



СПБ. РАЙОНЫ. РФ

КИРОВСКИЙ РАЙОН

WWW.GOV.SPБ.RU

ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РАЙОНА

12+

№ 7

30 АВГУСТА 2016 г.

Борцовский характер



RUSHANDBALL.RU

Большой спорт — наша гордость, массовый спорт — наша сила, здоровье, воспитание Олимпийские итоги — показатель развития спорта в стране. Сборная России выступила в Рио-де-Жанейро более чем достойно, завоевав 56 медалей: 19 золотых, 18 серебряных и 19 бронзовых наград. Спортсмены Петербурга заслужили 8 наград различного достоинства: 3 золотые, 4 серебряные и 1 бронзовую.

20 августа стало историческим днем для отечественного гандбола. Женская сборная России впервые в своей истории стала олимпийским чемпионом. В финале летних Игр в Бразилии команда одержала победу над сборной Франции и завоевала золотые медали. Ранее этот успех покорялся только советским гандболисткам (женская сборная СССР выигрывала Олимпийские игры в 1976 и 1980 годах).

Среди чемпионки по гандболу — Екатерина Маренникова, воспитанница спортивной школы Кировского района. Этот вид спорта пользуется особенным вниманием в Кировском районе, он является основным для нашей школы олимпийского резерва. Возглавляет школу прославленный гандболист, чемпион Олимпийских игр 1988 года Юрий Нестеров.

Серебряный призер Олимпийских игр по спортивной борьбе Наталья Воробьева живет и тренируется в Кировском районе Петербурга под руководством заслуженного тренера России Дмитрия Герчегло.



VK.COM

«Сейчас нам нужна пауза на отдых. Потом начнем готовиться к Олимпийским играм 2020 года в Токио — это наша следующая цель, — заявили Наталья Воробьева и Дмитрий Герчегло по возвращении в Петербург. — Мы благодарим всех за поддержку в подготовке: и комитет по физической культуре, и городскую Федерацию спортивной борьбы, и, конечно же, всех членов нашей большой и дружной команды».

Наталья Воробьева на Олимпийских играх в Рио вышла в финал и проиграла на последней минуте Саре Досо из Японии. Счет поединка был 2:2, однако по

последнему действию победу присудили японской спортсменке.

Наталья Воробьева — победительница Олимпиады 2012 года. Про олимпийских чемпионов никогда не говорят «бывший».

При этом в единоборствах первенство удержать особенно нелегко. Каждое выступление на виду, соперники внимательно изучают тактику, готовятся к схватке за высший титул. А во время поединка занимают оборону и выжидают, чтобы взорваться контратакой. Какое движение ни сделай, противник к нему готов. Поэтому Наталье часто приходилось менять стиль, работать то на левую, то на правую руку, чтобы быть непредсказуемой. Но коренастой японке удалось заранее изучить ее уязвимые точки, в конце схватки улучшить момент и воспользоваться им.

Наталья родом из Сибири, характер закаленный, но при награждении не могла сдержать слез. Ведь она мечтала не о втором месте. Впрочем, стоит радоваться и серебру. Обстановка вокруг Игр складывалась такая, что у российской сборной могло вовсе не быть ни выступлений, ни медалей.

«Если ты создан для того, чтобы бороться, какая разница где?» — говорится на странице Натальи Воробьевой в соцсети. Так она комментирует сделанное в июне фото — борцовский поединок на вершине горы. Спорт вообще дает силы людям для продвижения в жизни — независимо от того, добился ли ты высоких достижений на арене.

Среди петербуржцев олимпийскими чемпионами стали Екатерина Дьяченко (фехтование), Александра Пацкевич (синхронное плавание) и Маргарита Мамун (художественная гимнастика).

Обладателями серебряных наград стали Наталья Воробьева, Валерия Коблова (обе — женская борьба), Ольга Забелинская (велоспорт) и Яна Кудрявцева (художественная гимнастика).

Бронзовой медали Олимпийских игр — 2016 удостоен Кирилл Григорьян (пулевая стрельба).

О том, как в нашем районе готовят чемпионов, и о том, как кировчан привлекают в массовый спорт, какие созданы возможности для тренировок, — читайте на стр. 2-8.

18 сентября 2016 года
ВЫБОРЫ
ДЕПУТАТОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ
ФЕДЕРАЛЬНОГО СОБРАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
И
ДЕПУТАТОВ ЗАКОНОДАТЕЛЬНОГО
СОБРАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Телефон горячей линии
Кировского района
Санкт-Петербурга
«Выборы-2016»: 417-60-78

ТРЕНИРУЙТЕСЬ, УЧАСТВУЙТЕ, ПОБЕЖДАЙТЕ!

В каких видах спорта успешны юные жители нашего района.



4

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ДЕМОНСТРАЦИЯ СИЛЫ И ЛОВКОСТИ

На спортивном празднике были развернуты яркие представления, игры, лотерея.



6

СДАЧА НОРМ ГО

Центр «Нарвская застава» первым в городе организовал тестирование жителей.



7

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Занимайтесь на здоровье

Как жителей вовлекают в спорт, какие сейчас есть возможности тренировок для детей и взрослых, рассказывает начальник отдела молодежной политики, физической культуры и спорта администрации Кировского района Игорь Зимин.

-Игорь Владимирович, каков у нас охват, сколько людей занимается в спортивных учреждениях и на площадках?

— На сегодня этот показатель в районе достиг 32%. По принятой правительством стратегии развития к 2020 году 40% населения должны заниматься физической культурой. Для достижения цели в Кировском районе создаются все условия. В районе более 380 спортивных объектов, среди них 45 пришкольных стадионов, 6 стадионов при учреждениях начального и среднего профобразования, 10 бассейнов, а также 70 внутридворовых спортивных площадок, на которых проводят занятия, турниры и праздники 34 инструктора спортивно-оздоровительной работы по месту жительства.

— Чтобы вовлекать людей в спорт, используются не только местные турниры, но и крупные акции?

— В районе проходит ежегодно около 600 спортивно-массовых мероприятий, в них принимают участие около 60 тысяч человек. Легкоатлетический пробег памяти по юго-западному рубежу обороны Ленинграда состоится 11 сентября уже в 35-й раз, мы проведем его в парке Александрово. Только что мы провели на стадионе Кировской спортивной школы районный праздник, посвященный Всероссийскому дню физкультурника. Каждую зиму проходит «Лыжня России», а весной — легкоатлетический пробег памяти пожарных, погибших при исполнении служебного долга.



Нововведение в спортивной жизни Кировского района, вызывающее особый интерес у жителей, — проведение спортивно-массовых мероприятий на спортивных площадках, пришкольных стадионах и в парках: парк им. 9 января, парк Александрово. Ежедневно проводится 5-6 спортивно-массовых мероприятий, рассчитанных на разные возрастные и социальные категории людей, в том числе на лиц с ограниченными возможностями здоровья. В хоккейной коробке между домами 10 и 12 по ул. Маршала Казакова развивается такой вид спорта, как роллер-хоккей. На других площадках по всему району проводят футбольные, волейбольные и баскетбольные турниры, веселые старты, соревнования по настольному теннису, легкоатлетические эстафеты, турниры по шашкам и мастер-классы.

— Пенсионерам, инвалидам нужны особые и доступные условия для тренировок.

— Государственные спортивные комплексы в районе оказывают бесплатные услуги для социально незащищенных категорий граждан. Так, группы инвалидов, ветеранов и пожилых людей бесплатно занимаются в ФОК «Газпром» на проспекте Ветеранов. При центре физической культуры и спорта «Нарвская застава» работают секции

финской ходьбы и эстетической гимнастики. Действует проект «Зарядка на свежем воздухе», эти занятия проходят в каждом муниципальном образовании и оказались весьма популярны у жителей. Кировский район занял первое место на городской спартакиаде людей с ограниченными возможностями здоровья.

— Молодежи есть где упражняться в современных, модных видах спорта?

— Разумеется, учитываются тенденции в развитии современных и экстремальных видов спорта. Устанавливается специализированное оборудование для занятий паркур, скейтбордом и роллер-спортом, монтируются уличные антивандальные тренажеры.

Чтобы поддерживать спортивные объекты в надлежащем состоянии, ЦФКиС «Нарвская застава» содержит свою ремонтную бригаду. Это позволяет экономить средства, быстро реагировать на заявки граждан по вопросам восстановления того или иного оборудования.

Спортивная инфраструктура постоянно растет и модернизируется. За последние 5 лет в районе отремонтировано более 30 внутридворовых спортивных площадок, построено 28 современных пришкольных стадионов, открыто 29 школьных спортивных клубов. Проведен

капремонт детского оздоровительного лагеря «Аист» в Лужском районе, находящегося в ведении спортивной школы.

Нельзя не отметить развитие спортивной инфраструктуры Канонерского острова. В конце 2014 года на Канонерском острове у д. 7 построена хоккейная коробка, а в августе 2015 года обустроена универсальная игровая площадка с футбольным полем, беговыми дорожками, баскетбольной и волейбольной площадками и силовым городком. Кроме того, на Канонерском острове находится площадка с уличными антивандальными тренажерами и площадка для занятий скейтбордом и роллер-спортом.

— Зимой горожанам понадобятся катки и лыжные трассы.

— Кировский район — один из лучших по обеспечению любительских занятий спортом в зимний период. Если в 2010 году заливалось всего 4 катка и прокладывалась 1 лыжная трасса, то к 2016 году количество катков увеличилось втрое и составило 12 катков, а лыжных трасс стало 5.

Проблемными районами в плане пешей доступности катков являются МО Автово и МО Ульянка, однако администрация ищет возможности заливки новых катков и в этих муниципальных образованиях.

— В спортшколе и «Нарвской заставе», насколько знаю, очень сильный тренерский состав.

— Для привлечения детей и подростков к занятиям физической культурой спортивные учреждения привлекают на работу мастеров спорта, чемпионов и призеров по различным видам спорта.

В свою очередь воспитанники Кировской спортивной школы и центра спорта «Нарвская застава» показывают наивысшие результаты в городских,

российских и международных соревнованиях. Выпускники отделения гандбола успешно выступают на чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх. Учащиеся отделения баскетбола тренируются в сборной России и становятся призерами первенства Европы. Учащаяся отделения легкой атлетики Татьяна Благовещенская завоевала золото на II юношеских Олимпийских играх. Наталья Воробьева, воспитанница тренера Дмитрия Герчегло (центр спорта «Нарвская застава»), завоевала золотую медаль по женской борьбе на Олимпиаде в Лондоне в 2012 г., победила на чемпионате мира 2015 года и стала серебряным призером летних Олимпийских игр в Рио-Жанейро.

Записала
Алина Колесниченко

Пробег памяти

11 сентября в парке Александрово пройдет традиционный XXXV легкоатлетический пробег памяти по юго-западному рубежу обороны Ленинграда. Он посвящен памяти жертв фашистской блокады. Участвуют школьники, студенты, трудящиеся предприятий, спортивные коллективы и все желающие.

ПРОГРАММА:

Нижний парк, пр. Стачек, 226 (на дистанцию 6 км)
9.30-11.00 — сбор и регистрация участников;
12.00 — старты;
13.15 — финиш.
Верхний парк, пр. Ветеранов, 69 (на 2 и 3 км)
9.00 — сбор и регистрация участников;
10.00 — старты участников;
15.00 — финиш.

Олимпийцы — молодцы

Итоги выступлений россиян в Рио-Жанейро комментируют наши ветераны спорта.

ИРИНА ВИНОГРАДОВА, ЧЕМПИОНКА ПЕРВЕНСТВА СССР ПО ГАНДБОЛУ 1978 ГОДА, ТРЕНЕР ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ

— Я горжусь результатами Олимпиады в Рио и преклоняюсь перед всеми спортсменами, завоевавшими награды для нашей страны. Всей семьей мы болели за наших девушек-гандболисток.

Нам всегда хочется, чтобы спорт развивался. Но для этого необходимо повысить финансирование команд: чем чаще дети играют, тем лучше будет их результат. Когда мы были чемпионами, ездили по всему СССР, участвовали в турнирах. Все время проводили в разъездах, успевали только форму стирать. Сейчас у детей нет такой

возможности. На международные турниры пробиваются только одна-две команды.

ЕЛЕНА ЛАУЖИНА, ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ, ОТЛИЧНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

— Я очень довольна игрой нашей сборной по гандболу. Всех спортсменок я знала с самого юного возраста: с 9-10 лет мои воспитанники играли с командами, в которых были эти девушки. Их рост проходил у меня на глазах. Особенно я рада тому, что на Олимпиаде выступила наша воспитанница Екатерина Маренникова, первым наставником которой стала ее мама — заслуженный тренер России Нонна Машицкая. Своей победой сборная сделала огромный подарок Санкт-Петербургу и нашей Кировской спортивной школе. Надеюсь, олимпийское золото даст дальнейший толчок для развития гандбола в нашем городе и стране.



ВЛАДИМИР ШЛЮС, ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ, ЗАСЛУЖЕННЫЙ РАБОТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

— Наши спортсмены выступили очень здорово и добились невероятных успехов. Фехтование, большой теннис, гандбол — смотрел все трансляции с замиранием сердца.

О спорте после Олимпийских игр будут говорить долго и много, но, к сожалению, еще очень мало сделано для его развития. Не в каждом районе есть такие спортивные школы, как наша СДЮСШОР, и нужно создавать мастерам достойные возможности для тренировок.

ЮРИЙ НЕСТЕРОВ, ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА СССР, ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН 1988 ГОДА

— Наша спортивная школа — базовая по гандболу, и нам особо приятно,

что из всех игровых олимпийских видов спорта золото взяли наши девушки. Это огромная радость для наших ветеранов спорта, тренеров, которые строили и развивали это направление.

Меня особо огорчает, что сейчас нет особого интереса к женской команде. Если у мужской есть поддержка от государства, то «Кировчанку» мы держим на общественных началах. Хотелось бы, чтобы этот олимпийский прорыв дал толчок бизнес-структурам, которые могли бы финансово помочь команде. Обидно, когда все смотрят гандбол, на Олимпиаде звучит гимн России, а в нашем городе нет профессиональной команды.

Записала
Мария Богомолова

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Школа чемпионов

В сентябре одна из лучших спортивных школ Санкт-Петербурга — СДЮСШОР Кировского района — вновь распахнет двери для своих воспитанников.

Спортивная школа вот уже на протяжении семидесяти одного года дает путевку в жизнь будущим чемпионам. У истоков СДЮСШОР стояли всего три вида спорта — гандбол, баскетбол и легкая атлетика, вспоминает ее бывший директор Владимир Шлюс. Сейчас же у школьников есть возможность попробовать себя еще в плавании и регби.

Материальная база спортшколы Кировского района одна из лучших в городе. Она включает удобные, хорошо оборудованные тренировочные залы для гандбола и баскетбола, спортивный зал с трибунами на 300 человек, бассейн с двумя чашами, стадион с полноразмерным футбольным полем и трибунами на 650 мест, открытые гандбольные и баскетбольные площадки.

На сегодняшний день здесь обучаются 3025 ребят, многие из которых входят в состав команд России и Санкт-Петербурга.

ПУТЕВКА В СПОРТ

Процедура приема в спортшколу несложная: детям с родителями просто нужно прийти на день открытых дверей и выбрать отделение по душе. Некоторых детей находят сами тренеры. Специалисты ходят по школьным урокам физкультуры, присматривают себе воспитанников и предлагают им прийти на занятия. Предпочтение, конечно, отдается детям, обладающим определенными физическими данными. В гандболе и баскетболе, например, смотрят на рост и длину стопы. Тренеры обращают внимание и на родителей: если папа и мама высокие, то и ребенок, скорее всего, будет таким же. Важен также психотип юного спортсмена. На непосредственных тренеры возлагают большие надежды. «Если ребенок не может усидеть на месте, то и на поле он будет быстрым и резким. Таких детей точно надо брать. А с флегматиками работать труднее», — делится тренер с двадцатилетним опытом Владимир Шлюс. Нелегко придется и любителям поесть. «Полноватым ребятам придется сбросить вес, иначе будет очень тяжело в спорте», — считает Юрий Нестеров.

«Шанс дается всем, — говорит директор школы Юрий Нестеров, — дальше все будет зависеть от самого ребенка». На начальном этапе детей невозможно заставить играть, они должны полюбить спорт, понять, что это не развлечение, а работа. Тренеры присматриваются к своим воспитанникам, следят за их успеваемостью.



Зимой юные спортсмены сдают первый экзамен — контрольно-переводные испытания. Кто не сможет пробежать определенную дистанцию за нужное время, с тем спортшкола должна расстаться. Иногда детям дают второй шанс, но лишь в особых случаях. «Тренеру неинтересно держать в команде человека, который тянет ее назад», — говорит Юрий Нестеров.

ПРИВЛЕЧЬ ПРОСТО, УДЕРЖАТЬ СЛОЖНЕЕ

Многие дети оказываются психологически неготовыми к спорту и сдаются перед постоянно увеличивающимися нагрузками. «Сейчас детей сложнее удержать, чем в советское время, ведь у них столько удовольствий вокруг», — говорит Владимир Шлюс. Так же считает и олимпийский чемпион по гандболу 1988 года Юрий Нестеров, который сам все это прошел. «Родители в семь лет отдали меня в баскетбольную секцию, позже пробовал себя в гребле. Меня тогда тянула улица, не хотелось соблюдать режим. Но в одиннадцать лет попал в секцию гребли, и меня затащило. Очень многое здесь зависит от тренера, дети должны ему доверять», — вспоминает гандболист.

Сотрудники спортшколы Кировского района пытаются всячески удержать юных спортсменов. Для них периодически проводятся конкурсы, соревнования и мастер-классы, организуются олимпийские уроки, встречи с героями спорта. «Нам хочется, чтобы дети видели, что олимпийские чемпионы такие же простые и открытые люди», — говорит Юрий Нестеров.

Но иногда в потере у ребенка интереса к спорту виноваты родители. «Сейчас спорт многим из них представляется лишь дополнительным, отнюдь не главным делом. А ведь он, наоборот, должен помогать учебе, дисциплинировать. Когда у ребенка мало свободного времени между уроками и тренировками, он делает все быстро и осознанно», — считает Владимир Шлюс. Он



Отделение	Примечание
Гандбол	Девочки 7-12 лет (дни и время просмотра: пн, ср, пт с 16.00 до 19.00)
Гандбол	Мальчики 7-12 лет (дни и время просмотра: вт, чт, сб с 16.00 до 19.00)
Баскетбол	Девочки 7-10 лет (дни и время просмотра: пн, ср, пт с 16.00 до 19.00)
Баскетбол	Мальчики 7-10 лет (дни и время просмотра: вт, чт, сб с 16.00 до 19.00)
Футбол	Мальчики 7 лет
Регби	Мальчики 10 лет
Легкая атлетика	Девочки и мальчики 9-10 лет

вспоминает, что раньше было гораздо больше спортивных классов, сейчас же в Кировском районе он всего один. В нем обучаются дети, отобранные по своим физическим данным. Они осваивают общеобразовательную программу, тренируются два раза в день и получают специальное питание. «Так и вырастают будущие чемпионы. Восемьдесят тренировок позволяют спортсменам прогрессировать. Но, к сожалению, не каждый родитель готов перевести сюда ребенка из гимназий и лицеев», — рассказывает Юрий Нестеров.

ЛЕТО — НЕ ПОВОД РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Детям сложно переключиться и восстановить навыки после трех месяцев отдыха. Поэтому те ребята, кто всерьез решил заняться спортом, не дают себе передышку даже в летний период. Юные спортсмены отправляются в лагерь «Аист», который находится в Лужском районе Ленинградской области. За весь сезон здесь бывают более шестисот юных спортсменов. Детям гарантированы правильное питание и регуляр-

ные тренировки. Правда, этим летом детей подвела капризная погода, из-за дождей гандболистам и баскетболистам пришлось больше времени уделять функциональным тренировкам и меньше — самим матчам.

ЗАЖИГАЕМ СПОРТИВНЫЕ ЗВЕЗДЫ

Труд и упорная работа спортсменов над собой всегда вознаграждаются. Воспитанники СДЮСШОР часто становятся призерами и чемпионами. А как еще может быть, если перед их глазами наглядный пример — легенда советского спорта, директор школы Юрий Нестеров? Вдохновляют детей и победы других известных выпускников. В холле спортшколы висит плакат с именами чемпионов, начинавших здесь свой путь. В их числе гандболист Дмитрий Торгованов (чемпион Олимпийских игр в Сиднее, призер Олимпийских

игр в Афинах), баскетболистка Наталья Водопьянова (победитель первенств Европы 1997 и 2000 годов, бронзовый призер Олимпийских игр в Афинах и Пекине), атлет Александр Евгеньев (чемпион мира в беге на 200 метров). Наталья Воробьева — Олимпийский чемпион по спортивной борьбе (2012 г.), серебряный призер Олимпийских игр-2016. Крупную победу одержала еще одна титулованная выпускница спортшколы Кировского района — Екатерина Маренникова, выступившая в составе женской сборной по гандболу на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро. Интересно, что первым тренером будущей олимпийской чемпионки стала ее мама Нонна Мащицкая, также работавшая в СДЮСШОР.

Всего за годы существования школа воспитала 20 мастеров спорта международного класса, 8 заслуженных мастеров спорта, более 100 мастеров спорта СССР и России, 3 чемпионов Олимпийских игр, 5 призеров Олимпийских игр, чемпионов и призеров чемпионатов мира, Европы и России.

Каждый год в мае в СДЮСШОР проходит спортивный вечер. На нем собираются, общаются, делятся опытом и подводят итоги года выпускники спортшколы, подрастающие спортсмены и тренеры.

СТРОЯТ СВОЕ БУДУЩЕ

СДЮСШОР Кировского района — это первая ступень детей в спорте. Спортшкола является дополнительным образованием, однако именно она дает некоторым воспитанникам основу для будущей карьеры и высоких достижений в жизни.

На спартакиадах школьников присутствуют известные тренеры, которые могут пригласить перспективных игроков к себе в команду, где созданы лучшие условия для тренировок и проводится подготовка команд к всероссийским и международным соревнованиям.

Не все воспитанники спортшколы добиваются больших успехов, но и их усилия не напрасны, они тоже формируют будущее молодых людей. «Сложилась спортивная карьера или нет — это не главное, — уверен Владимир Шлюс. — Главное, что в их жизни есть спорт, они подружились, кто-то нашел свою любовь. Учеба в спортшколе, выезды в лагерь, соревнования остаются в памяти на всю жизнь. И это самое ценное».

Мария Богомолова

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Адрес: ул. Зины Портновой, 21/4.

Телефон 417-52-79.

Сайт: спортшколакировскогорайонаспб.рф.

МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА

Тренируйтесь, участвуйте, побеждайте!

В каких видах спорта успешны юные жители нашего района

Подростково-молодежный центр «Кировский» насчитывает 119 секций по различным видам спорта, в которых занимаются более 2300 человек.

В этом году наиболее востребованы такие секции, как паркур, акробатика, восточные единоборства, кикбоксинг, силовое троеборье, настольный теннис, бильярд, скалолазание, футбол.

ГИБКОСТЬ, ЛОВКОСТЬ, КРАСОТА

Команда художественной гимнастики «Белые ночи» (руководитель О. А. Роговцева) в подростково-молодежном клубе «Ленинец» заслужила признание на международном конкурсе «Волна успеха», завоевала 6 призовых мест в открытых соревнованиях по художественной гимнастике «Зимние грации»; ее спортсмены заняли 6 призовых мест в открытом первенстве по эстетической гимнастике. На открытом турнире городов России «Северная Пальмира — 2016» секция художественной гимнастики завоевала 3 призовых места.

Воспитанники секции художественной гимнастики ПМК «Радуга» (руководитель О.Ю. Крон) заняли 4 призовых места в открытом межрегиональном турнире по художественной гимнастике, посвященном 72-й годовщине освобождения Луги от фашистских захватчиков.

Секция художественной гимнастики ПМК «Ракета» (руководитель А. И. Матюшина) принесла 13 призовых мест в открытом турнире по художественной гимнастике «Весенние ласточки — 2016».

В 2016 году прошли традиционные соревнования по художественной гимнастике: ежегодные соревнования «Ве-



Карате-Шоу 2016



Армрестлинг — борьба на руках

В подростково-молодежном клубе «Кортик» основное направление деятельности — спортивное и гражданско-патриотическое воспитание подростков и молодежи.

Воспитанники клуба участвуют в соревнованиях, турнирах, кубках самого разного уровня вплоть до международных.

Клуб сотрудничает с МО Дачное, проводит совместно с муниципалами мероприятия патриотической направленности.

В клубе работают секция атлетизма и изостудия.

В новом учебном году планируется открытие молодежной музыкальной студии и секции тенниса.

На платной основе работают группы английского языка и подготовки к школе.

сенние надежды» и «Зимние надежды», соревнования на приз МО Княжево. Соревнования по спортивной гимнастике, посвященные Дню Победы, на базе ПМК «Ракета» прошли в 11-й раз.

МЕТКИЕ И СИЛЬНЫЕ

Спортсменки из клуба «Факел» Арина Смирнова, Кирилл Красюк, Алина Петрова — неоднократные победители первенства Санкт-Петербурга по пулу — бильярдному спорту. В 2016 году 12 человек получили разряды Федерации бильярдного спорта Санкт-Петербурга. Воспитанники педагога Г. Ф. Горячева успешно выступали на различных соревнованиях, включая первенство России и международные турниры. За шесть лет работы секции бильярда в клубе 54 подростка получили разряды от 3-го юношеского до кандидата в мастера спорта.

Отличились и тяжелоатлеты. Команда ПМК «Кортик» (руководитель М. Б. Юровицкий) завоевала 5 призовых



Клубы и секции подростково-молодежного центра «Кировский»

Наименование секции/отделения	Адрес, ПМК, контакты
Армрестлинг Силовой спорт Фитнес Пауэрлифтинг Боди-фитнес Атлетизм	ул. Л. Голикова, д. 82 «Альгаир» 756-62-07 Гунькова Галина Андреевна
Фитнес Шахматы, шашки Настольный теннис Футбол Пилатес ОФП Айкидо, ушу, кунг-фу	ул. Новостроек, д. 15 «Алые паруса» 785-04-05 Балыш Алла Олеговна
Спортивные современные танцы Настольный теннис	Пр. Стачек, д. 6 «Бригантина» 786-70-66 Демьяненко Алла Викторовна
Художественная гимнастика Кикбоксинг Скалолазание ОФП Карате	Пр. Ветеранов, д. 53/56 им. Лени Голикова 752-19-22 Габель Ирина Георгиевна
ОФП Художественная гимнастика Аэробика Настольный теннис Дыхательная гимнастика Фитнес Футбол	Краснопутиловская ул., д. 19 «Заря» 783-50-94 Орлова Светлана Ефимовна
Атлетическая гимнастика	Дачный пр., д. 13 «Кортик» 752-11-69 Иванова Марина Александровна
Настольный теннис Атлетическая гимнастика	Канонерский о-в, д. 11 «Канонерец» Костылев Сергей Леонидович
Атлетическая гимнастика Оздоровительная аэробика Футбол Художественная гимнастика Дыхательная гимнастика	Ленинский пр., д. 137 «Ленинец» 376-32-22 Шадрина Татьяна Леонидовна
Настольный теннис	ул. Стойкости, д. 8 «Нарвская застава» 364-53-69 Горчакова Татьяна Марковна
Тхэквондо	пр. Маршала Жукова, д. 60, корп. 1 «Прометей» 759-06-79, 759-06-79 Грачева Ирина Семеновна
Художественная гимнастика Эстетическая гимнастика	пр. Народного Ополчения, д. 115 «Радуга» 377-90-72 Денисенкова Наталья Петровна
Спортивная гимнастика Атлетическая гимнастика Художественная гимнастика Акробатика Силовой спорт (воркаут)	ул. Л. Голикова, д. 27 «Ракета» 757-26-75 Лутаева Наталья Федоровна
Шахматы Настольный теннис	ул. Генерала Симоняка, д. 9 «Ритм» 759-04-49 Конюшевская Ольга Викторовна
ОФП Силовое троеборье Фитнес	ул. Губина, д. 37/5 «Северная заря» 786-52-92 Орлова Ольга Николаевна
Рукопашный бой Художественная гимнастика	ул. Солдата Корзуна, д. 40 «Смена» 750-76-44 Монахова Анна Петровна
Настольный теннис Бильярд Футбол	Счастливая ул., д. 17 «Факел» 377-56-93 Горячева Нина Ивановна
Настольный теннис Атлетическая гимнастика Шахматы, шашки ОФП	ул. Подводника Кузьмина, д. 26 «Юный ленинградец» 377-88-76 Святецкая Наталья Анатольевна
Атлетическая гимнастика Настольный теннис Спортивные танцы	пр. Народного Ополчения, д. 3 «Юность» 377-21-13 Маркович Галина Алексеевна
Футбол Настольный теннис Шахматы Спортивные танцы	пр. Стачек, д. 67, корп. 3 «Юный корабель» 783-46-57 Соина Татьяна Дмитриевна

мест на открытых соревнованиях по пауэрлифтингу; 8 призовых мест на первенстве СПб по классическому жиму; в открытом первенстве СПб по жиму лежа команда завоевала второе командное место.

Команда по настольному теннису ПМК «Юность» (руководитель Н. В. Левшин) — неоднократный победитель межрайонных соревнований по настольному теннису. Сильнейшими теннисистами нашего центра можно назвать Татьяну Гришаеву, Александра Гринчука, Дениса Мальшева, Алексея Себренкова, Дениса Запорожца.

Ежегодная спартакиада подростково-молодежных клубов «Надежды России» объединила более 1500 спортсменов в 14 видах спорта.

НОВЫЕ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

В 2016 году велась большая работа на спортивных внутридворовых площадках. Так, у клубов «Кортин» и «Заря» молодежь любит заниматься на площадках скейтборда и велотриала, а у клуба «Алые паруса» открыта и очень популярна площадка для занятий паркуром. Второй год на базе ПМЦ «Кировский» проходят различные молодежные акции «Готов к труду и обороне» — соревнования по подтягиванию и отжиманию.

Особенно много за последние пять лет клубы сделали для освоения и развития различных экспериментальных видов спорта. В расписаниях занятий теперь часто можно встретить такие новые «экзотические» названия, как паркур, скалолазание, кикбоксинг, армспорт. В связи с высоким интересом воспитанников ПМЦ «Кировский» к скалолазанию в июне 2016 года был построен второй скалодром на базе ПМК «Им. Лени Голикова». Это позволит проводить на базе клуба соревнования самого высокого уровня в этом виде спорта. Следует отметить, что воспитанники подростково-молодежного центра во всех перечисленных видах спортивных дисциплин становятся неоднократными победителями соревнований районного, городского и международного уровня.

ПМЦ «Кировский» активно участвует в районных и городских спортивных праздниках: «Веселые старты» в рамках спартакиады городских летних лагерей 1-й и 2-й смен, День физкультурника, городская акция «Выбираю спорт!» и др.

Если за весь 2015 год было проведено более 490 мероприятий, в которых приняли участие более 40,5 тысячи человек, то в этом году уже к осени в 495 мероприятиях участвовали более 40,6 тысячи человек. На городских и международных соревнованиях по различным видам спорта воспитанники ПМЦ «Кировский»

Спорт для всех

Центр физической культуры и спорта «Нарвская застава» проводит занятия для детей и подростков, а также их родителей. Почти все — на бесплатной основе. В «Нарвской заставе» сформировано 148 групп по 20 видам спорта: самбо, греко-римская борьба, киокусинкай, ушу-саньда, дзюдо, тхэквондо, регби, бокс, настольный теннис, фехтование, художественная гимнастика, эстетическая гимнастика, акробатический рок-н-ролл, пауэрлифтинг, теннис, полиатлон, тяжелая атлетика, волейбол, плавание, футбол.

ОТ МАЛА ДО ВЕЛИКА

Занятия проводятся в 4 спортивных залах, а также в залах учебных заведений и на спортивных площадках Кировского района. Со школами и общественными организациями заключены безвозмездные договоры. Центр работает для всех возрастных категорий: в отличие от детских спортшкол в нем могут заниматься не только дети, но и взрослые люди, а некоторыми видами спорта и пенсионеры. Все это на бесплатной основе, исключение составляют лишь занятия в тренажерных залах. Здесь занятия платные, но их стоимость символическая, не превышает тысячи рублей в месяц. При этом атлетическое оборудование используется современное, первоклассное.

Информация о занятиях публикуется в муниципальной прессе, к тому же тренеры обходят школы и развешивают в их спортзалах объявления о начале занятий. В них подробно расписано все о наборе в спортивные секции — какие виды спорта и по каким адресам представлены, даны контактные телефоны для уточнения подробностей.

Набор начинается с 1 сентября и к концу месяца практически заканчивается. Занятия во всех секциях тоже начинаются с 1 сентября. Группы формируются по уровню подготовки. Ведь есть виды спорта, куда новичка сразу принимать не следует. Например, если человек после 30 лет хочет заниматься греко-римской борьбой и непривычен к таким нагрузкам, занятия могут навредить его здоровью. А после определенного возраста эту спортивную подготовку уже невозможно дать человеку в силу его физиологических особенностей — потеря гибкости и прочности тела может привести к травмам. Но есть много видов спорта, которыми можно заниматься с любого возраста, — бокс, карате, пауэрлифтинг, общефизические тренировки в тренажерных залах, настольный теннис, тхэквондо. Необходимо правильно выбрать те дисциплины, которые не принесут ущерба здоровью. В тренажерных залах работают опытные инструкторы, которые следят за занятиями, пишут индивидуальные программы для каждого, показывают, как правильно выполнять упражнения на оборудовании.

Центр постоянно повышает квалификацию тренеров, сотрудничает с Университетом физической культуры им. Лесгафта по всем спортивным направлениям — физиология, психология, организация учебно-тренировочного процесса. Их преподаватели приезжают и читают лекции тренерам. Да и многие бывшие воспитанники «Нарвской заставы» работают в этом знаменитом университете.



Виды занятий и контакты ЦФКиС «Нарвская застава»

Наименование секции/отделения	Адрес	Контакты
Бокс	пр. Народного Ополчения, 24, стадион «Шторм»	746-58-28
Ушу-саньда		
Легкая атлетика		
Регби	школа 284, пр. Народного Ополчения, 135 школа 504, б. Новаторов, 43	
Греко-римская борьба	пр. Народного Ополчения, 115	376-96-22
Самбо		
Карате		
Оздоровительные группы	ул. Солдата Корзуна, 40	459-79-20
Дзюдо		
Киокусинкай		
Дзюдо	ул. Стойкости, 34	746-58-28
Самбо		
Тхэквондо		
Фехтование	школа 397, ул. Маршала Говорова, 9	746-58-28
Скандинавская ходьба	школа 392, пр. Ветеранов, 87	
Греко-римская борьба	пр. Стачек, 27, лит. Г	
Тяжелая атлетика	СК «Святогор», б. Новаторов, 98	
Настольный теннис	стадион «Кировец», Перекопская ул., 6/8	746-58-28
Пауэрлифтинг		
Платные услуги	ул. Солдата Корзуна, 40, пр. Народного Ополчения, 115, пр. Стачек, 27, лит. Г	746-58-28
Тренажерный зал		

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПРИЗОВ

К третьему году обучения ребенок может уже выступать на соревнованиях городского уровня, имеет для этого достаточную подготовку. Для ребенка участие в соревнованиях — определенная мотивация для занятий спортом. Он тренируется ради результата. Для тренера это тоже немало важно.

Конечно, не всем дано стать чемпионами и призерами. Олимпийские «звездочки», юные спортсмены с большими перспективами — большая и нечастая удача, и зажжется ли такая звездочка на небосклоне какого-то тренера, неизвестно. Сложно удержать и довести ребенка до таких высот. Но здоровыми и крепкими людьми благодаря упорным тренировкам воспитанники обязательно вырастут!

Для взрослых людей, впервые пришедших в спортивную секцию, этапы подготовки те же самые, что и у детей. Только осваивают они программу быстрее, и не всем им важны соревновательные этапы в этих занятиях. Многие тренируются, как принято говорить, «просто для себя».

Для массового спорта большое значение имеют спортплощадки центра. В ведении «Нарвской заставы» находится 42 такие площадки.

Здесь проводятся муниципальные спартакиады с общеразвивающими видами спорта — бег, мини-футбол, бадминтон, в них может участвовать каждый житель двора независимо от возраста. Всем, кто придет на площадку, обязательно раздадут рекламные материалы о спортивных секциях центра. Все-таки тренировки, если человек намерен этим заниматься постоянно,

должны проходить в специализированных спортзалах под руководством тренеров.

В центре также работает отдел, который занимается с молодежью допризывного возраста. Юноши занимаются бегом, плаванием, стрельбой из пневматики.

Для пенсионеров в центре проводятся занятия эстетической гимнастикой на проспекте Народного Ополчения, 115, скандинавской ходьбой, настольным теннисом. Эти занятия не только оздоравливают людей в возрасте, но и позволяют им активно проводить свой досуг, что значительно замедляет старение. Директор ЦФКиС «Нарвская застава» Сергей Евсеев рассказал, что ветеран спорта Николай Данилович Казаков (обучавший его с детства в секции греко-римской борьбы) до сих пор на ковре, до сих пор тренирует, хотя ему уже 82 года! Он работает по понедельникам, средам и пятницам в зале на бульваре Новаторов, 98. «Вот пример для подражания, — улыбается директор. — Не старейте душой и телом!»

А молодые ребята в упражнениях и состязаниях не только укрепляют свое здоровье, но и закаляют характер. Это пригодится им, какой бы путь они ни выбрали. Человеку, который занимается или занимался спортом, проще устраивать свою будущую жизнь и карьеру. Открываются совсем другие перспективы для крепких, собранных, организованных людей.

А. Александрова

О записи в спортивные секции ЦФКиС «Нарвская застава» можно прочитать на сайте www.nz-sport.ru.

СОБЫТИЕ

Увлекательная демонстрация силы и ловкости

В Кировском районе Петербурга раньше всех отметили День физкультурника. На спортивном празднике, который прошел 4 августа на стадионе СДЮСШОР на ул. Зины Портновой, д. 21, к. 4, были развернуты игры и состязания, яркие разнообразные представления, спортивная лотерея.

ЗА ДЕНЬ ДО ОЛИМПИАДЫ

Сотрудники Кировского завода и других предприятий, представители муниципальных образований и жители района сдавали нормативы ГТО: бег на 60 м, прыжок в длину с места, стрельба из пневматической винтовки, отжимание, «пресс», подтягивание. Юные физкультурники пробовали себя на полосе препятствий. Для детей также устроили «веселые старты», забег в огромных сапогах-скороходах, рыцарский турнир и конкурс «борьба сумо» в защитных мягких доспехах. В детском секторе можно было также попрыгать на бесплатном батуте, сделать художественную раскраску лица, поучаствовать в несложных конкурсах. А для подростков был проведен мастер-класс по хоккею на роликах.

Праздник организовала администрация Кировского района. Проведение игр и соревнований обеспечивали Центр физической культуры и спорта «Нарвская застава» и подростково-молодежный центр «Кировский» совместно с СДЮСШОР Кировского района.

День физкультурника считают своим профессиональным праздником тренеры, спортсмены, учителя физкультуры. Воодушевления участникам и зрителям добавляло то символическое обстоятельство, что праздник проходил перед самым началом Олимпийских игр, за день до этого крупнейшего мирового события.

Торжественным парадом мимо трибун прошли спортивные коллективы. Профессионалов и любителей поздравили с Днем физкультурника представители администрации района, депутаты Государственной думы РФ и депутаты Законодательного собрания Петербурга. Они отметили в своих выступлениях важнейшую роль наставников и тренеров: строятся спортивные площадки, стадионы и бассейны, но это не имело бы смысла, если бы там некому было работать с ребятами. Деньги не решают все.



Награждены работники физкультуры и спорта

Грамоты от администрации Кировского района получили Елена Черенева, Татьяна Биезиньш, Алексей Булгаков, Дмитрий Власов, Кирилл Спиро, Олег Тарасов, Александра Тулумбасова, Виталий Цветков, Абдумажид Эшалиев. Благодарность губернатора Санкт-Петербурга получил Алексей Волков, а почетной грамотой комитета по физической культуре и спорту был награжден Вячеслав Болдырев.

На вручении кубка директор ПМЦ «Кировский» Наталья Домбровская пожелала всем жизнерадостности, воли к победе, успехов в жизни и спорте. В беседе с нашей газетой она отметила, что в ведении центра находится тридцать внутривортовых спортивных площадок.

Лучшие работники спортивных учреждений были отмечены почетными грамотами за работу по воспитанию молодежи, пробуждение воли к победе и здоровому образу жизни. Награды от районной администрации, от губернатора города и профильного комитета вручал заместитель главы администрации Кировского района Андрей Антонец.

ПРИВЛЕЧЬ И УДЕРЖАТЬ

«Массовость спорта — понятие растяжимое, многие начинают, но не все продолжают заниматься, — комментирует директор СДЮСШОР Кировского района, олимпийский чемпион по гандболу Юрий Нестеров. — Так, у нас в спортивной школе всегда происходит перенабор, однако не

все задерживаются. Зачастую ребята начинают уклоняться от нагрузок, их «засасывают» компьютеры и прочие соблазны. У нас задача не только привлечь и учить, но еще и удерживать».

Разумеется, это прежде всего задача тренера: если он умеет рассказать, показать, найти контакт и увлечь детей, то они пойдут на любой вид спорта и будут тренироваться не щадя сил. Когда ребята пройдут этот рубеж и почувствуют, что им по душе жизнь в спорте, то дело идет легче, родителям уже не надо их подгонять и напоминать, чтобы не пропускали тренировку. «Он сам будет бежать на стадион, это уже наш молодой спортсмен, он уважает своего тренера, уважает свою ко-

манду. Это самое главное», — говорит Юрий Нестеров.

Работа учреждения охватывает больше 8 тысяч ребят разного возраста. «День физкультурника у нас в районе прошел замечательно, как и в предыдущие годы, — сказала Наталья Эдуардовна. — Интерес и участие множества жителей показывают, как это востребовано. Мы гордимся, что у нас в районе игры и состязания проходят дружно, заодно и командно в хорошем смысле этого слова. Мы с каждым годом совершенствуем этот спортивный праздник, дополняем, ищем новые формы, чтобы и нашей молодежи, и всем жителям от мала до велика было комфортно, радостно и интересно. Выбор в пользу здорового образа жизни — это самое главное».

Все участники праздника могли попытаться счастье в спортивной лотерее. В ней разыгрывались различные призы, например набор для дартса, сертификаты на посещение тренажерного зала или игру в

бильярд. Главным призом стал велосипед.

бильярд. Главным призом стал велосипед.

КРИЧАТ БОЛЕЛЬЩИКИ: «ГОЛ!»

Наибольший интерес зрителей вызвал турнир по футболу с участием сборных команд администрации Кировского района, прокуратуры, УМВД по Кировскому району и ЦФКиС «Нарвская застава». В перерывах между матчами проходили концертные выступления. Зрителей привело в восторг танцевальное шоу молодых кировчан под песню «Мы — будущее страны». А виртуозы школы футбольного фристайла — шестикратный чемпион России Александр Турлаков и чемпион России Евгений Баруздин — поддержали футболистов и показали под восхищенные крики болельщиков искусство владения мячом.

«Нарвская застава» играла в наступательной манере, все время переводила мяч на сторону соперников. В упорной борьбе она вышла в финал и в последней игре победила по пенальти 5:4 команду администрации Кировского района. Третье место заняла команда полицейских, обыгравшая (тоже по пенальти) команду прокуратуры.

Праздник завершился финальным матчем Кубка Кировского района по футболу среди производственных коллективов, в котором команда «Балт-Авто» со счетом 1:0 выиграла у команды «Надежда» и завоевала кубок.

Дмитрий Полянский



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**Знак ГТО на груди у него**

Спортивные нормы «Готов к труду и обороне», которые действовали в СССР и были забыты в 90-е годы, вернулись. Воссозданный комплекс ГТО внедряется первый год. За это время в Кировском районе нормативы сдали 800 человек из 1500 учащихся средних и высших учебных заведений.

Центр физической культуры и спорта «Нарвская застава» первым в городе организовал тестирование жителей в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». С января этого года началась сдача норм у школьников, а с 2017 года Центр будет тестировать и взрослых.

НОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА

Спортивная подготовка населения была неотъемлемой частью патриотического воспитания в СССР. Идея о введении всесоюзной системы спортивных испытаний впервые была озвучена 24 мая 1930 года в газете «Комсомольская правда». Тогда и предложили проверять физические возмож-



ности и укреплять здоровье граждан с помощью специального комплекса спортивных дисциплин. За выполнение норм граждане награждались почетными значками. Успешная сдача ГТО была не просто поводом для гордости, но и давала ряд льгот. Например, получение значка позволяло поступить в физкультурное учебное заведение на льготных условиях, обладатели значка затем могли участвовать в крупных соревнованиях.

Изначально комплекс включал 21 дисциплину. В отличие от современного варианта, в список входили еще верховая

езда и метание гранаты. Комплекс ГТО быстро распространился на весь СССР. За первые 10 лет существования ГТО значок 1-й степени получили более 6 млн граждан!

ВОЗРОДИТЬ ЗАБЫТОЕ

В 2014 году президентом России был подписан указ, который положил начало возрождению физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Его вводят в 4 этапа, к концу 2016 года завершится внедренческий этап. К 2017 году планируется ввести комплекс ГТО для всех возрастных категорий. Обладатели значков будут не только в почете, но и смогут получить льготы.

Сейчас вместо норматива по метанию гранаты весом 700 грамм сдают норматив по метанию спортивного снаряда аналогичного веса. В комплекс ГТО входят бег на короткие дистанции, бег на лыжах, метание теннисного мяча в цель, плавание, подтягивание, прыжки в длину с места и с разбега, скандинавская ходьба, стрельба и другие дисциплины.

ГТО СЕГОДНЯ

Изначально Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс хотели назвать «Горжусь тобой, Отечество». Но в конечном итоге было выбрано старое и привычное название «Готов к труду и обороне». Комплекс ГТО своей целью ставит укрепление здоровья, развитие личности и воспитание патриотизма. Он нужен для повышения физической подготовленности, увеличения продолжительности жизни граждан. Нормативы позволяют определить уровень физического развития человека, его силу, выносливость, скорость и гибкость.

Нормативы ГТО имеют 3 уровня сложности, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому значкам. Весь комплекс состоит из 11 ступеней — возрастных групп от 6 до 70 лет и старше. Для каждой ступени свои требования по выполне-

нию нормативов. На данный момент система ГТО только выходит на «официальный режим», и еще не все категории населения участвуют в комплексе. Планируется, что нормы ГТО сможет выполнить любой гражданин РФ старше 6 лет и имеющий основную группу здоровья. Другие группы здоровья могут быть допущены по решению врача.

Основным принципом сдачи норм ГТО является добровольность. Более того, комплекс реализован с учетом современных технологий: участники регистрируются на официальном сайте ГТО, после чего получают всю необходимую информацию о месте и времени тестирования.

СПОРТ СО ШКОЛЬНОЙ СКАМЬИ

В Кировском районе многие школы и стадионы уже стали центрами по сдаче нормативов ГТО. В сентябре-октябре учащиеся нашего района будут пытаться завоевать значки на свежем воздухе. Так, центрами тестирования станут стадион «Шторм» и лесопарк «Александрово». Комплекс ГТО — это не только забота о физическом здоровье и бодрости духа. Знак отличия ГТО позволяет получить школьникам бонусы при приеме в вузы. Золотой значок добавит баллы при поступлении абитуриентам и поможет студентам при получении повышенной государственной академической стипендии. Например, школьники, получившие золотой значок, смогут получить три дополнительных балла при поступлении в СПбГУ. Быть отличником ГТО не просто почетно, но и полезно!

Владислав Белый



Многие жители района выполнили нормативы ГТО во время спортивного праздника в честь Дня физкультурника на стадионе школы олимпийского резерва. Кроме личных испытаний судьи оценили командные результаты.

Первое место по сдаче норм «Готов к труду и обороне» занял Подростково-молодежный центр «Кировский». Директор ПМЦ Наталья Эдуардовна Домбровская приняла наградной кубок и пожелала всем побед и отличного настроения.

Второе место занял молодежный совет округа «Морские ворота».

За третье место по выполнению нормативов ГТО награждена кубком команда районного отделения партии «Единая Россия».

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**Тренировки специального назначения**

Центр допризывной подготовки «Отчизна» тренирует ребят разных возрастов — от девятилетних школьников до студентов. Причем не только юношей, но и девушек. Основная задача организации заключается в военно-спортивной подготовке школьников. Специально для центра разработана «Программа допризывной подготовки молодежи к службе в ВДВ и специальных подразделениях». В целом же обучение рассчитано на 300 с лишним часов и включает теоретические занятия и физическую подготовку. В первую очередь ребят здесь учат владеть своим духом, для этого им требуется регулярно выполнять ряд психологических упражнений. Также ребята обучаются оказанию доврачебной помощи, основам радиосвязи, инженерно-саперного дела, воздушно-десантной и огневой подготовки. Курсанты изучают историю и культуру страны, посещают музеи.

Для отработки приобретенных военно-спортивных навыков курсанты ежегодно выезжают на летние учебно-тренировочные сборы. Здесь они изучают практику огневой и тактической подготовки, знакомятся с техникой и вооружением воздушно-десантных войск. Живут ребята по всем канонам армейской жизни и дисциплины. Ранее такие сборы курсантов

центра «Отчизна» проводились в городе Сертолово, а теперь — на базе 76-й гвардейской десантно-штурмовой дивизии в Пскове.

«Для чего ребята приходят заниматься к нам в центр? Сначала ими движет некая романтика, поскольку на многих, например, оказывают свое влияние отечественные фильмы, — говорит руководитель центра, кавалер ордена Красной Звезды

Александр Гаращенко. — Но когда они начинают посещать занятия, им открывается другая сторона военной жизни, военного искусства. Они меняют свое отношение к вооруженным силам и к наукам, которые изучают. Это воспитание гражданственности. Ведь служить Отечеству — это не только служить в армии, это и быть врачом, инженером или другим специалистом».



Центр создан в 2005 году администрацией МО Дачное совместно с общественными ветеранскими организациями «Отчизна» и Ленинградским советом ветеранов ВДВ. Занятия в центре «Отчизна» проводятся бесплатно. Записаться можно в течение всего года (кроме летних каникул) по телефону Муниципального совета МО Дачное 752-94-19.

СПОРТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Вышли на отдых,
остаемся в движении

Люди преклонного возраста зачастую думают, что спорт не для них. На самом деле именно двигательная активность и физические упражнения — самый мощный фактор, позволяющий противостоять старению. Задача в этом случае не в том, чтобы получилось «выше, дальше и быстрее», а в профилактике возрастных заболеваний и укреплении организма. Научно доказано, что физкультура для пожилых людей помогает существенно снизить угрозу сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние иммунной системы.

Физкультура для пожилых людей имеет свои, вполне понятные особенности. Она более щадящая, ее упражнения предъявляют невысокие требования к организму, легко дозируются по нагрузке, делая упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений.

В Кировском районе работает комплексный центр социального обслуживания жителей пожилого возраста. На его социально-досуговых отделениях и отделениях дневного пребывания ежедневно организуются различные занятия: физкультурные, культурно-массовые, прикладное искусство, театральные-музыкальные, языковые, компьютерные. Спортивно-оздоровительные программы пользуются большой популярностью. Знакомьтесь, выбирайте и занимайтесь!

ГИМНАСТИКА
ТАЙЦЗИ ЖОУЛИ ЦЮ

В социально-досуговом отделении № 3 на ул. Стойкости, 8, проходят занятия по спортивно-оздоровительному направлению. Гимнастика тайцзи жоули цю — уникальная методика, позволяющая в легкой, игровой форме освоить премудрости китайского спортивного искусства практически в любом возрасте, при любом уровне физического развития и поставить это искусство себе на службу, управляя своим психофизическим состоянием.

Метод учитывает физиологические, психические и возрастные особенности. Участники занятий развиваются не только духовно, но и корректируют свою фигуру, а также работу внутренних органов и общий тонус. Занятия проводит член Санкт-Петербургской федерации тайцзибайлун-болла, практикующий психолог Павел Алексеев.

ПРОГРАММА
«ПОВЕРЬ В СЕБЯ»

На базе древней системы кэм-фут была создана авторская программа Вячеслава Маслова, предназначенная для людей старшего возраста, по укреплению психофизических возможностей, гармоничному развитию человека. Она положительно зарекомендовала себя на многих площадках Петербурга, была успешно воплощена в жизнь участниками с ослабленным здоровьем и людьми преклонного возраста, открывшими с помощью тренера резервы своего организма. Программа «Поверь в себя» привлекает людей пожилого возраста своей доступностью и эффективностью. Занятия очень популярны.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Ходьба с палками — изобретение финских спортсменов. Опираясь на палки, мы заставляем работать весь наш мышечный корпус, поддерживающий позвоночник. Укрепляя таким образом позвоночник, мы избегаем многих заболеваний опорно-двигательной и сердечнососудистой системы.

При ходьбе с палками мы получаем правильный баланс тела и развиваем крупную моторику, что положительно влияет на работу мозга.

Занятия на свежем воздухе и общение с людьми в команде

Занятия по скандинавской ходьбе проводятся в социально-досуговых отделениях КЦСОН Кировского района:
№ 2 по адресу: пр. Маршала Жукова, д. 22 (тел. 757-05-64);
№ 3 по адресу: ул. Стойкости, д. 8 (тел. 354-46-41);
№ 4 по адресу: Дачный пр., д. 9 (тел. 368-72-95).

дают антистрессовый эффект, что особенно необходимо людям пожилого возраста, которые часто страдают от одиночества. Это и лучший способ для снижения веса естественным образом, без утомительных диет. Результат достигается посредством ритмичного движения и правильного вдыхания воздуха на природе. Таким образом, финская ходьба — идеальный способ продлить молодость.

Можно выбрать также комплексную спортивно-оздоровительную программу «Будь здоров!» в отделении дневного пребывания № 2 по адресу: ул. Стойкости, 34.

Занятия по скандинавской ходьбе, гимнастике, релаксации и прием фиточая проводятся в течение года два раза в неделю. Группы формируются в количестве до 10 человек. Занятия проходят в парке, а во время морозов в помещении.

Чередование занятий по скандинавской ходьбе, гимнастике и релаксации дает хороший и стабильный результат: повышается жизненный тонус, формируется привычка в меру сил двигаться, а чаепития дополняют и гармонизируют физическое состояние. Врач-фитотерапевт Татьяна Ларионова систематически проводит лекции по составлению сборов лекарственных трав, учит готовить целебные чаи, настои и отвары.

И это еще не все, что мы можем вам предложить. С сентября будут сформированы группы для занятий в бассейне. Специалисты центра социального обслуживания пребывают в постоянном поиске, и вскоре появятся новые предложения по спортивно-оздоровительному направлению.

Приходите к нам! Вы не пожалеете! В здоровом теле — здоровый дух!

Елена Иванова

СОБЫТИЕ

Игра, проба сил
и новые знакомства

С 23 по 26 августа в СДЮСШОР Кировского района в третий раз прошел международный фестиваль по гандболу Petersburg Cup. В течение четырех дней за медали и кубки боролись сборные команды детей 9-15 лет из России и ближнего зарубежья.

Только в первый день соревнований на трех стадионах спортивной школы сразилось более пятидесяти команд. Все школьники активно готовились к фестивалю, ездили на сборы в лагеря и посещали тренировки даже в летнее время. «Чтобы достойно выступить на фестивале, специально тренировались летом. Надеемся, что не подведем своего тренера», — рассказывают девочки из краснодарской команды. А для некоторых этот фестиваль и вовсе стал первым серьезным турниром. Тренер Руслан Пономарев привез своих воспитанников — мальчиков 2007 года рождения из команды «Воробьевы горы» на первые в их спортивной карьере соревнования. «Два часа назад приехали в Петербург из Москвы. Погода, конечно, сразу расстроила, так как многие матчи придется играть на улице. Всего моя команда сразится в шести поединках. Первую игру с командой Санкт-Петербурга мальчики уже выиграли», — поделился своей радостью тренер в начале состязаний.

Президент Федерации гандбола Санкт-Петербурга и член оргкомитета Юрий Нестеров отмечает, что популярность фестиваля резко выросла. «Нынешний турнир — самый масштабный за всю его трехлетнюю историю. Мы начинали с 23 команд, потом их стало 38, сегодня их 59. Большинство мест в протоколе, конечно, за петербуржцами, но есть команды из Владивостока, Краснодара, Волгограда и даже Литвы», — рассказывает Юрий Нестеров. — Такое увеличение — бесспорный показатель, что фестиваль проходит интересно и увлекательно, люди знакомятся с городом и хотят приехать снова. Значит, у фестиваля есть перспективы».

В планах оргкомитета — расширить географию участников и привлечь команды из европейских стран.

Главная цель фестиваля Petersburg Cup — подготовить ребят к более серьезным соревнованиям, первенству России. «Это не какой-то календарный турнир, где соревнуются за серьезные медали, это праздник с уклоном на спорт. Здесь юные гандболисты могут проверить себя на готовность к первенству, потренироваться перед серьезными соревнованиями, исправить ошибки и, конечно, найти новых знакомых и друзей», — говорит Олимпийский чемпион Юрий Нестеров.

Мария Богомолова



РУЧНОЙ МЯЧ: ИСТОРИЯ ИГРЫ

Упоминания о старинных играх с мячом руками имеются в «Одиссее» Гомера и в трудах древнеримского врача Галена. В Средние века аналогичным играм посвятил свои стихи Вальтер фон дер Фогельвейде. Гандбол в его нынешнем виде придумали датские футболисты на рубеже XIX-XX веков в качестве замены футбола для игры в зимнее время. Отличие гандбола от футбола заключалось в том, что в него играли руками, а каждая команда состояла из шести игроков и вратаря.