получить консультацию по его использованию можно в Петрозаводске по адресу: ул. Гвардейская, 60, Торговый дом «MB Barbell», тел/факс: + 7 (814 2) 59-25-00 tdmb@sampo.ru

Электрод для лечения простатита



Электрод «Лепесток»



МНЕ СНЯТСЯ ФИЛИППИНЫ...

В первых числах апреля, когда в Карелии ещё лежали сугробы, петрозаводский дайвинг-клуб «Онего» организовал клубную поездку в сказочную страну моря и солнца – Филиппины. Нас было 13 любителей дайвинга – петрозаводчан и примкнувших к ним питерцев. 13 дней длилось наше удивительное приключение.

Досыпаем на кораблике, точнее, пытаемся доспать под холодным ветром и брызгами волн. Куда мы плывём? Неужели нельзя понырять поближе?...

Через пару часов солнышко всё-таки пробилось сквозь тучки и жить сразу стало веселей. Кораблик преследуют летающие рыбки, на островах нетронутой цивилизацией природа.

«Погружаемся!». И снова глубина, кораллы и танцующие вокруг стаи рыб. Я зависла в толще воды и неспешно следую по течению. И вдруг, что это!? Буквально на расстоянии вытянутой руки мимо проплыла метровая змея и скрылась в толще воды. В одно мгновение в голове всплывает информация: «яд сильнее яда кобры в 100 раз», «смерть наступает в течение 1 минуты», «противоядия не существует»... Миленько... А вот и ещё одна красавица, ещё одна, и ещё... Надеюсь, что я им не симпатична. А это что? Разноцветный ёжик!!! Половина иголок чёрные, а остальные белые! Пока я увлечена ёжиком, кто-то оттаскивает меня за ласту в сторону. Очередная огромная змея проплывает буквально перед носом, как раз там, где я только что любовалась моим ёжиком. Дайв, бесспорно, удался!

Час отдыха. Можно понежиться на солнышке и поглазеть по сторонам.

Новое погружение. Кто ждёт нас в толще воды на этот раз? Здесь вроде поспокойней: змей не видно,

акул тоже. На кораллах резвятся «нэ-мики» (рыбы-клоуны), красуются «ангелы», мимо грациозно проследовала черепаха. Весна даёт о себе знать ... брачный период Неожиданно довольно крупной «спинорог» пригласил филлипинский инструктор – Ягуар. Она незаметно подплыла к нему и попыталась поцеловать в щёку! Не тут-то было, нежному поцелую помешали длинные зубы: каждая челюсть несёт по восемь мощных резцов, на верхней челюсти они ещё и усилены вторым рядом из шести зубных пластин. Если учесть, что этот зубной аппарат приводится в действие мощными мышцами нижней челюсти, то становится понятным, почему спинороги с лёгкостью разгрызают толстые раковины моллюсков, дробят ветви кораллов и панцири морских ежей и крабов. Рыбка попыталась ещё раз, но что-то инструктор не в восторге от повышенного женского внимания! Не оценил Ягуар ласку, побоявшись мощных челюстей, обошёлся с рыбинкой очень грубо, воткнув ей прямо в глаз свою стальную палочку-указку. А может вовсе и не Ягуар пригласил рыбку, а именно это железяка? И не поцеловать она его хотела, а полакомиться вкусняшкой? Но это так и осталось для всех нас загадкой ... одной из многих неразгаданных загадок подводного мира этой удивительной страны!

Я смотрю в окно на хмурый Петрозаводск, вспоминаю Филиппины, и успокаиваю себя тем, что обязательно туда вернуться, чтобы вновь оказаться на глубине, там, где меня ждут доступные не каждому красоте морского царства!

Смирнова Дарья
Дайв-клуб «Онего»,
www.onegodive.ru

ЧЕМПИОНАТ КАРЕЛИИ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ

7-8 МАЯ

ВСЦ «АКВАТИКА»

Начало в 10:00, 13:00, 16:00 и 19:00



Справки по тел.: 78-27-55. Продажа билетов: Герцена, 10

Где Вы можете найти газету «Карельский спорт»:

Правительство РК,
Законодательное собрание РК,
Госкомспорт РК,

Прионежская мэрия,
Администрации г. Сегежи и
г. Кондопоги,
ППГА, Петр. ГУ,
Стадион «Спартак»,
Стадион «Юность»,

Спортшколы городов республики,
ГМ «Сигма»,
ТК «Десяточка»
ТЦ «Мега»,
магазины: «Магнит», «Лотос»,
магазин «Спортландия»,

Поликлиники – № 1, 2, 3, 4, 5, ЖД
Городская больница,
ВСЦ «Акватика»
«Дом физкультуры»,
Национальная библиотека РК,
библиотеки городов и районов

республики
МВД РК,
УВД г. Петрозаводска
Баня № 1 (ул. Красная),
Ж/Д вокзал.
Автовокзал