

# Вступая в юбилейный год

4 ноября самая молодая спортивная школа Лесного – ДЮСШ единоборств – свой девятый день рождения отметила замечательным спортивным праздником.

Парад, подъем флага России, награждение лучших учеников школы и благодарности их родителям, искрометное выступление танцевального коллектива «Эхо» (ДТМ «Юность») – постоянного участника подобных мероприятий, ну и конечно – показательные выступления учащихся отделений школы: юных каратистов, дзюдоистов, пауэрлифтингистов и отделения рукопашного боя. А затем – веселая эстафета, в которой, как всегда, – победила дружба. И даже родители с удовольствием поучаствовали в перетягивании каната в борьбе против своих чад. Праздник прошел позитивно и по-спортивному азартно!

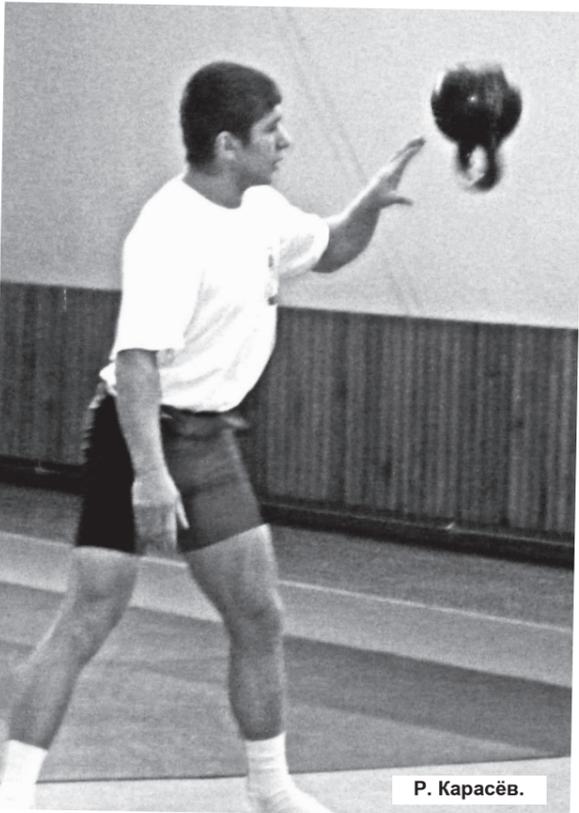
Руководить такой замечательной спортшколой для меня – прежде всего ответственность, – говорит Сергей Петалов, директор ДЮСШ единоборств. – Ответственность за подрастающее поколение. Конечно, как и в любом деле, не обходится без труд-

ностей, которые мы всем коллективом преодолеваем при активном участии и помощи родителей – они

у нас отзывчивые и замечательные. В каждом отделении есть группа активных родителей, которая непосредственно участвует и в проведении соревнований, и выезжают на соревнования. В нынешнее время без помощи мам и пап нам никак не обойтись.

Коллектив тренеров и педагогов в последние 6-7 лет у нас сложился стабильный, – отмечает Сергей Геннадьевич, – настроенный на результат. У нас есть хорошие достижения у отделения карате, в отделении рукопашного боя, чуть сдали позиции отделение пауэрлифтинга, с которого в принципе школа начиналась, подтягиваются и дзюдоисты. Четко работает и обслуживающий персонал, учебно-спортивный отдел – у нас полное взаимопонимание.

По словам Сергея Геннадьевича, в юбилейный год своего существования школа вступает с рядом мероприятий, которые тесно переплетены с 60-летием городского спорта и 65-летием Победы в Великой Отечественной войне. И учебный год предстоит очень насыщенный событиями. Поэтому пожелаем Школе единоборств успехов, новых спортивных вершин и дальнейшего развития.



Р. Карасёв.

Н. ВЛАДИМОВА.  
Фото автора.



## На пути к совершенству

В последних числах октября в Екатеринбурге прошел семинар для черных поясов и кандидатов в черные пояса по карате, а также руководителей додзэ Уральского федерального округа. Школу карате Лесного представляли черные пояса, победители и призеры всероссийских и областных турниров Константин Мырмин, Александр Винокуров, Влад Алимгузин, а также впервые на семинар такого уровня выезжали Денис Бочкарев и Миша Стрелков. Ребята в первый раз увидели мастера столь высокого уровня Сергея Якунина (8 дан) – президента Российского союза карате кекушин. Многие ребята уже давно хотели пообщаться с ним.

Задача семинара – отработка и шлифование техники, понимание ее и применение в кумитэ, – делился впечатлениями сенсей Алексей Зайченко, руководитель школы карате Лесного «Бонсай». – Наши ребята на фоне других выглядели достойно. А встреча с шиханом дала возможность понять, зачем ребята занимаются, есть ли в этом смысл и что ты можешь дать другим. Я могу сравнить карате с компьютерными технологиями: здесь, если пропустишь сборки или семинар, все – поезд далеко уйдет, придется наверстывать упущенное. И чтобы пробелов не случилось, принято решение в Уральском федеральном округе проводить такие семинары раз в год.

Одним из важных моментов, которым был посвящен семинар, стала постановка правильной дыхательной техники. Правильное дыхание – это основа здоровья человека и психологического равновесия. Как это проявляется в карате? Ученик выполняет в динамике какую-либо технику, и вдруг происходит остановка. Человек начинает волноваться, и учащенное дыхание

заставляет его совершать ошибки. А владение регулировкой дыхания позволяет успокоиться, восстановить внутреннее равновесие, помогает отключиться от того, что произошло, и перейти на новый этап тренировки или соревнования.

Много внимания было уделено мелочам. В карате важно все: поворот кулака, положение головы, спокойствие и равновесие человека во всем. И шихан делал акцент именно на этом: останавливал занятия, корректировал, обращал внимание на какие-то мелочи и давал возможность исправить ошибки, чтобы не повторять их далее.

Что касается старших ребят и руководителей, например меня, Сергея Герасимовича, Олега Бритвина, то семинар имел больше методическое значение, нежели практическое, – конкретизирует Алексей. – Общение с более мудрыми в боевых искусствах людьми позволяет вырабатывать новые методики обучения, доступнее разъяснять технику, делать ее более понятной и интересной.

В конце семинара прошел тест, где в числе прочих на ученическую квалификационную ступень – 6 кю – успешно сдал наш Денис Бочкарев. Конечно, все ребята его поддерживали, помогали, но важно было, что квалификацию принимал сам шихан Якунин, а это очень почетно для любого молодого бойца.

И еще одна приятная новость. В прошлом году Александр Винокуров в городе Кирове проходил квалификационный тест на 1 дан – черный пояс – и вот, наконец, на этот семинар ему из Японии шихан привез международный сертификат и сам пояс. Мы очень рады за Сашу и желаем дальнейшего развития в мастерстве.

Подготовила Н. ФРОЛОВА.  
Фото из архива А. ЗАЙЧЕНКО.

## Лёгкая атлетика



С 19 по 26 октября в легкоатлетическом манеже ДЮСШ г. Нижняя Тура прошли традиционные соревнования по бегу на дистанции 60 метров среди учащихся 4, 5, 6, 7, 8, 9-11 классов школ города «Призы НТ ЛПУ МГ». В соревнованиях приняли участие 668 учащихся, самой массовой стала СОШ №3.

В каждой возрастной параллели после предварительных забегов определялась первая шестерка мальчиков и девочек, которые были награждены грамотами, а победитель и призеры – грамотами и медалями от профкома НТ ЛПУ МГ.

В итоге среди 4-х классов в первые тройки попали: Влад Жолобов (СОШ №2, 8,8 сек.), Слава Чесноков (гимназия, 9,0 сек.), Руслан Измаилов (СОШ №2, 9,0 сек.); Алена Ермакова (СОШ №2, 9,8 сек.), Виктория Храмова (СОШ №2, 10,0 сек.), Галя Андриянова (СОШ №2, 10,0 сек.).

Среди 5-х классов: Сергей Медведев (СОШ №2, 8,5 сек.), Дима Обрезков (СОШ №3, 8,5 сек.), Матвей Бобов (гимназия, 8,7 сек.); Мария Заряева (СОШ №7, 8,9 сек.), Полина Щитко (гимназия, 9,0 сек.), Полина Подцейкина (гимназия, 9,2 сек.).

В параллели 6-х классов: Антон Самонин (СОШ №2, 8,6 сек.), Никита Лужбин (СОШ №1, 8,8 сек.), Рудик Заплатин (СОШ №3, 8,8 сек.); Камилла Сайфудинова (СОШ №7, 8,7 сек.), Анжела Исакова (гимназия, 8,9 сек.), Надежда Мурашова (гимназия, 9,1 сек.).

Среди семиклассников: Валерий Васильев (СОШ №7, 7,9 сек.), Саша Пустовит (СОШ №1, 8,0 сек.), Андрей Рычков (СОШ №2, 8,0 сек.); Татьяна Пономаренко (гимназия, 8,3 сек.), Настя Нарсева (СОШ №7, 8,5 сек.), Алена Багина (СОШ №1, 8,7 сек.).

Среди учащихся 8-х классов: Олег Медведев (СОШ №2, 7,4 сек.), Сергей Трофимов (СОШ №7, 7,5 сек.), Альберт Есаян (гимназия, 7,7 сек.); Оля Фроленкова (СОШ №3, 8,7 сек.), Лена Баглаева (гимназия, 8,8 сек.), Настя Неустроева (СОШ №7, 9,1 сек.).

В самой старшей возрастной группе (9-11 классы): Андрей Мишарин (СОШ №3, 7,0 сек.), Кирилл Русинов (гимназия, 7,4 сек.), Иван Шишенок (СОШ №3, 7,5 сек.); Валерия Арсланова (СОШ №7, 8,0 сек.), Ксюша Меркушева (СОШ №7, 8,4 сек.), Наташа Быкова (СОШ №7, 8,6 сек.).

Поздравляем ребят с высокими результатами и желаем дальнейших успехов.

30, 31 октября в легкоатлетическом манеже ДЮСШ г. Нижняя Тура про-

шла традиционная матчевая встреча городов Урала и Сибири по легкой атлетике. В соревнованиях приняли участие 98 местных юных спортсменов и 132 приехавших из Екатеринбург, Новоуральска, Качканара, Серова, Верхотурья, Нягани, Югорска, Ирбита, Талицкого района. По отзыву представителей приехавших команд, соревнования были проведены на высоком спортивном и организационном уровне.

В многоборье (60 м, длина, 200 м) среди нижнетуринских спортсменов в возрастной категории 1999-2000 г.р. отличились: 1 место – Алена Ермакова (СОШ №2), 2 место – Вика Рустамова (гимназия), 3 место – Виктория Храмова (СОШ №2).

В возрастной категории 1997-1998 г.р.: Дима Обрезков (СОШ №2) – 3 место в многоборье, 1 место в прыжках в высоту (120 см); Егор Маленьких (гимназия) – 3 место в многоборье, 2 место в прыжках в высоту (120 см); Полина Щитко (гимназия) – 3 место в беге на 60 м с/б (11,0 сек.); Кирилл Самонин (СОШ №2) – 2 место в беге на 60 м с/б (10,7 сек.); Никита Пиняжин (гимназия) – 3 место в беге на 60 м с/б (11,4 сек.); Лиза Черепанова (СОШ №2) – 1 место в беге на 1000 м (4,00,1 сек.) и 1 место в прыжках в высоту (115 см); с таким же результатом 2 место заняла Таня Поломова (гимназия); Максим Адамов (СОШ №2) – 3 место в прыжках в высоту.

В возрастной категории 1995-1996 г.р.: Сергей Трофимов (СОШ №7) занял 1 место в беге на 200 м (25,0 сек.) и 2 место в беге на 60 м (7,6 сек.); Андрей Молчанов (гимназия) – 3 место в беге на 200 м (27,4 сек.); Татьяна Пономаренко (гимназия) – 3 место в беге на 1000 м (3,52,1 сек.), 2 место в прыжках в высоту (135 см); Егор Трофимов (СОШ

№2) – 3 место в прыжках в высоту (135 см).

В возрастной категории 1993-1994 г.р. отличились следующие нижнетуринцы: Андрей Мишарин (СОШ №3) – 1-е места в беге на 60 м (7,0 сек.), на 60 м с/б (8,6 сек.), на 200 м (23,7 сек.), в прыжках в длину (6 м 19 см); Валерия Арсланова (СОШ №7) – 1-е места в беге на 60 м (8,0 сек.), на 60 м с/б (9,2 сек.), в прыжках в длину (5 м 19 см); Ксения Меркушева (СОШ №7) – 1 место в прыжках в высоту (155 см), 2 место в прыжках в длину (4 м 92 см); Иван Шишенок (СОШ №3) – 1 место в прыжках в высоту (180 см), 2 место в беге на 60 м с/б (8,8 сек.); на дистанции 200 м Наталья Быкова (ИГРТ) заняла 1 место (28,8 сек.); Александра Волкова (СОШ №3) – 3 место (29,2 сек.).

В возрастной категории 1992 г.р. и старше Виктор Беляков (ПЛ-22) занял 1 место в беге на 60 м (7,4 сек.), 2 место в беге на 200 м (24,2 сек.).

Поздравляем спортсменов и их наставников с результатами, которые они показали на первых больших соревнованиях наступившего учебного года, и желаем им дальнейшего роста. За помощь в проведении соревнований благодарим Галину Александровну Бойко.

С. ХОРОШЕВ.  
Фото С. НИКУЛИНА.

\*\*\*

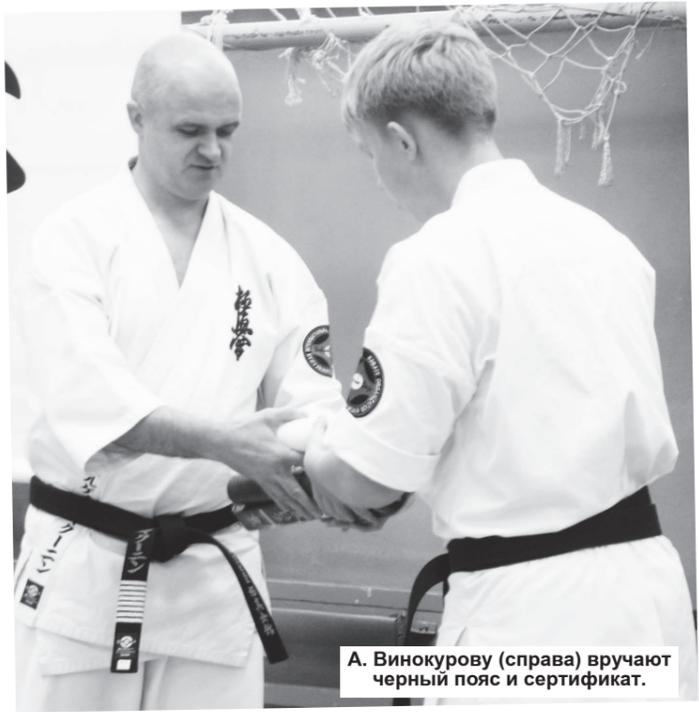
3 ноября в Краснотуринске прошла матчевая встреча городов Северного Урала. В соревнованиях принимали участие команды из Серова, Краснотуринска и Лесного. Мальчики и девочки соревновались в тоеборье (бег на 60 м, прыжок в длину и бег на 200 м).

Успешно выступили юные лесничане. Среди девочек Елизавета Горошниковна (шк.75) заняла 1 место, Мария Чичагова (шк.64) – 3 место, Екатерина Глазова (шк.72) – 4 место, Екатерина Кузнецова (шк.74) – 5 место.

Среди мальчиков Евгений Сторожев (шк.73) занял 3 место, Вячеслав Терешонок (шк.76) – 4 место, Андрей Дудников (шк.73) – 6 место, Егор Бунаков (шк.75) – 7 место, Григорий Стуков (шк.75) – 8 место, Иван Алябьев (шк.76) – 11 место.

Юные спортсмены СДЮСШОР «Факел» показали умение соревноваться и хорошие спортивные результаты. Молодцы.

Сергей РЯЗАНОВ.



А. Винокурову (справа) вручают черный пояс и сертификат.

Осенний Кубок города. Мужчины. Лесной. ДС «Факел». 07.11.2009.

Надо было видеть, как тепло обещали гандболисты обеих команд перед началом встречи! Но вот прозвучал стартовый свисток арбитров Валерия Подильчука и Александра Ягупова – и дружба за пределами площадки превратилась в непримиримых противников.

Первые три минуты прошли без голов – отлично защищали последний рубеж П. Малютин («Полет») и А. Папов («Старт»). Но стоило И. Соколову броском поверх блока открыть счет – и пошла увлекательная игра. Начальный отрезок остался за «Полетом» (5:2), но «Старт» довольно быстро выровнял положение (5:5). Однако «Полет» сумел несколько раз удачно организовать несколько атак и создать к перерыву запас в четыре мяча, а на первых минутах второго тайма да-

## Гандбол

же увеличили его до шести (17:11). Однако «Старт» не думал сдаваться: в концовке он забросил три мяча подряд, но... финальный свисток прозвучал при счете 25:24 (12:8) в пользу «Полета».

В составе победителей отличились И. Соколов (6 мячей), Е. Веселов (5) и И. Королев (5), у «Старта» результативной игрой отметились А. Яночкин (8), О. Тимков (7), А. Хвесько (7).

Олег МЕЛКОЗЕРОВ.

Афиша

г. Лесной

Стадион ФСЦ «Факел»

17-19 ноября – соревнования по дартсу в зачет городской Спартакиады трудящихся, посвященной 65-й годовщине победы в Великой Отечественной войне. Начало в 17.00.



А. Волкова, А. Мишарин, И. Шишенок.