АйдаСпорт

SPORTS KIDS

ДЕТИ. ПОДРОСТКИ. МОДЕЖЬ



Покорители вершин:
Казанская школа альпинизма им. В. В. Рязанова



Радиояхтинг
Шахматы на воде





Водное поло:
Характер, скорость и командный дух

Спорт и медицина:
Кинезиотерапия





Муай-тай в Татарстане:
Как спорт учит выдерживать любые невзгоды

Тулупова и Кленина:
Лица синхронного плавания Татарстана

Айдаспорт.рф | май 2026

Ю-КАРД

ДИЗАЙН ТИПОГРАФИЯ ИДЕИ



- **ОФОРМЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

- **РАЗРАБОТКА ДИЗАЙНА ЛОГОТИПА И АЙДЕНТИКИ СПОРТИВНОГО СОБЫТИЯ**

- **ПЕЧАТЬ И МОНТАЖ:**

фотозон | прессволов | флагов и банеров | нестандартные конструкции



- **БУМАЖНАЯ ПРОДУКЦИЯ:**

дипломы | грамоты | благодарности | номера спортсменов



- **СУВЕНИРНАЯ, НАГРАДНАЯ ПРОДУКЦИЯ И ФИРМЕННЫЙ МЕРЧ МЕРОПРИЯТИЙ**



- **ТЕКСТИЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ:**

футболки | бейсболки | косынки | толстовки | манишки

+7 (843) 202-37-07
+7 (951) 890-68-49
zakaz@y-card.ru
y-card.ru
t.me/printkzn
design_pechat_kazan
Проспект Победы, 124а

АйдаСпорт

ДЕТИ. ПОДРОСТКИ. МОЛОДЕЖЬ

Sports Kids - мы обновляемся АЙДАСПОРТ



Мы растем и развиваемся. Меняется формат журнала, темы и взрослеют герои наших материалов.

В Республике Татарстан много спортсменов с уникальными историями: учащиеся спортивных школ, клубов, школьных секций, игроки профессиональных клубов и студенты. Кто-то уже вышел за рамки юношеского спорта - и мы хотим рассказывать о них независимо от возраста.

При этом наш главный фокус остается на начинающих спортсменах - будущем региона и страны. Мы гордимся теми, кто уже достиг высот, и восхищаемся теми, кто к ним стремится.

С ЭТИМ СВЯЗАН НАШ НОВЫЙ ЭТАП И НОВОЕ ИМЯ: «АЙДАСПОРТ»

- **«Айда Спорт»** - где «Айда» - это аналог татарского Әйдә, который отличает жителей нашей республики от других регионов. Его перевод (пойдем, пошли) напрямую ассоциируется с нашей главной миссией – привлечь как можно больше детей из Республики Татарстан к спорту.
- **«Ай да спорт»** - это восхищение и уважение к выбору наших героев.
- Мы также перешли на кириллицу. Так название проще, понятнее и легче для поиска в сети интернет. На наш взгляд, оно ещё и более звучно.

«АЙДАСПОРТ» - это начало нового пути. Мы будем делать еще больше интересных, полезных и вдохновляющих материалов.

Журнал АйдаСпорт
Ярко о детском спорте в Казани и Татарстане

Учредитель и издатель :
Юсупов Динар Маратович

Адрес редакции:
420100, РТ, г. Казань, Проспект Победы, 124а

По всем вопросам, включая рекламу:
+7 (843) 266-80-10, pd@aidasport.ru

Журналисты и фотографы:
Курнаева Юлия, Имамов Рустам, Флакс Светлана

Дизайн: Мазитова Гузель

Тираж: 999 экз.

Периодичность: 1 раз в квартал

Подписано в печать: 20.05.2026

Дата выхода в свет: 25.05.2026

Цена: Бесплатно

Без возрастных ограничений. 0+

Печать: Типография ООО «ЮКАРД», г. Казань, Проспект Победы 124а, +7 (843) 202-37-07

Ищите больше фотографий и участвуйте в конкурсах на нашем сайте и в соц.сетях. Находите и отмечайте знакомые лица на фото, подписывайтесь, читайте и предлагайте свои новости и статьи, посвященные детскому спорту в Казани.

vk.com/aidasport | айдаспорт.рф | @sportskidskzn | @aidasport.ru

ИЩИТЕ НАШ ЖУРНАЛ В СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТАХ КАЗАНИ И У НАШИХ ПАРТНЕРОВ

ПО ВОПРОСАМ РЕКЛАМЫ И СОТРУДНИЧЕСТВА ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:
+7 (843) 266-80-10

ПРИСЛАТЬ НОВОСТИ И ПОДЕЛИТЬСЯ ИНФОРМАЦИЕЙ:
PD@AIDASPORT.RU

АПРЕЛЬ 2026

ТРЕХКРАТНОЕ ЗОЛОТО ПЕРВЕНСТВА РОССИИ

С 24 марта по 1 апреля в Каспийске состоялось первенство России среди юношей и девушек. Местный Дворец спорта и молодежи им. Али Алиева объединил более 500 участников из Брянской и Воронежской области, Республики Дагестан и других регионов России. Спортсмены выступили в двух возрастных группах (13-15 и 13-17 лет), после чего заняли соответствующие места на пьедестале.

ЗАВОЕВАТЬ ЗОЛОТО УДАЛОСЬ СРАЗУ ТРОИМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН:

1. Одинцова Злата (13-15 лет, в/к 55 кг) / Бортникова Сабира (13-17 лет, в/к 76 кг) / Соромотин Виталий (13-17 лет, в/к 102 кг)

Фото: Андрей / frizzzon.ru





"НАФРИСТАЙЛИЛА" НА ЗОЛОТО

С 3 по 5 апреля в Казани прошел II Этап Кубка России по BMX фристайлу. Местный Экстрим-парк «УРАМ» объединил хозяев с гостями из Санкт-Петербурга, Краснодарского края, Калининградской области и других регионов России. Участники выступили в олимпийской дисциплине «парк», после чего заняли соответствующие места на пьедестале.

ПОБЕДИТЕЛЕМ СТАЛА СПОРТСМЕНКА ИЗ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН:

ЖЕНЩИНЫ:

1. Агнесса Анохина (Республика Татарстан)
2. Анастасия Блинова (Москва)
3. София Силенко (Республика Крым)

Фото: Федерация велосипедного спорта России

РОССЫПЬ НАГРАД В КОПИЛКЕ БОРЦОВ ИЗ ТАТАРСТАНА

С 3 по 5 апреля в Казани проходило первенство России по корэш среди юношей. На базе Дворца единоборств «Ак Барс» встретились сильнейшие представители Калининградской и Кировской области, Пермского края и других регионов России. Спортсмены разыграли призы в трех возрастных группах (13-14; 15-16 и 17-18 лет) и в 27 весовых категориях суммарно.

БОЛЕЕ ЧЕМ ДОСТОЙНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПОКАЗАЛИ ХОЗЯЕВА КОВРА. СОВМЕСТНЫМИ УСИЛИЯМИ ОНИ ЗАВОЕВАЛИ 27 МЕДАЛЕЙ:

1. 20
2. 2
3. 5

Фото: Федерация корэш России



МАЙ 2026



ДЗЮДОИСТЫ ИЗ ТАТАРСТАНА НА ПЬЕДЕСТАЛЕ КУБКА ЕВРОПЫ

С 1 по 3 мая в Стамбуле и Тбилиси проходили Кубок Европы по дзюдо среди юниоров и юниорок, юношей и девушек соответственно. На татами хозяева встретились с гостями из России, Японии, Сербии, Грузии и других стран мира. Участники в возрасте до 21 года и до 18 лет решили судьбу медалей в своих весовых категориях.

В ОБОИХ ТУРНИРАХ ОТЛИЧИЛИСЬ ПРЕДСТАВИТЕЛИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН:

1. Симонов Илья (до 21 года, в/к 81 кг)
3. Петрунина Анна (до 21 года, в/к 78+ кг) / Ширканов Арсений (до 18 лет, в/к 90 кг)

Тренеры спортсменов - Коберник Эльмира и Гараев Марат.

Фото: Федерация дзюдо РТ

ТАТАРСТАНЦЫ В ПРИЗАХ ДОМАШНЕГО ПЕРВЕНСТВА РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ

С 9 по 12 мая в Казани проходили чемпионат и первенство России и всероссийское физкультурно-массовое мероприятие «Лига триатлона. Дети». В эти дни лыжно-биатлонный комплекс «Мирный» встречал гостей из Ростовской и Новосибирской области, Краснодарского края и других регионов России. Спортсмены в возрасте от 7 лет разыграли призы в беге и велогонке. Высокий уровень мастерства показали татарстанцы. Совместными усилиями они завоевали 9 медалей:

ЛИГА ТРИАТЛОНА. ДЕТИ:

1. Янмурзина Язиля (дуатлон-спринт, 11-12 лет)
2. Петухова Аливия (дуатлон-спринт, 11-12 лет) / Гатауллина Ясмина (дуатлон-спринт, 9-10 лет) / Петухов Аскар (дуатлон-спринт, 7-8 лет) / Гарифуллина Дарина (дуатлон-спринт, 7-8 лет)

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ:

3. Смелкова Дарья (дуатлон-спринт, 13-14 лет) / Янмурзин Данияр (дуатлон-спринт, 13-14 лет) Республика Татарстан (Мубаракзянов Булат, Любимов Кирилл, Салимгараев Карим, дуатлон-эстафета, 15-17 лет) / Республика Татарстан (Янмурзин Данияр, Фролов Давид, Гаврилов Артем, дуатлон-эстафета, 13-14 лет)

Фото: РОО «Федерация триатлона Республики Татарстан»



ПУЛЕВИКИ ИЗ ТАТАРСТАНА СИЛЬНЕЙШИЕ В ЕВРОПЕ



С 8 по 17 мая в Осиеке (Хорватия) проходили чемпионат и первенство Европы по пулевой стрельбе. На базе местного спортивного комплекса хозяева встретились с гостями из России, Италии, Австрии, Чехии и других стран мира. Они разыграли призы в упражнениях с винтовкой и пистолетом лично и в командах.

ВЗОЙТИ НА ПЬЕДЕСТАЛ УДАЛОСЬ СПОРТСМЕНАМ ИЗ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН. ОНИ ЗАВОЕВАЛИ ЗОЛОТО И СЕРЕБРО В СОСТАВЕ РОССИЙСКОЙ КОМАНДЫ:

1. Никита Масленников и Ярослав Климин (совместно с Камилем Нуриахметовым из Удмуртской Республики, малокалиберная винтовка, 50 метров, три положения)
2. Никита Масленников и Ярослав Климин (совместно с Камилем Нуриахметовым из Удмуртской Республики, трио, малокалиберная винтовка, 50 метров, три положения)

Фото: Стрелковый союз России

КАЗАНЬ

ПРИНЯЛА ЭТАП «КУБКА СИЛЬНЕЙШИХ»:

ТРИУМФ «НЕБЕСНОЙ ГРАЦИИ» И БУДУЩЕЕ ТАТАРСТАНСКОЙ ГИМНАСТИКИ



24-26	200+	5
апреля	участниц	стран

С 24 по 26 апреля 2026 года Казань в очередной раз подтвердила свой статус одного из ведущих спортивных центров страны, приняв на площадке Центра гимнастики первый этап престижных международных соревнований «Альфа-Банк Кубок Сильнейших» по художественной гимнастике. Этот турнир, собравший более 200 участниц, стал настоящим праздником грации и мастерства, подарив зрителям яркие выступления и обозначив новые имена в отечественном спорте.



«Кубок Сильнейших» — это серия международных стартов, призванных выявить самых стабильных и талантливых гимнасток сезона. Казанский этап стал первым в сезоне 2026 года и задал высокую планку для последующих состязаний.

ГЛАВНЫЕ ГЕРОИ КАЗАНСКОГО КОВРА

Настоящий фурор на турнире произвели воспитанницы Академии художественной гимнастики «Небесная грация» Алины Кабаевой, завоевавшие в сумме 12 золотых медалей в разных дисциплинах. Этот результат наглядно демонстрирует уровень подготовки и высокую конкуренцию внутри знаменитой Академии.



Главной звездой соревнований безоговорочно стала 16-летняя Ева Кононова. Спортсменка из Тюмени продемонстрировала выдающееся мастерство, завоевав пять золотых медалей: она первенствовала в личном многоборье, а также выиграла упражнения с обручем, мячом, булавами и лентой.

Судьи и специалисты отмечали уникальные качества гимнастки.

«ОНА ОЧЕНЬ СКОРОСТНАЯ, ОЧЕНЬ ТЕХНИЧНАЯ. БЕЗУСЛОВНЫМ ПЛЮСОМ ЭТОЙ ГИМНАСТКИ ЯВЛЯЕТСЯ ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕЛА»

— подчеркнула судья первого этапа «Кубка сильнейших» Анна Титова.

Достижения Евы — это не только личный талант, но и результат работы звездной команды: со спортсменкой работают тренеры Евгения Елисеева и Ольга Минигалина. На протяжении всего турнира гимнастку лично консультировала и поддерживала олимпийская чемпионка Алина Кабаева.

В многоборье конкуренцию Кононовой составила еще одна россиянка — София Ильтерякова, занявшая второе место с результатом 113,700 балла. Третьей стала представительница Беларуси Николь Леута (106,500 балла).

В отдельных видах отличились и другие спортсменки: Александра Борисова завоевала «бронзу» в упражнении с лентой, а Юлия Ильтерякова стала серебряным призером в упражнениях с обручем и булавами.



ЮНИОРКИ: СМЕНА ПОКОЛЕНИЙ

Не менее захватывающей была борьба и среди юниорок 14-15 лет. Здесь также блистали воспитанницы «Небесной грации». Ксения Савинова, как и Ева Кононова, стала пятикратной чемпионкой этапа, собрав все высшие награды в своей возрастной категории. «Немного переживала, где-то подстраховалась. И поэтому есть над чем работать», — скромно прокомментировала свой успех юная гимнастка.



Серебро в многоборье среди юниорок завоевала еще одна представительница Академии — Яна Заикина, которая также стала второй в упражнении с обручем.

ФЛАГМАН ТАТАРСТАНСКОЙ ГИМНАСТИКИ: УЧАСТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Для Казани, где художественная гимнастика является одним из приоритетных видов спорта, проведение этапа «Кубка Сильнейших» — это не только большая честь, но и важный шаг в развитии местной школы.

Министр спорта Татарстана Владимир Леонов ранее отмечал: «Для Казани, для Татарстана художественная гимнастика — одно из приоритетных направлений. Мы очень много делаем для развития этого вида спорта. У нас один из лучших центров художественной гимнастики в нашей стране».



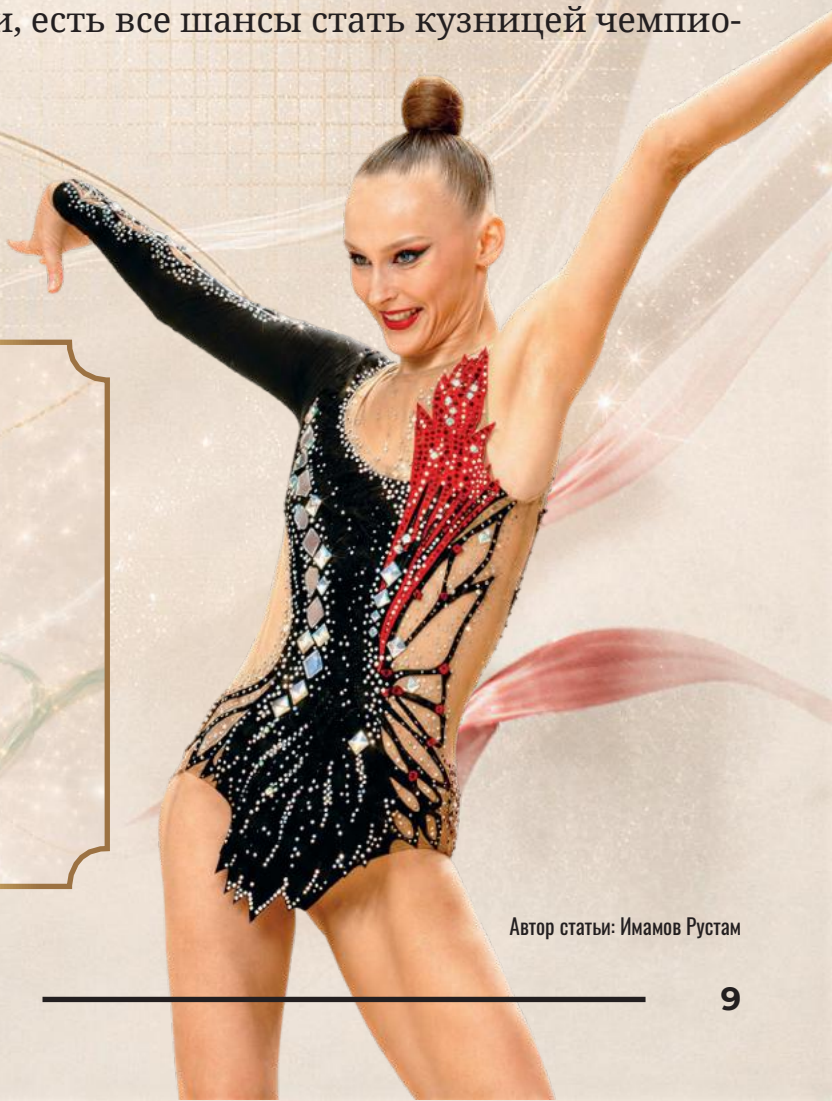


Местом проведения соревнований стал казанский Центр гимнастики. Эта современная арена, которую министр спорта республики охарактеризовал как «один из лучших центров художественной гимнастики в стране», способна принимать соревнования самого высокого ранга, обеспечивая комфортные условия как для спортсменок, так и для зрителей.

Для юных спортсменок Татарстана этот турнир стал важным ориентиром, демонстрирующим вершину мастерства, к которой нужно стремиться. Как отметила главный судья соревнований Злата Тулубаева: «Здесь принимают участие самые сильные дети нашей страны, сборная России». И тот факт, что этот смотр лучших гимнасток проходит в Казани, является мощнейшим стимулом для развития детского и юношеского спорта в республике.

Успех таких гимнасток, как Ева Кононова и Ксения Савинова, доказывает: в художественной гимнастике России растет блестящее поколение, способное покорять мировые вершины. И у Татарстана, с его современной инфраструктурой и богатыми традициями, есть все шансы стать кузницей чемпионов нового уровня.





Автор статьи: Имамов Рустам

«ПОКА МЫ ТОЛЬКО ВЗЯЛИ РАЗГОН И НАБИРАЕМ СКОРОСТЬ»:
ВЕЛОСПОРТ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

Мы пообщались с воспитанниками клуба «Татнефть Вело» на базе Бугульминской МБУ ДО СШОР №1, чтобы узнать: что привело их в этот вид спорта, какую дисциплину они для себя выбрали и в чем ещё хотели бы преуспеть.



«Эмоции от ощущения свободы, скорости и драйва оказались незабываемыми.». Так, про свою первую поездку на велосипеде рассказывает 19-летний Аяз Сибгатуллин. Его привели в секцию велоспорта почти 10 лет назад, чтобы привести тело в форму и укрепить здоровье. Но затянулось все на долгие годы, и вот почему:

-Каждый день здесь можно преодолевать себя вчерашнего и становиться лучше. Велоспорт развивает во мне дисциплину и упорство и дает возможность для самореализации.

Как проходят ваши тренировки? Чем занимаетесь в зимний период?

-Мы тренируемся дважды в день. Зимой велосипедист становится универсальным атлетом: мы подключаем плавание, бег, занятия в зале и работу на велостанке. У нас регулярно проходят выездные сборы, преимущественно на юге. В прошлые годы это были Майкоп и Сочи, а в этом году мы вышли на новый уровень и отправимся на сборы в Киргизию, где примем участие в международной гонке.

«Все регионы выставили лучших спортсменов, и я был в их числе»

Какие соревнования запомнились тебе больше остальных и почему?

-Самые запоминающиеся соревнования - моя первая Спартакиада. Это огромный масштаб: все регионы России выставили лучших спортсменов, и я был в их числе.

В какой из дисциплин ты выступаешь?

-Я выступаю в шоссейных гонках, но также пробовал себя на треке и в маунтинбайке (МТБ).

Ещё одним представителем велогонок на шоссе является сокомандник Аяза, 18-летний Лев Акимов. На перспективу он рассматривает для себя велокросс.

Лев пришел в этот вид спорта по собственному желанию, в 13 лет, поэтому первые юниорские старты стали для него настоящим открытием. И, как мы поняли, удивляться он любит:

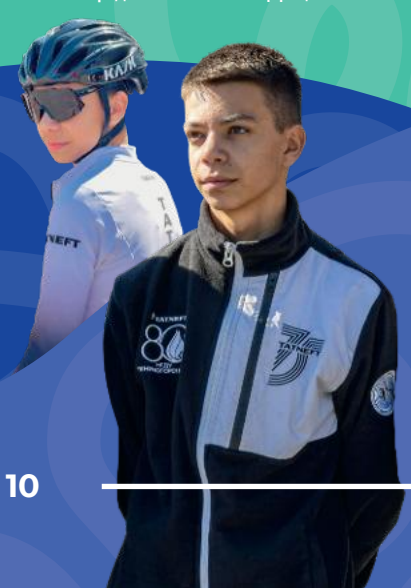
-Мне больше нравятся групповые гонки. Потому что они проходят более непредсказуемо.

Отличаются ли ваши велосипеды от тех, что можно купить в обычном магазине?

-Да, они отличаются весом. Профессиональные велосипеды легче, эргономичней и обладают более высоким аэродинамическим коэффициентом.



Лев является многократным призером первенстваПриволжскогофедерального округа, всероссийских соревнований и серебряным призером первенства России. Сейчас спортсмен входит в состав сборной команды России.



«Мои цели – выполнить норматив Мастера спорта России и выиграть гонку во Франции» - Нурсаетов Данияр (14 лет).

Данияр пришел в этот вид спорта в 2020 году. Свою первую поездку на велосипеде он описал как незабываемую и очень волнительную. Ну а дальше юноша втянулся:

-Этот вид спорта воспитывает во мне дисциплинированность, выносливость и даёт возможность путешествовать по миру благодаря сборам и соревнованиям. Я участвовал во многих из них, но сохранил в памяти лучший результат на индивидуальной гонке в Набережных Челнах.

В качестве хобби Данияр предпочитает кататься зимой на лыжах.

С учебой и работой любимый вид спорта совмещает Кичигина Дарья (21 год). Она пришла в секцию ещё в 13 лет и «даже не думала, что это увлечение задержится в моей жизни.».



-Помню тот первый раз, когда я села на спортивный велосипед. Было волнительно. Мне казалось, что я вот-вот упаду из-за непривычной ширины колёс.

Сейчас велоспорт даёт мне свободу движения, ощущение скорости, возможность путешествовать, поддерживать хорошую физическую форму. Он развивает во мне трудолюбие, выносливость, характер, упорство.

Что, на твой взгляд, отличает олимпийского чемпиона по велоспорту от любителя?

-Частота вращения педалей и выносливость не единственное, что отличает чемпионов от обычных людей. Олимпийские чемпионы обладают большей мощностью, скоростью. Их организм способен выдерживать огромные нагрузки и восстанавливаться быстрее обычного человека. Различие между профессионалами и обывателями в тренировочном процессе, психологии и общих жизненных привычках.

Дарья является серебряным призером первенства Приволжского федерального округа. Спортсменка также вошла в топ-10 на Спартакиаде молодежи России и первенстве России. Сейчас она готовится к окружным стартам, чемпионату России и Спартакиаде сильнейших.



«Я выросла в семье профессиональной велосипедистки и автогонщика». Об этом нам рассказала тренер ребят, Асабина Евгения Андреевна. Она также добавила, что её первая гонка прошла ещё до рождения, в утробе матери, а детство на треке в Москве и в машинах сопровождения.

-Поскольку я знала всю «тяжесть» профессионального спорта изнутри, решила, что не хочу посвящать всю свою жизнь двум колесам и ушла в педагогику, получив первое высшее образование педагога-психолога. Но, как говорится, мы предполагаем, а судьба располагает. И если ты что-то очень сильно любишь в глубине души, то ты обязательно к этому вернешься. И моя судьба сложилась так, что я, переехав вслед за своей мамой в Татарстан, вновь вернулась в профессиональный велосипедный спорт, но уже в качестве тренера.

-Чему вы хотите научить своих подопечных в первую очередь?

Прежде всего я хочу, чтобы каждый наш воспитанник стал Человеком. Был преданным самому себе, своему выбору, своему делу, своим людям. Не каждый мой воспитанник станет чемпионом. Но при этом каждый, благодаря спорту, победит в своей жизни: свои страхи, свою лень, свои комплексы.

-С какого возраста, лучше начинать занятия велоспортом?

По федеральному стандарту в велоспорт, если брать именно дисциплину «шоссе», набирают детей с 7 лет. Но я считаю, что чем раньше ребенок начинает заниматься спортом, тем лучше. Мы набираем детишек в группу «беговел» с 3-х лет. И ребята, которые успешно занимаются в этой группе к 7 годам уже становятся как такие маленькие профессионалы.

«Если мы принимаем в свою «семью», то это прямо усыновление, а не опека.»

Генеральный спонсор клуба «Татнефть Вело» - ПАО «Татнефть». Он предоставляет спортсменам форму, инвентарь, командные автомобили и выезды на соревнования. Хорошие условия привлекают и спортсменов из других городов.

-Основное наше условие — это жить и тренироваться в Карабаше. Мы не разрешаем, тренироваться самостоятельно, а с командой только на гонки выезжать. То есть, если мы принимаем в свою «семью», то это прямо усыновление, а не опека. Сейчас у нас в основном составе, помимо наших татарстанских ребят, тренируются спортсмены, которые приехали из Удмуртии, Новосибирска, Нижнего Тагила, Челябинска, Тулы.

Какие цели по развитию ваших спортсменов и велоспорта в Республике Татарстан вы перед собой ставите?

Самые амбициозные. Как минимум, это яркие победы в этом сезоне на российском уровне и первые серьезные старты нынешнего состава на международной арене. Буквально в марте мы выезжаем в Киргизию на сбор и там так же планируем участие в международной гонке. А что касаемо долгосрочной перспективы, то мы усердно работаем над созданием центра олимпийской подготовки по велосипедному спорту на юго-востоке Татарстана и очень надеемся, что все наши планы осуществляться. Ну а там можно будет разговаривать и о создании континентальной команды. Пока мы только взяли разгон и набираем скорость.

Автор статьи: Курнаева Юлия

СПОРТ И МЕДИЦИНА: КИНЕЗИОТЕРАПИЯ

Травмы в спорте – не редкость. Тому подтверждение 19-летняя Мария Захарина, игрок казанской команды «Ак Барс – Динамо» по хоккею на траве. Она пришла в этот вид спорта по стечению обстоятельств в 6 лет, и до сих пор выбирает его:



-Хоккей на траве — это невероятная жесткость характера, умение понимать и чувствовать своего партнера по команде. Меня зацепила его динамика. Это не просто бег по полю, это постоянная работа с мячом, где нужно думать на несколько шагов вперед.

Он научил меня дисциплине и ответственности. Нельзя подводить команду, ведь на поле мы единое целое. Также я стала более стрессоустойчивой и выносливой: нужно уметь выходить на поле с холодной головой и делать свою работу без паники.

«БЕЗ ТРАВМ В БОЛЬШОМ СПОРТЕ НЕ ОБХОДИТСЯ. ИХ ЧИСЛО Я ДАЖЕ НЕ СОСЧИТАЮ.»

Какие из них встречаются чаще и что помогает тебе восстановиться?

-Один из самых частых недугов у меня, и других спортсменов – растяжения. На мой взгляд, лучшего всего их восстанавливает время. Также помогают ЛФК, тейпирование и постепенное вхождение в тренировочный процесс к своей команде.

С помощью вышеуказанных методов можно не только вылечить, но и предупредить травматизм. Подробнее об этом рассказал кинезиотерапевт (кинезиолог) Сиденко Василий Владимирович. Он также поделился самыми частыми запросами от представителей разных видов спорта и своим мнением на счет дошкольных тренировок:

-Параллельно с учебой по специальности «лечебное дело» я занимался боксом и гиревым спортом. А в дальнейшем получил квалификацию персонального тренера. Так ко мне пришло понимание «механики» тела. Со временем эти два направления — медицина и тренировки — соединились в кинезиотерапии.



Кинезиотерапия – что это такое простыми словами?

-Если совсем просто— это лечение движением. Наш организм — это сложная система рычагов (кости), шарниров (суставы) и моторов (мышцы). Если где-то возникает «зажим» или слабость, страдает весь механизм. Кинезиотерапия помогает убрать эти блоки и восстановить правильную биомеханику тела.

Кто и по каким причинам приходит к кинезиологу?

-Спектр огромен. Но самые частые гости — это:

- Офисные сотрудники с болями в шее, спине и головными болями.
- Люди с грыжами и протрузиями позвоночника, которым надоело пить обезболивающие.
- Пациенты после травм и операций для восстановления подвижности.
- Спортсмены — от любителей до профи.

«СПОРТСМЕН – ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПОСТОЯННО ЭКСПЛУАТИРУЕТ СВОЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ НА ПРЕДЕЛЕ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.»

Какие запросы бывают у спортсменов?

-У любителей проблемы возникают от незнания техники, у профессионалов — от хронических перегрузок.

У представителей разных видов спорта разные физиологические особенности. Это называется «адаптация к нагрузке», и она не всегда положительная. Например:

- **Игровики** (футбол, баскетбол) страдают коленями и голеностопом из-за постоянных рывков, остановок и скручиваний.
- **Борцы**, из-за специфической стойки и постоянных нагрузок на шею имеют проблемы с шейным отделом и, как ни странно, с ушами (так называемая «борцовская ушная раковина» — гематома хряща).
- **Велосипедисты** «завалены» вперед, у них часто круглые плечи и слабые разгибатели спины.
- **Тяжелоатлеты и пауэрлифтеры** обращаются с болями в пояснице.

Также все спортсмены могут обратиться по следующим причинам:

- Восстановление после травм.
- Улучшение гибкости и подвижности для повышения результатов.

Как кинезиология помогает при лечении травм или их предотвращении?

Как лечение: она помогает восстановить функцию после травмы, убрать компенсаторные паттерны (когда тело «криво» двигается, чтобы поберечь больное место), разработать сустав.

Как профилактика: это, пожалуй, даже важнее. Сильное и сбалансированное тело, где нет мышечного дисбаланса, получает травмы в разы реже.

Одно из направлений кинезиотерапии – кинезиотейпирование. Как эта процедура помогает в упреждении или лечении травм?

-Тейпы— это не волшебные ленточки, как думают многие. Это инструмент.

- В лечении: они помогают снять отек, улучшить лимфоток в месте ушиба или растяжения, поддержать ослабленную мышцу, не выключая ее из работы (в отличие от жесткого бинта).
- В профилактике: тейп может взять на себя часть нагрузки, изменить проприоцепцию (ощущение тела).

«СПОРТ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ДОЛЖЕН БЫТЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ И ИГРОВЫМ.»

Как вы относитесь к тому, что современный спорт «молодеет»?

-Отношусь с осторожным оптимизмом. Спорт — это прекрасно, он дисциплинирует. Но важно понимать, что детский организм не сформирован. Растяжка в 4 года без контроля может привести к гипермобильности и проблемам с суставами в будущем.

Золотое правило: спорт для дошкольников должен быть исключительно оздоровительным и игровым. Никаких гонок за результатом, медалями и разрядами. Ребенок должен научиться чувствовать свое тело, а не убивать его ради тщеславия родителей. ОФП в этом возрасте — отлично, но с грамотным тренером, который понимает детскую физиологию.

Автор статьи: Курнаева Юлия

ФИЗРУК

Зачастую первый проводник в мир большого спорта – учитель физической культуры. Поэтому мы вновь знакомим вас с ними:

Хуснутдинов Рамиль Шамилевич

- **МБОУ «Лицей «Алгоритм» (д. Куюки)**
- **Учитель физической культуры.**
- **Тренер по плаванию и бадминтону.**
- **Педагогический стаж 10 лет.**

Рамиль Шамилевич с детства занимался спортом. Сначала это был футбол, а после национальная борьба корэш, в которой ему удалось выполнить норматив кандидата в мастера спорта. Он также сказал, что в школьные годы старался развиваться во всех предложенных дисциплинах. И эта любовь к спорту отразилась в выборе профессии:

-У меня был тренер, на которого я всегда хотел быть похож. С 8 класса понял, что буду обучать детей. Сначала я отучился в арском педагогическом колледже, а затем и в поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма.

Сейчас работаю учителем физической культуры и тренером по плаванию и бадминтону. В секцию приходят ученики нашей и соседних школ, в которых нет бассейна. Набор проводим с помощью школьных чатов, в которых сразу откликаются родители и их дети.

Изменилось ли отношение детей к уроку физической культуры в настоящее время?

-Да. Честно говоря, в худшую сторону. Дети стали относится к этому уроку менее серьезно. Могут забыть форму и не чувствовать в этом никакой проблемы. В то время, когда мы учились, нам было стыдно прийти без сменки. Про форму нам напоминали родители, это было обязательно.

Можно ли повлиять на их отношение к занятиям?

-Чтобы дети относились с уважением, нужно их заинтересовать. Это, во многом, зависит от преподавателя. Некоторые мои ученики уже втянулись и ждут нашего урока, ради него идут в школу. Мы добавляем в программу различные подвижные игры, чтобы вовлечь ребят. Регулярно, по субботам, проводим соревнования по футболу, лыжам и другим видам спорта.

Подопечные Рамиля Шамилевича уже показывают профессиональные успехи. В их числе, победа на районной олимпиаде по физической культуре, призовые места на республиканских соревнованиях по плаванию и первые спортивные разряды.

Какие цели вы перед собой ставите?

-Я хочу видеть, что мои ученики выросли хорошими людьми, потому что это поможет им достичь любых высот. Ну и, конечно, хочу привести спортсменов к желаемым результатам.



Чукуров Алексей Иванович

- МБУ ДО «КСШ» Пестречинского МР РТ
- Директор спортивной школы.
- Учитель физической культуры.
- Тренер по различным видам спорта.
- Педагогический стаж 40 лет.



Алексея Ивановича можно назвать универсальным спортсменом, который занимался хоккеем, армрестлингом, корэш, настольным теннисом, плаванием, футболом, легкой атлетикой, баскетболом, боксом, лыжными гонками и многоборьем. В этих дисциплинах он выступал на соревнованиях и занимал призовые места. Такая любовь к спорту у него появилась ещё в школьные годы:

-К нам в школу пришел преподаватель русского языка, Гафаров Магдей Бакиевич, который в свое время занимался боксом и классической борьбой. Он заразил меня спортом, давал мне книги про великих спортсменов. Мы начали вставать в 6 утра и бегать, после чего у меня появились первые результаты.

Алексей Иванович решил передать свои знания детям. Он с красным дипломом окончил училище, а после продолжил обучение в стенах Казанского филиала Волгоградского института физической культуры по специальности физическое воспитание. И сразу приступил к работе.

Как, за время вашего преподавания, изменились дети?

-Могу отметить, что многие дети сейчас не любят бегать, да и в целом двигаться. Также им быстро надоедают однообразные занятия, вроде катания на лыжах
по кругу. Но эти проблемы решаемы. Нужно заинтересовать ребят, предложить им альтернативу. В случае с лыжами мы начали выезжать на дальние расстояния, где дети наслаждались видами. Также важно обучить их правильной технике. От понимания приходит результат, который вдохновляет и мотивирует заниматься дальше.

Какие методы вы используете в своей работе?

-Я понимаю, какой у ребенка характер и какой к нему нужен подход. Нельзя все время хвалить, как и все время ругать. Я не критикую за неудачи, ведь это и мои неудачи тоже. Если что-то не получается, то мы совместно разбираем ошибки. Не получилось сейчас, получится потом.

«Детей никогда не обманешь. Они чувствуют, как ты с ним относишься.».

Алексей Иванович не раз был по достоинству оценен в нашей Республике и стране. В числе его профессиональных наград:

- Почётная грамота Министерства образования Российской Федерации, 2000 г.
- Почетный знак «За заслуги в развитии физической культуры и спорта Российской Федерации», 2003 г.
- Почётное звание «Заслуженный учитель Республики Татарстан», 2023 г.



Автор статьи: Курнаева Юлия

КОМАНДНЫЙ ДУХ НА ПЛОЩАДКЕ



Вид спорта, занятия по которому могут проводиться в обычном школьном зале и не требуют дорогостоящего инвентаря – флорбол. Несмотря на кажущуюся простоту он обеспечивает юным спортсменам комплексное развитие – выносливость, ловкость, силу и скорость мышления.

Именно за это его любят в Республике Татарстан, где регулярно проходят матчи между школьными командами. Одна из них базируется в Полилингвальном комплексе «Адымнар». Ее учащиеся дважды, в 2024 и 2025 году стали обладателями кубка Школьной флорбольной лиги. Они рассказали, как и почему пришли в этот вид спорта и как проходят их тренировки:



ЛЕЖНИН ДЕМЬЯН, 12 ЛЕТ.

-Я играю в хоккей в академии «Ак Барс». Поэтому меня позвали играть во флорбол за школу, и я согласился. Интересно играть с мячом, потому что он быстрее двигается. В целом было непривычно, пришлось перестраиваться, но понравилось.

Чему тебя учит этот вид спорта?

-В первую очередь он учит меня играть в команде, а также быть более дисциплинированным и внимательным.

ДЕМЬЯН ЯВЛЯЕТСЯ ПЯТИКРАТНЫМ ПОБЕДИТЕЛЕМ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФЛОРБОЛУ. ТРИЖДЫ НА ШКОЛЬНОМ УРОВНЕ И ЕЩЁ ДВАЖДЫ НА ГОРОДСКОМ. ЮНОША ТАКЖЕ БЫЛ ПРИЗНАН «ЛУЧШИМ НАПАДАЮЩИМ» ОДНОГО ИЗ ЭТИХ ТУРНИРОВ.

Общаетесь ли вы с ребятами из команды вне тренировок? Как любите проводить время?

-Конечно. Мы вместе играем в хоккейной команде, ходим гулять или в кафе, болеем за нашу основную команду «Ак Барс».

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ТОМУ ЕЩЁ ОДИН ИГРОК КОМАНДЫ – ФАТТАХОВ БУЛАТ (11 ЛЕТ). ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ПАРТНЕРАМИ И НА ЛЬДУ, И В ЗАЛЕ.

Как проходят ваши тренировки?

-Сейчас мы уже не выступаем на соревнованиях, поэтому просто приходим поиграть с младшими. А вообще приходили, учили правила, делали упражнения и играли.

Мечтаешь ли ты о карьере профессионального спортсмена? Что для этого необходимо?

-Да. Для этого нужно правильно питаться, соблюдать режим. Регулярно тренироваться, беречь себя от травм.

Что в флорболе запомнилось тебе больше всего?

-У нас была захватывающая игра в финале Школьной флорбольной лиги. Этот турнир собрал около 6 команд из разных школ нашего города.

ОБА СПОРТСМЕНА ВСЁ ЖЕ СТАВЯТ ПЕРЕД СОБОЙ ХОККЕЙНЫЕ ЦЕЛИ, В ЧИСЛЕ КОТОРЫХ ВЫСТУПЛЕНИЯ В КХЛ И НХЛ И ПОБЕДА В «КУБКЕ ГАГАРИНА» И «КУБКЕ СТЭНЛИ».

А О ТОМ, КАК В ЦЕЛОМ РАЗВИВАЕТСЯ ФЛОРБОЛ В НАШЕМ РЕГИОНЕ И КАКИЕ КАЧЕСТВА ОН ФОРМИРУЕТ В ЮНЫХ СПОРТСМЕНАХ РАССКАЗАЛ ИХ ТРЕНЕР – ДАВЛЕТШИН РУСТЕМ АДГАМОВИЧ:



-Я слежу за новостями флорбола, в том числе за профессиональной командой «Ирбис». Судя по ним, можно сказать, что у нас есть успехи в этом виде спорта. В этом году некоторые местные спортсмены вошли в состав сборной России.

Занимались ли вы сами спортом?

-Вся моя жизнь так или иначе связана со спортом. Я занимался легкой атлетикой, выполнил 1 спортивный разряд, кандидат в мастера спорта по военному многоборью.



Как вы освоили флорбол?

-Мне помогло то, что я занимался дворовым хоккеем. Многие ребята оттуда также ушли в флорбол. С первого года моей работы в «Адымнаре» нам предложили поучаствовать в соревнованиях по этому виду спорта.

Как вы проводите набор в группы?

-Так как в школе очень много ребят, которые занимаются хоккеем, то на уроках я даю им клюшки и, таким образом, отбираю в команду. В этом году, в младшую группу, вошли и дети, которые не имеют отношения к хоккею.



Какие качества развивает этот вид спорта?

-Он развивает в детях физические качества – скорость, выносливость, а также учит работать в команде. Взаимодействовать с партнером, помогать друг другу на поле и поддерживать.

Чем занятия флорболом в школе отличаются от занятий в клубе?

-Для нас флорбол – это не постоянные тренировки. Мы начинаем набирать спортсменов где-то с января, а проводить занятия с февраля. После турнира занятия прекращаются.

«МЫ ПРИНИМАЕМ УЧАСТИЕ В ШКОЛЬНОЙ ФЛОРБОЛЬНОЙ ЛИГЕ. ДВАЖДЫ СТАНОВИЛИСЬ ПОБЕДИТЕЛЯМИ ЭТИХ СОРЕВНОВАНИЙ В СОСТАВЕ ШКОЛЫ «АДЫМНАР».»

Сейчас вы тоже готовитесь к этим соревнованиям?

-Да, и очень их ждем. Обычно они проходят в середине апреля, и последние два года их принимала наша школа.

Какие цели в качестве тренера вы перед собой ставите?

-Если мы участвуем в соревнованиях, то обязательно хочется занимать призовые места. Также хотелось бы помочь ребятам исполнить их мечту о попадании в профессиональную команду.

Автор статьи: Курнаева Юлия

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ *по художественной гимнастике в Казани:* КАК ЭТО БЫЛО?

С 24 по 31 марта в Казани проходило первенство России по художественной гимнастике среди юниорок. На ковре местного Центра гимнастики за медали боролись участницы в возрасте 14-15 лет из Москвы, Республики Татарстан, Омской и Архангельской области и других регионов России. По итогам соревнований был сформирован состав юношеской сборной страны.



В индивидуальной программе выступили 139 участниц. В групповом упражнении – 64 команды. Но поражает не только массовость. Из года в год соревнования помогают отследить высокий уровень подготовки спортсменок из столицы и регионов нашей страны. Борьба за каждый элемент и его сложность, концентрация внимания и часы отработки за подиумом – атрибуты каждой из юных участниц. Республику Татарстан на домашней арене представили 12 гимнасток (6 в индивидуальной программе и 6 в групповом упражнении), прошедших предварительный отбор на региональных и окружных стартах.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА:

- **Тимергалеева Элина**
  (СШОР ФСО «Идель» обособленное подразделение СШОР «Приволжанка»)
- **Хабирова Элина**
  (Школа художественной гимнастики «Дива»)
- **Шакирова Ралина**
  (ОГО ФСО «Динамо» Республики Татарстан)
- **Щербакова Мирослава**
  (СШОР ФСО «Идель» обособленное подразделение СШОР «Приволжанка»)
- **Зайнашева Эдель**
  (СШОР ФСО «Идель» обособленное подразделение СШОР «Приволжанка»)
- **Байгушева Ариана**
  (СШОР ФСО «Идель» обособленное подразделение СШОР «Приволжанка»)

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- **Гафарова Сафина**
  (СШОР ФСО «Идель» обособленное подразделение СШОР «Приволжанка»)
- **Мусаева Лолита**
  (СШОР ФСО «Идель» обособленное подразделение СШОР «Приволжанка»)
- **Гафиатуллина Дина**
  (СШОР ФСО «Идель» обособленное подразделение СШОР «Приволжанка»)
- **Гурьянова Дина**
  (ФСО «Трудовые резервы» СШОР «Грация»)
- **Фриновская Кира**
  (ФСО «Трудовые резервы» СШОР «Грация»)

Нам удалось пообщаться с двумя из них. Девушки рассказали, чем им запомнились соревнования и как они оценивают своё выступление:

Щербакова Мирослава, 13 лет.

Что у тебя сегодня получилось, а над чем ещё предстоит работать?

-Булавы, на мой взгляд, очень хорошо выполнила. А с лентой были помарки. Нужно очень много работать, исправлять ошибки, усложнять программу и делать более сложные риски.

Как ты пришла в этот вид спорта?

-С детства я любила сидеть в «канате», поэтому в 2,5 года мама решила отдать меня на художественную гимнастику. Это очень красивый вид спорта, который развивает пластичность.

Как проходят ваши тренировки?

-У нас есть обычные тренировки по 4 часа в вечернее время, и есть двойные, в которые добавляется 3 часа утром.

Как тебе удается совмещать гимнастику с учебой?

-Я прикреплена к Московской школе, и у нас просто проходят онлайн-уроки с учителем. С обычной школой, я бы, наверное, не смогла совмещать.

В прошлом году Мирослава завоевала золото в дуэте на первенстве России. В её планах на будущее – освоить профессию тренера и обучать детей.

Тимергалеева Элина, 14 лет.

-Мне очень понравилась атмосфера, много сильных спортсменок из сборной России, Москвы, клуба «Небесная грация». Мы хорошо общаемся в жизни и дружим, но на ковре мы соперницы.

Как оцениваешь свое сегодняшнее выступление?

-Я допустила потерю в упражнении с булавами, а ленту выполнила хорошо.

Как ты пришла в секцию художественной гимнастики и чем сейчас тебя привлекает этот вид спорта?

-В 3 года мне предложили заниматься спортом в качестве хобби по рекомендациям врачей. Сейчас мне очень нравится смотреть на опытных гимнасток, особенно на Анастасию Власенко. Они очень красиво выполняют все элементы, используют эмоции.

Кто отвечает за твой образ на соревнованиях?

-На домашних соревнованиях прическу и макияж мне могут делать стилист или мама. На выездных я делаю все сама.

В этом году Элина стала победительницей первенства Республики Татарстан и завоевала командное серебро на первенстве Приволжского федерального округа. Сейчас она мечтает о том, чтобы завоевать олимпийское золото.





Автор статьи: Курнаева Юлия

«ТАЛАНТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК ТАЛАНТЛИВ ВО ВСЁМ»: ТРИАТЛОН

В КОНЦЕ ФЕВРАЛЯ 2026 ГОДА СПОРТСМЕНКА ИЗ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН ПРОИЗВЕЛА ФУРОР НА ПЕРВЕНСТВЕ МИРА ПО ЗИМНЕМУ ТРИАТЛОНУ И ДУАТЛОНУ В ИТАЛИИ. ВОСПИТАННИЦА ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ №4, 18-ЛЕТНЯЯ ЛИЯ ГАРАФУТДИНОВА, ЗАВОЕВАЛА ЗОЛОТО В КАЖДОЙ ИЗ ЭТИХ ДИСЦИПЛИН.



НАМ УДАЛОСЬ ПООБЩАТЬСЯ СО СПОРТСМЕНКОЙ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ: КАКИЕ ЭМОЦИИ ОНА ИСПЫТАЛА ОТ ПУТЕШЕСТВИЯ И ПОБЕДЫ И КАКИЕ ЦЕЛИ СТАВИТ НА БУДУЩЕЕ:

-Это были мои первые соревнования за границей, все очень понравилось, атмосфера там особенная. Очень было тепло, особенно после морозов в России. Другие спортсменки хорошо ко мне относились, даже пытались как-то поговорить, хотя мы не совсем друг друга понимали. Мы успели посетить Венецию, рассмотреть здания, архитектуру, погулять по улицам и проплыть по водным каналам.

Эмоции от победы были незабываемые, все поздравляли, все были в восторге. Это звучало как какая-то фантастика. В первую очередь я сообщила родителям, это самые близкие люди в моей жизни, ну а дальше решила обрадовать и своего тренера.

Как тебя встретили дома?

-Дома меня ждали как настоящего героя! Это самое ценное, когда ты открываешь дверь, а тебя встречают с улыбками и объятиями. Конечно, все сразу просят показать медаль. Мои близкие — это моя главная группа поддержки. Они ведь переживали за меня всё время, пока я была в Италии, следили за результатами онлайн. Так что дома был настоящий праздник, вкусный ужин и миллион вопросов о том, как там всё прошло.

Как ты пришла в триатлон? Насколько я знаю, всё началось с лыж?

-Мой путь в спорте начался с гимнастики. Там была слишком большая нагрузка, по 4 часа тренировки каждый день. Далее я занималась танцами и только потом, где-то в 2019 году, начала ходить на лыжи. С 2023 года наша команда начала участвовать в разных соревнованиях по дуатлону. У меня появились первые хорошие результаты и меня заметили.







СЕЙЧАС ЛИЯ ВЫСТУПАЕТ НЕ ТОЛЬКО В ЗИМНИХ ВИДАХ, НО И В ЛЕТНЕМ ДУАТЛОНЕ. ОНА РАССКАЗАЛА, ЧТО ЕЙ ДАЕТ РЕГУЛЯРНАЯ СМЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Я могу не только бегать кроссы и кататься на лыжах, но и практиковать велосипед, а также учиться быстро переодеваться. Смена дисциплины делает меня выносливее физически и учит получать удовольствие от самого процесса.



Какая из дисциплин дается тебе сложнее и почему?

-Конкретно зимой, мне тяжелее на велосипеде, потому что снег проваливается и нужно уметь маневрировать. А летом, я бы сказала, что мне сложнее всего на кроссе. Бежишь, пульс высокий и становится тяжело дышать.

ПРЯМО СЕЙЧАС СПОРТСМЕНКА НАХОДИТСЯ В ПРОЦЕССЕ СДАЧИ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА. ОНА РАССКАЗАЛА, КАК ЕЙ УДАВАЛОСЬ СОВМЕЩАТЬ ПОСЛЕДНИЙ УЧЕБНЫЙ ГОД В ШКОЛЕ С ПЛОТНЫМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ГРАФИКОМ:



-После школы я сразу же шла на тренировку. Приходила домой в районе 6 часов и занималась дома с помощью онлайн-курсов. К репетиторам я не ходила.

Какие цели ты перед собой ставишь?

-В первую очередь, хочу сдать ЕГЭ и поступить в хороший Университет. А в спорте мне хотелось бы и дальше занимать высокие места и вновь побывать за границей.



ОСНОВНОЙ ПРОФИЛЬ ТРЕНЕРА ЛИИ, САДЕТДИНОВА РАДИКА ШАМИЛЕВИЧА, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. А ТРИАТЛОН В ЕГО ЖИЗНЬ ПРИШЕЛ ПОСТЕПЕННО. ПОЭТОМУ МЫ РЕШИЛИ УЗНАТЬ, КАК ЕМУ УДАЛОСЬ ПРИВЕСТИ СВОЮ ПОДОПЕЧНУЮ К ВЕРШИНЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ПЬЕДЕСТАЛА:

-После того, как мы отобрались на первенство мира, пришлось внести корректировки в подготовке. Нужно было за несколько месяцев отработать сегменты, в которых у нас были проблемы. Приобрели подходящий инвентарь, запаслись терпением и начали работать.

Основной уклон сделали на лыжи, потому что у нас дома очень хорошая база. Были опасения из-за высотности дистанции, так как ранее мы не тренировались в горах. Но, как оказалось, даже это сыграло Лии на руку. По её словам, бежалось очень легко.

Вы поехали в Италию вместе?

-Я не ездил. Дал лишь небольшую установку за день до гонки – хорошо проработать круг и почувствовать высоту. Затем пожелал удачи, как без этого.

Как сейчас развивается триатлон в Зеленодольске?

-Периодически, с подрастающим поколением воспитанников мы выступаем в этой дисциплине.

Какие цели в качестве тренера вы перед собой ставите?

-Воспитать достойных людей, с правильными ориентирами на жизнь.

Автор статьи: Курнаева Юлия

ПОБЕДИТЕЛИ ПЕРВЕНСТВА РТ ПО ХОККЕЮ ИЗ ПЕСТРЕЦОВ

В сезоне 2025/2026 победителем первенства Республики Татарстан по хоккею среди юношей 2015 г.р. стала команда из Пестречинского района. В напряженной финальной игре спортсмены вырвали победу за 1,5 минуты до конца. Мы пообщались с ребятами чтобы узнать, какие эмоции они испытали в тот день, на кого ровняются в профессиональном спорте и о чем мечтают:

ПУШКОВ ВЛАДИМИР, 10 ЛЕТ
(КРАЙНИЙ НАПАДАЮЩИЙ, АССИСТЕНТ КАПИТАНА)

-Был большой всплеск эмоций, потому как мы уже настраивались на буллиты. За 1,5 минуты до конца мне удалось забить гол. Дома встретили с улыбкой и слезами.

Как ты пришел в этот вид спорта?

-У меня почти вся семья в хоккее. В секцию меня и моего старшего брата привели бабай с папой.

За какие команды Континентальной хоккейной лиги ты болеешь?

-«Локомотив», «Нефтехимик», «Ак Барс» и СКА. Но мне кажется, что в этом сезоне выиграет «Металлург». В КХЛ мой кумир Руслан Исхаков, а в НХЛ – Александр Овечкин.

О чем ты мечтаешь?

-Я мечтаю, чтобы мамин брат, который сейчас находится на СВО, поскорее вернулся домой.

ГАТАУЛЛИН КАМИЛЬ, 10 ЛЕТ
(ЗАЩИТНИК, КАПИТАН КОМАНДЫ)

-Очень круто, боролись целый год, я рад. И в школе и дома меня поздравили с победой.

В чем твоя задача на поле?

-Моя задача в том, чтобы ловить шайбы и оставлять команду «в игре». Когда вратарь поймал кураж, то команде легче играть.

За какие команды Континентальной хоккейной лиги ты болеешь?

-Я болею за «Нефтехимик», «Ак Барс» и «Авангард». Игрок, за которым я особенно слежу – Амир Мифтахов.

О чем ты мечтаешь?

-Моя детская мечта – стать профессиональным спортсменом. Я хочу прийти к этому постепенно.

ХУСНУТДИНОВ МУСА, 10 ЛЕТ
(ЗАЩИТНИК, КАПИТАН КОМАНДЫ)

-Я сильно радовался, чуть не заплакал. Близкие поздравили, как и друзья из школы.

В чем твоя задача на поле?

-Моя задача в том, чтобы в команде была дисциплина. Перед игрой мы с ребятами собираемся в кругу, где я стараюсь всех настроить.

За какие команды Континентальной хоккейной лиги ты болеешь?

-Я болею за «Ак Барс», «Локомотив» и «Нефтехимик». Моим кумиром является Митчелл Миллер из «Ак Барса». Он тоже защитник и мне нравится, как он играет.

Как проводишь свободное время?

-Мне нравится играть дома в хоккей. У меня есть небольшая площадка с сухим льдом, на которой я могу отрабатывать пасы и броски.

О чем ты мечтаешь?

-Я хочу заиграть в КХЛ или НХЛ и выиграть «Кубок Гагарина».





О том, какая подготовка предшествовала победе рассказал их тренер – Исхаков Ильшат Алмазович:

-Мы работаем 6 дней в неделю: ОФП, лед и отдельно броски. В совокупности проводим по 2-3 тренировки в день.

Какие эмоции вы испытали от победы на региональном первенстве?

-Я больше радовался за мальчишек. Когда ты мечтаешь и стремишься чего-то достичь и у тебя всё получается, это приносит колоссальное удовольствие. Победы мотивируют нас на новые свершения.

К сожалению, у нас не было времени на то, чтобы как-то это отметить. Один выходной, а затем игры на первенстве Приволжского федерального округа.

Как взаимодействуете с ребятами?

-По-разному. Могу быть «добрячком», могу и поругать. Где-то подбодрить, а где-то и подзатыльник дать.

Как вы сами пришли в этот вид спорта?

-В хоккей меня привел отец, который сам увлекался разными видами спорта. Начинал с Нижнекамской школы хоккея, становился победителем первенства Приволжского федерального округа.



Нравится ли вам эта профессия и почему?

-Безусловно. Мне нравится не только обучать ребят хоккею, но и передавать свой жизненный опыт. Спорт-спортом, но есть и учеба, и другие направления. Нужно везде успевать.

Ильшат Алмазович признался, что к работе тренером шел долго: «наверное, просто понял, что от хоккея не уйдешь.»



На базе Комплексной спортивной школы Пестречинского района обучаются не только хоккеисты. Подробнее об этом рассказала завуч «КСШ» Фирсова Юлия Викторовна:

-В нашей школе представлено 10 видов спорта. Мы принимаем всех желающих, при поступлении в школу родители или законные представители подают заявление на зачисление и предоставляют медицинскую справку и другие необходимые документы для зачисления в учреждение. Для того, чтобы перейти на следующий этап подготовки ребята сдают нормативы. Для каждого вида спорта возраст зачисления индивидуальный. В секцию хоккея набираем с 7-8 лет.

Какие результаты показывают спортсмены вашей школы?

-Старшей группе хоккеистов третий сезон удается держаться в группе сильнейших на первенстве Приволжского федерального округа, конкурируя с воспитанниками «Ак Барса», «Торпедо» и других школ.

Наши футболисты в этом году завоевали серебро в одной возрастной группе и бронзу в другой, в региональном первенстве по футзалу.

У нас очень трудолюбивые дети, которые всегда нацелены на результат.

Как относитесь к своей работе?

-Я много взаимодействую с детьми, и мне это нравится. Они честные, открытые. Очень благодарна родителям, которые активно участвуют в их жизни и ответственно приводят на тренировки, будь то 6 утра или вечернее время. Это здорово, когда родители поддерживают своих детей и мотивируют их на победы.



Автор статьи: Курнаева Юлия

РАДИОЯХТИНГ, ИЛИ ЖЕ ШАХМАТЫ НА ВОДЕ



Вместо классических яхт - их уменьшенная версия на пульте управления. А вместо непредсказуемых порывов ветра - вполне предсказуемый вентилятор. Все это не отменяет азарта участников на старте республиканских соревнований по парусному спорту «Большие гонки» в классе радиоуправляемых яхт.

Они прошли в Казани в середине марта и объединили хозяев с гостями из Набережных Челнов и Ульяновска. Представители всех этих городов поделились своими впечатлениями и целями на будущее:

АСЛАЕВА ЕВА
9 ЛЕТ, НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

На эти соревнования Ева приехала с командой. Шестерых ребят в Казань сопроводила тренер.

-Мне понравились гонки. Я также успела познакомиться с одной из местных девочек.

Как проходят ваши тренировки?

-Летом мы выходим на яхтах, а зимой занимаемся в зале и бассейне. Всего проходит 4 тренировки в неделю. Помимо этого, я занимаюсь гимнастикой и учусь в художественной школе.

Юной участнице «Больших гонок» не удалось завоевать медаль. Однако она ставит перед собой цель войти в тройку призеров на предстоящих стартах.

ЖУЧКОВ ГРИГОРИЙ
13 ЛЕТ, УЛЬЯНОВСК

-Я занимаюсь парусным спортом, а сюда мы приехали просто погоняться. Получил массу впечатлений. Очень интересные гонки и сильные соперники.

Григорий завоевал золото в возрастной группе 12-14 лет.

Кому подходит этот вид спорта?

-Парусный спорт и радиояхтинг подходит ответственным людям, умеющим думать. Поэтому его также называют «шахматами на воде».

Спортсмен поделился с нами, что некоторые яхты участники конструируют сами. Это также влияет на результат.

Какие цели ты перед собой ставишь?

-Я хочу попасть в топ-10 на всероссийской регате в Нижнем Новгороде.

ЛЮКШИНА ЕКАТЕРИНА
13 ЛЕТ, КАЗАНЬ

-Я начала заниматься парусным спортом в 8-9 лет. А с радиояхтингом познакомилась через пару лет уже на соревнованиях.

«Радиояхты, это почти тоже самое, что и обычные судна. Главное отличие в том, что ты её меньше чувствуешь. Но в этом есть и свои плюсы.»

-Есть команды, которые профессионально занимаются именно гонками на радиоуправляемых яхтах. Мы же делаем упор на классический парусный спорт.

Несмотря на это, именно в классе радиоуправляемых яхт Екатерина стала бронзовым призером (2024), а после и победительницей первенства России (2025). На текущих соревнованиях она также показала третий результат, соревнуясь с одними юношами.

-Очень интересные соревнования. Жаль только, что не везде помогают ветровые пушки. Из-за этого приходится менять маневры.

Какие качества развивают парусный спорт и радиояхтинг?

-Критическое мышление, умение думать нестандартно, быстро принимать решение. Это очень динамичный спорт, который дает тебе ощущение свободы. Здесь невозможно достичь одного и того же результата, сколько бы теории ты не знал.

Какие цели ты перед собой ставишь?

-Я хочу поехать на олимпийские игры. Пока даже не выиграть, а просто принять участие.





Подробнее о самой дисциплине рассказала тренер из Казани, Каламурзина Полина Газимьяновна. Она выбрала для себя парусный спорт ещё 18 лет назад. Выполнила норматив Кандидата в мастера спорта, получила первую судейскую категорию. Параллельно освоила гонки на радиоуправляемых яхтах. И вот уже 5 лет обучает и тому и другому детей:



-Мы проводим тренировки на открытой воде и в бассейне. А также занимаемся с ребятами теорией. Сейчас мы на пути к тому, чтобы спортсмены сами конструировали и собирали яхты. Они уже учатся разбираться в их внутренностях.

Для проведения соревнований и тренировочного процесса нам предоставляют судна, сконструированные ассоциацией радиоуправляемых яхт.

С какого возраста можно начинать заниматься парусным спортом и радиояхтингом?

-Мы рекомендуем начинать занятия с 7 лет, чтобы ребенок втянулся. К основному обучению спортсмены приходят ближе к 9.

В прошлом году Казань приняла чемпионат России по парусному спорту в классе радиоуправляемых яхт. Планируется ли проведение подобных соревнований в текущем году?

-Да. С 6 по 12 июля в Казани вновь пройдет чемпионат России по парусному спорту в классе радиоуправляемых яхт. В них примут участие все наши спортсмены.

Какие цели по развитию радиояхтинга вы перед собой ставите?

-Мы будем дальше проводить тренировки в этом направлении и принимать участие во всевозможных соревнованиях.

Автор статьи: Курнаева Юлия

Агния Тулупова и Александра Кленина — визитная карточка синхронного плавания Республики Татарстан



Агния Тулупова (21 год)

Мы пообщались с девушками, которые двигают синхронное плавание нашего региона вперед, к громким победам на международной арене. И первая из них – двукратная серебряная призерка чемпионата мира в Сингапуре, трехкратная победительница Игр БРИКС-2024, многократная чемпионка России и Мастер спорта России международного класса – Агния Тулупова (21 год).

В этот вид спорта девушку в 6 лет привела мама. Сейчас она входит в состав сборной России, с которой готовится к предстоящим соревнованиям. Агния рассказала нам о том, как взаимодействует с коллегами по команде, как настраивается на выступления и как предпочитает проводить свободное время:

Сколько по времени длятся ваши тренировки?

-У нас круглогодично проходят сборы. В это время тренировки занимают 9-10 часов. Перед началом сезона я тренируюсь в Казани. Восстанавливаюсь и прихожу в форму.

Есть ли у вас отдельные упражнения на задержку дыхания?

-Мы развиваем дыхалку посредством плавания или отработки программы.

Говорят, что в синхронном плавании нужен хороший слух. Так ли это? Какую музыку ты слушаешь?

-Я бы сказала, что здесь нужно чувствовать ритм, чтобы все движения были синхронными и команда работала как одно целое. В моем плейлисте много разной музыки, я меломан.

Как ты настраиваешься на выступления? Есть ли у тебя определенные ритуалы?

-Я стараюсь абстрагироваться. Думаю о том, что мне нужно качественно выполнить ту программу, которую мы отрабатывали каждый день. Я думаю об ошибках, которые нужно исправить, но стараюсь на них не зацикливаться. Меня успокаивает и отвлекает от переживаний процесс сборов – нанесение макияжа и создание прически. Это, своего рода, медитация.

Поделись самым памятным воспоминанием за свою профессиональную карьеру.

-Конечно, самое памятное воспоминание, это чемпионат мира в Сингапуре. Он же стал моим первым международным стартом. Я рада, что под руководством Татьяны Николаевны Покровской нам удалось показать хороший результат.

Есть ли у тебя свободное время? Как предпочитаешь его проводить?

-У нас есть выходные, которые я предпочитаю проводить с семьей или друзьями. Также мне нравится рисовать, могу заняться этим.

Есть ли другие виды спорта, которые тебя привлекают?

-Да, мне очень нравится художественная гимнастика и фигурное катание. Я люблю наблюдать за соревнованиями по этим видам спорта.

-У нас всегда есть диалог. Мы можем поправлять друг друга, подсказывать, подмечать ошибки. И вместе стараемся их исправлять. Мы общаемся и дружим, чтобы сплотиться перед соревнованиями.



«Нанесение макияжа и создание прически – это медитация»

> **БУДУЧИ СОВСЕМ МАЛЕНЬКОЙ, Я СОВЕРШЕННО НЕ БОЯЛАСЬ ВОДЫ И ОТЛИЧНО НЫРЯЛА**



Александра Клинин (17 лет)

Так началась спортивная история 17-летней Александры Клениной. В синхронное плавание её также привели родители. «Они хотели, чтобы я развивалась гармонично: умела танцевать, слышать музыку, занималась растяжкой.».

Какие навыки формирует этот вид спорта?

-Синхронное плавание развивает выносливость, физическую силу, координацию, гибкость и умение работать в команде.

Александра учится на втором курсе Казанского училища олимпийского резерва. Девушка поделилась, как ей удается совмещать занятия с плотным тренировочным графиком:

-Стараюсь во время сборов делать задания, которые мне дают учителя дистанционно. Когда возвращаюсь со сборов, то хожу, закрываю предметы по индивидуальному графику. Училище всегда идёт мне на встречу и помогает с учёбой, за что им огромное спасибо.

Как проходят ваши тренировки?

-Сейчас мы готовимся к ответственным соревнованиям, Российско-Китайским молодежным летним играм, и тренируемся с 8 утра до 8 вечера, с перерывом на часовой дневной отдых. Есть тренировки и в зале, и на воде.

Общаетесь ли вы с девочками вне тренировок?

-Мы очень много общаемся за пределами бассейна. Я общаюсь как с девочками из Казани, так и с девочками из Москвы. Стараемся куда-то ходить, в кино, например. Или просто гуляем по городу.

Поделись самым памятным воспоминанием за свою профессиональную карьеру.

-У меня есть 2 самых памятных воспоминания:

- Соревнования в 2022 году, «Кубок Светланы Ромашиной». Там мы заняли 1 место среди произвольных групп. Это была моя первая победа на таком большом старте.
- Кубок мира в Египте в 2025 году. Это были мои первые большие международные соревнования, на которые я поехала в составе сборной команды России.

Что можешь посоветовать начинающим спортсменам для достижения цели?

-Начинающим спортсменам я бы посоветовала в первую очередь поставить конкретную цель и разбить её на маленькие шаги. Очень важно не пытаться получить результат сразу, а работать постепенно и регулярно. Также важно слушать тренера, следить за техникой, режимом сна и восстановлением.

И самое главное — не сдаваться, потому что результат в спорте всегда приходит через дисциплину и время.

Александра является бронзовым призером Кубка мира, серебряным призером чемпионата России и победительницей открытого чемпионата Венгрии.

Скажи, какие эмоции испытала от восхождения на международный пьедестал?

-Эмоции были невероятные. Это одновременно радость, гордость и даже немного облегчение, потому что понимаешь, что огромная работа дала результат. Международный пьедестал — это очень сильная мотивация двигаться дальше, ставить новые цели и работать ещё больше.

Какие цели перед собой ставишь?

-Моя главная цель — постоянно прогрессировать и становиться сильнее как спортсмен. Для меня важно не стоять на месте, улучшать технику, выносливость, артистизм и показывать стабильные результаты на соревнованиях.



Автор статьи: Курнаева Юлия

ВОДНОЕ ПОЛО: ХАРАКТЕР, СКОРОСТЬ И КОМАНДНЫЙ ДУХ



Водное поло редко бывает «тихим» видом спорта: здесь нужны скорость, сила, выносливость и умение думать на ходу. Для воспитанников СШОР по водному поло Казани это еще и школа характера, где важны ответственность, поддержка команды и желание побеждать.

Подробнее об этом рассказали двое из них, кандидаты в юниорскую и юношескую сборную России:

АМИР БИКБАЕВ
16 ЛЕТ. (ПОДВИЖНЫЙ НАПАДАЮЩИЙ)

-В 5 лет мама отдала меня в спортивную школу, чтобы я научился плавать. Там же я начал заниматься водным поло. Сейчас мне нравится этот вид спорта своей динамикой и красотой.

Какую роль ты выполняешь в команде?

-Я капитан. Моя задача - зарядить ребят на игру, перед матчем сказать мотивационную речь.

С чего начинают юные ватерполисты?

-Всё начинается с техники. Потом добавляются сила и выносливость. Позже учатся работать и под водой, применять элементы борьбы.

Поделись своим самым памятным воспоминанием за спортивную карьеру.

-Самое памятное, это первая победа на первенстве России в сезоне 2023/24. Мы долго шли к ней, останавливались в шаге. Отметили прогулкой по городу и вкусной едой.

У тебя есть кумир в этом виде спорта?

-Да, Душан Мандич. Он, как и я, леворукий спортсмен, и у нас совпадают амплуа.

СЕМЕН КОРШУНОВ
15 ЛЕТ. (ПОДВИЖНЫЙ НАПАДАЮЩИЙ)

-С 4 до 7 лет я занимался плаванием. Потом мама рассказала про водное поло, мы сходили на матчи «Синтеза», и я решил попробовать.

Какая у тебя роль в команде?

Я организую контратаки, зарабатываю удаления, реализую штрафные.

Чему тебя учит этот спорт?

Дисциплине и характеру. Он учит работать через «не могу» и доводить дело до конца.

Как вы тренируетесь?

Мы тренируемся каждый день кроме воскресенья по 2 часа. Чередуем зал, ОФП, плавание и тактику. Летом на 3 недели или месяц выезжаем на базу отдыха «Яльчик»: ставим поле на озере и тренируемся там.

Какие цели ты перед собой ставишь?

-Сейчас основной целью является выиграть первенство России (до 17 лет) и спартакиаду учащихся. Потом хотелось бы играть за один из ведущих клубов, «Pro Recco», «Ференцварош» в Лиге Чемпионов.



ТРЕНЕРСКИЙ ВЗГЛЯД



Первый тренер ребят, Дудкин Сергей Евгеньевич, пришел в водное поло вслед за старшим братом. Он рассказал, как взаимодействует со спортсменами в тренировочном процессе и вне:

-Бывает по-разному. Могу с кем-то в индивидуальном порядке посидеть, поговорить. Могу наорать, если того требует ситуация... Отмечаем праздники, Дни рождения, а под Новый год все вместе ходили в баню. Ребята и сами дружат, в кино ходят, гуляют.



С какого возраста вы рекомендуете начинать занятия водным поло и почему?

-Конкретно водным поло лучше начинать заниматься лет с 8. До этого, с 6, можно учить ребенка плаванию. Чтобы спортсмен мог держаться на воде и осваивать игру с мячом.

Какие возможности открываются юным ватерполистам?

-После 14 лет спортсмены сборной команды могут получать стипендии. При поступлении в институт они имеют дополнительные баллы. Также они ездят по всей России, имеют возможность посмотреть другие города.

Нынешний тренер команды, Ковязин Раис Рафаильевич, в прошлом сам – профессиональный спортсмен. Его карьера началась в Узбекистане, а завершилась в казанском «Синтезе». Раис Рафаильевич рассказал, за что любит эту игру и какие профессиональные цели перед собой ставит:

-Для меня это очень зрелищный вид спорта. Он очень энергозатратный и подразумевает работу головой, развитие мышления.



Какие успехи прямо сейчас показывают ваши подопечные?

-Я работаю с ребятами третий год, и в прошлом сезоне мы завоевали бронзу первенства России.



Как попасть в вашу спортивную школу?

-Запись в школу ведется с 7-8 лет. Основная часть спортсменов тренируется на базе «Оргсинтеза», ныне КСК «Казань». Сначала ребята учатся плавать. Затем, команду определенного возраста отдают тренеру, который отбирает лучших и занимается с ними. С третьего года обучения спортсмены сдают переводные нормативы.

Какие цели в качестве тренера вы перед собой ставите?

-Первая цель – показать результат. Но и не забывать про моральные ценности. Спорт останется не со всеми. Кто-то пойдет в учебу, кто-то найдет себя в другом деле. Поэтому важно, чтобы они выросли хорошими людьми.

Как развивается водное поло в Республике Татарстан?

-Сейчас наш регион на лидирующих позициях. По всем юношеским возрастам мы регулярно занимаем призовые места.

Казанская спортивная школа с хорошими традициями. Все тренера заряжены на результат. Для нас провал, если место ниже призового. В других городах Татарстана водное поло, к сожалению, не развивается. Есть подходящие спортивные объекты, но нет молодых тренеров.



Автор статьи: Курнаева Юлия

В ИГРЕ – ВОДА И СКОРОСТЬ



За спокойной гладью воды скрывается спорт с характером – гребля на байдарках и каноэ. Этим дисциплинам обучают в стенах Спортивной школы олимпийского резерва по гребным видам спорта Казани. Её воспитанники пришли на занятия по разным причинам и за личными амбициями. Подробнее об этом они рассказали самостоятельно:

16-летней Анастасии Леонтьевой гребля передалась по наследству. И несмотря на то, что девушка попробовала танцы, плавание, пол-дэнс и легкую атлетику, все равно остановилась на этом виде спорта:



Анастасия Леонтьева (16 лет)

-Мне нравится ощущение воды во время гребли и атмосфера на тренировках. Особенно закаты на вечерних сборах в феврале–марте.

Какое судно и какие дисциплины ты для себя выбрала?

-Я специализируюсь на байдарке. В первом сезоне выступала на всех разрешенных дистанциях. Сейчас предпочитаю длинные: 500 м и 5 км.

Также пробовала себя и в двойке, и в четверке. Но сейчас выступаю в одиночке, потому что нужно рассчитывать только на себя и свои силы.

Как проходят ваши тренировки в сезон и в межсезонье?

-В сезон у нас 10 тренировок в неделю по 1.5–2.5 часа. В межсезонье - 6 тренировок в неделю по 2 часа (гребной тренажер, штанга, бассейн, лыжи). С февраля по март, на протяжении трех недель, проходят тренировочные сборы в Краснодаре.

На соревнования в другие города вы возите байдарки с собой, или выступаете на местных?

-Всегда возим свои байдарки. Один раз выступала на местной лодке (Барнаул, 2024). Лодки отличаются производителем, слайдами, упорами, что может повлиять на результат без предварительной обкатки.

Анастасия является кандидатом в мастера спорта, многократной победительницей первенства, чемпионата и Кубка Республики Татарстан. В составе региональной сборной она завоевала две бронзы на первенстве Приволжского федерального округа. И вот, какие цели спортсменка ставит перед собой на данный момент:

> **-ЕСЛИ ЗДОРОВЬЕ БУДЕТ ПОЗВОЛЯТЬ, ТО ХОЧУ ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВ МАСТЕРА СПОРТА РОССИИ И СТАТЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ В ГРУППЕ ДО 19 ЛЕТ**



Её коллега по цеху, 17-летний Савелий Романов предпочел каноэ.

Свой выбор он объяснил так:

-Каноэ показалось мне технически сложнее и оправдало себя. Я люблю справляться со сложностями.

В каких дисциплинах ты выступаешь?

-Я специализируюсь на дистанции в 200 м. Это взрывная работа, где исход гонки решают не секунды, а миллисекунды. Цена ошибки здесь очень высока. Также соревнуюсь исключительно в одиночке. Выступать с экипажем мне не понравилось, потому что я хочу брать на себя полную ответственность и давать себе гарантии за каждый гребок и каждый прокат.

Кто предоставляет вам лодки? И кто следит за их сохранностью?

-Инвентарь – лодки, весла, нам предоставляет спортивная школа. Но за состоянием этих предметов мы следим самостоятельно. Например, если что-то отломилось, то можно обратиться к тренеру и совместными усилиями починить. На мой взгляд, лодка должна быть в идеальном состоянии, чтобы показывать высокие результаты.

Что для тебя – гребля?

-Сейчас это скорее уже часть жизни. Мне нравится ездить по разным городам, соревноваться с ребятами. Пока в нашей возрастной группе нет явных фаворитов и очень интересно конкурировать на равных.



Савелий совершенствует свои навыки и ищет новые способы улучшить результат. Одним из его хобби является моделирование - создание и печать 3D-игрушек. Недавно он самостоятельно сделал крепление для JPS-трекера на свою лодку. Всё это приближает его к заветной цели:

Савелий Романов (17 лет)

«-Я хочу завоевать медаль на первенстве России. А в перспективе стремлюсь к тому, чтобы выступать на международных соревнованиях в составе сборной России»

Помощь и поддержку в реализации желаемого спортсменам оказывает директор СШОР по гребным видам спорта Казани - Ковальков Иван Владимирович. Он и сам в прошлом профессиональный спортсмен, мастер спорта СССР международного класса по гребному спорту.

Иван Владимирович рассказал о том, что необходимо для поступления ребенка в спортивную школу:

-По федеральным стандартам в отделение «гребля на байдарках и каноэ» зачисляют детей от 9 лет. Им необходимо иметь средний уровень физической подготовленности и медицинский допуск.



Сколько учащихся и тренеров насчитывает ваша школа прямо сейчас?

В СШОР, на отделении «гребля на байдарках и каноэ», занимается 212 человек. Профессиональную деятельность осуществляют 8 тренеров-преподавателей, из которых 4 человека имеют высшую квалификационную категорию, 3 человека 1 квалификационную категорию.

Насколько именно эта дисциплина развита в Республике Татарстан?

-К сожалению, этот вид спорта в РТ представлен лишь в нашей школе, так как требует немалых финансовых вложений и большую материально-техническую базу.

Благодаря финансовой поддержке Комитета физической культуры и спорта Казани на озере Кабан оборудована дистанция для проведения тренировочного процесса и соревнований.

Именно здесь, в сердце города, ни раз проводились гонки на лодках «Дракон». Это ещё одна дисциплина, представленная в СШОР:

-На базе школы организованы коммерческие занятия для предприятий города, а также для всех желающих прикоснуться к такому захватывающему виду спорта. В этом году участниками домашнего чемпионата России по гребле на лодках «Дракон» стали наши воспитанники.

Автор статьи: Курнаева Юлия

«Чем длиннее дистанция, тем дольше спортивный путь» - Чепик Светлана Юрьевна

Почти годом ранее казанская пловчиха Софья Дьякова стала двукратной победительницей первенства Европы по плаванию. Девушка занимается в спортивной школе олимпийского резерва «Дельта», где уже подрастают и другие чемпионы.

В их числе 14-летняя Маргарита Вазыхова, подопечная Гариповой Гульнары Раисовны. Маргарита является победителем, призером, рекордсменкой всероссийских соревнований и мастером спорта России по плаванию. Она рассказала нам о начале своего спортивного пути, своих кумирах и поделилась тренировочным планом:

-В 3 года родители привели меня в секцию плавания, чтобы я могла держаться на воде. Дальше тренеры увидели мой потенциал и посоветовали заниматься в спортивной школе.



Маргарита Вазыхова (14 лет)

Как тебе удается совмещать спорт и учебу?

-Честно, совмещать получается с трудом. В целом проблем нет, но не очень даются иностранные языки – английский и французский.

Одноклассников удивляет, что я встаю в 5 утра и иду на тренировку. Затем, несмотря на усталость прихожу на уроки.

Как проходят ваши тренировки?

-Мы тренируемся каждый день или дважды в день, кроме воскресенья. 1,5 часа занимаемся на воде и ещё час в зале. Начинаем с разминки на бортике, потом делаем основную работу на скорость, мощность или выносливость, в зависимости от плана тренера. Мы отрабатываем дистанции, с которыми потом выступаем на соревнованиях. Делим их на части и собираем, чтобы научиться грамотно распределять силы.

Что за спортивную карьеру запомнилось тебе больше всего?

-В прошлом году мы выступали на соревнованиях «Веселый дельфин». На дистанции 800 метров я поставила перед собой цель – установить рекорд, который мне не засчитали в первый раз. Все получилось, мне удалось сдвинуть прошлый рекорд на 22 секунды, что поразило не только моего тренера, но и других.

Есть ли у тебя кумир в этом виде спорта?

-Даже два. С одной из них, Софьей Дьяковой, я уже плавала на дорожке. А вторая, американская пловчиха Кэти Ледеки. В свои 30 лет её всё ещё не могут победить, и она продолжает ставить рекорды.



Её более опытного коллегу по команде, 20-летнего Ярослава Соколовского, родители привели в секцию плавания в 5 лет. Затем, воспитанник Мензелинской ДЮСШ «Юбилейный» переехал в Казань, перешел в расположение СШОР «Дельта». Спортсмен рассказал, за что любит плавание и что в этом виде спорта дается ему сложнее всего:



-Мне нравится плавание, потому что вода успокаивает, упорядочивает мысли и помогает стать лучшей версией себя. Спорт даёт мне такие преимущества, как хорошая выносливость, мышечная масса и постоянное самосовершенствование.

Что в процессе подготовки дается тебе сложнее всего?

-В плавании ничего не даётся легко — только через тяжёлый труд, особенно на дистанциях, на которых я специализируюсь. Но самым сложным было вставать в 5 утра и наплывать большие объёмы — хотя я уже привык к этому.

Светлана Юрьевна поделилась, что ты являешься стобалльником по ЕГЭ. Что помогло качественно подготовиться, несмотря на плотный график?

-Хорошая школьная база, а также постоянная подготовка к экзаменам вне зависимости от местонахождения — будь то сборы или соревнования. В последний год учебы я практически не посещал школу, было много сборов, но готовился полностью самостоятельно, без репетиторов. На данный момент учусь в университете «КНИТУ КАИ им. А. Н. Туполева» на направлении «Информационная безопасность».

Ярослав является победителем девятых Российско Китайских молодёжных летних игр, призёром Игр БРИКС 2024 года, бронзовым призёром Кубка России 2024 и 2025 годов, многократным победителем и призёром первенств России.

Ключевую роль в подготовке вышеупомянутых спортсменов играет директор СШОР «Дельта» - Чепик Светлана Юрьевна. В предыдущих интервью она рассказывала, что пришла в плавательный бассейн из-за его удобного расположения. Это и стало отправной точкой к делу всей жизни. А о том, как удается совмещать две должности и регулярные выезды Светлана Юрьевна рассказала нам лично:

-Первым директором этой спортивной школы был мой тренер. Когда я завершила обучение, то пришла сюда в качестве завуча. Проработала несколько лет и затем планомерно перешла к должности директора. Собрался очень хороший, слаженный коллектив, на который можно оставить школу во время моего отъезда. 90% тренерского состава – воспитанники этой школы.



Ярослав Соколовский (20 лет)

«КАК ГОВОРЯТ В ЯПОНИИ: «ОТПРАВЬТЕ РУКОВОДИТЕЛЯ В ОТПУСК, А МЫ ПОСМОТРИМ. ЕСЛИ КОЛЛЕКТИВ СПРАВЛЯЕТСЯ, ЗНАЧИТ РУКОВОДИТЕЛЬ ХОРОШИЙ»

Сейчас под вашим руководством тренируются двое спортсменов: Соколовский Ярослав и Дьякова Софья. Как вы к ним относитесь?

-Когда выходишь со спортсменами на такой уровень, начинаешь общаться с ними больше, чем они с родителями. Поэтому я могу дать не только спортивные советы, но и где-то вести их как своих детей.

Взаимодействуете ли вы с ребятами младшего возраста?

-Сейчас мы со спортсменами курсируем между «Оргсинтезом», «Ватаном» и «Олимпом». И, хочешь не хочешь, пересекаемся во время тренировок. Младшие ребята смотрят на Софью, как на пример. Она открыта к общению с ними. Все друг друга знают.

Какие цели, в качестве тренера и директора спортивной школы вы перед собой ставите?

-У каждого спортсмена и каждого тренера есть основная мечта – олимпийские игры. Как директор я бы хотела, чтобы дружность, амбициозность и работоспособность нашего коллектива сохранялась. В таком случае и результативность будет повышаться.

Спортсмены вашей школы плавают преимущественно дистанции в 200-1500 м вольным стилем. Почему такой выбор?

-Кому-то дано плавать короткие дистанции, кому-то длинные. Как правило, спринтеры не будут выступать на соревнованиях на длинной дистанции. Мы же, учитывая большой объем, всегда можем перестроиться на короткие отрезки.

Как попасть в СШОР «Дельта»?

-Относительно других школ у нас нет нормативов. Мы берем всех, девочек с 6 лет, мальчиков с 7. А уже затем смотрим на фактуру и формируем спортивные группы.

«ЧЕМ ДЛИННЕЕ ДИСТАНЦИЯ, ТЕМ ДОЛЬШЕ СПОРТИВНЫЙ ПУТЬ»



Автор статьи: Курнаева Юлия

«Акулы подводного спорта из Казани»



Скрытый от многих, но перспективный и полезный для здоровья вид спорта – подводный. Он включает в себя массу дисциплин, ряд которых представлены в казанской школе плавания и подводного спорта «VolkovSharks».

Воспитанник школы, 16-летний Илья Чикалов, начинал с классического плавания в Зеленодольске. А после, по рекомендации тренера, надел ласты и втянулся:

-Сейчас для меня это часть жизни, я живу этим спортом. Мне очень нравится принимать участие в масштабных соревнованиях и завоевывать призы.

Спортивный путь Ильи впечатляет. В возрастной группе до 14 лет он уже становился призёром первенства России. А в этом году, хоть и не взял призовое место, но занял второе место в рейтинге спортсменов до 17 лет, что даёт нам большие надежды на его яркие результаты в следующем сезоне.

Как проходят ваши тренировки?

-Мы занимаемся каждый день, в среднем по 2 часа. Почти всегда тренируемся вместе, работаем над всеми дисциплинами и общим объемом, чтобы можно было легко перестроиться.

Какое снаряжение вы используете в тренировочном процессе и на соревнованиях? Влияет ли оно на ваш результат?

-Ласты, гидрокостюм, трубку, маску, шапочки. Если влияет, то процентов на 10 максимум. Остальное зависит от самого спортсмена.

Какую цель в этом виде спорта ты перед собой ставишь?

-Я хочу попасть в сборную России, а там как пойдет.



Илья Чикалов (16 лет)



Сергей Суворов (19 лет)

Коллега Ильи, 19-летний Сергей Суворов, пришел в подводный спорт сильно позже, но тоже из плавания. О том, чем его привлекла эта дисциплина и что в ней он считает самым сложным, спортсмен поделился с нами:

-Подводный спорт всегда привлекал меня своим разнообразием. Есть соревнования на задержку дыхания, плавание с баллонами, плавание в моноласте, в раздельных ластах и другие.

Ещё один плюс этого вида спорта в том, что он не зависит от генетики. Здесь не нужен высокий рост, как в плавании.

Что в подводном спорте является для тебя самым сложным? А что, наоборот, дается легко?

-Самым сложным и одновременно самым простым являются тренировки. Это трудоемкий процесс, к которому нужно сначала подготовиться морально и физически. Но после занятия я чувствую удовлетворение от проделанной работы и легкость в теле.

Что включает в себя тренировочный процесс?

-Первое – это зал. Здесь я в основном делаю работу на ноги – приседания, выпады, жим ногами. Много времени уделяю велотренажеру.

Дальше перехожу к тренировке на воде, достаю все свое оборудование и кладу на бортик. Провожу суставную разминку, раскатку на ролле. Минут 45 плаваю разминочные 2,5-3 км. Делаю работу со снарядами – плавание в моноласте и дайвинг. В завершении отрабатываю ускорения.

Какие регионы и школы считаются ведущими в этом виде спорта?

-Достаточно сильными в этом направлении считаются спортсмены из Сибири и черноморского побережья. Конкретно в Томске, в местном университете, есть отделение плавания в ластах. К моему удивлению, подводники из Москвы и Санкт-Петербурга находятся не на лидирующих позициях.

Последние пару лет к лидерам приблизились и спортсмены из Республики Татарстан. Сергей уже трижды выступал на чемпионате России и становился обладателем серебряных и бронзовых медалей лично и в паре.

К чему в подводном спорте ты стремишься?

-Я не стремлюсь к конкретным спортивным званиям. Моя основная цель – наибольшее число медалей и титулов.

Самая желанная – золото чемпионата мира.

Сергей преуспел и в учебной деятельности. Будучи студентом Казанского национального исследовательско-технологического университета КХТИ, он стал призером международной олимпиады по сопротивлению материалов.

А о том, чем подводный спорт и подводное плавание принципиально отличаются от классического плавания, рассказал тренер спортсменов и основатель школы «VolkovSharks» - Волков Денис Григорьевич:

-Я убеждён, что подводный спорт способствует укреплению здоровья даже в большей степени. В классическом плавании высокие нагрузки на плечевой пояс и шейный отдел нередко приводят к микротравмам. В подводном спорте благодаря трубке голова зафиксирована в нейтральном положении, что исключает риск травм шейного отдела. Ласты создают нагрузку на стопу, разминая ее, являясь отличной профилактикой плоскостопия, а фигура спортсмена развивается более гармонично за счёт акцентированной работы ног.

Второе важное отличие — путь к высоким спортивным званиям и международной арене здесь значительно короче. Поэтому он доступен и тем, кто по разным причинам не смог преуспеть в классическом плавании, и тем, кто вообще никогда не плавал.

Подводный спорт включает в себя множество дисциплин. Каким можно обучиться в стенах вашей школы?

-Мы развиваем следующие направления: плавание, плавание в ластах и моноласте, плавание с трубкой и аквалангом, спортивный дайвинг, акватлон. Для желающих проводим занятия по фридайвингу и подводной охоте.

В тренировочном процессе мы также используем подводное регби в качестве дополнительной активности.

С какого возраста можно начинать занятия этим видом спорта?

-В нашей школе есть тренеры, которые ведут детей в возрасте от 3-4 лет. Возраст основной группы спортсменов начинается с 6-7 лет. Ребенка с опытом спортивной школы мы рассматриваем в старшую возрастную группу. Там спортсмены взаимодействуют с мастерами, от которых набираются опыта.



Денис Григорьевич сам перешел из олимпийского плавания в подводный спорт, будучи совершеннолетним. Однако это не помешало ему в дальнейшем стать победителем, серебряным и бронзовым призером Кубка мира.

В каких городах и районах Республики Татарстан развивается это направление?

-Сейчас активно развиваются школы в Казани, Зеленодольске, Иннополисе, Менделеевске, Высокой горе и Атне. В столице функционируют 4-5 клубов, в том числе на базе общеобразовательных школ. В них работают порядка 10 тренеров – учеников нашей и других школ.

Какие цели по развитию подводного спорта в нашем регионе вы перед собой ставите?

-Наша основная цель сейчас — увеличение числа спортсменов и тренеров в Республике Татарстан. Сейчас их порядка 600, хотелось бы приблизить это число к тысяче.



Автор статьи: Курнаева Юлия

«НЕ ВСЕ СТАНУТ ПРОФЕССИОНАЛАМИ, И НЕ ВСЕ ЭТОГО ХОТЯТ»

- ТУЙДУЛОВА КАРОЛИНА ЭДУАРДОВНА

В прошлом номере мы рассказывали о любительском фигурном катании. Есть и другие виды спорта, в которых можно развиваться гармонично и, при том, не гнаться за результатом. На очереди – любительская секция в Альметьевском бадминтонном спортивном клубе «Ак Барс – Крылья».



МУЛЛАБАЕВ АРСЛАН

Мы пообщались с его воспитанником, 11-летним Муллабаевым Арсланом, чтобы узнать: почему он выбрал именно этот вид спорта и какие цели в нем преследует?

-Бадминтон похож на теннис и развивает прыжки. Я занимаюсь полгода, и у меня появились здесь друзья.

Как проходят ваши тренировки и чему они тебя учат?

-Тренировки проходят 2 раза в неделю, очень весело и мне нравится. Я стал сильные и быстрее, прыгаю дальше и выше.

Какие цели в бадминтоне ты перед собой ставишь?

-Я занимаюсь для себя, чтобы просто научиться играть.

Принимал ли ты участие в соревнованиях?

-Я участвовал в новогоднем турнире для новичков и занял второе место.

Помимо бадминтона юноша занимается шахматами, судомоделированием, английским, посещает актерский кружок и бассейн.

ДАНИС ИЛЬГИЗОВИЧ



А о том, кому подходит любительский спорт рассказал его тренер – Мухаметшин Данис Ильгизович:

-У меня есть группа детей, которые занимаются 2 раза в неделю. Для них спорт в жизни не на главных ролях, они проводят на тренировке детство: играют в развивающие игры, укрепляют физическую форму, дружат между собой, осваивают бадминтон. Для тех, кто настроен работать профессионально, в нашем клубе есть группы под руководством уже именитых тренеров, детей переводим к ним.

Как вы пришли в бадминтон и почему решили стать тренером любителей?

-Вообще, освоить бадминтон мне захотелось после просмотра этой игры по телевизору. Это были Олимпийские игры в Лондоне 2012. Так, в 28 лет, я впервые пришел на детскую тренировку.

Мне комфортно и кайфово работать именно с любителями, потому что я и сам не профессиональный спортсмен. В этом виде спорта можно играть с нуля, и именно он помог мне выбраться из ситуации работа-дом-работа.

Какие цели в качестве тренера вы перед собой ставите?

-Я хочу привлечь как можно больше людей к бадминтону, чтобы спорт был рядом с человеком всю его жизнь. А для кого-то и стал профессией!

Второй спортсмен, 14-летний Варламов Артём занимается бадминтоном около года. Он поделился, за что любит этот вид спорта и как проходят их тренировки:

-Бадминтон привлекает меня скоростью мышления и действий.

Наши тренировки проходят в понедельник и среду, длятся полтора часа. Мне хватает этих занятий, так как я самостоятельно занимаюсь дома. Но я был бы рад, если бы их было 3 в неделю.

Есть ли у тебя цели в этом виде спорта?

-Да, я стремлюсь к профессиональным успехам и поэтому стараюсь постоянно изучать что-то новое.

Какие ещё виды спорта тебя привлекают и можно ли, на твой взгляд, их совмещать?

Мне также нравятся плавание и волейбол.

Я думаю, что можно развиться в разных дисциплинах и они будут дополнять друг друга.





КАРОЛИНА ЭДУАРДОВНА

А о том, насколько важен успех спортсмена для его тренера, рассказала Туйдулова Каролина Эдуардовна. Она проводит занятия для Артема и ребят его уровня:

-Каждый тренер переживает о том, добьются ли его подопечные каких-либо достижений. Мы хотим видеть результат не только потому, что вкладываем невероятное количество сил, но и потому, что хотим показать другим, чем мы дышим и живем, — насколько этот спорт изменил нашу жизнь в лучшую сторону.

Как вы сами пришли в бадминтон?

Всё произошло довольно спонтанно. Я помню тот день, как вчера: Дмитрий Олегович (тренер и директор клуба «Ак Барс – Крылья») зашел в кабинет во время урока и рассказал, что открылась секция бадминтона. До этого момента я не имела представления об этом виде спорта. Придя домой, я сразу сообщила новость маме и твердо решила, что пойду заниматься. На данный момент у меня есть несколько десятков медалей и грамот, полученных за участие в различных соревнованиях, а также был первый спортивный разряд.

Какие качества развивает этот вид спорта?

-Бадминтон считают самым быстрым видом спорта — как физически, так и ментально. Задача спортсмена во время игры не просто быстро среагировать, но и выбрать точное место, куда отправить волан, чтобы обыграть соперника. В бадминтоне невероятно важен контроль тела: неправильно поставленная нога способна выбить из равновесия всё тело, что приведет к поражению в розыгрыше.

Всем ли спортсменам нужно быть профессионалами?

Безусловно, нет. Не все станут профессионалами, и не все этого хотят. Каждый приходит в спорт со своей целью: улучшить реакцию, повысить выносливость, поддерживать форму, получить эмоциональную разрядку. Благодаря тому, что в спорт можно прийти не только за медалью, к нему присоединяются люди самых разных возрастов — от детсадовцев до пожилых.

Бадминтонисты-любители могут принимать участие в турнирах различного уровня. Это позволяет им не только заниматься любимым делом, но и соревноваться в уровне мастерства с другими спортсменами.

Автор статьи: Курнаева Юлия

«МОТОР - ЭТО НАЧАЛЬНАЯ СТУПЕНЬ ФУТБОЛИСТА В КАЗАНИ»

- ПЕТРОВ АЛЕКСЕЙ НИКОЛАЕВИЧ



В апреле текущего года мы побывали на «Открытом Кубке Казани» по футболу среди юношей 2012 г.р. и пообщались с бронзовыми призерами турнира, воспитанниками спортивной школы «Мотор». Два друга, которые делят амплуа правого полузащитника рассказали о начале своего спортивного пути и любимых клубах:

ГАНИЕВ ДАМИР, 14 ЛЕТ

-Я начинал тренироваться в «Динамо» в 2023 году, а до этого просто играл во дворе.

Какие у тебя задачи в команде?

-Отрабатывать как в нападении, так и в защите. Связывать эти зоны между собой.

Какие качества отличают настоящего спортсмена?

-Мне кажется, что профессиональный спортсмен должен вести здоровый образ жизни, всегда быть в форме, в тонусе.

Общаетесь ли вы с ребятами из команды вне тренировок и игр?

-Да. Мы гуляем по городу, также в свободное время играем в футбол.

За какую команду ты болеешь и почему?

-В Российской Премьер-Лиге я болею за «Рубин», потому что сейчас живу в Казани, и за «КАМАЗ», потому что родился в Набережных Челнах. А если брать в общем, то за «Реал Мадрид».

Кто является для тебя примером в этом виде спорта и почему?

-Килиан Мбаппе. Потому что, несмотря на неудачный первый сезон в Мадриде и критику болельщиков команды, он набрал форму и вернулся на лидирующие позиции.

МУЛА ХУСЕЙН УГЛУ ХАМЗА, 13 ЛЕТ

-Я начал заниматься футболом в 2020 году, по примеру старшего брата. Сейчас я люблю этот вид спорта за эмоции и за то, что нужно много трудиться.

Как проходят ваши тренировки?

-Сначала мы делаем разминку, небольшие упражнения, удары, квадраты. Потом можем поиграть.

За какую команду ты болеешь и почему?

-В РПЛ за «Рубин», когда-то в академии этого клуба играл мой брат. А в целом мне нравится клуб из Турции «Трабзонспор».

Кто является для тебя примером в этом виде спорта и почему?

-Мой брат. Он очень много трудился, играл, забивал, совершал минимум ошибок. И это помогло ему в профессиональной карьере.

Какие цели в футболе ты перед собой ставишь?

-Я хочу играть в большом клубе, приносить пользу команде и создавать голевые моменты.



Тренер ребят, Петров Алексей Николаевич, является Мастером спорта России по футболу. За свою профессиональную карьеру он успел поиграть за рубежом, в Финляндии. Алексей Николаевич рассказал о том, почему начал преподавать и как происходит становление юных футболистов:

-Мне, как и многим другим спортсменам пришлось завершить карьеру из-за травмы. Я хотел продолжить работу в футболе, но не знал кем именно. Получил образование в спортивном университете и устроился тренером.



Как проходят ваши тренировки?

-Мы тренируемся 4 раза в неделю по 1,5 часа в спорткомплексе «Мотор», в манеже «Искандер», в спортивном зале и на других объектах. В учебный период делим команду на 2 группы, потому что ребята учатся в разные смены. Половина тренируется утром, а половина вечером.

Каждое лето мы проводим тренировочные сборы в спортивном лагере. Также несколько раз за год выезжаем на турниры в другие города. В этом году собираемся в Сочи.

Как происходит становление спортсмена в стенах вашей школы?

-У каждого тренера в «Моторе» ребята двух возрастов. У меня тренируются спортсмены 2012 г.р. и 2020 г.р. Мы играем на городских, региональных турнирах. По достижении определенного возраста и уровня мастерства спортсменов могут пригласить в команду «Трудовые резервы», которая выступает в ЮФЛ (Юношеской футбольной лиге), или в Академию ФК «Рубин». Уже там их могут заметить ведущие скауты.

С какого возраста проходит набор в СШ «Мотор»?

-Мы набираем ребят с 5 лет. Задача на этом этапе – влюбить ребенка в футбол. Старшие ребята, с 8-9 лет раз в полгода сдают переходные нормативы. Они нужны скорее нам, чтобы отследить развитие ребенка.

Расскажите, в каких соревнованиях вы принимали участие в прошлом сезоне? Какой результат удалось показать?

-Мы играли в летнем первенстве Казани 2025 года и стали бронзовыми призерами. На мой взгляд, это очень хороший результат. Выше нас оказались только «Рубин» и «Трудовые резервы».

Можете ли вы сразу определить, кто из ваших подопечных станет выдающимся игроком?

-Ни один тренер этого не определит. Я знаю примеры, когда человек начинал заниматься футболом в 20 лет и достигал успеха, играл на международных соревнованиях. И знаю примеры ребят, которые пришли очень рано и быстро выгорели. Наша задача, в первую очередь, воспитать хорошего человека и настоящего мужчину. Мы даем спортсмену установку, настрой, методику. А станет ли он профессионалом, зависит от него.

Занимаются ли ваши спортсмены дополнительно?

-Насколько я знаю, больше половины команды – да. Плаванием, легкой атлетикой, футболом в индивидуальном порядке. Я сторонник того, что человек вообще должен заниматься несколькими видами спорта. Основным и дополнительным.

В каком возрасте спортсмены становятся выпускниками спортивной школы? И какой путь их ждет дальше?

-Как и в обычной школе, в 11 классе. Далее игроки могут поступить в спортивные ВУЗы и играть за студенческие клубы, могут выезжать на просмотры в команды 2-й лиги, высшей лиги. Если человек талантлив, и мы видим, что он хочет продолжать, то мы будем рекомендовать его знакомым тренерам.



Автор статьи: Курнаева Юлия

ШАГ К ВЕРШИНЕ:

ОПЫТ, ЭМОЦИИ И ОТКРЫТИЯ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ФЕХТОВАНИЮ В КАЗАНИ

С 22 по 29 апреля в обновленном Центре фехтования Казани состоялось одно из самых знаковых событий года – чемпионат России по фехтованию среди мужчин и женщин. Функциональный, стильный и светлый зал в эти дни заполонили представители Москвы, Санкт-Петербурга, Новосибирской области, Алтайского края и других регионов России. .

Поразительно то, что в равных условиях друг с другом боролись ещё совсем юные участники и настоящие звезды этого вида спорта. Обладатели 1 спортивного разряда имели возможность встретиться с Заслуженными мастерами спорта.

Так, возраст саблисток из Республики Татарстан варьировался в диапазоне от 14 до 18 лет. В то время, как противостояли им участницы ни одних олимпийских игр.



О ТОМ, КАКИЕ ЭМОЦИИ ЭТО ВЫЗЫВАЕТ РАССКАЗАЛА ОДНА ИЗ НАШИХ СПОРТСМЕНОК – АБСАЛЯМОВА ЕВА:

-Я испытываю радость от предстоящих встреч с именитыми фехтовальщицами. Безусловно понимаю, что шансов на победу будет немного. Но я получу незабываемый опыт, который поможет мне в будущем. Обычно у меня нет сильного волнения, но иногда может накрыть.

ПОСЛЕ ТУРА ГРУПП ДЕВУШКА ЗАНЯЛА 10 СТРОЧКУ РЕЙТИНГА, ОДНАКО ПРОЙТИ В РЕШАЮЩУЮ СТАДИЮ ТУРНИРА ЕЙ НЕ УДАЛОСЬ:

-Я оцениваю свое выступление хорошо. Многое из того, что мы отрабатывали, получилось. Были ошибки в атаке, я слишком сильно летела вперед и получала контратаки, над этим будем работать дальше.

В ЭТОМ ГОДУ, ЕСЛИ ОТСЛЕЖИВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ, У ЕВЫ ПРОИЗОШЕЛ КВАНТОВЫЙ СКАЧОК. ДЕВУШКА ЗАВОЕВАЛА ЛИЧНУЮ БРОНЗУ ПЕРВЕНСТВА РОССИИ И КОМАНДНОЕ ЗОЛОТО ЭТИХ ЖЕ СОРЕВНОВАНИЙ. ОНА РАССКАЗАЛА, С ЧЕМ САМА ЭТО СВЯЗЫВАЕТ:

-Ключевое – это ежедневные тренировки и полная самоотдача. Я никогда не филоню и всегда выкладываюсь на максимум.

СРАЗУ ПОСЛЕ ВЗРОСЛОГО ЧЕМПИОНАТА ЕВА ПРОДОЛЖИЛА ПОДГОТОВКУ К ЮНОШЕСКОМУ ПЕРВЕНСТВУ РОССИИ. В КОТОРОМ, ПО НАШЕМУ МНЕНИЮ, У НЕЕ ЕСТЬ ВСЕ ШАНСЫ.



Её коллега по команде, ещё одна участница чемпионата России Жанна Филиппова не менее успешна в своей возрастной группе. В текущем году она приняла участие в первенстве мира по фехтованию на сабле среди кадетов в Бразилии. Мы решили узнать, как прошли турнир и путешествие в целом:

-Перелет прошел легко, мы всё время спали. Выступить, в целом, можно было лучше.

В рамках чемпионата России девушке также не удалось отличиться. Она оценила свое выступление удовлетворительно, но призналась:

-Мне ещё предстоит работать над физической подготовкой.

Для гостей соревнований, в том числе и для нас, новый комплекс стал настоящим открытием. Жанна рассказала, что в нём привлекает её больше всего:

-Мне здесь все очень нравится. Вместительный зал и удобные раздевалки сделаны очень классно.

В завершении мы узнали у девушки, что для неё – фехтование. И вот, какой ответ получили:

-Жизнь.



Помимо саблистов в Казани встретились держатели рапиры и шпаги. Они выступили лично и в командах, после чего заняли соответствующие места на пьедестале. Одной из лидеров соревнований стала хозяйка чемпионата России, представительница Республики Татарстан – Мартьянова Марта. Наша рапиристка завоевала серебро, уступив в финале Загидуллиной Аделине из соседнего Башкортостана.

Фото: Федерация фехтования России

Автор статьи: Курнаева Юлия

ПОСТОЯНСТВО В ЖИЗНИ И СПОРТЕ ЗНАК КАЧЕСТВА

КГЭУ

В 1983 году в стенах Казанского государственного энергетического университета был организован студенческий спортивный клуб.

На сегодняшний день в него входит 25 секций по разным видам спорта: футбол, баскетбол, легкая атлетика, шахматы и другие. Порядка 500 студентов ежегодно принимают участие в местных, городских и региональных соревнованиях.



Удерживать высокую планку из года в год удается волейболисткам ВУЗа. Одна из них, капитан сборной команды, 23-летняя Вера Никитина рассказала, как попала в состав и к чему стремиться игроку студенческой лиги:

-Я пришла в секцию волейбола в 4 классе, после того как увидела эту игру на Универсиаде 2013 года. После выпуска из спортивной школы не хотелось бросать спорт. И уже на последнем году обучения мне предложили играть в студенческой команде после поступления.

Есть ли перспектива в студенческом спорте? К чему стремиться игроку СВЛ?

-Перспективы открываются тем, кто выигрывает студенческую волейбольную лигу Республики Татарстан. Победители имеют возможность отправиться на аналогичные соревнования по регионам России.

Какие результаты вам, совместно со сборной и тебе лично удалось достичь?

-С командой мы стабильно занимаем третье место в СВЛ. Отдельно в этом турнире мне дают звание лучшего игрока. Призовые места есть и в пляжном волейболе, но это скорее тоже любительский уровень.

Можно ли, будучи взрослым спортсменом, сделать новый виток в карьере?

-У нас была девочка в команде, выходец из спортшколы. После института она вошла в региональную сборную по снежному и пляжному волейболу.

Участвуешь ли ты в отдельных турнирах?

-Да, на протяжении всего лета я активно играю в пляжный волейбол. Также составом команды мы играем в любительских турнирах.



О том, как волейболистки принимают новых игроков в команду и какие совместные ритуалы внедряют для сплочения рассказала 22-летняя Анастасия Журавлева, доигровщик и студентка 3 курса:

-Я отношусь положительно. Мне кажется, что команду стоит разбавлять новыми игроками, потому что каждый привносит что-то свое в игру. Если игрок сильный и может заменить кого-то в основном составе, то это не повод конкурировать. Надо лишь задуматься над тем, что каждому еще есть куда расти.

Есть ли у вас с командой совместные ритуалы?

Совсем недавно у нас появилась традиция. Перед каждой игрой мы заплетаем косички и наносим блестки.

Какие ещё цели в этом виде спорта ты перед собой ставишь?

-У меня есть мечта – попасть в сборную России. Я не очень верю в её реализацию, не подхожу по росту, но мечтать не вредно.

Как проходят ваши тренировки?

-Мы начинаем с разминки, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузкам. Затем переходим к упражнениям на точность передач, затем играем. Есть отдельные тренировки, чтобы наиграть состав. Встречаемся с более опытными любителями, проводим товарищеские матчи.

За что любишь этот вид спорта?

-На поле мы с командой – одно целое. Нет такого, что спортсмен отвечает только за себя. Мне нравится, что мы все сплачиваемся и стремимся к одной цели. Также это единственное место, в котором я могу выплеснуть эмоции, накопившиеся за день.



А о том, как проходит набор в сборную университета по волейболу и что игроки получают за выступления рассказал их тренер – Соколов Вячеслав Николаевич:

-У нас проходит общий набор в актовом зале. Первокурсники приходят и записываются в секцию. Далее уже зовут друзей, те подходят точечно. В первый месяц желающих может быть человек 40-50. Мы проводим матчи с основной командой, смотрим на их способности. До финального состава доходит пара-тройка человек.

Что студентам дают выступления в сборной команде по волейболу?

-Игроков студенческой сборной команды по заявлению освобождают от физкультуры. Наш тренировочный зал находится в стенах университета, а до зала физкультуры нужно добираться на общественном транспорте, кого-то привлекает и это. За призовые места спортсмены получают денежные сертификаты, которые в дальнейшем мы тратим на закупку экипировки. В этом году девушки смогли заказать себе спортивные кроссовки за завоеванную бронзу.

Насколько я знаю, вы тренируете и женскую и мужскую команду. Есть ли отличия в работе?

-Ребята более «разболтанные». Девушки более дисциплинированы, но при том с капризами. Я тренер жесткий и требовательный. Поэтому в первое время идет притирка, а дальше одни принимают мои методы работы, а другие отсеиваются. Легче с теми, кто прошел спортивную школу.

Поделитесь успехами студенческой сборной.

-Волейбол в КГЭУ один из самых стабильных видов спорта по результатам. Последние 5 лет мы держимся на 2-3 месте в студенческой волейбольной лиге. Безусловно сложно бороться с ВУЗами, в которых большой наплыв студентов – КФУ, или профессиональных спортсменов – ПГУФКСиТ.



Педагогический стаж Вячеслава Николаевича в КГЭУ воодушевляет. 42 года непрерывной работы – залог постоянства. За это время он был удостоен звания Заслуженного тренера по волейболу Республики Татарстан и Заслуженного работника физической культуры. И это, далеко не весь список его достижений.

Автор статьи: Курнаева Юлия

«МУАЙ-ТАЙ УЧИТ СТОЙКО ПРОТИВОСТОЯТЬ НЕВЗГОДАМ И ВЫДЕРЖИВАТЬ ЛЮБЫЕ УДАРЫ СУДЬБЫ»

- МИФТАХОВ МАРСЕЛЬ РИНАДОВИЧ



Muay Thai получил развитие в столице Республики Татарстан в 2000 году. Основателем этого вида спорта в нашем регионе считается предыдущий Президент федерации - Халиуллин Роберт Хазиахметович.

На базе ДК им. Кирова им была создана секция тайского бокса при федерации кикбоксинга. А в августе 2003 г. основана федерация тайского бокса города Казань. За 8 лет работы спортсмены федерации добились немалых успехов, выступая на региональных и российских соревнованиях. И сейчас их дело живет в детях.



Один из них, 13-летний Валерий Голышев, пришел в этот вид спорта в 9 лет. И вот почему:

-Мы вместе с родителями искали зал с удобным расположением. Выбрали клуб «Bad Company» и тренера Артёма Владимировича. На тот момент я не был знаком с муай-тай. Сейчас я не представляю себя без этого зала, коллектива и тренера.

Что в муай-тай нравится тебе больше всего?

-Клинч. Ведь тайский бокс, это не только про удары, но и про борьбу в стойке, что является изюминкой данного вида единоборств.

Что из экипировки вы используете? Как правильно её подобрать?

-Используем все, что необходимо для работы в парах: экипировка для обеспечения безопасности себя и спарринг-партнёра. Обычно это шлем, перчатки, жилет, налокотники, защита голени, капа и защита паха.

Принимал ли ты участие в соревнованиях? Если да, то в каких и какой результат удалось показать?

-Несмотря на возраст и не такой большой стаж в боевых единоборствах, я многократно участвовал и побеждал в региональных турнирах в Чебоксарах, Ульяновске, Самаре, Кирове и Йошкар-Оле. Пока самым значимым для меня достижением является 3 место на первенстве ПФО и УФО.

ВАЛЕРИЙ ГОЛЫШЕВ

Есть ли другие виды спорта, которые тебя привлекают?

-Бокс, кикбоксинг, футбол.

Основной целью Валерия является постоянное совершенствование, чтобы однажды попасть на первенство России.



ЕРМАЧЕНКО АРТЁМ ВЛАДИМИРОВИЧ

А о том, чем муай-тай отличается от других видов единоборств мы узнали у наставника Валерия, Ермаченко Артёма Владимировича. Он познакомился с этим боевым искусством в Китае, под руководством тайского тренера и там же прошел аттестацию на 10 уровень кхан:

-Этому виду спорта много веков, там достаточно своей философии. Например, у спортсмена есть танец/ритуал, посвященный своему тренеру (наставнику); амулеты, которые он надевает перед выходом в ринг; определённый цвет, который имеет свой статус. У бойца есть своя клятва, которая произносится так:

«Я буду сильным и чистым, я буду всегда поступать честно, всегда следить за своим поведением как в школе муай-тай, так и за её пределами. Я никогда не стану кичиться своей силой и задирать слабых. Я буду повиноваться своим наставникам и буду верен своей нации. Мы все, ученики и учителя, будем любить друг друга, будем едины в своих целях и помыслах и всегда будем помогать друг другу».



Спортсменов какого возраста вы тренируете?

-От 4 до 100 лет.

Чему вы хотите научить их в первую очередь?

-Совсем юных спортсменов важно вовлечь в спорт, научить дисциплине, дать общее физическое развитие. Ребятам постарше нужно привить стремление к цели, чему-то высшему. Новичкам в старшей возрастной группе я хочу открыть второе дыхание и дать понять, что все ещё впереди.

С какого возраста вы рекомендуете начинать занятия этим видом спорта и почему?

-В среднем, со школьного возраста. Именно в этот период приходит понимание того, что ты вступаешь во взрослую жизнь.



Педагогический стаж Артёма Владимировича уже перешагнул десятилетний порог. И вот, какую цель он перед собой ставит: «Хочу почувствовать себя тренером, который воспитал не только спортсменов, но и людей. Я считаю, что чем больше в спортсмене человека, тем сильнее наставник.»

А о том, на каком этапе прямо сейчас находится региональная Федерация муай-тай рассказал ей президент - Мифтахов Марсель Ринадович:

-Этот вид спорта очень популярен в Набережных Челнах, Казани и Нижнекамске. Его культивируют порядка 8 региональных клубов. К сожалению, профильной бюджетной секции по муай-тай сегодня нет. Но мы будем стремиться к решению этой задачи.

Какие результаты показывают наши спортсмены?

Федерация муай-тай воспитала успешных спортсменов, победителей и призеров международных, всероссийских соревнований и национальных первенств. В их числе Садаков Дмитрий, Шигапов Рустам, Шафигуллина Алина и Портнов Денис.

Их яркая карьера в тайском боксе уже завершилась и, на сегодняшний день, мы можем гордиться отдельными успехами на детском уровне.

Какие качества эта дисциплина развивает в детях?

-Этот вид спорта жесткий, порой даже жестокий, но это определенный вызов человеку в сегодняшнее непростое время. Он учит стойко противостоять невзгодам и выдерживать любые удары судьбы, не преклоняясь ни перед кем.

Совсем недавно вы пришли на пост президента Федерации муай-тай Республики Татарстан. Скажите, какие цели по развитию этой дисциплины в нашем регионе вы перед собой ставите?

В первую очередь, наладить стабильную работу федерации муай-тай Республики Татарстан:

- Укрепить партнерскую взаимосвязь с Федерацией муай-тай России, Министерством спорта РТ, РСБИ, Поволжским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма, Комитетом физической культуры и спорта Казани, местными федерациями и клубами единоборств Республики Татарстан.
- Создать «республиканский центр муай-тай» в Казани с наличием офиса, административного и тренерского персонала, СММ, медиа продвижения.
- Обновить сайт федерации до современного.
- Регулярно повышать квалификацию судейского корпуса и тренерского состава.



Автор статьи: Курнаева Юлия

ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА КАЧЕСТВЕННЫЙ И КОМФОРТНЫЙ ОТДЫХ

В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

Приурочено ко Дню защиты детей





Министерство спорта Республики Татарстан:

На контроле Министерства спорта Республики Татарстан находится круглогодичный спортивно-оздоровительный лагерь «Искра», расположенный в 10 км от города Казань.

Категория участников:

Лагерь доступен для детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет, которые обучаются в республиканских и муниципальных детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Для юных спортсменов разработана программа «Путь к успеху».

Инфраструктура:

Инфраструктура лагеря включает в себя открытые спортивные площадки с искусственным покрытием для игр в большой теннис, баскетбол, волейбол и мини-футбол; современный плавательный бассейн «Олимпиец» с 10 плавательными дорожками по 50 метров; а также спортивный комплекс «Олимпиец», который имеет универсальный игровой зал с трибуной на 715 посадочных мест, специализированные тренировочные залы тяжелой атлетики, настольного тенниса, дзюдо, спортивной борьбы, тхэквондо и тренажерный зал, оснащенные современным спортивным оборудованием.

Мероприятия:

Порядок занятий и мероприятий включает в себя: утреннюю зарядку, две тренировки по индивидуальному плану тренера (на открытых площадках лагеря, в залах спорткомплекса «Олимпиец» или в бассейне). В вечернее время для детей организованы дискотеки, развлекательные и познавательные мероприятия, просмотры фильмов и обучающих роликов. Кроме того, совместно с центром тестирования ВФСК «ГТО» Поволжского университета физической культуры, спорта и туризма в каждой смене проводится мероприятие «Первый шаг к золотому знаку ГТО».

В оздоровительном сезоне 2026 года пройдет четыре профильные смены по 18 дней и одна 7-дневная профильная смена в период осенних каникул.



Комитет физической культуры и спорта Казани:

Комитет физической культуры и спорта Казани курирует два детских оздоровительных лагеря. В общей сложности в них ежегодно отдыхают и развиваются более 4 тысяч детей.

Категория участников и инфраструктура:

Первый лагерь - ДОЛ «Тасма». Здесь ежегодно проходит 5 летних смен, в которых участвуют дети от 7 до 17 лет. На территории есть всё для активного отдыха: площадки для баскетбола и футбола, специальные зоны для занятий дзюдо и даже места для стрельбы из лука.

Второй - СОЛ «Молодая гвардия», легендарный круглогодичный лагерь, который работает с 1932 года. В 2024 году здесь провели реновацию и фактически создали лагерь заново. Он стал ещё комфортнее и современнее. «Молодая гвардия» проводит 4 летние смены, а также принимает ребят весной, осенью и зимой. Лагерь рассчитан на более чем 3 тысячи детей в год, а отдыхать здесь могут юные спортсмены от 7 до 18 лет. Инфраструктура лагеря масштабна: два футбольных поля, волейбольные и баскетбольные площадки, беговые дорожки и современная воркаут площадка.

Мероприятия:

Программа в лагерях продумана до мелочей и точно не даст заскучать. Каждый день - это новые открытия и яркие эмоции:

- интенсивные спортивные сборы по самым разным дисциплинам: от лёгкой атлетики и дзюдо до хоккея и спортивной аэробики;
- увлекательные мастер классы - можно попробовать себя в граффити, танцах, кулинарии или дизайне одежды, а ещё научиться оказывать первую помощь;
- захватывающие квесты, викторины и тематические вечера;
- познавательные лекции — например, про экологию и принципы ESG;
- важные беседы о патриотизме и встречи с ветеранами спорта.

В этих лагерях дети и подростки восстанавливаются после тренировок, укрепляют здоровье, развивают новые навыки и заводят новых друзей.















Мэрия Казани – Городской центр «Ял»:

Городской центр по организации оздоровления, отдыха, занятости детей и молодежи «Ял» курирует муниципальные лагеря города Казань, а также лагеря, функционирующие в рамках муниципального заказа по итогам конкурсных процедур. В их числе: «Заречье», «Спутник», «Юнитур» и другие.

Категория участников:

Участниками смен могут стать дети в возрасте от 7 до 17 лет, зарегистрированные в городе Казань, либо обучающиеся в образовательных учреждениях города.

Инфраструктура:

Инфраструктура лагерей выстроена таким образом, чтобы обеспечить детям комфортное, безопасное и насыщенное пребывание в течение всей смены. На территории располагаются современные спортивные площадки для подвижных игр, тренировок и соревнований, а также актовые залы и клубные пространства, где проходят творческие мероприятия, концерты, мастер-классы и общелагерные события.

Особое внимание уделяется организации питания: функционируют столовые, обеспечивающие сбалансированное и регулярное питание в соответствии с санитарными нормами. Для работы отрядов предусмотрены отдельные зоны и помещения, где дети могут собираться, готовиться к мероприятиям и проводить время вместе. Также в лагерях оборудованы комфортные места общего пользования, прогулочные зоны и пространства для отдыха на свежем воздухе. Вся инфраструктура направлена на создание безопасной среды, способствующей как активному досугу, так и полноценному отдыху детей.

Мероприятия:

Программы смен формируются с учётом их тематики и включают разнообразные активности: творческие и образовательные мероприятия, квесты, квизы, спортивные соревнования, а также тренировочные сборы для профильных групп.

Министерство по делам молодежи Республики Татарстан – Республиканский центр «Лето»:

В ведении республиканского центра «Лето» находятся семь лагерей: «Добрый», «Мирас-Наследие», «Мечта», «Дзержинец», «Пионер», «Чайка» и «Следопыт». Помимо этого, центр курирует работу всех детских лагерей, расположенных на территории Республики Татарстан.

Категория участников:

В смене могут принять участие все желающие дети и подростки в возрасте от 7 до 17, даже до 18 лет. Мы приглашаем мальчиков и девочек, подростков, независимо от уровня подготовки и интересов.

Инфраструктура:

Инфраструктура лагерей нашего республиканского центра «Лето» включает всё необходимое для комфортного, безопасного и интересного отдыха детей. На территории большинства лагерей расположены современные жилые корпуса с удобными комнатами, столовая с разнообразным и сбалансированным питанием, медицинский пункт с круглосуточным дежурством специалистов, а также спортивные площадки, игровые зоны и творческие студии.

Кроме того, в некоторых наших лагерях оборудованы современные верёвочные парки - комплексы маршрутов разного уровня сложности. В лагере «Мирас-наследие» ребятам доступны катамараны. Это отличная возможность для водных прогулок и активного отдыха на природе.

Для проведения мероприятий и мастер-классов у нас есть просторные актовые и лекционные залы. Мы постоянно обновляем инфраструктуру, чтобы отдых детей был не только полезным, но и максимально увлекательным.

Мероприятия:

Программа смены включает в себя праздники, квесты, квизы, спортивные тренировки творческие мастер-классы и многое другое. Всё это позволяет каждому ребёнку найти занятие по душе и проявить свои таланты.

Дополнительная информация::

Состав вожатых для каждой смены формируется на основе конкурсного отбора. Мы ищем активных, ответственных и творческих молодых людей, готовых работать с детьми и подростками, разделяющих наши ценности и подход к воспитанию.

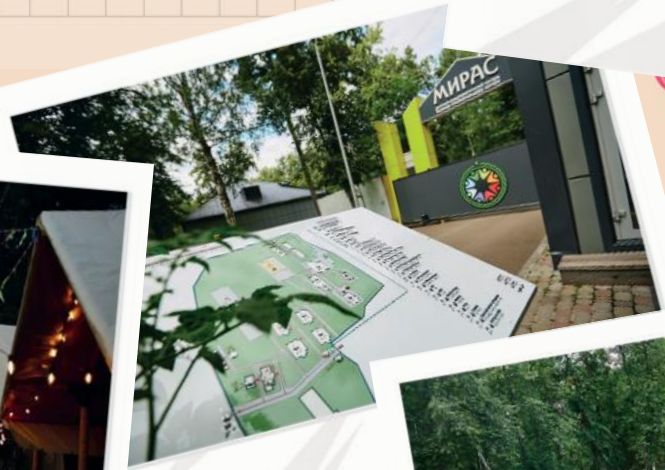
Ключевую роль в подготовке специалистов играет Республиканская школа вожатых, созданная по поручению Министерства по делам молодежи РТ.

Наши лагеря направлены на комплексное развитие детей и подростков, сочетая отдых с современными образовательными, спортивными и культурными форматами.











Автор статьи: Курнаева Юлия

Возвращение

ЛЕДОВОЙ ПРИНЦЕССЫ:

КАК ТАТАРСКАЯ ЗВЕЗДА ВАЛИЕВА ВНОВЬ ПОКОРЯЕТ ЛЁД







Выступления спортсменов из Татарстана на главных национальных стартах сезона выдались по-настоящему драматичными.

На Финале Гран-при России в Челябинске, несмотря на отсутствие медалей, в центре внимания оказалась Дина Хуснутдинова, которую уже окрестили «новой татарской принцессой» в группе Этери Тутберидзе. Надежды болельщиков были высоки, особенно после блестящей короткой программы, где уроженка Заинского района покорила зал своим прокатом. Однако в произвольной программе фигуристка пережила тяжелый надлом и заняла лишь четвертое место.

В мужских соревнованиях Глеб Лутфуллин, представляющий Татарстан, стал пятым по итогам короткой программы и завершил турнир на шестой позиции, а действующий чемпион страны Владислав Дикиджи и вовсе остался без призового места, что стало для него первым таким случаем за два года.

Однако настоящей вершиной сезона стал Кубок Первого канала, прошедший в марте 2026 года. Именно там свершилось событие, которого с нетерпением ждали все любители фигурного катания — официальное возвращение в большой спорт Камилы Валиевой. После того, как 25 декабря 2025 года истек срок ее четырехлетней дисквалификации, Валиева вышла на лед в Санкт-Петербурге в новом статусе, представив публике свою новую короткую программу под композицию «Утомлённое солнце».

Её выступление стало главным украшением турнира. Даже несмотря на падение при попытке исполнить четверной тулуп, которое отбросило её на четвертое место, специалисты и болельщики встретили её с огромным воодушевлением. Заслуженный тренер Александр Жулин назвал её прокат великолепным и подчеркнул, что Камила, несмотря на все трудности, выглядит прекрасно.

Сама фигуристка, несмотря на досадную ошибку, не была расстроена, а иностранные спортсмены назвали её историю возвращения вдохновляющей. Этим выступлением Камила Валиева не просто поставила красивую точку в сезоне, но и громко заявила о своих амбициях на долгожданное возвращение в элиту.

Автор статьи: Имамов Рустам

ПОКОРИТЕЛИ ВЕРШИН ИЗ КАЗАНИ

На базе Полилингвальной школы «Адымнар», расположенной возле Центра семьи «Казан», есть внушительный по размерам и наполнению скалодром. Там тренируются спортсмены Казанской школы альпинизма им. Виктора Васильевича Рязанова[1].

Один из них, 21-летний Мухсинов Ильдар, пришел в секцию волей случая и остался. И вот почему:

-Альпинизм нравится мне своей сложностью, техничностью, сочетанием элементов скалолазания и туризма. Также мне интересно работать со снаряжением.

Занимался ли ты раньше другими видами спорта?

-Я занимался спортивным туризмом, где стал кандидатом в мастера спорта. Там мы много работали со снаряжением и физической силой. Всё это помогло в альпинизме.



Какая экипировка необходима для занятий и выступлений?

-Для новичков практически ничего не нужно, в секции есть общее снаряжение. А вот для индивидуальных базовых занятий требуются: скальная обувь, страховочная поясная обвязка, усы самостраховки, пара-тройка карабинов, спусковое устройство и каска. В целом, этого должно быть достаточно.

Какие ещё виды спорта тебя привлекают?

-Наверное трейлраннинг. Я хочу больше бегать.

Какие цели в альпинизме ты перед собой ставишь?

-Ближайшей целью является восхождение на Эльбрус и Казбек, а также получение второго взрослого разряда.

В апреле текущего года спортсмен принял участие в соревнованиях по альпинизму в скальном классе среди новичков и занял первое место. Спорт он совмещает с учебой в Казанском государственном аграрном университете по специальности ландшафтная архитектура.

Его более юная и при том, более опытная коллега, 19-летняя Смородникова Софья, приехала в Казань из Читы. Там она впервые попробовала лазать по скалам. Это увлечение привело её в Школу альпинизма 2,5 года назад. Сейчас девушка считает это место вторым домом.

МУХСИНОВ ИЛЬДАР
21 ГОД, КАЗАНЬ

[1] Виктор Васильевич Рязанов – известный советский альпинист, Мастер спорта, «Снежный барс» №13. («Снежный барс» - титул в альпинизме, присваивается спортсменам, взошедшим на четыре высочайших семитысячника, расположенных на территории бывшего СССР.)

Софья рассказала нам о том, какую вершину уже успела покорить и чем она её запомнилась:

-Одна из знаковых для меня вершин – «Татарочка»[2]. Она имеет сложность категории 2Б. Мы поднялись, сделали фото, сняли видео, водрузили флаг и тут у Валерия Сергеевича появились сомнения: «а та ли это вообще вершина?». До следующей нужно было идти ещё час-два. Мы прошли половину пути и наткнулись на живые камни, которые падают навстречу. Пришлось развернуться и закрепить прошлый результат.

Ваш спорт зачастую связан с риском. Чему нужно научиться в первую очередь, чтобы обезопасить себя?

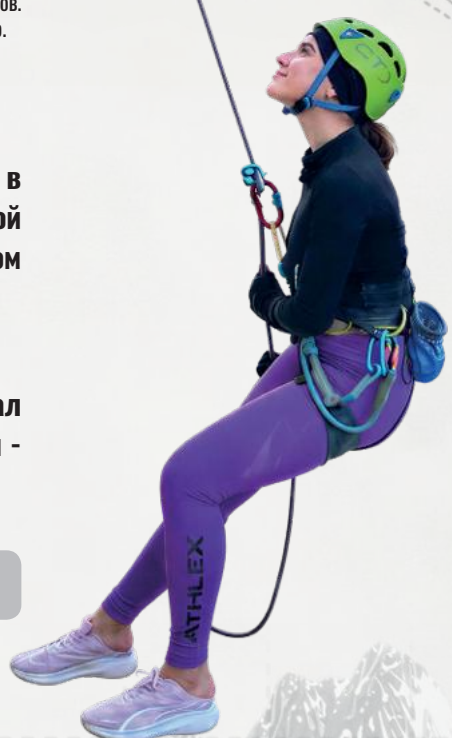
-Нужно научиться страховке, доверию к напарнику. Также важно не бояться срывов, которые не приведут к падению. Нужно следить за своим здоровьем и не рисковать, чтобы не сделать себе хуже. Здесь мы не гонимся за разрядами.

Занимаетесь ли вы общей физической подготовкой?

-У нас есть ребята, которые занимаются скайраннингом – высотным бегом. Лично я пока бегаю шоссейные кроссы, максимум 10 километров. Дистанции больше, к сожалению, пока не осилю.

Есть ли другие виды спорта, которые тебе интересны?

-Мне нравится воздушная атлетика – воркаут. Это достаточно молодой вид спорта.



Софья является победительницей чемпионата Казани по альпинизму в скальном классе и Кубка Республики Татарстан «Мемориал Зои Даутовой 2025». Девушка учится в Казанском архитектурно-строительном колледже, занимается живописью и графикой.

А о том, кто ещё выбирает для себя альпинизм и почему рассказал их тренер, кандидат в мастера спорта и инструктор первой категории - Кудряшов Валерий Сергеевич:

-К нам приходят разные люди, в том числе профессиональные спортсмены из других направлений. Парашютисты, армрестлеры, легкоатлеты.

Большинство из них как-то коснулось гор, и им захотелось большего. А чтобы получить это большее, нужны базовые знания и навыки: техника альпинизма, безопасность в этом виде спорта. Этим мы, собственно, и занимаемся.

Как вы сами пришли в этот вид спорта?

-В 1970 году я поступил в Казанский Университет и начал заниматься альпинизмом. Тогда мы ездили по путевкам в лагеря. На Кавказ, в Среднюю Азию. Альпинизм был очень развит, секции находились практически в каждом ВУЗе Казани.

Первое мое восхождение состоялось в 1971 году на вершину 40-летия ТАССР на Западном Кавказе.

А самой сложной вершиной в моей альпинистской биографии является Пик Победы на центральном Тянь-Шане, 7439 метров. Восхождение на неё, пожалуй, сложнее, чем на Эверест. Это самый северный семитысячник Земли, на который в сезон восходят единицы альпинистов. Мне довелось побывать там дважды (второй раз поднялся на западную вершину).

СМОРОДНИКОВА СОФЬЯ

19 ЛЕТ, КАЗАНЬ





[2] Татарочка – это вершина 40-летия ТАССР. Первое восхождение совершено альпинистами из Республики Татарстан в 1961 году.

В конце апреля ребята из Казанской школы альпинизма (в составе 30 человек) вновь отправились на Кавказ, в Ингушетию. Там прошло тренировочное мероприятие по выполнению норм 3 спортивного разряда. За 10 дней каждая группа совершила 5 восхождений.

Ваш вид спорта включает в себя различные дисциплины. Расскажите о тех, которым можно обучиться в стенах Казанской школы.

-В альпинизме, как официальном виде спорта, есть такие дисциплины, как:

- Классический альпинизм (высотный класс, высотно-технический класс, технический класс, ледово-снежный класс и другие)
- Скальный класс (соревнования проводятся на малых скальных массивах)
- Ледолазание (скорость, трудность, комбинация)
- Ски-альпинизм (гонка, командная гонка, эстафета и другие)
- Скайраннинг (марафон, гонка, вертикальный километр)

В каждой из дисциплин есть своя система присвоения спортивных разрядов.

Альпинисты нашей республики принимают участие в соревнованиях в классическом альпинизме, скальном классе, ледолазании и скайраннинге.

С какого возраста ребята могут прийти в вашу школу?

-Альпинизм – серьезный вид спорта. Начинать заниматься можно с 16 лет под присмотром родителей. Нижняя планка для самостоятельных занятий – 18 лет. Мы принимаем в школу практически всех желающих, у которых есть хорошая физическая подготовка. А техническим приемам обучаем в течение года.

Как проходят ваши тренировки?

-Занятия начинаются в сентябре и длятся практически круглый год. Дважды в неделю мы занимаемся на скалодроме в школе «Адымнар». Ставим технику лазания, работаем со страховочным снаряжением. Регулярно выезжаем на скалы в Камское Устье и на скалы в Жигули. Тренируемся в окрестных лесах, где у нас оборудованы сосны для соревнований.

4 раза в год (основной выезд летом) мы проводим большие сборы в горах.

В каких ещё городах и районах Республики Татарстан развивается альпинизм?

-Активнее всего – в Казани, Набережных Челнах и Альметьевске.

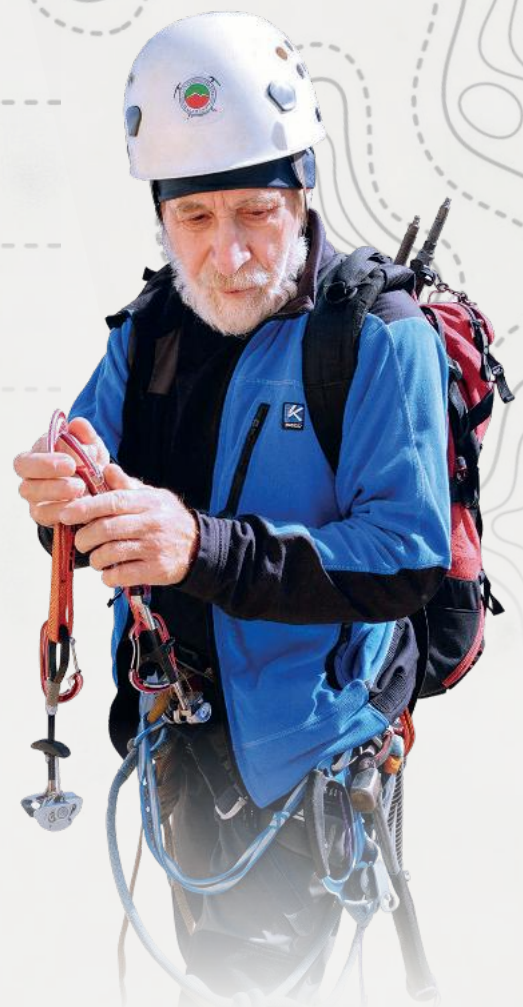
Валерий Сергеевич поделился, что в нашем регионе есть сборная команда по альпинизму. Она ежегодно принимает участие в Кубках и чемпионатах России по альпинизму и его дисциплинам. Лучший результат, за последние годы – серебряные медали чемпионата России в ледово-снежном классе.

Какие цели в качестве тренера вы перед собой ставите?

-Моя основная цель - приобщить к горам тех, кто приходит впервые. Горы дают очень многое. Если начал заниматься альпинизмом, то это на всю жизнь.

Что для вас альпинизм?

-Образ активной жизни.



КУДРЯШОВ ВАЛЕРИЙ

КМС, ИНСТРУКТОР
1-Й КАТЕГОРИИ



Автор статьи: Кудряшова Юлия

«НЕБО — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДНЯТЬСЯ ВЫШЕ СУЕТЫ И ПРОБЛЕМ»

– ТОДОРОВА САБИНА



В Казани есть уникальное место, где экстремальный спорт плавно перетекает в сложную, но очень интересную профессию. Это место называется Центральным Аэроклубом Республики Татарстан ДОСААФ России.

Здесь, на 6 и 7 этаже, занимаются будущие парашютисты, планеристы и летчики. Один из них, 17-летний курсант Файзиев Ильхам, выбрал для себя самолеты. И вот почему:

-Я учусь в колледже на авиатехника и хочу научиться управлять самолетом, чтобы понять процесс изнутри.



Как, когда и почему пришел в аэроклуб?

-Я пришел в ноябре. После того, как начались занятия. В процессе обучения догнал по знаниям, потому что в свободное время налетал 1500 часов на симуляторах.

Насколько я знаю, пока ваши занятия ограничиваются теорией. Каких эмоций ожидаешь от практики?

-Я не жду эмоций, лишь хочу получить опыт. Наверняка испытаю адреналин, но нужно держать себя в руках и контролировать приборы.

Что вы изучаете на этой самой теории?

-Мы изучаем конструкцию самолета, двигателя, аэродинамику, медицину, навигацию и другое.

Что тебе дают занятия в аэроклубе?

-Это, в первую очередь, круг общения. Тут хорошие ребята, которые сформированы как личности и понимают, чего хотят в жизни. Например, у нас есть девушки, которые хотят поступить в Ульяновский институт гражданской авиации. А некоторые ребята выбрали для себя Краснодарское высшее военное авиационное училище.

ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ – НЕБО?

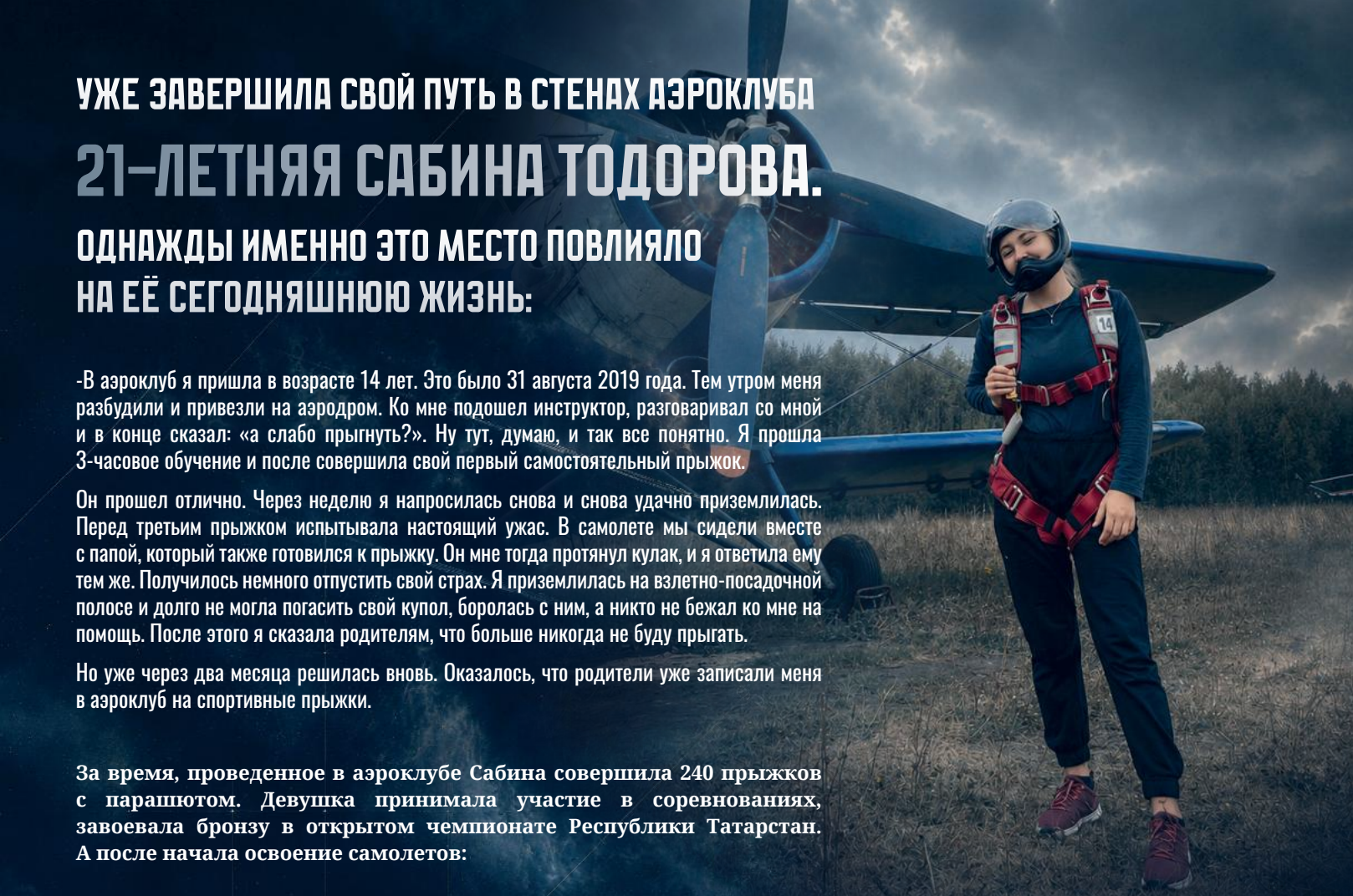
“ — Это свобода и мечта, к которой всегда нужно стремиться. ”



УЖЕ ЗАВЕРШИЛА СВОЙ ПУТЬ В СТЕНАХ АЭРОКЛУБА

21-ЛЕТНЯЯ САБИНА ТОДОРОВА.

ОДНАЖДЫ ИМЕННО ЭТО МЕСТО ПОВЛИЯЛО НА ЕЁ СЕГОДНЯШНЮЮ ЖИЗНЬ:



-В аэроклуб я пришла в возрасте 14 лет. Это было 31 августа 2019 года. Тем утром меня разбудили и привезли на аэродром. Ко мне подошел инструктор, разговаривал со мной и в конце сказал: «а слабо прыгнуть?». Ну тут, думаю, и так все понятно. Я прошла 3-часовое обучение и после совершила свой первый самостоятельный прыжок.

Он прошел отлично. Через неделю я напросилась снова и снова удачно приземлилась. Перед третьим прыжком испытывала настоящий ужас. В самолете мы сидели вместе с папой, который также готовился к прыжку. Он мне тогда протянул кулак, и я ответила ему тем же. Получилось немного отпустить свой страх. Я приземлилась на взлетно-посадочной полосе и долго не могла погасить свой купол, боролась с ним, а никто не бежал ко мне на помощь. После этого я сказала родителям, что больше никогда не буду прыгать.

Но уже через два месяца решилась вновь. Оказалось, что родители уже записали меня в аэроклуб на спортивные прыжки.

За время, проведенное в аэроклубе Сабина совершила 240 прыжков с парашютом. Девушка принимала участие в соревнованиях, завоевала бронзу в открытом чемпионате Республики Татарстан. А после начала освоение самолетов:

-Первый полет на Як-52 я совершила в 16 лет в начале июня. Я этого ждала, мне это даже снилось.

Запрос в эфир, запуск, звук двигателя. Я с инструктором выезжаю на летную полосу: разбег, набор скорости и уже оторвались от земли.

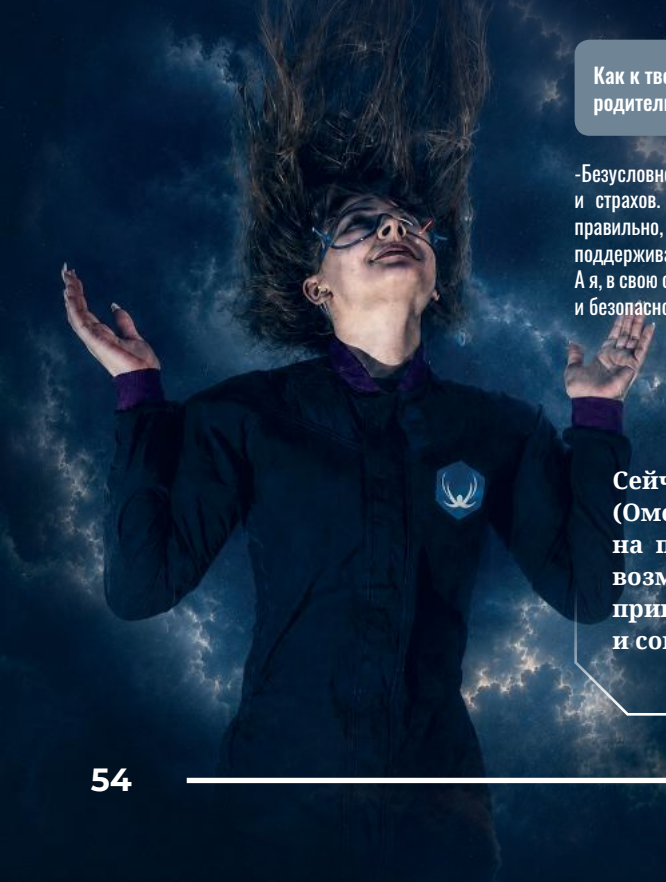
В моих мыслях начались сравнения полета с парашютом и на самолете. Эффекта «вау» от второго не было, но появилось желание освоить это ремесло.

Самым тяжелым была посадка. Спустя время, множество попыток, обсуждений с другими курсантами я смогла! Начала мягко и аккуратно сажать свой самолет.

Какие навыки ты приобрела в аэроклубе?

-Аэроклуб дал мне многое. В первую очередь, характер. В этом месте я стала более активной, определилась с выбором дела всей жизни.

Здесь у меня появились близкие друзья в лицах инструкторов и других спортсменов. Я поняла, что авиация – это большая и дружная семья.



Как к твоему увлечению отнеслись родители?

-Безусловно, у них было много переживаний и страхов. Но мне кажется, что они поступили правильно, приведя меня в аэроклуб. Они поддерживают меня и моих друзей на аэродроме. А я, в свою очередь, стараюсь делать все аккуратно и безопасно.

Что для тебя – небо?

-Небо, это словно зеркало моего внутреннего мира, которое наполнено теплом солнца, облаками и звездами.

Для многих и для меня в том числе небо — это символ свободы, возможность подняться выше суеты и проблем, почувствовать себя частью чего-то большего.

Сейчас Сабина Тодорова учится на третьем курсе ОЛТК ГА (Омского летно-технического колледжа гражданской авиации) на пилота вертолета. Последние два года девушка не имеет возможности прыгать с парашютом. Однако она ещё хочет принимать участие в показательных выступлениях, а однажды и совершить прыжок с воздушного шара.

Подробнее о том, как проходит обучение в стенах Аэроклуба и что спортсмены получают после рассказал Сеткин Юрий Борисович – руководитель АНО ДПО «ЦАК РТ ДОСААФ России» и летчик-инструктор 1 класса:



Расскажите о направлениях подготовки, представленных в аэроклубе?

-У нас в системе ДОСААФ культивируются авиационные виды спорта: самолетный спорт, парашютный спорт, планерный спорт, воздухоплавание, спорт сверхлегкой авиации (парапланы, дельтапланы).

Внутри каждой дисциплины есть ответвления. Например, в парашютном спорте есть прыжки на точность приземления, акробатические прыжки.

В аэроклубе Республики Татарстан ДОСААФ России культивируются 3 направления: парашютный спорт, самолетный спорт (на самолетах Як-52) и планерный спорт. Мы даем спортсменам возможность выбрать.

Что нужно для того, чтобы стать профессиональным спортсменом в этих дисциплинах?

-Для того, чтобы участвовать в соревнованиях нужно также проходить длительную подготовку по программе совершенствования спортсменов. А вот самые первые разряды можно получить по результатам нормативов (бег, прыжки, подтягивания и др.).

Как проходит обучение и по истечению какого срока оно завершается? Что учащиеся получают после?

-Мы начинаем учебный год 1 декабря. 5 месяцев длится теоретическая часть, которая включает в себя изучение 12 предметов (конструкция самолета, планера, двигателей, авиационная медицина и др.). Далее курсанты сдают по ним зачеты и переходят к обучению на земле (апрель – май). На аэродроме спортсмены изучают приборное пилотажное оборудование в кабине самолета или планера, учатся запускать двигатель, трогаться и заруливать обратно. На этом же этапе необходимо выполнить парашютные прыжки и получить заключение врачебно-летной комиссии.

С начала июня по конец августа спортсмены проходят летную практику. В неё входят полеты с инструктором, ознакомление с пилотажными зонами и другими ориентирами, полеты по кругу, обучение взлету и посадке, фигурам. Когда спортсмен полностью освоил «вывозную» программу с инструктором он переходит к самостоятельным полетам, здесь наступает «День рождения летчика».

Всего спортсмены учатся 2 года, за это время определяются с выбором будущего учебного заведения. Наша подготовка дает до +10 баллов к зачислению в ВУЗ. Также мы выдаем летные книжки, направления и характеристики для поступления. Для того, чтобы стать инструкторами, спортсменам необходимо получить диплом по технической специальности и пройти у нас переподготовку.

С какого возраста вы рекомендуете начинать занятия в аэроклубе и почему?

-Я рекомендую начинать занятия с 16 лет. Важную роль играют и другие показатели – рост от 158 см и вес от 48 кг.

Какие качества аэроклуб развивает в подростках?

-Учит быть хладнокровным к экстренным ситуациям. Учит патриотизму, потому что мы готовим будущих защитников отечества и принимаем участие во всех патриотических мероприятиях и праздниках.

Как вы сами пришли к профессии летчика-инструктора? Почему такой выбор?

-Я родился в 61 году, когда состоялся полет Юрия Гагарина в космос, меня даже назвали в его честь. Однако, он был не только космонавтом, но и летчиком. И мне с детства говорили, что я тоже буду летать.

Космонавтом я не стал, а летчиком – да. С 16 лет начал прыгать с парашютом, после отслужил в воздушно-десантных войсках и Узбекистане. Затем поступил в летное училище и окончил его с отличием. Стал летчиком-инструктором.

Насколько мне известно, вы провели уже 3500 часов в небе. Какие эмоции испытываете от полета? Не превратилось ли это в обыденность?

-Сейчас уже 4500, а скоро будет 5000. У нас такая работа, что каждый день отличается от предыдущего. Либо погодными условиями, либо выполнением различных задач. Например, в 2024 году я год пробыл в Якутии. Летал на авиалесопатрулирование в пожароопасный период.

Люди, которые влюбились в небо, во время своего полета видят все те пейзажи, которые недоступны обычному человеку. Ну и, как во многих видах спорта, присутствует адреналин, который тонизирует и тянет в небо.



Автор статьи: Курнаева Юлия

ВОПРОСЫ
ПРЕДСЕДАТЕЛЮ КОМИТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАЗАНИ

Спортсмены из Республики Татарстан – представители разных видов спорта и воспитанники региональных спортивных школ задали свои вопросы Гарипову Линару Зимфировичу. И вот, как он на них ответил:

Гарипов Линар Зимфирович

Председатель комитета физической культуры и спорта Казани



Максимова Кира

Пилонный спорт и воздушная гимнастика



«Какие качества спорт развивает в детях?»

-Спорт развивает дисциплину, усердие, силу духа, здоровье и полезные привычки. Он учит ставить цели и добиваться их, работать в команде и преодолевать трудности.

Темеева Таисия

Легкая атлетика



«Какие черты характера вы приобрели, занимаясь спортом?»

-Благодаря спорту выработались полезные привычки и дисциплина. Регулярная физическая активность стала неотъемлемой частью жизни, что помогает поддерживать форму и работоспособность.

Биккинина Азалия

Парусный спорт



«Занимаетесь ли вы спортом сейчас? Если да, то каким?»

-Поддерживаю физическую форму с помощью разных видов спорта: тенниса и хоккея, летом — езды на велосипеде, зимой — лыжных прогулок.

Меджидов Эмиль

Футбол



«Какой вид спорта, на ваш взгляд, самый зрелищный?»

-Считаю самыми зрелищными баскетбол и хоккей. Баскетбол держит в напряжении до финального свистка - часто всё решается в последние пять минут. Хоккей привлекает интенсивностью контактов между игроками и атмосферой на трибунах.

Гарипов Риналь

Шахбокс



«Чем вы занимались в 20 лет?»

-В 20 лет я учился в институте в Екатеринбурге. В 22 года начал карьеру в Спорткомитете: пришёл специалистом в отдел проведения спортивных мероприятий. Работаю здесь уже 18 лет — прошёл путь от специалиста до Председателя.



Матвеева Карина

Дзюдо

«Какое самое масштабное событие вы проводили?»

-За время работы в Спорткомитете я участвовал в организации крупнейших событий: Универсиады 2013, чемпионата мира по водным видам спорта, чемпионата мира по футболу FIFA 2018, Игр стран БРИКС, «Игр будущего». Ежегодно мы проводим множество всероссийских стартов. Например, Казанский марафон, который в текущем году собрал 42 тысячи участников из России и 37 зарубежных стран.



Журавлева Анастасия

Волейбол

«На каком уровне сейчас находится студенческий спорт в Казани?»

-Студенческий спорт в Казани развивается динамично: растёт число команд, проводятся соревнования, улучшается инфраструктура. Мы стремимся создавать условия для раскрытия спортивного потенциала молодёжи.



Васильева Анна

Скалолазание

«Как вы оцениваете достижения спортсменов-скалолазов из Казани на всероссийских соревнованиях?»

-Скалолазание в Казани активно развивается. Яркий пример — успехи Алисы Валеевой, воспитанницы СШОР «Авиатор», занимающей призовые места на всероссийских соревнованиях.



Боговцева Эвелина

Парусный спорт

«Управляли ли вы когда-нибудь яхтой? Если да, то поделитесь своими впечатлениями.».

-Да, управлял яхтой. Это особое ощущение единства с водой, чувство преодоления водной глади - незабываемый опыт.

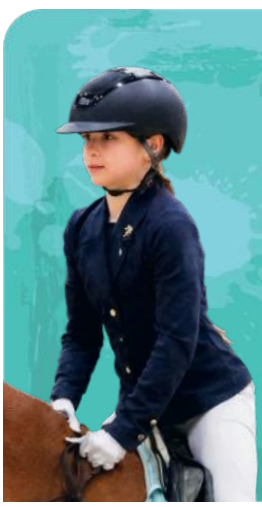


Рожнов Руслан

Конный спорт

«Есть ли в числе ваших задач популяризация конного спорта в Казани? Если да, то как это реализовать?»

-Популяризация конного спорта - одна из наших задач. Сейчас мы обновляем наш конно-спортивный клуб. Мы хотим сделать из него туристический кластер по конному спорту. Помимо манежа, в пешей доступности расположится рекреационная зона с 39 домиками для аренды, бассейном, рестораном, детскими и спортивными площадками. А общая площадь составит 38 га.



Круглова Дана

Конный спорт

«Как вы относитесь к хоббихорсингу и почему в Казани проходит так мало соревнований по этому виду спорта?»

-Хоббихорсинг — интересное направление, развивающее координацию и фантазию. Количество соревнований в Казани пока ограничено из-за новизны вида спорта. Но мы готовы рассмотреть инициативы по его развитию.



Низамова Эва

Спортивная аэробика

«Какой ваш любимый фильм?»

-Мне нравятся российские фильмы — они ближе к нашему культурному коду. Особенно ценю спортивные и исторические картины. Из недавнего - сериал «Александр 1».



Кашаева Элина

Легкая атлетика

«Какие виды спорта, на ваш взгляд, будут популярны в будущем?»

-В будущем ожидается рост популярности киберспорта. Подтверждение тому — прошедшие в Казани „Игры будущего“, где все дисциплины были связаны с киберспортом. Этот тренд будет развиваться и дальше.

Автор статьи: Курнаева Юлия

ШУТКИ В СТОРОНУ, НАСТОЯЩИЙ КИБЕРСПОРТ



СТЕПАН ОРИНИН
Counter-Strike 2

Ранее мы делились с вами историями людей, которые приблизились к компьютерному спорту на любительском уровне. Однако, эта дисциплина стремительно набирает ход, и в нашем регионе ей отведена полноценная спортивная Федерация. Мы пообщались с её представителем, членом сборной команды Республики Татарстан, 17-летним Степаном Орининым. Юноша рассказал нам о том, какую киберспортивную дисциплину выбрал и почему:

-Впервые с компьютерными играми я познакомился в 2017 году: увидел, как играет старший брат. Я начал с Counter-Strike 1.6, так как мой ПК был слабый. Годом позже, с появлением более мощного компьютера, я начал активно играть. Целенаправленно тренироваться, развиваться и участвовать в соревнованиях начал в 2023 году.

Какую дисциплину ты выбрал для себя в качестве основной? Почему?

-Моя основная дисциплина – это тактический трехмерный бой в программе Counter-Strike 2. Она понравилась мне своим игровым процессом: постоянными дуэлями и состязаниями с соперником.

Какого результата в этом виде спорта тебе уже удалось достичь?

-Я играл много на неофициальных турнирах в Казани, дважды занимал первое место. За последний год стал победителем студенческой лиги, поучаствовал в Кубке России в составе сборной Татарстана.

Есть ли у вас тренировки / сборы, как в других видах спорта?

-В одно время я выступал за профессиональную организацию. У нас были ежедневные тренировки продолжительностью около 8 часов. За это время мы изучали теорию на какой-либо карте, после чего пытались исполнять это в тренировочных играх. После окончания командных тренировок отводилось время на индивидуальное саморазвитие.

Какие цели в этом виде спорта ты перед собой ставишь?

Хочу выйти на мировой профессиональный уровень, сыграть на Major, мечтаю о своем стикере в игре.

[1] Major – самый престижный турнир в мировом Counter-Strike.

[2] Внутриигровые стикеры получают участники Major турниров, «увековечивая» своё имя в игре.

Ещё одним киберспортсменом в составе региональной сборной является 19-летний Михаил Цыкун. Он рассказал нам о том, как проходят их тренировки и какие навыки формирует компьютерный спорт:

-В 2016 году отец познакомил меня со StarCraft 2 — стратегией в реальном времени, которая затянула меня. Через некоторое время мне стали попадаться записи игр профессионалов с крупных турниров. Внимательно изучив повторы их игр, их хоткеи , тайминги и принятие решений я понял, что хочу научиться играть также.

Михаил поделился, что увлечение вылилось в полноценную карьеру. Он уже принимал участие и занимал призовые места во всероссийских и международных турнирах полупрофессионального уровня (до топ-100 Европы), выступал на чемпионатах России в составе сборной РТ. И вот, какая подготовка этому предшествовала:

-Я учусь в КНИТУ-КАИ, и здесь киберспорту уделено особое внимание. В вузе сейчас для этого созданы все условия, ведь в этом году открылся настоящий «буткемп» на базе университета, на котором проходят тренировки сборных команд. Однако зачастую тренировки не требуют очного присутствия и проходят в онлайн-формате.



МИХАИЛ ЦЫКУН
StarCraft 2

Какие навыки развивают занятия компьютерным спортом?

-Занятие компьютерным спортом развивает скорость реакции, учит быстро принимать важные решения в напряженных ситуациях.

Помимо воркаута, компьютерного спорта и учебы в вузе на «отлично», Михаил занимается дзюдо.

Совмещаешь ли ты игры за компьютером с общей физической подготовкой? И нужно ли это?

-Игра в Старкрафт требует высокой гибкости и выносливости рук. Многие профессиональные игроки приобрели «болезнь пианиста» — Туннельный синдром, сильные боли в суставах кисти и предплечья. Я с этим тоже столкнулся и брал перерыв от игры на 3 месяца. Сейчас регулярно разминаю руки и занимаюсь воркаутом, укрепляя суставы.

Подробнее о направлениях компьютерного спорта и целях по развитию региональной команды рассказал Чекашов Евгений Андреевич - депутат Государственного Совета Республики Татарстан VII созыва, председатель Татарстанского республиканского отделения Общероссийской общественной организации «Федерация компьютерного спорта России».



Какие направления включает в себя компьютерный спорт?

-На сегодняшний день компьютерный спорт включает в себя 7 спортивных дисциплин: боевая арена, тактический трёхмерный бой, стратегия в реальном времени, соревновательные головоломки, файтинг, технический симулятор, спортивный симулятор.

Отмечу, что компьютерный спорт – это не только спортсмены. Большой объем работы выполняют менеджеры команд, тренеры, судейский корпус и персонал, обеспечивающий проведение наших соревнований на самом высоком уровне. Найти себя можно в абсолютно разных направлениях, а мы готовы давать возможность развиваться и помогать во всех вопросах.

Насколько сейчас развит компьютерный спорт в Республике Татарстан?

-Мы ежегодно проводим республиканские официальные спортивные соревнования, каждое из которых собирает более 200 спортсменов в качестве участников: студенческая лига, школьная лига, чемпионаты и Кубки Республики Татарстан.

У нас есть квалифицированные кадры, которые имеют диплом, подтверждающий их право вести профильные секции, и региональная сборная, которая насчитывает более 70 профессиональных спортсменов.

Какие цели по развитию компьютерного спорта в нашем регионе вы перед собой ставите?

-Наша основная задача – это продвигать компьютерный спорт в массы.

В перспективе нам хотелось бы открыть полноценные филиалы спортивной федерации в муниципальных районах нашей Республики, запустить первые спортивные секции, организовать системную работу по созданию и развитию киберспортивного клуба в каждом вузе и каждой школе.

Ещё одна наша задача – это постоянно увеличивать количество спортсменов-профессионалов, которые будут занимать призовые места на соревнованиях разного уровня и входить в состав сборной команды России.

[3] **«Хоткей» - горячая клавиша для быстрого совершения какого-либо действия.**

[4] **«Тайминг» - своевременный выбор игрового момента.**

Автор статьи: Курнаева Юлия

ЮНЫЕ ЗВЕЗДЫ СПОРТА



ВАЛИЕВА ЛИЯ, 15 ЛЕТ, ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

Уроженка Набережных Челнов и воспитанница СШОР «Олимпийский» стала обладательницей золота и бронзы прошедшего в апреле 2026 года первенства Европы. Ранее девушка завоевала золото на первенстве России и первенстве Приволжского федерального округа. Лия выступает на акробатической дорожке и уже является Мастером спорта России.



ЛАКЕЕВА АНТОНИНА, 13 ЛЕТ, СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

В апреле текущего года спортсменка завоевала медаль в группе, в паре и ещё 2 медали лично, в рамках всероссийских соревнований «Памяти Натальи Тарасовой». Годом ранее девушка в «соло» возглавила пьедестал «Белых ночей». И это не весь перечень её достижений. Антонина является студенткой Казанского училища олимпийского резерва.



САВИНОВ МАРТИН (13 ЛЕТ) И МАРИНОВСКАЯ ВАРВАРА (12 ЛЕТ), ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ

Пара танцоров из Республики Татарстан, которая лидирует на российской арене. В марте 2026 года спортсмены стали победителями и серебряными призерами первенства России в латиноамериканской и европейской программе соответственно, а также завоевали золото в двоеборье. Ранее эта же пара вошла в число лучших на всероссийских соревнованиях.



СМУРОВА ЭЛЬВИРА (13 ЛЕТ) И КУДРЯШОВ ДМИТРИЙ (13 ЛЕТ), АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

Юные воспитанники «Boogie-woogie Energy» из Казани завоевали серебро на домашнем паркете, в рамках всероссийских соревнований по акробатическому рок-н-роллу. После спортсмены отправились на ещё более масштабные соревнования в Санкт-Петербург, откуда привезли бронзу. Эльвира и Дмитрий являются обладателями I взрослого разряда.



ГАРИФУЛЛИН РАНЭЛЬ,
15 ЛЕТ, КАРАТЭ

Ранэль является воспитанником школы каратэ «Shagin Team». Несмотря на юный возраст он стал победителем и призером всероссийских соревнований, в числе которых «Кубок Дружбы», «Кубок Ак Барс» и «Кубок Памяти». В этом году Ранэль принял участие в международных соревнованиях и оказался сильнее соперника из Швеции.



РЫСАЕВ МАРАТ
11 ЛЕТ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Юный спортсмен выложился по максимуму на прошедших в Казани всероссийских соревнованиях «Шиповка юных» U12. Воспитанник ФСО «Тасма» завоевал бронзу в прыжках в длину, серебро в метании снаряда и ещё одно серебро в атлетическом 4-борье.



АФЛЯТУНОВ КАРИМ
14 ЛЕТ, АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Член сборной Татарстана по Армейскому рукопашному бою, Рукопашному бою, Комплексному единоборству и Универсальному бою. Чемпион РТ по Универсальному бою 2025 года, многократный призер Республиканских соревнований по Армейскому рукопашному бою и Рукопашному бою.



АНОШЕНКОВ ГРИГОРИЙ
16 ЛЕТ, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Высокие результаты на протяжении сезона 2025/2026 показывал юный лыжник из Набережных Челнов. Воспитанник СШОР «Титан» стал победителем и призером первенства Республики Татарстан (2010-2011 г.р.), призером проекта «На лыжи» и победителем первенства России. Спортсмен также стал победителем в региональном рейтинге по итогам народного голосования.

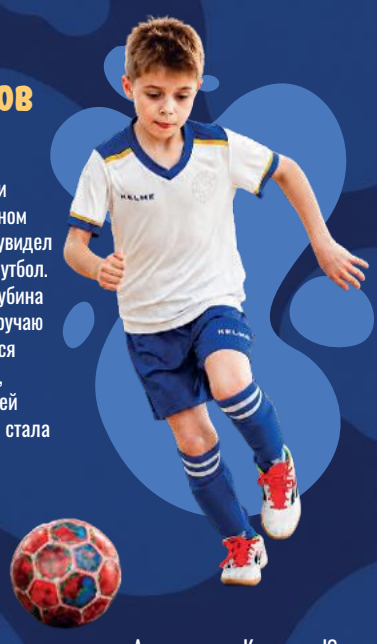
ЗАРИПОВА ИЛЬДАНА
13 ЛЕТ, БОЛЬШОЙ ТЕННИС

Юная теннисистка из Казани стремительно набирает обороты. Год за годом девочка входит в число призеров первенства Республики Татарстан. В этом году Ильдана завоевала золото в одиночном разряде на турнире «Олимпийские надежды России – 2». В финале спортсменка обыграла соперницу из Москвы. Ильдана также является лидером регионального рейтинга в возрастной группе до 15 лет и принимает активное участие в международных турнирах.



НИКИТА МАРТЫНОВ
7 ЛЕТ, ФУТБОЛ

Никита Мартынов играет на позиции центрального защитника в футбольном клубе Мирас, команда 2018 г.р. «Я увидел первую игру Рубина и влюбился в футбол. Хочу быть похожим на защитника Рубина Егора Тесленко! Нравится когда выручаю команду играя на своей позиции. Вся наша команда молодцы! Хочу чтоб, как можно больше мальчишек нашей страны полюбили футбол и Россия стала чемпионом мира!»



Автор статьи: Курнаева Юлия

Спорт
ГЛАЗАМИ ФОТОГРАФА





















РУХ
КЛУБ ЕДИНОБОРСТВ

Время быть сильным!
Приходи в РУХ -
Прокачай свою силу и дух!



ВНИМАНИЕ!

ОБЪЯВЛЯЕТСЯ НАБОР НА ПЕРСОНАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ЛЕТ И ВЗРОСЛЫХ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ:

- **БОКС - КИКБОКСИНГ - ММА - КАРАТЕ**
- **БОЕВОЕ САМБО - УШУ - ДЗЮДО - ШАХБОКС**
- **STRETCHING** *(растяжка с элементами подкачки)*

ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ОПЫТНЫЕ ТРЕНЕРЫ

Запись и подробности по тел.:

8 9274 44 18 44

ул. Павлюхина,д.108б, корпус 2 (Молодежный центр РУХ)

vk.com/ruhclubkazan

t.me/ruhclub

МаксСтрой
Строительная компания

Построим уютный дом и баню вашей мечты из бревна и клееного бруса от 5 000 000 ₽



МаксСтрой - семейный бизнес с 28-летней историей

Началось все с 1997 года.
Начинал Эдуард Александрович с производства рубленных срубов. А с 2001 года уже делал оцилиндрованные дома. Сейчас большую часть управленческой работы выполняет его сын Роман.

2001 - свое производство.
Сейчас продолжает заниматься техническими вопросами Эдуард. А Роман внедряет новинки и занимается развитием компании.

100%
гарантия одной цены и срока по договору

6%
ставка по ипотеке на строительство

25
лет гарантия по договору





ТОП Проектов

Реал



65,61 м², 1 этаж
кухня-гостиная
2 спальни, 1 с/у

3 200 000 ₽

Форест Хилл



284,89 м², 1 этаж
гостиная – столовая – кухня,
2 входа, 4 спальни

9 229 245 ₽

Румянцево



205,43 м², 2 этажа
гостиная – холл, 4 спальни
отдельная кухня-столовая

16 770 000 ₽

Контакты

г. Казань, ул. Академика Губкина, дом 37, офис 11
с. Сотнур, ул. Строителей 34

skmax.ru info@skmax.ru +7 (843) 248-86-11