

БОРЬБА, ЗРЕЛИЩНОСТЬ И КРАСОТА

СПОРТ НЕ ДЛЯ СЛАБЫХ

Хоккей - один из популярных видов спорта в Коелге. С каждым годом у него появляется всё больше поклонников. Хоккеем увлечены и дети и взрослые. Второй год спортсменов тренирует С.В. Томм, выпускник Челябинского государственного педагогического университета. Заниматься хоккеем Сергей Викторович начал ещё в школе, постепенно увлечение переросло в педагогическую деятельность, ведь молодой тренер также работает учителем физкультуры в средней школе «Эврика». Как мне показалось, он очень увлечён своей работой: ему нравится быть наставником, прививать детям любовь к спорту. Он понимает подростков и помогает им реализовать себя. Чтобы больше узнать о хоккейной команде, тренировках, хоккеестах и многом другом, я побеседовала с Сергеем Викторовичем.

- Наша Детско-юношеская хоккейная спортивная школа образовалась в 2012 году. До того, как я стал тренером, дети играли вместе со взрослыми, приходили к ним на тренировки. Сначала мне было трудно работать с ребятами - они показывали «характер». Были проблемы и с помещением. Сейчас вопрос решен - есть отдельное помещение, в котором сделали раздевалки - отдельно для детской группы, средней, старшей и для взрослых. Есть тренажёрный зал, в котором во время непогоды мы занимаемся.

Тренировки проходят 3 раза в неделю. Перед каждой тренировкой мы встречаемся в помещении. Я смотрю, как подготовлены ребята, нет ли больных. Переодеваемся. Выходим на лёд, все строятся, и начинается разминка. Сначала просто катаемся по кругу без шайбы, отрабатывая различные элементы и разогревая мышцы. Потом общепроизвольные движения, растяжка, упражнение «Квадрат» (развивает ловкость и координацию). У каждой группы свои задачи: младшие больше работают без шайбы, средние и старшие с шайбой отрабатывают броски, большой акцент делается на удержание шайбы. Сложнее всего ребятам даётся вход в зону, так как они не всегда понимают, каким должно быть взаимодействие партнёров, должна быть взаимовыручка, сыгранность с партнёром. Также, начиная со средней группы на специальной доске мы рисуем элементы игры, которые будем отрабатывать и разрабатываем тактику игры.

Некоторые дети боятся шайбы. Самые младшие в основном бесстрашные, ничего не боятся, так как не осознают возможности травм. Боятся начинают лет в 13-15, а в 17-18 лет страх пропадает. Но есть и взрослые, которые боятся шайбы. Тут всё индивидуально.

Для защиты от травм в хоккее предусмотрена в первую очередь хоккейная амуниция - форма. В неё входят: коньки, щитки (на них одеваются гетры), ракушка, шорты, жилет-нагрудник (он состоит из пластмассы, обшитой тканью), локти, краги (хоккейные перчатки), шлем, свитер и клюшка. Во вторую очередь, важна физическая подготовленность спортсмена. Хоккей - силовой вид спорта, все спортсмены у нас физически крепкие и развитые. В хоккее очень быстро проявляется характер, сила, воля к победе. Слабые уходят через 1-2 месяца.

В районном турнире «Золотая шайба» в прошлом и этом



Средняя группа Детско-юношеской спортшколы в новой форме.

году мы заняли 3 места. И взрослые, и дети постоянно участвуют в товарищеских матчах с командами из района. Но чаще проигрываем. Но мы не отчаиваемся, без поражений не бывает и побед. Конечно, после проигрышей неприятно и мне и ребятам. После них мы, бывает, с ребятами собираемся, разбираем ошибки. Но это бывает редко, обычно мы после игры, злые друг на друга, расхордимся, не разговариваем. Я стараюсь их подбадривать, ведь всё будет со временем!

В этом году, я считаю, мы хорошо поработали! Лучшими хоккеестами были: в младшем звене - Александров Вова, Плетенёв Коля; в среднем - Кошеч Андрей, Бузырёв Иван; у старших - Ефимов Василий, Роскостов Никита и Кутиков Антон.

- Вы уже два года являетесь тренером и учителем. Нравится ли вам?

- Пока да, нравится. Тяжеловато, конечно, в «Эврике» без зала и льда мало, но я справляюсь и там, и там.

- Что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

- Хоккей - это борьба, зрелищность и красота! Приходите на хоккей, занимайтесь фигурным катанием - это здорово! Да и вообще, ведите здоровый образ жизни! Все желающие приходите на занятия, жду вас 1 сентября!

Беседовала Валерия САЖИНА

Электронное приложение газеты - страничка новостей Пресс-центр «Радуга» - vk.com/gazeta_raduga



Учредитель и издатель:
МОУ ДОД ЦРТДЮ «Радуга»
с. Коелга Еткульского района

Главный редактор:
В.Е. Федотова
e-mail: fve_1307@mail.ru

Выпускающий редактор:
Сабина Путилова
e-mail: sabinaputilova@mail.ru

Адрес редакции:
456576, с. Коелга,
Еткульского района,
Челябинской области,
ул. Хохрякова, 17.
Телефон/факс: 8(351)4592209,
e-mail: RADUGA_KOELGA@mail.ru

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия Свидетельство ПИ № ФС 74-1598Р

Издаётся с августа 2000 года

Отпечатано в ОАО «Еманжельинская городская типография», г. Еманжельинск, ул. Чкалова, 18. Зак. № Тираж 700 экз.



Электронное приложение газеты - страничка новостей Пресс-центр «Радуга» - vk.com/gazeta_raduga

ЖАРКИЕ,
ЗИМНИЕ,
ТВОИ.

Вот и закончились XXII зимние Олимпийские игры в Сочи. За 17 дней соревнований в 7 олимпийских видах спорта разыграны рекордные 98 комплектов наград. На Игры приехало 6000 спортсменов-олимпийцев и членов команд из более чем 80 стран.

Спортивная программа «Сочи-2014» поставила олимпийский рекорд как по общему количеству видов соревнований, так и по числу новых видов, включённых в программу.

Всего в спортивную программу Олимпийских зимних игр в Сочи было добавлено 12 видов соревнований. В результате общее количество видов соревнований и комплектов медалей в программе достигло 98. Это на 12 больше, чем на Играх в Ванкувере в 2010 году, и на 14 больше, чем на Играх в Турине в 2006 году. По количеству новых видов соревнований Сочи оставил позади Альбервилль (11 новых видов), Солт-Лейк-Сити (10), Турин (6) и Ванкувер (2). Девять из двенадцати новых видов соревнований в олимпийской программе «Сочи-2014» добавлены в одном из самых прогрессивных видов спорта - лыжном. Впервые в олимпийской истории в соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина приняли участие женщины.

Серьёзно расширилось число соревнований, популярных среди молодёжи: в олимпийскую программу добавлено восемь видов соревнований

(Продолжение на стр.2)



7 декабря 2013 года Олимпийский огонь добрался до столицы Южного Урала - Челябинска. Одним из факелоносцев эстафеты почастливилось стать Алёне Павловой, студентке факультета журналистики Южно-Уральского государственного университета, бывшей воспитаннице пресс-центра «Радуга».

СТР.2

ПО СТОПАМ ОТЦА

СТР.3

Лёгкая атлетика - их любимый вид спорта.

ПОШЛИ НА ТУРНИК

СТР.4-5

У них свой, особый стиль - уличный и дерзкий...

Газета издаётся при финансовой поддержке
Главы Еткульского муниципального района В.Н. Головчинского

КОЛОДКА
РЕДАКТОРА

Приветствую тебя, мой дорогой читатель. И снова с тобой я - Sabi-tyan и свежий выпуск газеты «Радуга». За окном зима. Холодно. Снежно. Сейчас бы к этой картине ещё добавить кружку горячего шоколада и тёплый клетчатый плед. А всё для чего? Всё для того, чтобы согреться в морозные дни нынешней зимы. Весьма суровыми были температуры в этом году и оттепель приходила неожиданно, намекая на неизбежный приход долгожданной весны. Вот и получается, что зима в этом году, как «собака на сене» - ни себе ни людям. Жаль, что она не человек и ей нельзя высказать всё, что о ней думаешь...

Но для большинства россиян эта зима была жаркой, ведь они практически не обращали внимания на морозы, всё их время было отдано подготовке к XXII Олимпийским играм.

В течении семи лет в Сочи построено: четыре современных горнолыжных курорта, мощный современный гостиничный комплекс на десятки тысяч номеров, более 360 км автомобильных дорог и 200 км железнодорожного полотна, 690 км инженерных сетей. Специальную подготовку прошло 60 тысяч сотрудников и волонтеров.

За годы подготовки к Олимпиаде-2014 в нашей стране удвоилось количество людей, занимающихся спортом и ведущих здоровый образ жизни. В Коелге такие люди тоже есть, о них мы сегодня и расскажем. Я уверена, будет интересно.

Желаю приятного времяпрепровождения с нашей газетой! Не болейте и делайте по утрам зарядку! На этом я прощаюсь с тобой, дорогой читатель. До следующей встречи на страницах нашей замечательной газеты «Радуга»!

Выпускающий редактор
Сабина ПУТИЛОВА -
победитель Областного
фестиваля школьной прессы
«Медиа-урок» в номинации
«Лучшая колонка редактора».

(Продолжение. Начало на стр.1)

по фристайлу и сноуборду (по четыре в каждой дисциплине), среди которых ски-хафлайп, ски-слоупстайл, сноуборд-слоупстайл и параллельный слалом в сноуборде. В олимпийскую программу «Сочи-2014» были добавлены командные соревнования в трёх дисциплинах: фигурном катании на коньках, санном спорте (эстафета) и биатлоне (смешанная эстафета).

За четыре месяца до XXII зимних Олимпийских игр по всей России прошла Эстафета Олимпийского огня. В ней приняли участие 14 тысяч факелоносцев и около 30 тысяч волонтеров. Более 130 миллионов человек оказались в зоне часовой доступности от её маршрута. Олимпийская Эстафета прошла через все 83 субъекта страны и посетила 130 городов. Длина её маршрута составила более 65 тысяч километров.

Эстафета стала самой масштабной национальной эстафетой в истории олимпийского движения. Огонь доставлялся факелоносцами бегом, на русской тройке, на упряжке с собаками, с оленями, на верблюдах, на снегоходах, на воздушном шаре, поезде, самолёте... и даже побывал в космосе!

17 декабря 2013 года огонь добрался до столицы Южного Урала - Челябинска. Многие вышли в морозный день на улицу, чтобы посмотреть на эстафету олимпийского огня. И многих до сих пор интересует вопрос - как можно было попасть в число счастливых факелоносцев? Об этом мы решили спросить участницу эстафеты Алёну Павлову, студентку факультета журналистики Южно-Уральского государственного университета, бывшую воспитанницу нашего пресс-центра.

- Стать факелоносцем мог каждый россиянин старше 14 лет, который ведёт здоровый и активный образ жизни, - рассказала Алёна. - Для участия в эстафете, необходимо было заполнить документы, распечатать, подписать и отправить в Москву. За две недели до столь знаменательного события, мне на почтовый ящик пришло письмо, где указывался район, адрес и номер



слота, а так же пункт сбора всех факелоносцев. Свой этап в 200 метров я пробежала в Металлургическом районе, по улице Богдана Хмельницкого. Понравилось, как встречали нас люди. Те пять минут, которые отделяли одного бегуна от другого, были заняты фотосессией. Вот и я уже бегу с огнём, меня снимают на камеру, кругом счастливые лица людей, все мне машут. Я улыбаюсь, хоть и рука ужасно устала нести факел, и ноги подкашиваются от волнения, но я счастлива прикоснуться к Олимпийским играм в Сочи. Звёздный час! У меня берут автограф и ребёнок кричит: «Удачи на Олимпиаде!» И именно в этот момент я понимаю, что должна оправдать звание факелоносца, я должна в жизни сделать что-то значимое, внести свой вклад!

Самая продолжительная эстафета передачи Олимпийского огня стала уникальной возможностью сплотить нацию, привлечь внимание людей к столь крупному событию, проходящему на территории нашей страны. В эстафете Олимпийского огня участвовали представители более чем 200 национальностей, говорящих на 180 языках. Завершилась эстафета 7 февраля 2014 года на олимпийском стадионе "Фишт" в Сочи, где прошла Церемония открытия XXII Олимпийских зимних игр.

Олимпийские игры продемонстрировали новое лицо современной России и стали одним из наших очевидных достижений в 2014-м году.

По итогам Олимпиады Сборная России заняла первое место в неофициальном командном зачёте, завоевав 33 медали: 13 золотых, 11 серебряных и 9 бронзовых. Этот результат позволил обновить национальные рекорды по количеству наград высшей пробы и общему числу медалей на зимних Играх. Впереди Паралимпийские игры. Надеемся, что наша сборная с честью выступит и на этих играх! Желаем удачи!

БУДЬ НА ЧЕКУ

АДСКАЯ ТРОИЦА

В подростковом возрасте многие дети считают себя «взрослыми» и начинают пить и курить. Я считаю, что в этом виноваты взрослые - подают плохой пример детям, а в магазинах недобросовестные продавцы делают «выручку» на этом. Иногда на улице можно увидеть детей, курящих и употребляющих алкоголь. И что самое удивительное - взрослые не обращают на это внимание, даже простых замечаний не делают! Особенно неприятно, когда беременная женщина идёт по улице и курит сигарету, запивая пивом или каким-нибудь другим, вредным для здоровья (своего и ребёнка), напитком.

Среди «удовольствий», получаемых при помощи специальных веществ чётко выделяются три лидера - наркотики, алкоголь и табак. Казалось бы, хотят себе люди отравить жизнь, так пусть травят, убивают себя! Но уже на сегодняшний день проблемы, которые создаются этой троицей, настолько велики, что впору хвататься за голову.

Наркотики

Ежегодно цифры официальной статистики в России растут вверх и конца этому росту не видно. На учёте стоит уже более 500 тысяч наркоманов, а общее число людей употребляющих наркотики приближается к 3 миллионам. На сегодняшний день считается, что каждый день от приёма наркотиков в России умирает 80 человек, а 250 становятся зависимыми.

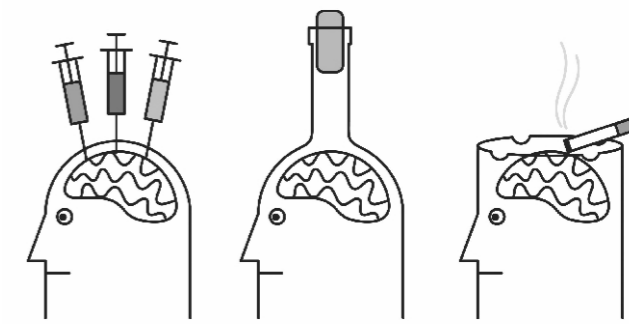
Если человек хочет себя убить, то он добьётся этого. Проблема в том, что первый раз принимая наркотик, человек хочет получить удовольствие, расслабиться, отвлечься от проблем. Серьёзные нарушения здоровья и наркотическая зависимость становятся побочным эффектом приёма «таблеток радости». Этот человек становится болен и с потомством у него будут проблемы.

Помимо вреда, который человек приносит сам себе, принимая наркотики, он становится опасен для общества. Желание купить новую дозу и отсутствие денег побуждают к совершению грабежей и нападений. Данные неумолимы - чем больше наркоманов, тем больше уровень преступности.

Алкоголь

В мире алкоголизмом страдает порядка 140 миллионов человек. В России на каждого человека потребление алкоголя составляет 15 литров чистого спирта в год, при максимальной планке в 8 литров. Всё, что выше этой планки - беда для здоровья индивидуума и общества.

Более половины всех преступлений, самоубийств, несчастных случаев, аварий, бытовых травм и прочих неприятностей происходит именно в состоянии алкогольного опьянения. Шутка ли - только каждый второй из 40-летних мужчин живущих в России доживёт до 60 лет, только 4 из 10 выпускников школ доживут до пенсии!



Табак

Табак, казалось бы, - самый невинный представитель этой поистине адской троицы. Невинность табака мнимая, это крайне коварный яд, который каждые 6 секунд забирает одну жизнь на нашей планете. За год набегает более 5 миллионов смертей в мире и при сохранении нынешней тенденции к 2020 году их будет уже 10 миллионов. Вот только тенденция не сохраняется, а становится всё хуже и хуже.

Курильщик не становится агрессивным, он не грабит, не убивает из-за сигарет. Табак доступен и продаётся везде. Его курят взрослые и дети, которые в большинстве своём согласны с тем, что он вреден, но бросить курить не могут. Для них употребление табачных веществ так же естественно, как умываться по утрам, они закуривают на автомате и находят массу отговорок. Таких людей уже около 1,4 миллиарда во всём мире.

Вся подлость табака заключается в том, что закивая сигарету курильщик травит не только свой организм, но и организмы окружающих. Ситуацию усугубляет экологическая обстановка в городах связанная с вредными выхлопами и всё увеличивающимся числом автомобилей. Вопрос курения женщин очень понятен, последствия от курения детей люди получают уже скоро.

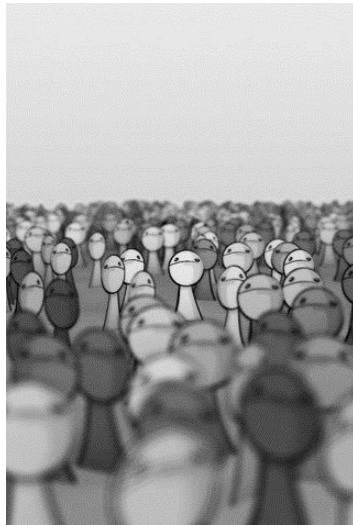
В России живёт 141 миллион человек, за год рождается порядка 1,5 миллиона, а умирает более 2,1 миллиона. Сегодня можно только догадываться о том, как изменится картина в ближайшие годы, но то, что счётчики смертей будут катастрофически быстро набирать обороты - однозначный факт. Завтра многие из нас столкнутся с плодами безрассудной вседозволенности и расплаты за потребление алкоголя, наркотиков и табака.

Если рассуждать правильно, то какой смысл тратить деньги на горькую воду под градусом, если можно пить простую воду - и дешевле и полезней. Люди, задумайтесь, стоит ли тратить деньги на такую ерунду! Не лучше ли пить сок, питаться здоровой пищей. Подумайте, ведь вы подаёте плохой пример детям.

Кирилл ДЕВЯТКОВ

(В статье использована информация с сайта <http://spravzdrav.ru>)

ХОЧУ ПОНЯТЬ



Остаться собой в мире, который постоянно пытается сделать вас чем-нибудь другим - величайшее достижение.
Ральф Уолдо Эмерсон

МОМЕНТ ИСТИНЫ

Плохое зрение – бич современности. Но сейчас быть «очкариком» одно удовольствие. Ведь мода диктует своё, и теперь очки - обязательный аксессуар стильного человека, следящего за модными тенденциями и идущего в ногу со временем. Порой даже те, у кого со зрением всё в порядке носят очки с нейтральными стёклами. Если раньше, несколько десятилетий назад, люди ходили с огромными громоздкими окулярами на носу, то сейчас витрины оптики завалены аккуратными, красивыми моделями очков на любой вкус. Но, как бы это не было модно, современно и концептуально, есть достаточно ситуаций, когда жить с плохим зрением несладко. Мне, например, особенно тяжело на уроках физкультуры...

Вообще, сердце к этому школьному предмету у меня никогда особо не лежало. Пока в «началке» играли во всякие «липкие пеньки», это сорокаминутное времяпрепровождение было для меня вполне занимательно и интересно. До тех пор пока не начались все эти командные игры с мячом - пионербол, волейбол... Класа до 7-го я училась не бояться мяча. Я вообще не понимала, как можно оставаться спокойной, когда на тебя летит эта махина, готовая прибить на месте. Я и до сих пор себя неуверенно чувствую, видя, как в спортзале летают мячи.

Как-то раз я задумалась, почему же у меня не получается «нормально играть»? Ответ оказался прост – дело в моём плохом зрении. Я вроде бы вижу мяч, но определить, куда он летит и куда приземлится, не могу. И поэтому у меня не получается ни принять, ни отбить его. Хочется просто отбежать. Такая реакция - естественная защита организма. Жаль, что я с этим ничего не могу поделать, даже, несмотря на «заботливые» замечания учителя.

Но, вообще, волейбол ещё можно потерпеть. Во время игры я обычно стою тихонько, никого не трогаю, а когда на меня летит мяч, просто отхожу, ведь всегда есть вероятность того, что кто-то выпрыгнет из-за спины и всё сделает. Другое дело баскетбол. Ведь если на волейболе ещё можно как-то отстояться в сторонке, то на баскетболе приходится бегать по всей площадке... На одном из уроков, я очень старалась, играла, как могла. Бегала за этим мячом в общей массе, пытаюсь хоть что-то нормальное сделать. Но у меня ничего не получалось... К мячу я даже не притронулась ни разу! Я просто носилась из одного конца спортзала в другой, имитируя игру. (Но ничего, хоть жирок с пресса согнала!) Когда я уставшая, села на скамью, то узнала, что во время игры за моими беспомощными стараниями усердно и с интересом наблюдали. «Нет, ты бы себя видела! Летишь за мячом, у тебя волосы ещё так развиваются – показывает одна из наблюдающих – и глаза горят! А ты несёшься за этим мечом, как за конфеткой, ахахаха :)). Такие комментарии были мне неприятны, хоть я и не подавала виду. Посмеялись вместе дружно, но в баскетбол с того раза я играть перестала. Ведь зачем стараться, если всё равно ничего не получается?!

Один человек, которому я доверила прочитать эту статью ещё в неоконченном виде, сказал: «Как-то грустно всё». Может быть так и есть, ведь порой действительно сложно принять себя таким, какой ты есть, смириться со



своими недостатками и понять, что есть вещи и посерьёзней баскетбола, которые ты никогда не сможешь сделать, несмотря на то, что кто-то может настойчиво утверждать обратное. Но это не момент пессимизма, нет. Во время написания этой статьи мне вспомнилась фраза одной из вожатых ВДЦ «Океан» (в нём я отдыхала в прошлом году). Это очень активная позитивная девушка, заряжающая своей бешеной энергетикой. «Я не умею танцевать и горжусь этим!» - сказала она. Вспомнив это, я поняла, что любой человек силён в чём-то и одновременно слаб в другом и это нормально, ведь это и делает нас особенными:).

Валерия САЖИНА
Фото автора

ДИНАСТИЯ

ПО СТОПАМ ОТЦА

В один из морозных дней в школьной раздевалке я увидел, как взрослый мужчина заботливо помогал одевать верхнюю одежду целому классу малышей, которые бегали, резвились, и не хотели угомониться. При всём этом хаосе мужчина пребывал в полном спокойствии и методично, последовательно – вещь за вещь – одевал малышей, проверяя, всё ли застёгнуто и завязано. Упакованные на все пуговицы дети, как пингвинчики, выбегали на улицу. Когда все ушли, мужчина с улыбкой отправился в сторону спортзала...

В нашей школе уже второй год работает отзывчивый, серьёзный мужчина - мастер спорта по лёгкой атлетике, учитель физкультуры - Сергей Николаевич Григорьев. Меня он уже давно заинтересовал трудолюбием, любовью к детям и своей физической подготовкой. Я решил задать ему несколько вопросов. Из беседы я узнал, что Сергей Николаевич начал заниматься спортом с 14 лет. Увлекался лыжами. Любимый вид спорта - лёгкая атлетика. Он мастер спорта СССР по лёгкой атлетике. Все соревнования, в которых он участвовал, не перечислить. Например, он много раз участвовал в первенстве СССР - был призёром. Неоднократно бывал за границей в Голландии и Испании, участвовал там в различных лёгкоатлетических марафонах. На данный момент Сергей Николаевич серьёзно спортом не занимается, только делает пробежку и зарядку по утрам. Он советует всем обязательно вести здоровый образ жизни, хотя бы делать по утрам зарядку!

У Сергея Николаевича есть сын Валерий. В спорте он пошёл по стопам отца. В настоящее время является студентом Уральского государственного университета физической культуры и спорта. Валерий начал заниматься спортом с 8 лет - лёгкой атлетикой, в основном бегом. Отец, Сергей Николаевич, первый - основной тренер Валеры. После первых успехов в областных соревнованиях, его заметил и стал тренировать (и тренирует по сей день) Леонид Николаевич Мосеев - мастер спорта, чемпион Европы по марафону, участник двух олимпиад, первый тренер Григорьева-старшего. Его помощь приносит свои плоды, ведь в последние годы у Валерия большие успехи в спорте:



Первенство России среди юниоров 1994-95г.г. г. Новочебоксарск 8-10.02.2013г.
Валерий Григорьев - №186.
Фото: Ленар Рахматуллин.



Кросс «Победа», г. Челябинск 1985 год. Сергей Григорьев - №745.
Автор фото не известен.

2012 год

- Первенство УРФО, 3000м - 1место,
- Первенство России (г.Волгоград), 3000м - 9место,
- Первенство УРФО (г.Екатеринбург), 5000м - 1место,
- Первенство России (г.Чебоксары), 5000м - место,
- Первенство Челябинской области по кроссу, 5000м - 3место,
- Первенство города Челябинска, 1000м - 2место.

2013 год

- Первенство УРФО, 3000м - 1место,
- Первенство Челябинской области, 1500м - 3место,
- Первенство России (г.Новочебоксарск), 3000м - 8место,
- Кубок России по кроссу (г.Кисловодск), 3000м - 27место,
- Первенство УРФО, 5000м - 4место,
- Первенство России (г.Казань), 5000м - 17место,
- Первенство Челябинской области по кроссу, 5000м - 1место,
- Первенство России по кроссу, 6000м - 17место.

Здорово, что у нас в Коелге есть такие талантливые, целеустремлённые спортсмены! Я очень горжусь ими! Ведь чтобы завоевать столько наград, нужна серьёзная физическая подготовка, характер, упорство и трудолюбие. И особенно вера в себя! Только обладая такими качествами, человек может достичь высоких результатов! Замечательно, что в нашем селе существует династия легкоатлетов!

Сергей ЛОСКУТОВ



«Ласточка».
Выполняет Иван Коряков.

В Коелге одними из пионеров-воркаутеров были Алексей Попов, Роман Юркин, Евгений Антропов, Антон Лахтин, Сергей Моисеенко, а потом за ними потянулось и другие мальчишки. И зимой и летом ребята проводят в нашем селе открытые тренировки, на которые может прийти любой желающий.

Поподробнее узнать о таком интересном увлечении я решила у Ромы Юркина, учащегося 11 класса средней школы «Эврика». Признаться, он произвёл на меня сильное впечатление: этот молодой человек очень спортивен, он один из тех, с кем не страшно будет идти по тёмной улице ночью.

- В общей сложности я занимаюсь на турнике уже почти два года - рассказывает Роман. - Сначала просто решил попробовать и затянуло. Полгода занимался воркаутом, потом перешёл на более разнообразный и красивый стиль Gimbarг (Джимбар). Воркаутеры - это люди, которые занимаются силовыми дисциплинами, барристы - те, кто занимается джимбаром. Всем советую посмотреть хотя бы один ролик на «ютубе», которых там, благо, предостаточно, про какой-либо элемент из стиля gimbarг, поскольку все элементы из этой серии выделяются своей красотой и изяществом. Кто-то называет нас «турникмены». Этого названия как такового и нет. Я считаю, его придумали очень глупые люди, которые ничего не смыслят в этом. Мы его оцениваем фактически как оскорбление.

УВЛЕЧЕНИЕ

ПОШЛИ НА ТУРНИК!

Дело было на стадионе средней школы им. С.В. Хохрякова. Я, позабыв о своих делах, с изумлением наблюдала за тренировкой молодых ребят. Крепкие, спортивные, ловкие, мощные - с турником они как будто на «ты». Элементы, исполняемые ими, поразили меня трудностью и невероятностью техники; у них свой, особый стиль - уличный и дерзкий, этим и притягивающий. Мне эти люди кажутся отдельной кастой, они воркаутеры.

WorkOut (воркаут) - уличное направление, базирующееся на силовых упражнениях с собственным весом, в которых основной акцент идёт на развитии силы и выносливости. Гимнастика и тренировки предполагают использование всех атрибутов улицы: дворовых турников, архитектуры и т.п. При этом воображение в тренировочном процессе позволяет постоянно изобретать новые упражнения и комбинации, делая каждую тренировку непохожей на другую. Сама идея таких креативных тренировок зародилась в США, однако именно как социальное общественное движение (с регулярными бесплатными тренировками для всех желающих, показательными выступлениями в учебных заведениях, активной работе с молодёжью и т.п.) оно впервые возникло в России в 2009 году.

Для справки:

Gimbarг — название колумбийского стиля занятий на дворовом турнике. Элементы из стиля gimbarг — элементы на силу и гибкость одновременно. Чаще всего эти элементы представляют из себя последовательность различных действий, направленных на попадание в положение так называемого заднего флажка (Nivelada) с последующим выходом на гриф. Последователя данного движения называют *Barrista*.

Данное движение было основано в Колумбии очень давно. Его история насчитывает уже более 100 лет и считается национальным видом спорта. *Gimbarг* официально поддерживается властями Колумбии и по джимбару официально проходят государственные соревнования, транслирующиеся по главным телеканалам страны.

Gimbarг включает в себя огромное количество элементов, непосвященному просто невозможно описать то, что делают колумбийцы на турниках, но тот, кто активно увлекается *Gimbarг*, знает все названия. Все элементы варьируются по степени сложности, есть и такие которые могут выполнить только несколько человек!

Как и в любом движении, в *Gimbarг* есть разные стили. Каждый имеет своё название и свою степень сложности. Как правило, невозможно изучить стиль, где присутствует сложнейшая акробатика не пройдя более низший - «начальный» стиль.

- Летом в Коелге очень много ребят занимается на турниках, а осенью и зимой остаются только самые стойкие - продолжает свой рассказ Рома. - На данный момент серьёзно занимается человек десять, я точно сейчас не знаю, т.к. занимаюсь дома один. Многие ушли в «качалку». Очень жаль. Мы принимаем к себе всех, кто только пожелает. Всё расскажем, всё покажем, но новеньких очень мало, к сожалению. Тренируемся в тёплое время года почти каждый день, а зимой занимаемся не каждый день - зависит от погоды. Турников нам, конечно же, не хватает, но как-то приходится обходиться школьным стадионом и домашними турниками. Хорошо было бы иметь в Коелге специальные площадки, как в городе! Побольше бы разного вида, размера и высоты турников. Да и брусью не помешали бы. Тогда можно было бы выполнять ещё более сложные и разнообразные упражнения и тогда на соревнованиях увереннее себя бы чувствовали.

- Понимают ли окружающие сложность ваших упражнений? - поинтересовалась я у Романа.

- Ну, понимают или нет, это наверно не мне решать.

- Я где-то читала, что есть упражнение «Выход Ангела». Можешь рассказать о нём? Делает ли ты его сам?

- Это подтягивание в обратном хвате за спину, делаешь выворот плечевых суставов вперёд и выход в два задних флажка. Это очень сложный силовой элемент, сам я его не умею делать.

- Есть ли у вас свой рацион питания?

- Питание такое же, как и у всех обычных людей.



«Невеллада».
Выполняет Сергей Юркин.

- К вопросу о еде, я слышала что спортсмены говорят «вся сила в твороге». Как думаешь, правда это или нет?

- Сила может и в твороге, но это только когда ты ходишь в качалку и занимаешься наращиванием мышц.

- Что дают тебе занятия спортом?

- Я получаю от этого массу удовольствия, т.к. это интересно, сложно, тело развивается - становится красивее и ты сам становишься сильнее. От изучения нового, более сложного элемента дух захватывает и хочется продолжать заниматься бесконечно :).

К слову, некоторые девушки-воркаутеры или барристы дадут фору многим парням, несмотря на то, что пребывают в меньшинстве. Признаться, мне и самой захотелось научиться хотя бы одному из элементов воркаута или джимбарра. Ну, хотя бы разок подтянуться! Желание и возможности совпали, и я решила попробовать.... С трудом подтянулась всего один раз?! На большее не хватило сил! Не понимаю, как можно крутить «Солнышко» или делать «Горизонтальный флажок» на турнике - обычном куске металла - творить такое, что волосы встают дыбом...

Узнав о воркауте и джимбарре, я поняла, что эти занятия помогают держать себя в хорошей форме и отнимают меньше времени, чем спортзал. Этот спорт бесплатный, а значит - доступен каждому желающему в любое время!

Сабина ПУТИЛОВА
Фотографии Веры Федотовой



«Задний упор».
Выполняет Юрий Егшин.



«Невеллада».
Выполняет Роман Юркин.



«Горизонтальный флажок».
Выполняет Иван Коряков.



«Солнышко» (Большие обороты назад).
Выполняет Сергей Юркин.



Подтягивание на одной руке.
Выполняет Алексей Попов.



«Кристо».
Выполняет Сергей Юркин.



«Горизонтальный флажок».
Выполняет Сергей Моисеенко.