АйдаСпорт

ДЕТИ. ПОДРОСТКИ. МОЛОДЕЖЬ

Айдаспорт.рф | сентябрь 2026



НАСЛЕДИЕ ВСЕМИРНОЙ УНИВЕРСИАДЫ

ХОЧУ, ЧТОБЫ ТАТАРСТАН УЗНАЛИ ПО МОИМ ПОБЕДАМ НА ТРАССЕ





ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЭСТЕТОВ: ПИЛОННЫЙ СПОРТ И ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА



ТАМ, ГДЕ УЧАТ ЕЗДИТЬ И ЖИТЬ: ШКОЛА МОТОКРОССА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН



РАЗВИТИЕ В ЕДИНОБОРСТВАХ НАЧИНАЕТСЯ С ФИЛОСОФИИ И ДИСЦИПЛИНЫ

Ю ЮКАРД

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
+7 (937) 600-09-00
zakaz@y-card.ru
y-card.ru
t.me/printkzn
design_pechat_kazan
Проспект Победы, 124а

АйдаСпорт

ДЕТИ. ПОДРОСТКИ. МОЛОДЕЖЬ

НАМ 1 ГОД!

Уже год мы выпускаем печатные номера под брендами Sports Kids и АйдаСпорт. За это время мы успели многое – пообщаться с представителями более чем 40 видов спорта и рассказать их личные истории на наших страницах. Посетить десятки мероприятий с участием спортсменов из Республики Татарстан и гостей нашего региона. Отснять более 200 роликов на разные темы – познавательные, развлекательные и ситуативные с участием разновозрастных героев. И многое другое.

Главное – мы сохранили нашу идею. Мы продолжаем знакомить читателей как с именитыми спортсменами, так и с начинающими. Мы рассказываем о секциях в Казани и других городах и районах Татарстана. Интересуемся темами, напрямую или косвенно связанными со спортом – медицина, культура, образование и тем, что полезно детям, родителям.

Мы хотим напомнить вам, как это важно – прививать любовь к спорту детям с ранних лет. И мы продолжим делать для этого максимум.



- **«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.

Журнал АйдаСпорт
Ярко о детском спорте в Казани и Татарстане

Учредитель и издатель :
АНО «АйдаСпорт»

Редактор:
Юсупов Динар Маратович

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

По всем вопросам, включая рекламу:
+7 (953) 412-36-33, 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: 28.08.2026

Дата выхода в свет: 07.09.2026

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 (953) 412-36-33

ПРИСЛАТЬ НОВОСТИ И ПОДЕЛИТЬСЯ ИНФОРМАЦИЕЙ:
PD@AIDASPORT.RU

ИЮЛЬ 2026

ПГУФКСИТ В ЧИСЛЕ ЛИДЕРОВ УНИВЕРСИАДЫ 2026

С 10 июня по 18 августа проходили соревнования в рамках X Всероссийской летней универсиада 2026 года. Местами проведения были выбраны Саранск, Салават и Сириус. Параллельно, с 6 по 10 и с 7 по 10 июля в столице Мордовии состоялись соревнования по плаванию и регби-7 (среди юниорок) соответственно. Оба старта принесли команде Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма серебро:

ПЛАВАНИЕ:

1 - ФГБОУ ВО «НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта» (Санкт-Петербург)

2 - ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» (Казань, Республика Татарстан)

3 - ГАОУ ВО «МГУСиТ» (Москва)

РЕГБИ:

1 - МГУСиТ (Москва)

2 - ПГУФКСиТ (Казань, Республика Татарстан)

3 - ДГПУ имени Р. Гамзатова (Махачкала, Республика Дагестан)

Поздравляем наших студентов с блестящим выступлением и желаем повторить успех на предстоящих стартах!

Фото: ПГУФКСиТ / Федерация регби Татарстана



ДВАЖДЫ НА ПЬЕДЕСТАЛЕ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ

С 14 по 16 июля в поселке Тургояк Челябинской области в рамках Международного фестиваля спорта «Тургояк» прошли всероссийские соревнования, чемпионат и первенство России по триатлону в дисциплинах дуатлон-кросс, акватлон и триатлон-кросс. На дистанции хозяева встретились с гостями из Кемеровской и Омской области, Красноярского края и других регионов России. Участники в возрасте от 13 лет решили судьбу медалей в плавании, беге и велогонке.

Высокий уровень мастерства показала спортсменка из Республики Татарстан. Она финишировала в тройке лидеров на двух дистанциях:

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ:

2 – Ксения Скворцова (дуатлон-кросс)

3 – Ксения Скворцова (триатлон-кросс)

Поздравляем нашу спортсменку и её наставника с завоеванными призами и желаем добраться до вершины пьедестала на предстоящих стартах!

Фото: Светлана Кузнецова / Тургояк – территория спорта

МЕДАЛЬНЫЙ КУШ ПЕРВЕНСТВА РОССИИ ПО ПЛАВАНИЮ В КОПИЛКЕ ТАТАРСТАНЦЕВ

С 15 по 19 июля в Уфе состоялось первенство России по плаванию среди юношей и девушек. Бассейн местного ЦСП объединил участников из Иркутской и Вологодской области, Красноярского края и других регионов России. Спортсмены в возрасте 14-15 лет разыграли призы на дистанциях в 50-1500 метров брассом, баттерфляем, вольным и другими стилями плавания.

Более чем достойный результат показали пловцы из Республики Татарстан. Совместными усилиями они завоевали 10 наград:

1 – Вазыхова Маргарита (800 и 1500 метров вольным стилем) / Шакирова Альмира (50 метров брассом)

2 – Вазыхова Маргарита (400 метров вольным стилем) / Гафиатуллин Аскар (200 метров баттерфляем) / Коваленко Платон (400 метров комплексным плаванием)

3 – Коваленко Платон (200 метров комплексным плаванием) / Ахмадиев Амир (100 метров вольным стилем) / Ильиных Амалия (800 и 1500 метров вольным стилем)

Поздравляем наших спортсменов и их наставников с успешным выступлением и желаем оставаться в числе сильнейших в России!



Фото: ФВВСР / Андрей Старостин

АВГУСТ 2026



СБОРНАЯ ТАТАРСТАНА ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ - ПОБЕДИТЕЛЬ СПАРТАКИАДЫ

С 25 июля по 2 августа в Казани прошла XIII летняя спартакиада учащихся по хоккею на траве среди юношей и девушек. На поле местного Центра хоккея на траве встретились спортсмены из Ростовской и Свердловской области, Краснодарского края и других регионов России. Участники провели матчи в группах, после чего определили сильнейших в финале.

По результатам турнира обе команды хозяев, воспитанники РСШОР «Динамо», взошли на пьедестал:

1 - Сборная Республики Татарстан (юноши, тренеры - Мирасов Т.А., Фадеев Д.Р.)

3 - Сборная Республики Татарстан (девушки, тренеры - Юшкова Л.Д., Сабитов Р.Ш.)

Индивидуальными призами были отмечены трое наших спортсменов:

- Лучший вратарь - Ахметов Давит
- Лучший нападающий - Титов Александр
- Лучший полузащитник - Пашанина Ульяна

Фото: SPORT IN

СПАРТАКИАДА УЧАЩИХСЯ ПО ДЗЮДО: ИТОГИ

С 8 по 9 августа в Армавире прошла XIII летняя спартакиада учащихся по дзюдо. На местных татами встретились спортсмены из Иркутской и Саратовской области, Кабардино-Балкарской Республики и других регионов России. Участники в возрасте до 18 лет разыграли между собой призы в 17 весовых категориях (9 у юношей и 8 у девушек).

Дважды на пьедестал взошли представители Республики Татарстан:

1 – Омелина Варвара (в/к 63 кг)

2 – Омельченко Владислав (в/к 73 кг)

Поздравляем наших спортсменов и их тренеров – Нефедова А., Ахметгараева Р. и Омельченко В. с завоеванными наградами и желаем покорять все новые вершины!

Фото: Федерация дзюдо РТ и Федерация дзюдо России





ЕЩЁ ДВЕ МЕДАЛИ СПАРТАКИАДЫ

С 6 по 9 августа в Екатеринбурге состоялись соревнования по синхронному плаванию в рамках Спартакиады народов России 2026. Местный Дворец водных видов спорта объединил участников из Москвы, Санкт-Петербурга, Новосибирской области, Ханты-Мансийского автономного округа и других регионов России. Они выступили с технической и произвольной программами в дуэтах и группах, после чего заняли соответствующие места на пьедестале.

Серебро и бронзу завоевали представительницы Республики Татарстан:

2 — Андрушкевич Дарья, Белоглазова Амалия, Кашина Ксения (дуэт, техническая программа)

3 — Республика Татарстан (Валеева Ангелина, Ванипатова Рамиля, Дмитриева Виктория, Калашникова Алиса, Конькова Анна, Мешина Варвара, Павлова Елизавета, Черкашина Дарья, R Белоглазова Амалия, R Бирюкова Милана, акробатическая группа)

Поздравляем наших спортсменок и их тренеров с успешным выступлением и желаем оставаться единым механизмом на занятиях и предстоящих стартах!

Фото: ФВВСР / Синхронное плавание

ЖЕНСКИЙ БАСКЕТБОЛ В ЛИЦЕ «КАЗАНОЧКИ-ДЮБЛ»

Динамичный, захватывающий, сложный и непредсказуемый – всё это про баскетбол. Этот вид спорта в Республике Татарстан тоже не обходят стороной. Им занимаются в школах, секциях и клубах на любительском и профессиональном уровне.



Нам удалось пообщаться с дублем, а точнее с ДЮБЛом центральной женской команды региона – «Казаночки». Спортсменки рассказали нам о том, как складывалась их профессиональная карьера и каких результатов им уже удалось достичь:

САБИНА ФАСИКОВА, 16 ЛЕТ

Какие навыки формирует этот вид спорта?

-Он формирует дисциплину и придает уверенности для преодоления трудностей.

Как проходят ваши тренировки в сезон и предсезонный период?

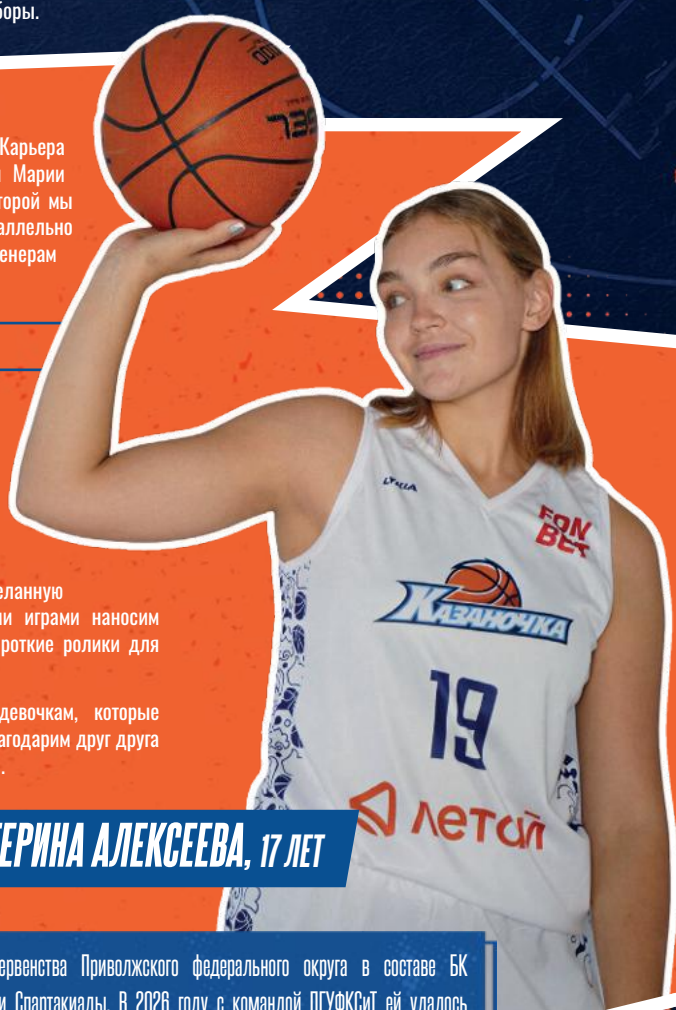
-На протяжении всего сезона мы регулярно тренируемся в усиленном режиме. Летом отдыхаем, участвуем в любительских турнирах, в матчах формата 3х3, а также ездим на тренировочные сборы.

Есть ли у тебя кумир в этом виде спорта?

-Мне нравятся многие баскетболисты. Например, игроки основной команды «Казаночка» - Алина Леднева, уверенная в каждом своем броске.

Сабина разыгрывающий, и совместно с командой она неоднократно побеждала на республиканских турнирах, участвовала в финале всероссийских соревнований и в финале Спартакиады.

-Я начала заниматься баскетболом в 10 лет в клубе «Сороки». Затем попала в «УНИКС-Юниор», а после и в «Казаночку-ДЮБЛ».



ЕКАТЕРИНА АЛЕКСЕЕВА, 17 ЛЕТ

-Я пришла в баскетбол в 9-10 лет вслед за одноклассницей, родители которой судили матчи. Карьера развивалась планомерно. Сначала играла в команде «Вахитка» под руководством Никитиной Марии Владимировны, которой я очень благодарна. Затем перешла в БК «Сороки», с девочками из которой мы выступали за УГМК. После попала в «Казаночку-ДЮБЛ» и получила там новый, ценный опыт, параллельно выступила за команду из Набережных Челнов на Спартакиаде. В целом я благодарна всем моим тренерам за знания, которые они в меня вложили.

За что ты любишь баскетбол?

-Это очень эмоциональная игра, и она дисциплинирует. Несмотря на усталость и травмы ты должен приходить на тренировки и игры и показывать максимум. Этот вид спорта учит думать головой, принимать решения и работать в команде.

Амплуа Екатерины – тяжелый форвард. Спортсменка рассказала нам о том, в чем заключается её задача на площадке:

-В числе моих задач – помогать другим игрокам в атаке, ставить заслоны, подбирать, добивать, использовать силу, действовать под кольцом, помогать команде реализовывать атаки, забивать и приносить очки. Несмотря на невысокий рост я стараюсь со всем этим справляться, чему нас и учат на тренировках.

Расскажи, как вы взаимодействуете внутри команды?

-У нас очень дружелюбная команда, мы друг друга любим и поддерживаем. Бывают разлады, которые удается быстро решить. Стараемся сразу найти общий язык с новенькими, потому что это немаловажно в коллективе.

Есть ли у вас ритуалы, традиции?

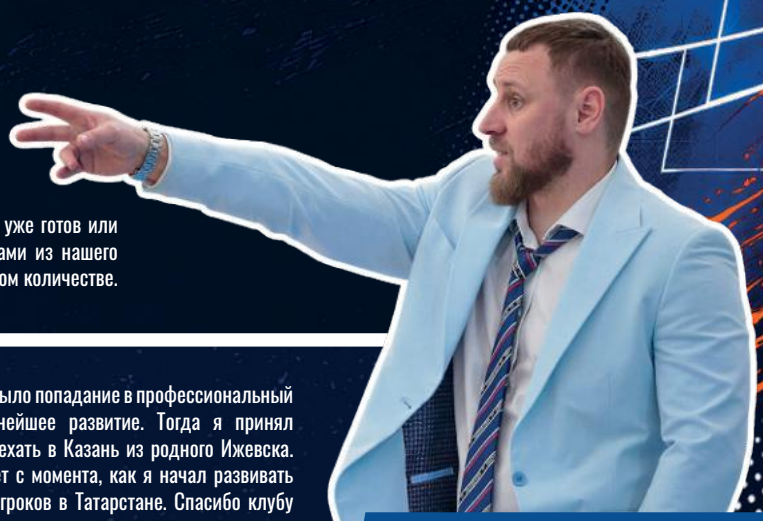
-Мы продолжаем традиции, которые уже были в команде. Например, после каждой игры передаем корону отличившемуся, по мнению всей команды, игроку. Также мы хлопаем в ладоши в кругу перед каждой игрой и тренировкой и после, чтобы поблагодарить друг друга за проделанную работу. Перед важными или крайними играми наносим на голову блестки, снимаем вместе короткие ролики для нашего канала в Telegram.

После сезона мы дарим подарки девочкам, которые выпускаются, устраиваем чаепитие и благодарим друг друга и тренеров за проведенное вместе время.

Екатерина является победительницей первенства Приволжского федерального округа в составе БК «Сороки», участницей первенств России и Спартакиады. В 2026 году с командой ПГУФКСиТ ей удалось войти в топ-8 студенческих команд России, а в составе «Казаночки-ДЮБЛ» - завоевать золото «Леди лиги». В завершении сезона девушка выпустилась из клуба.

А о том, как попасть в БК «Казаночка-ДЮБЛ» и как в коллективе распределяются роли рассказал главный тренер команды – Князев Владимир Александрович:

-Мы всегда следим за игроками Республики Татарстан и замечаем - кто уже готов или может попробовать себя в нашей команде. Всегда в контакте с коллегами из нашего региона. Игроков из других регионов также просматриваем, но в очень малом количестве.



ВЛАДИМИР АЛЕКСАНДРОВИЧ

Как вы распределяете игроков по позициям?

-В старшем возрасте уже проще распределить игроков по амплуа (кто защитник, кто нападающий). Главное, что девушки должны понимать специфику работы на любой позиции и быть универсалами.

Что привело в баскетбол вас?

-Баскетбол - это лучшая игра с мячом! Я понял это в школе на уроках физической культуры благодаря учителям. Но, к сожалению, только в старших классах. Играл за свою школу, в спортивные школы не брали в старшем возрасте, затем за колледж и университет. Выполнил 1 взрослый разряд и на этом все. Моей мечтой было попадание в профессиональный клуб и дальнейшее развитие. Тогда я принял решение переехать в Казань из родного Ижевска. Прошло 10 лет с момента, как я начал развивать баскетбол и игроков в Татарстане. Спасибо клубу «Казаночка» за такую возможность.

Какой результат вам с командой удалось показать в текущем сезоне и как вы его оцениваете?

-В командных видах спорта непросто добиться призовых мест. Из 25 команд чемпионата мы всегда занимаем места в середине таблицы (12-17).

Главный результат для нас, это не место, а возможность игроков закончивших ДЮБЛ попасть в профи, что всегда радует.

Как в целом развивается баскетбол в Республике Татарстан?

-В республике очень много хороших тренеров, растет конкуренция. Но нехватка залов тормозит наше развитие. Мы мечтаем о профильном центре и интернате, в который можно было бы привозить талантливых игроков со всех уголков Татарстана и показывать более высокий результат.



ВАЛЕРИЯ ДМИТРИЕВА

О том, какие ещё шаги можно предпринять для развития баскетбола в нашем регионе рассказала второй тренер команды – Шувагина Валерия Дмитриевна. Её историю в спорте можно считать закономерностью: спортивная семья, отец тренер. Девушка дошла до уровня ДЮБЛ и получила травму, после чего сама начала преподавать. Это привело к победам на республиканских соревнованиях и участию в финале Всероссийской спартакиады.

-Думаю, что женский баскетбол уже становится более популярным в республике. В этом году стартовала классная любительская лига, где играют девчонки разного возраста, на трибунах их поддерживают родители и друзья. Набирают оборот и летние стритбольные лиги (3х3), за которыми следят любители и посетители Экстрим-парка «УРАМ». Для популяризации нужно проводить больше домашних туров ДЮБЛ, чтобы показывать пример юным спортсменкам.

Валерия Дмитриевна завершила трехлетний курс FIBA coaching certificate с участием лучших европейских тренеров. И вот, какие цели она ставит перед собой на данный момент:

-Я замотивирована на то, чтобы давать новые знания своим подопечным. Хочу ежегодно улучшать наши результаты и побежать на домашнем первенстве.

Автор статьи: Курнаева Юлия



ВОЛЕЙБОЛА МНОГО НЕ БЫВАЕТ



На базе ФСО «Центральный» функционирует Спортивная школа олимпийского резерва «Юность» по волейболу. Её воспитанники из года в год лидируют на региональных, окружных и всероссийских соревнованиях.

ДАНИЯР ХУЗИН

Мы пообщались с одним из них, 13-летним **ДАНИЯРОМ ХУЗИНЫМ**, который пришел в этот вид спорта вслед за старшим братом. В 2026 году он дважды завоевал серебро первенства России в составе команды и столько же раз был признан MVP турнира. Данияр рассказал, что сыграло ключевую роль на пути к такому результату:

> *-Характер. Я никогда не сдаюсь, даже если мы проигрываем. Я занимаюсь дома с мячом, оттачиваю технику перед тренировкой.*

Какие команды помешали вам завоевать золото?

-В турнире среди юношей 2012 г.р. победила Москва, а среди 2013 г.р. - Краснодар. В этих регионах тоже очень хорошие спортивные школы.

Кто из профессиональных волейболистов является для тебя примером?

-Я ровняюсь на высоких доигровщиков – Дмитрий Волков, Эрвин Нгапет, Юки Исикава. Они нравятся мне стилем игры, волей к победе. И они борются до последнего мяча.

Смотря на них, каким ты видишь свое дальнейшее развитие?

-Стану немного старше и буду ходить на просмотры в молодежные клубы. Готовлюсь к тому, что нужно будет проявить выдержку и суметь адаптироваться к новому коллективу.

Моя мечта сейчас – попасть в состав казанского «Зенита».

Что на данный момент тебе дал волейбол?

-Он дал мне уверенность в своих силах в виде достижений, а также окружение – друзей из команды и других городов. Мы с ребятами гуляем, общаемся, играем в пляжный волейбол.



КОНСТАНТИН БОРИСОВ



Его более опытный коллега, 17-летний КОНСТАНТИН БОРИСОВ, уже выпустился из родных стен и сделал второй осознанный шаг в карьере. В завершении сезона 2025/26 спортсмен присоединился к команде «Академия-Казань» из Высшей лиги «А». Он рассказал нам, с чего начинал свой путь в волейболе:

> *-Я пришел в СШОР «Юность» в 2016 году. Мы с отцом часто ходили на игры и меня заинтересовал этот вид спорта. Сейчас это основная деятельность в жизни.*

В юношеских командах Константин провел 10 лет жизни. Мы решили узнать, как они с ребятами взаимодействуют между собой и какие ожидания он строит от нового коллектива:

-Мы достаточно общаемся во время сезона, видимся каждый день. Летом иногда собираемся погулять. Я знаком со всеми ребятами из «Академии-Казань», потому что в 2025 году проходил с ними летние сборы. Надеюсь, что мы сыграемся.



Привести обоих ребят к высоким результатам удалось их тренеру – САБИТОВУ ДАНИСУ НАИЛЕВИЧУ. Он пришел в секцию волейбола в 7 классе, после того как попробовал себя и в других дисциплинах. А вот преподавать начал по следующей причине:

> *-Я учился в университете и по его окончании один из преподавателей порекомендовал мне пойти в спортивную школу сказав, что я буду хорошим тренером.*

Сейчас тренерский стаж Даниса Наилевича составляет 16 лет. Второй год подряд он выпускает своих подопечных из стен СШОР. Мы решили узнать, как на сегодняшний день складывается их спортивная карьера:

-Это очень перспективные ребята. Сейчас пятеро из них выступают в разных молодежных командах. В этом году к их числу прибавится ещё один. Они двигаются в правильном направлении и могут усилить любой коллектив.

Поделись своим самым памятным воспоминанием в карьере.

-Победа на турнире «Локоволей» в 2025 году – это было очень эмоционально. Также запомнилось серебро на первенстве России в городе Будённовск и присвоение разряда Кандидат в мастера спорта.

Что, на твой взгляд, необходимо для достижения успеха в этом и других видах спорта?

-Характер, целеустремленность и любовь к своему делу. С этими составляющими всё получится.

Помимо новой команды Константина ждет поступление в вуз. Он ответил нам на вопрос о том, как совмещал тренировки с подготовкой к ЕГЭ:

-Было нелегко. В свободное от тренировок время я уделял по часу или паре часов на то, чтобы заниматься с репетиторами.

Какие цели ты ставишь перед собой на данный момент?

-Я хочу закрепиться в команде, в которую попал. Развиваться, становиться лучше, нарабатывать качества, которых недостает.

А о чем мечтаешь?

-Я хотел бы дорасти и до суперлиги. С удовольствием поиграл бы в Италии, на мой взгляд там лучший в мире волейбол. И, безусловно, хотел бы выступать за национальную сборную.



ДАНИС НАИЛЕВИЧ

Как ребенку попасть в вашу школу?

-Мы набираем в школу детей в возрасте от 8-9 лет. Проводим просмотр, на который допускаем всех желающих. Обращаем внимание на рост ребенка и его родителей. Однако, это не являются решающим фактором для поступления. Я не любитель «разворачивать» детей с горящими глазами. Всему можно научить и для каждого на площадке найдется место.

В зависимости от чего в команде распределяются роли?

-В младшем возрасте я не делю ребят по амплуа, только связующих. Стараемся, чтобы каждый мог играть на всех позициях. Далее смотрим на их способности.

Что, на ваш взгляд, отличает высококлассного волейболиста?

-Характер и желание на площадке и вне.

Как вы относитесь к своим подопечным?

-Я никогда не закрываюсь от детей. Всегда открыт, могу подсказать, дать совет.

Хочется отметить, что во время интервью в жизни Даниса Наилевича произошло важное событие. По телефону ему сообщили о рождении дочери.

Автор статьи: Курнаева Юлия

ШКОЛЬНАЯ СЕКЦИЯ ФУТБОЛА: КАК ПОПАСТЬ И МОЖНО ЛИ СТАТЬ ПРОФЕССИОНАЛОМ?

На эти вопросы ответили учащиеся и тренер команды из гимназии No 189 «Заман». В мае текущего года они стали победителями городского этапа и бронзовыми призерами республиканского этапа всероссийского турнира «Кожаный мяч». Несмотря на то, что заявились туда впервые.

САБИРЗЯНОВ ДАНИЯР

12 ЛЕТ, КАПИТАН КОМАНДЫ, НАПАДАЮЩИЙ

Данияр начал заниматься футболом в районе 7 лет, а в школьную секцию его позвал папа. Он рассказал о том, каким видит свое дальнейшее развитие:



Почему ты выбрал именно школьную секцию, а не спортивную школу?

-Меня звали в ДЮСШ «Савиново», но я не успеваю по времени, потому что туда долго добираться.

Чему тебя учит футбол?

-Он учит меня работать в команде.

Какие твои функции на поле?

-Я играю в атаке, на разных позициях. Моя задача отдавать передачи, обводить и забивать. Также я собираю ребят в кругу, говорю кричалку «один за всех и все за одного», подсказываю им на поле.

Чем ты занимаешься в летнее время, когда у вас нет тренировок?

-Я тренируюсь и играю в футбол самостоятельно.

Основной вид спорта Данияр совмещает с плаванием в бассейне.

КАСИМОВ ИЛЬЯС

12 ЛЕТ, ПОЛУЗАЩИТНИК

Ильяс начал свои занятия футболом с секции в детском саду, игр во дворе со сверстниками и с папой. И вот, какую цель он перед собой ставит:



В чем заключается твоя задача на поле?

-Моя основная задача - играть в обороне и иногда подключаться к атаке.

Как вы взаимодействуете с ребятами из команды?

-Мы общаемся, гуляем, играем в футбол.

На кого в этом виде спорта ты ровняешься и почему?

-Я ровняюсь на всех профессиональных футболистов. Могу выделить Месси и Рональдиньо.

О чем ты мечтаешь?

-Я мечтаю попасть в команду РПЛ, «Зенит» или «Спартак».

Тренер ребят, Сабирзянов Динар Рафаилевич, также начинал играть в футбол во дворе. Затем он самостоятельно пришел в спортивную школу «Тасма», где провел долгие годы.

Спустя некоторое время, проведенное в расположении «Рубина», вернулся в «родные стены» где и завершил спортивную карьеру. Ещё будучи игроком, он отучился на арбитра и обслуживал футбольные матчи.



Динар Рафаилевич рассказал нам, как устроена школьная секция и есть ли профессиональное будущее у её воспитанников:

-Секция доступна почти всем учащимся школы «Заман». В начале года мы набираем ребят и проводим отбор в команды. Порядка 150 человек мы с другими тренерами проверяем на скорость, выносливость и технические навыки.

Мы не берем ребят из других школ потому, что хотим работать с теми, кто всегда на виду и не подведет в ответственный момент. Наша задача образовать собственные сильные составы.



В каких турнирах вы принимаете участие?

-Мы можем играть в товарищеских матчах, частных (коммерческих турнирах) и проводить внутренние соревнования для практики. Только с этого года мы начали принимать участие в «Кожаном мяче» и сразу же стали победителями городского этапа.

Как проходят ваши тренировки?

-В гимназии «Заман» мы с ребятами 2014-2018 г.р. проводим 4 тренировки в неделю по часу. 3 из них направлены на изучение техники и тактики, общую физическую подготовку, а заключительная проходит в игровом формате.
В летний период у ребят «отпуск» от тренировок. Однако я даю им задания на общее развитие: подтягивания, отжимания, бег, работа с мячом.



Есть ли у ребят именно футбольные перспективы в рамках такой школьной секции?

-Да, конечно. Это очень актуальный вопрос. На данном этапе из числа моих подопечных порядка 5 человек приглашали в детские спортивные школы «Савиново» и «Стрела». Если ребятам это интересно, то я безусловно поддержу их решение. Некоторых игроков команды я лично отправляю на просмотры. В том числе, в академию «Рубина».

Чему вы хотите научить ребят в первую очередь?

-Во-первых хочу, чтобы они стали хорошими людьми. Были отзывчивыми, ответственными, порядочными. Хочу привить им дисциплину, пунктуальность, воспитать характер. Если получится, то и вырастить высококлассных футболистов.

Чем ещё полезны подобные занятия?

-Это возможность развивать физическую форму, социализироваться, проявлять характер. Здесь ребята поддерживают друг друга, учатся дружить. Они понимают, что нужно к чему-то стремиться, ставить перед собой цели и брать за них ответственность.

Автор статьи: Курнаева Юлия

НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ХОККЕИСТОВ ИЗ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

В прошлом сезоне хоккеисты «Ак Барс Динамо» 2015 года рождения, воспитанники СШ «Динамо» и Академии «Ак Барс» подтвердили: преемственность - не слово, а стиль игры. На Кубке федерации Приволжского федерального округа они взяли серебро, и этот результат как зеркало повторил историю старшей команды Казани - «Ак Барс» тоже финишировал вторым.



«Мы встретились с игроками и тренером, чтобы понять, что привело их в этот вид спорта и какие цели они ставят на будущее.»

ТАМЕРЛАН ШАРИПЗЯНОВ

10 ЛЕТ (ЗАЩИТНИК)

-Я узнал, что мой дядя (капитан команды «Авангард» Дамир Шарипзянов) хоккеист и захотел пойти по его стопам. Сразу встал на коньки, и, несмотря на падения, влюбился в этот вид спорта. Хоккей для меня – это практически целая жизнь.

Как удается совмещать занятия и выезды с учебой? Все ли успеваешь?

-До этого у нас была очень понимающая учительница. Я учился во вторую смену и мне нужно было отпрашиваться на тренировки, а она всегда отпускала. Хочется сказать ей за это большое спасибо! Этот учебный год я закончил с тремя четверками и пятерками по остальным предметам.

Чем занимаешься в свободное от учебы и тренировок время?

-В свободное время люблю гулять, смотрю обзоры НХЛ и футбол, которым также увлекаюсь.

Как ты отнесся к поражению «Ак Барса» в финале КХЛ?

-Конечно расстроился, потому что они проделали хороший путь. В них не верили, но они добрались до финала.

Какие цели ты перед собой ставишь?

-В следующем сезоне хочу стать сильнее, увереннее и попасть в основной состав. А в целом мечтаю играть в КХЛ и НХЛ.

ТИМУР КЛЮКВИН

11 ЛЕТ (ЗАЩИТНИК, ЛУЧШИЙ ЗАЩИТНИК КУБКА ФЕДЕРАЦИИ ПФО)



-В 5 лет мне предложили попробовать, и я с удовольствием согласился. Сейчас хоккей для меня – будущее.

Как проходят ваши тренировки в зимний и летний период?

-Тренировки занимают от часа до 1,5 часов. Мы проводим разминку, делаем муравейник, потом либо делимся на станции, либо соревнуемся в «кто первый до шайбы». Летом бегаем, качаем пресс, отжимаемся и делаем другие упражнения.

Есть ли у тебя свободное время? Если да, то как предпочитаешь его проводить?

-Полно. Люблю играть в телефон и планшет, а также заниматься «руками». Делать восьмерки, короткие и широкие движения клюшкой на искусственном льду.

За кого болел в текущем сезоне Континентальной Хоккейной Лиги, и какой игрок является твоим фаворитом?

-Я болел за «Локомотив». Мне нравится Александр Радулов, потому что он выиграл уже все, что можно, и до сих пор играет так, как будто ему нужно что-то доказать.

Помимо второго места на Кубке федерации ПФО в сезоне 2025/2026 ребята из «Ак Барс-Динамо 2015» завоевали золото международного турнира «Barys Cup» в Астане и бронзу первенства Республики Татарстан. Тимур поделился, какой из этих результатов стал для него самым значимым:

-Серебро на Кубке федерации ПФО. В финале мы играли с «Торпедо» и показали хорошую борьбу.



«В одноименных юношеских турнирах когда-то выступал и тренер ребят, Кутепов Максим Евгеньевич. А привел его в этот вид спорта случай:»

-У отца был очень хороший друг, который любил хоккей. Он мечтал отдать сына в этот вид спорта, но у него родилась дочь. И по его рекомендации в хоккей отдали меня.

В составе команды я становился победителем коммерческих и локальных детских турниров, завоевывал призовые места на соревнованиях Приволжского федерального округа. Во взрослом возрасте стал серебряным призером Всероссийской Универсиады с командой Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Почему решили продолжить карьеру в качестве наставника?

-Мои коллеги проводили хоккейные сборы со спортсменами из разных регионов России. Предложили поучаствовать, помочь в тренировочном процессе. Там я получил хороший отклик от родителей спортсменов, они начали задавать вопросы и просить советов. Понял, что это приносит мне удовольствие, поэтому решил продолжать.

Расскажите, как юному спортсмену попасть в вашу школу? С какого возраста это можно сделать?

-Мы набираем в группы ребят в возрасте от 4-5 лет. Спортсмены из любого района Республики Татарстан и региона России могут приехать на просмотр. Мы проводим его в равных условиях, вне хоккейной коробки. Затем тех, у кого есть потенциал в нашей команде, берем в состав. Некоторых детей направляем в другие школы, чтобы они также получали игровую практику.

Как проходят тренировки юных хоккеистов в летний период?

-В июне и первой половине июля у нас отпуск от занятий. Затем мы приступаем к втягивающим тренировкам, чтобы подготовить ребят к нагрузкам. После у нас начинаются учебно-тренировочные сборы. Они включают в себя 1-2 тренировки на льду, занятия общей физической подготовкой, зарядки. Это один из самых сложных этапов в предсезонной подготовке, но он помогает наладить дисциплину и прийти в тонус.

В этом году сборы ребят проходили в Чистополи.



Какие цели перед собой и командой вы ставите на предстоящий сезон?

-Первая цель – увидеть всех здоровыми и заряженными на тренировки и игры на старте сезона. Далее, сформировать очень сильный и слаженный коллектив. Ну и основное – завоевать золото на первенстве Приволжского федерального округа.

«В работе с командой и подготовке к ответственным стартам Максиму Евгеньевичу помогает второй тренер команды – Ногин Андрей Николаевич.»

Фото: Флакс Светлана

Автор статьи: Курнаева Юлия

ТАМ, ГДЕ УЧАТ ЕЗДИТЬ и ЖИТЬ:

ШКОЛА МОТОКРОССА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН



Один из видов мотоциклетного спорта – мотокросс. Это гонки на специальных спортивных мотоциклах по пересеченной местности с естественными и искусственными препятствиями. Несмотря на сложность его зачастую выбирают дети. К счастью, на занятия они приходят в профильные школы.



Одна из них, «ЗИЛАНТ МХ», на сегодняшний день насчитывает 34 учащихся. 19 из которых ещё не перешагнули совершеннолетний порог. В том числе и 10-летняя СОФЬЯ СИМАКОВА, которая поделилась с нами своей историей в мотоспорте и перечнем техники, которую уже успела опробовать:

“-Я любила кататься на велосипеде и начала делать трюки. Это заметили родители, поэтому ближе к 10 годам решили купить мне мотоцикл и привести в школу.”

Чем тебя привлекает эта дисциплина?

-Мне нравится кататься и общаться с ребятами, которые также занимаются в школе.

Какие эмоции ты испытала, когда впервые села на мотоцикл?

-Сначала я пробовала ездить на эндуро, тогда у меня не было волнения или страха. Сейчас я испытываю разные эмоции на тренировках, особенно счастье.



Какой мотоцикл ты для себя выбрала и почему?

-Первый мой мотоцикл - Kayo Mini 125. Мы купили его в мотосалоне, но на занятии тренер сказал, что он мне большой, потому что я достаю только на носочках. Купили другой, тоже Kayo Mini. Сейчас я езжу на мотоцикле GASGAS, который мне подарили родители по совету тренера.

Чему тебя учит этот вид спорта?

-Он учит меня верить в себя и никогда не сдаваться.

К чему в мотоспорте ты стремишься?

-Я хочу добиться того, чтобы впервые поехать на соревнования.

Помимо мотокросса Софья занимается мотоджимханой – ездой и маневрированием на мотоцикле по асфальтовой площадке. В этой дисциплине она уже боролась за призы.

Её коллега по команде – 13-летний ГИЗАТУЛЛИН ОСКАР, начинал с самостоятельных выездов по лесам и полям. Однако позже посчитал, что это неправильно и тоже пришел в школу. Он рассказал, за что любит мотоспорт и как к его увлечению относятся родители:

“-Этот вид спорта привлекает меня командой, которая образовалась в школе и самим процессом тренировок.”



Что чувствовал во время первого заезда и что испытываешь на треке сейчас?

-Мне не было страшно во время первой тренировки. Сейчас я сосредоточен на процессе, не испытываю особых эмоций, оттачиваю упражнения до автоматизма.

Как вы взаимодействуете с другими ребятами во время заезда?

-Все относятся друг к другу с уважением, у нас нет каких-то прямых конфликтов, но и спуску друг другу не даем, это спорт.

Как проходит гонка в мотокроссе?

-У нас классические заезды, по 15 минут плюс два круга с одновременным стартом. Побеждает гонщик, который проехал наибольшее число кругов. Трассы отличаются уровнем сложности. Мне нравятся классические трассы, но с элементами суперкросса.

Как к твоему выбору спорта отнеслись родители?

-Немного с опаской, но и с пониманием.

Подробнее о самой школе «ЗИЛАНТ МХ», преимуществах мотоспорта для юных спортсменов и структуре тренировок рассказал её руководитель - председатель комиссии мотокросса Республики Татарстан – ЕЛЬКИН ЛЕОНИД:



-На сегодняшний день наш спортивно-технический клуб базируется на площадке «Драйв Парк» в пгт. Васильево Зеленодольского района Республики Татарстан, руководитель которой - Айдар Галеев. Он продолжает дело своего отца, в детстве он сам занимался мотокроссом в Набережных Челнах. В нашем распоряжении есть все необходимое для комфортного проведения тренировок, а именно: теплые раздевалки, места хранения техники, летняя и зимняя мойка, кафе и специализированные треки для мотокросса. В настоящий момент производится пуско-наладка системы полива треков. Вообще, кроссмены - люди привыкшие к выездным тренировкам и переодеваниям в автобусах. Но куда приятнее приехать, потренироваться, сходить в душ, перекусить и поехать дальше по своим делам чистым, свежим, сытым и довольным. На сегодняшний день в нашем СТК 34 участника. Тренировки проходят со вторника по воскресенье, с делением на групповые и индивидуальные занятия.

Как проходят тренировки юных спортсменов?

-Все начинается с плоской тренировочной площадки, на ней мы отрабатываем самое главное - посадку и стойку, ускорение и торможение, после переходим на основные треки. Сначала это индивидуальные занятия, далее работа в группах. Для работы на результат, минимальное количество тренировок в неделю 3. К примеру, ребята из других команд, которые выступают на уровне чемпионата России, за месяц накатывают по 100 моточасов.

Принимают ли ваши подопечные участие в соревнованиях?

-Да, конечно, мы стабильно выезжаем в Самарскую, Ульяновскую и Кировскую область, Удмуртскую Республику и Республику Башкортостан. Две недели назад мы принимали участие в гонках в Кирове. Мы выступали в классах: 65, 85, 125, Любители. Наши спортсмены проехали ровно по середине, получили ценный опыт и отлично провели время. Сейчас готовимся к чемпионату и первенству Приволжского федерального округа в Уфе.

С какого возраста вы рекомендуете начинать занятия мотоспортом?

-Тут все индивидуально, однозначно первым делом нужно научить ребенка ездить на велосипеде. В Казани есть крутые школы, к примеру школа беговела и велосипеда Сергея Бандерова, в которой можно поставить правильную технику и научить балансу, обычно это 3-4 годика. А уже с 4-6 лет можно пробовать мотоциклетный спорт.

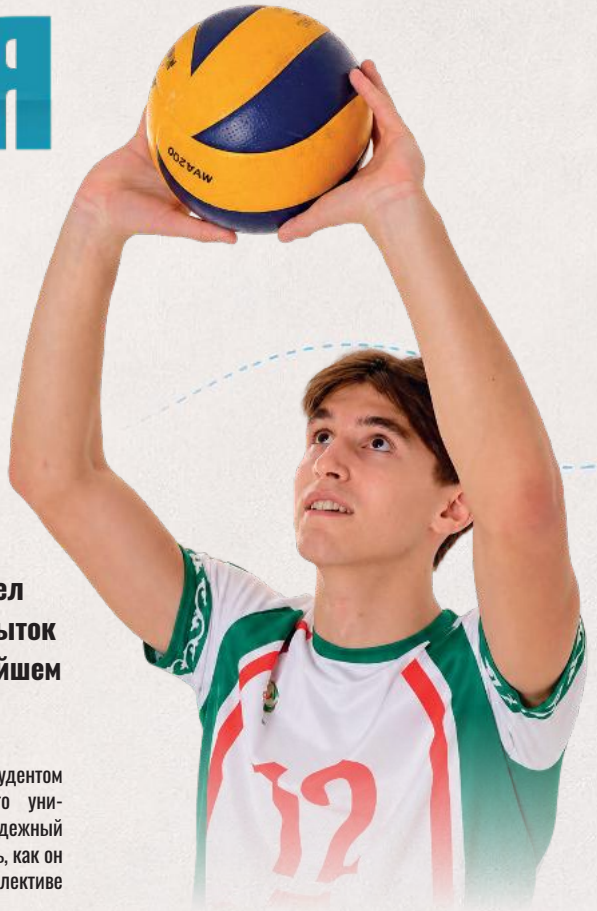
Какими принципами вы руководствуетесь в подготовке спортсменов?

-У нас есть три главных принципа. Первое – здоровье ребенка, второе – учеба и третье - мотокросс.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СТАТЬИ:

Автор статьи: Курнаева Юлия

СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ



Мы встретились с семьей из Казани, в которой почти каждый горит одним и тем же видом спорта. Кто-то, в качестве игрока на площадке. Кто-то, в качестве самого преданного болельщика.

Все началось с посещения волейбольного матча с участием домашней команды «Зенит-Казань» далеких 10 лет назад. Юный АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ настолько впечатлился, что сам захотел стать волейболистом. И после поисков подходящей школы, попыток подстроить учебный график, ему это удалось. Вот, как в дальнейшем развивалась его спортивная карьера:

-Совместно с командой СШ «Юность» мы становились победителями первенства Республики Татарстан, призерами турнира «Локоволей» в сезоне 2023/24 и заняли четвертое место в финале первенства России.

Чему тебя научил волейбол?

-Дисциплине, ответственности, любви к спорту в целом.

Кто является для тебя примером в этом виде спорта?

-Американский связующий Майка Кристенсон. На мой взгляд, он хороший человек и прекрасный игрок.

Сейчас Алексею 18 лет, он является студентом Башкирского государственного аграрного университета и выступает за Уфимский молодежный клуб «Динамо-БашГАУ». Мы решили узнать, как он взаимодействует с ребятами в новом коллективе и к чему стремится прямо сейчас:

-Мы 24/7 вместе, живем в одном общежитии. Иногда выбираемся вместе погулять, отлично ладим.

Какие цели в спорте ты перед собой ставишь?

-Я хочу показать достойный результат в предстоящем сезоне, а дальше - как пойдет. Попасть в суперлигу это уже достижение, но ещё лучше – играть в сборной.

В завершении беседы спортсмен ответил нам на вопрос о том, всем ли детям нужен спорт:

-Я думаю да. Потому что он дает возможность набрать физическую форму, выработать дисциплину, которая поможет при поступлении в ВУЗ и в других начинаниях.

По стопам Алексея пошли его младшие брат и сестра – АЛЕКСАНДР И АННА ИВАНОВЫ. Увлечение Саши длилось недолго. Занятиям в секции он предпочел индивидуальные тренировки в зале и творчество – резьбу по дереву, шитье, вышивку, валяние из войлока и создание приманок для рыбалки. А вот АННА в секции задержалась, и начала показывать первые результаты:



-Мы, командой 2013 г.р., ездили на соревнования со старшими девочками (2011-2012 г.р.). И на многих из них мы заняли призовые места.

За что ты любишь волейбол?

-За дисциплину и за то, что он преподносит нам жизненные уроки.

А на кого в этом виде спорта ровняешься?

-На старшего брата. Ещё до тренировок он учил меня играть и влюбил в этот вид спорта. А также на многих игроков из мужских команд – «Локомотив», «Зенит-Казань». Я за них болею и хочу быть на них похожей.

Как проходят ваши тренировки?

-Каждую тренировку мы изучаем новые элементы. Работаем над передачами, приемом, блоком. Можем комбинировать всё или провести игровую.

У нас есть летние сборы в лагере. Они включают в себя трехчасовую тренировку с отработкой дыхания, бега и других элементов, и изучение теории. Недавно мы впервые приняли участие в программе по волейболу от Университета Талантов, где посетили мастер-классы Насырова Руслана Равилевича.



Анне 12 лет, поэтому мы решили узнать: как ей удается совмещать занятия спортом с учебой в школе и как она проводит свободное время:

-Утром школа, затем тренировка, в перерывах делаю домашку. Всё успеваю, учителя относятся с пониманием.

В свободное время я люблю гулять, выезжать на природу с семьей и друзьями. Там мы жарим шашлыки, купаемся. Мне также нравится просто лежать и что-нибудь смотреть.

Активный отдых, а точнее йогу, растяжку и движение болельщиков «7-й игрок» выбрала для себя мама волейболистов – ИВАНОВА ТАТЬЯНА. И вот почему:

-Я никогда не занималась профессиональным спортом, сейчас просто стараюсь поддерживать форму. А вот «болельщиком» стала потому, что у всех ребят 2007-2008 г.р. оказались активные родители. Мы быстро сплотились, вместе переживали падения и взлеты и вместе отдыхали.

На мой взгляд, сейчас поддержка родителей выходит на новый уровень. И приятно думать, что в этом наш коллектив был одним из первых.

Татьяна, и другие родители в составе «7-го игрока», путешествует за детьми на соревнования в другие города. В связи с этим у нас возник вопрос: не мешает ли это личному общению ребят?

-Дети отдельно – мы отдельно. Если они хотят, то присоединяются к нам, если нет, то отдыхают или гуляют самостоятельно. В общем, делают то, что хотят.

В ходе беседы с Татьяной выяснилось, что до волейбола у её детей были и другие увлечения:

-Леша и Саша вместе ходили в секцию каратэ. Аня свой путь в спорте начала с фигурного катания, затем перешла на танцы. Она провела там 4 года, и мы думали, что это её окончательный выбор.

На ваш взгляд, каждому ребенку нужно заниматься спортом?

-Да. Я всегда за занятия спортом для детей. Он развивает дисциплину и укрепляет здоровье. Не обязательно быть профессионалом и гнаться за золотыми медалями, но для себя заниматься нужно. Иногда смотрю видео, где совсем юные спортсмены старательно идут к своей цели и восхищаюсь.

Как вы сами связаны со спортом?

-Я, также как и супруга, никогда не выступал профессионально. В студенчестве катался на лыжах, всегда был за физическую активность – командные игры.

Сейчас у нас есть небольшая компания, которой мы дважды в неделю играем в волейбол. Больше для поддержания формы и общения.

Есть ли у вас амбиции, связанные с собственными занятиями спортом или занятиями спортом ваших детей?

-Личных спортивных амбиций нет. А вот от детей, конечно, ждем максимального результата. Как минимум для того, чтобы детство, проведенное в секции, не прошло зря. Ну и всегда приятно видеть, как награждают твоего ребенка.

Есть ли у вас семейные ритуалы перед соревнованиями и после?

-После, вне зависимости от результата, обязательно вкусно покушать. «Вкусно и точка» после соревнований - главный атрибут спортсмена. А уже после собираемся за одним столом, общаемся, разбираем, вспоминаем и заново переживаем эти эмоции.

Есть ли сложности в том, что сразу двое ваших детей заняты в секции?

-В тот момент, когда Леша заканчивал спортивную школу, Аня в нее только поступила. Пару раз было такое, что мы выбирали – к кому из них поехать на игры. В этом году у Ани были серьезные соревнования в Ижевске, а у Леши домашние игры в Уфе. Мы рассматривали вариант поездки из Удмуртии в Башкортостан, чтобы успеть и туда, и туда, но в итоге отдали предпочтение дочке. Леша уже парень взрослый и самостоятельный, все прекрасно понимает.

Взаимодействуете ли вы с тренерами ваших детей?

-Мы можем общаться, но стараемся делать это ненавязчиво. Узнаём - как дела, какие успехи, либо доносим до тренера то, о чем молчит ребенок. Также можем помочь с организацией выездов, сборов, с инвентарем, если это нужно.

Автор статьи: Курнаева Юлия

Рядом традиций, независящих от турниров, поделился глава семьи – ИВАНОВ ПАВЕЛ:

-Три или четыре года подряд нам удавалось вырваться летом на юг. Мы нашли прекрасное место на западе Крыма, где можно было с утра до вечера играть в волейбол. Когда дети были младше мы выезжали на коньки и лыжи зимой и на природу (рыбалку, отдых в палатках или на берегу реки) летом.



ФИЗРУК

Вновь знакомим вас с теми, кто может влюбить ребенка в спорт – учителями физической культуры.



23-летний ГАЙФУЛЛИН АЙДАР РИШАТОВИЧ начинал спортивный путь с секции каратэ. По его личному мнению, реализоваться в качестве бойца ему не удалось, однако в призах всероссийских соревнований он всё же был. Уже в 8 классе Айдар Ришатович понял, что хочет быть наставником. Он рассказал нам о том, как эта мечта воплотилась в жизнь:

-Я начал тренировать в 19 лет, параллельно с учебой в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма на кафедре единоборств.

После выпуска устроился в школу №169 города Казань при очень интересных обстоятельствах. Я учился там, а потом заглянул к маме, которая работает там медсестрой, и встретил своего классного руководителя – завуча. После разговора с ней понял, что нужно выручать школу, и стал учителем физической культуры.

Какие преимущества и недостатки профессии вы можете отметить?

-Эта профессия привлекает своей стабильностью, в отличии от работы в коммерции. На мой взгляд, эти вещи нужно совмещать. Также здесь нет необходимости себя зарекомендовать, нужно просто качественно выполнять поставленные задачи.

Скорее не недостатком, а особенностью, является высокая ответственность – ты должен видеть все вокруг, иметь глаза на затылке.

А вот однозначным минусом я считаю различную бумажную волокиту – табели, отчеты и другое.

Айдар Ришатович ведет занятия для учащихся 5-11 классов. Он рассказал нам о том, чему хочет научить их в первую очередь:

-Скорее не научить, а привить им любовь к физической культуре и спорту. Показать и доказать, что физическая нагрузка должна быть неотъемлемой частью их жизни.

Что входит в план уроков и добавляете ли вы собственные задания?

-В план урока входит обязательная разминка, основная часть (согласно годовому плану), и игра. Конечно, стараюсь привнести что-то новое для разнообразия.

Как учащиеся относятся к занятиям физической культурой?

-Все по-разному. В младших классах есть дети, которые заинтересованы. В старших всё чаще встречаются те, кто считает, что им это вообще не нужно.

Как вы можете оценить их физическое развитие?

-Я очень часто обращаю внимание на осанку, сутулостью страдает большая часть школьников. Из ребят выделяются спортсмены, которые имеют атлетичное телосложение.

Важен ли, на ваш взгляд, урок физкультуры в школьной программе? Что он дает детям?

-Безусловно важен. Это процесс физического развития, способ разгрузки от активной мыслительной деятельности. Только это не говорит о том, что на ФК не нужно думать.

Как вы сами относились к этому уроку в школе?

-Я грешен в этом. Был из тех, кто почти не ходил на физкультуру. Просто в то время я занимался каратэ и часто выезжал на соревнования.

В детстве полюбил спорт и его коллега – 28-летний КАМАЛОВ РАИЛЬ ИЛЬДАРОВИЧ. В 4 классе он пришел на борьбу на поясах, в которой впоследствии становился призером чемпионата Республики Татарстан, всероссийских соревнований и заслужил звание Мастера спорта России. Страсть к активности и движению и привела его к работе учителем физической культуры в Технологическом лицее «Алгоритм» деревни Куюки. Раиль Ильдарович поделился, что это не единственный его род деятельности:

-Работу учителем физической культуры я совмещаю с тренерством. Обучаю футболу и борьбе. Оба вида спорта мне близки, футбол мое хобби, поэтому одно другому не мешает.

Как вы проводите набор в секции?

-Я работаю в школе 5 лет, поэтому с набором проблем нет. Дети сами идут, работает так называемое «сарафанное радио».

С учащимися каких классов вы работаете и чему хотите их научить?

-Я работаю со старшими классами (8-11). Мне важно дать ученикам не просто навыки бега или прыжков, а показать, что спорт - это радость, дружба и уверенность в себе. Видеть, как ребёнок, который сначала боялся сделать кувырок, в итоге выполняет его с улыбкой, - бесценно.

Мы также решили узнать у Раиля Ильдаровича, в чем он видит преимущества и недостатки работы учителем физкультуры. Вот, что он ответил:

-Преимущество в том, что это интересная и динамичная работа, постоянная поддержка физической формы, долгий отпуск... А недостатки - высокая ответственность за безопасность учеников, физическая и эмоциональная усталость, недооценка предмета.

Как школьники относятся к занятиям физической культурой?

-Отношение учащихся к занятиям физической культурой неоднородно и зависит от множества факторов - возраста, пола, личных интересов. Старшеклассники нередко проявляют осознанный интерес к физической культуре, особенно если связывают её с жизненными перспективами (поступление в вуз с нормативами ГТО, подготовка к армии и т.д.).

Какими принципами вы руководствуетесь в обучении детей?

-Главный принцип – это всестороннее и гармоничное развитие личности. Связь с жизненной практикой. Детей готовлю к применению физических навыков в реальной жизни: труде, защите Родины, повседневных ситуациях. Параллельно воспитываю выносливость и силу характера. Оздоровительная направленность. Нагрузки подбираю строго по возрасту и индивидуальным возможностям, чтобы укрепить здоровье, а не навредить ему.

Подопечные Раиля Ильдаровича становились победителями муниципального этапа проекта «Футбол в школе», призерами муниципального этапа олимпиады по физической культуре, победителями и призерами научных конференций. Он рассказал, что закономерным результатом его работы в школе видит «формирование у школьников устойчивой потребности в здоровом образе жизни и физической активности на протяжении всей жизни.»

Автор статьи: Курнаева Юлия







СПОРТ, КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ



В последнее время мы все чаще сталкиваемся с преступлениями среди несовершеннолетних. Если в 2024 году в СИЗО №1 Казани постоянно содержалось от 8 до 12 несовершеннолетних, то в 2026 — от 27 до 30.

Это является «тревожным звоночком» и призывом к действию – с детьми нужно работать, им необходимо вкладывать свою энергию в созидание. Именно этим занимаются в стенах клуба по футболу и баскетболу «Ихсан» поселка Сокуры. Мы пообщались с ребятами чтобы узнать: что привело их в спорт, чему он учит и что они считают неприемлемым в обществе:

ДЕМЕНТЬЕВ АЛЕКСАНДР, 15 ЛЕТ.

-Если не ошибаюсь, то я пришел на футбол в 4 года. Нужно было выбрать – футбол или единоборства. Родители выбрали первое.

Александр защитник, который может подключаться к контратаке по указанию тренера. В числе его основных задач – не пропускать соперника с мячом к воротам и не давать ему пробить.

Какие вещи ты считаешь недопустимыми в обществе? А тем более, среди детей и подростков.

-Мне кажется, что самое худшее – ложь. Жизнь одна, и она обязательно накажет за это.

Как ты думаешь, помогает ли спорт стать лучше, если ты уже совершил правонарушение?

-Безусловно. Спорт помогает стать более крепким духом, не бояться препятствий.

Александр признался, что стремится к выходу на профессиональный уровень и футбольному контракту.

ШАЙДУЛЛИН ИЛЬЯС, 12 ЛЕТ.

-Я пришел на футбол, потому что мне это по душе, здесь много друзей. Плюс надо стараться поддерживать физическую форму.

Чему он тебя учит?

-Он учит не отвлекаться на мелочи, всегда быть в фокусе и никогда не сдаваться.

Есть ли у тебя кумир в этом виде спорта?

-Да, Криштиану Роналду. Потому что он физически сильный, у него хороший менталитет, он ко всем относится с уважением.

Какие вещи ты считаешь недопустимыми в обществе? А тем более, среди детей и подростков.

-Буллинг ни за что, например за низкий рост или вес. Домогательство до кого-то просто так.

Ильяс поделился, что он хочет дорасти до уровня победителей хотя бы небольших городских лиг.

ХАЙДАРОВ ИСМАИЛ, 14 ЛЕТ.

-Я перешел в футбол потому, что в команде есть дисциплина и можно найти верных друзей.

Как проходят ваши тренировки?

-Тренировки проходят три раза в неделю по 2 часа. Мы разминаемся, играем в футбол, разбираем тактику, учимся разыгрывать угловые, отрабатываем удары.

Скажи, сталкивался ли ты с агрессией, буллингом, вредными привычками или правонарушениями среди детей и подростков?

-Нет. Мы можем только по-дружески побороться, потолкаться, не больше.

Какие вещи ты считаешь недопустимыми в обществе? А тем более, среди детей и подростков.

-Мне кажется, что недопустимо унижать людей и обижать младших.

Исмаил совмещает футбол с подготовкой к ОГЭ и помощью родителям по дому. Он поделился, что мечтает играть в команде высокого уровня. Например, в сборной России.

О том, что привело к созданию клуба в селе, рассказала его основательница - Голубчикова Ольга Владимировна.



-Большую роль сыграл жизненный опыт. Я сталкивалась с подростковыми проблемами и поняла, что спорт вытягивает, помогает справиться.

Я работаю в школе и заметила, что все чаще встречаются дети с девиантным поведением – у них нет уважения к старшим, нет дисциплины, есть вредные привычки (дети употребляли наркотические вещества прямо на уроках). Я понимала, что мои дети растут в этой атмосфере. Пришла со слезами к Хазрату, потому как при мечети была единственная в поселке спортивная площадка, построенная на пожертвования прихожан. И мы договорились о том, что здесь будут проходить тренировки.





Ольга Владимировна и сама продолжительное время занимается спортом. В школьные годы, в городе Нурлат, она посещала все секции местного ДЮСШ. Это привело к выступлениям на районных и республиканских соревнованиях, а также к выполнению разряда кандидата в мастера спорта по настольному теннису. Она рассказала, как спорт повлиял на учащихся «Ихсана»:

-В плане поведения и общения со старшими они колоссально изменились буквально за пару месяцев. В первые выезды на матчи, в том числе товарищеские, я молилась, чтобы они ни с кем не подрались.

Какие правила действуют в вашем клубе?

-У нас категорически нельзя материться, драться, и иметь вредные привычки. Дети учатся взаимоуважению и взаимопониманию. Сейчас мальчиков сплачивает одна цель. В городских соревнованиях другие тренеры хвалят их за дисциплину.

Как и с какого возраста можно попасть к вам в клуб?

-Мы берем абсолютно всех детей в возрасте от 7 до 8 лет. Сейчас действует 4 возрастные группы, ребята занимаются бесплатно.

Принимаете ли вы участие в соревнованиях и какие результаты показывают ваши спортсмены?

-Сначала мы выезжали на товарищеские матчи в селах и деревнях, я договаривалась с дворовыми командами. Наши спортсмены начали побеждать, в том числе в районном Кубке среди мечетей, поэтому было принято решение ездить на городские соревнования и играть со столичными командами. Да, пока ребята проигрывают по уровню, но они крепнут и набираются опыта. Они никогда не сдаются, даже проигрывая 0:15.

Какие ещё цели, как руководитель клуба, вы перед собой ставите?

-В планах открыть подобные филиалы по всем селам, как минимум в Лаишевском районе. На сегодняшний день все упирается в финансы.

А о том, какие ещё виды деятельности положительно влияют на гармоничное развитие детей и помогают им выбрать верный путь в жизни, рассказал Кузнецов Евгений Сергеевич - основатель фонда «Добрый ребенок», почетный член Президиума Общественных деятелей РТ, Член Общественного совета УФСИН России по РТ.

-Для профилактики правонарушений и девиантного поведения среди детей и подростков им необходимо прививать спорт, любовь к природе, творчество и работу. Вообще любую деятельность, которая этого ребенка заряжает.



Какие ребята являются участниками фонда «Добрый ребенок» и с какого возраста туда можно попасть?

-У нас занимаются абсолютно разные категории детей - талантливые, позитивные. Мы проводим мероприятия, с помощью которых знакомимся с ребятами и их родителями, а они затем могут продолжить обучение по одной из наших программ: «Голос поколения: дети в эфире», «Здоровая кухня», «Тандем родителя и педагога» и другим.

Некоторые доступны всем желающим, некоторые требуют достижения определенного возраста, например 10 лет.

Какие цели, как руководитель фонда «Добрый ребенок» вы перед собой ставите?

-У меня, как у самурая, нет цели – только путь. Мы ставим кратковременные задачи и реализуем их. Наша задача в том, чтобы формировать в детях любовь к природе, животным, родине и другим людям. Глобально мне бы хотелось повсеместно создать открытые центры помощи и поддержки детям, которые находятся в трудной ситуации и на грани от того, чтобы совершить правонарушение.

Однажды Евгений Сергеевич сам оказался в сложной жизненной ситуации. До 14 лет он профессионально занимался настольным теннисом, тренировался дважды в день с перерывом на учебу в школе, заслужил разряд кандидата в мастера спорта. А затем прекратил занятия. В этот период его старший товарищ-группировщик предложил угнать машину:

-В то время мое мышление ещё не сформировалось, и я повелся. Просто угнать машину у нас не получилось, мы отобрали её с применением силы и получили 162 статью – разбой. Меня привезли в тюрьму, воспоминания из которой крепко сидят в моей памяти. Я думал только «куда я попал» и был уверен, что отпусти меня домой, я бы и маму слушал, и учился бы на одни пятерки, никуда бы не ходил.

Этот опыт сподвиг его к участию в социальных проектах. Один из них - «Перспектива», реализуется при поддержке Раиса Республики Татарстан, Международного института психолого-педагогических исследований, Казанского инновационного университета имени В.Г. Тимирясова (ИЭУП), УФСИН России по РТ, Министерства здравоохранения РТ и филиала Российского союза боевых искусств по РТ.

На что направлен проект «Перспектива»?

-Проект «Перспектива» очень глубокий, он основан на базе школы им. Н.А. Галлямова и его продолжительность 9 месяцев. Он объединяет науку, практики и людей с богатым жизненным опытом. Я отношусь к третьей группе. Перед началом мы, совместно с Международным институтом психолого-педагогических инноваций, разработали опросник. Он направлен на выявление ценностных ориентиров у подростков. Затем в проект были включены психологи, которые проводили различные практики и треннинги, направленные на проф. ориентацию и командную работу. Мы также проводили учащимся спортивные состязания и другие активности. Однажды мы свозили ребят в МЧС, где некоторые из них загорелись идеей стать спасателями. Это очень ценно – видеть, как они развиваются сами и хотят приносить пользу другим. Это тронуло сразу нескольких наших специалистов.



Проект был завершен накануне, 28 августа. Его итоги специалисты отслеживали повторным тестированием участников.

Автор статьи: Курнаева Юлия

Предложение о размещении рекламы в журнале АйдаСпорт

Статья в журнал, за страницу (необходимы фото материалы)	- 12 000 ₽
Работа журналиста / фотографа	- 5 000 ₽
2-ая или 3-ая страница Обложки	- 20 000 ₽
4-ая страница Обложки	- 30 000 ₽
Рекламный блок А5 (вертикального или горизонтального формата)	- 10 000 ₽
Выезд общение съемка	- до 2 часов



СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО

МЕДАЛЕЙ

ЗНАЧКОВ, НАГРАД, ФУРНИТУРЫ

ИЗ МЕТАЛЛА В КАЗАНИ

ЛЬЕМ ИЗ РАЗНЫХ СПЛАВОВ.
ЭКОНОМИЧНЫЕ ИЗ ЦИНКОВОГО СПЛАВА,
ТАК И ПРЕМИАЛЬНЫЕ ЛАТУНЬ, БРОНЗА.
ПОКРЫТИЕ ПОД ЗОЛОТО, СЕРЕБРО И БРОНЗУ,
ПЕЧАТЬ ЛЕНТ С ВАШИМ ЛОГОТИПОМ



+7 (917) 930-13-01

“РАЗВИТИЕ В ЕДИНОБОРСТВАХ НАЧИНАЕТСЯ С ФИЛОСОФИИ И ДИСЦИПЛИНЫ” – АЛЕКСАНДР ДАРЕНКОВ

Темой текущего номера мы выбрали единоборства, интерес к которым в Республике Татарстан стабильно растет. Важную роль в развитии этого движения играет Российский союз боевых искусств (РСБИ), координирующий работу спортивных федераций и продвигающий ценности спорта. Подробнее о деятельности союза, редких видах единоборств и их пользе рассказал руководитель исполкома РСБИ по РТ – ДАРЕНКОВ АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ:



-РСБИ был создан для того, чтобы объединить все легитимные спортивные Федерации и организации, развивающие боевые искусства в стране. Работа с детьми, а тем более в единоборствах, должна быть безопасной. Когда вы приводите ребенка в одну из секций, то можете не знать всех движений и ритуалов. И если тренер имеет злой умысел или низкую квалификацию, то он может навредить, подорвать здоровье ребенка.

Также РСБИ занимается объединением представителей разных видов спорта и боевых искусств. Мы обсуждаем общие проблемы, помогаем друг другу, обмениваемся опытом, знаниями, семинарами и мастер-классами. Вырабатываем единую политику в области физической культуры и спорта, прививаем патриотизм с помощью единоборств.

В регионе у нас нет отдельного финансирования. Но Раис Республики Татарстан Р.Н. Минниханов регулярно выделяет средства на общую сборную для участия во всероссийских юношеских играх боевых искусств в городе Анапа. Там ребята не только соревнуются в своих дисциплинах, но и обмениваются опытом, находят новых друзей и общаются.

Также РСБИ является учредителем национальной премии «Золотой пояс», которая проводится на региональном и федеральном уровне. На ней отмечаются лучшие спортсмены, тренеры и функционеры по мнению профессионального сообщества.

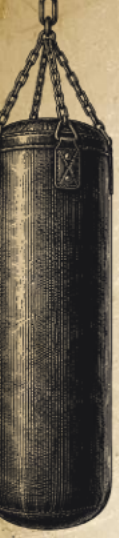
РСБИ курирует более 35 спортивных Федераций в Республике Татарстан. Можете ли вы рассказать о самых необычных из них?

-У нас развиваются всем известные виды: от различных стилей японского каратэ до разновидностей китайского ушу, от мощного отечественного армейского рукопашного боя до западного кикбоксинга. Но есть диковинные для обывателя виды спорта, в том числе:

- **Бразильская капоэйра – нечто среднее между боевым искусством и танцем. Спортсмены работают под музыку и демонстрируют невероятную акробатику в бою.**
- **Тайский бокс. Оригинальные поединки в «полный контакт» также идут под музыку. Есть танец «Вай-Кру Рам-Муай», который исполняется перед самим спаррингом.**
- **Индонезийский силат, который ранее развивался только среди мусульман в Индонезии, а затем стал доступен для широких масс. Отличается своими костюмами и изящностью техники.**



Также необычной можно назвать систему арнис – филиппинское боевое искусство работы с палкой, с ножом, с керамбитом. Обучение по этому виду спорта проходит в формате семинаров и мастер-классов.





Какие физические и моральные качества в детях формируют именно единоборства?

-По моему личному мнению, боевые искусства - это ключ к тому, чтобы быть здоровым, сильным, воспитанным и разносторонне развитым. Единоборства, а особенно восточные, гармонично воспитывают человека, помогают ему преодолевать трудности, укреплять характер, быть самостоятельным, трудолюбивым, усидчивым, добрым и смелым. Единоборства помогают избавиться от агрессии. Один из великих мастеров сказал такую фразу: «Вы должны быть готовы в любой момент одержать победу над соперником одним ударом, но вы должны прожить жизнь так, чтобы этот момент никогда не наступил».

В единоборствах все начинается и заканчивается этикетом. В некоторых из них, даже заходя в зал, первое, что делают ученик и учитель – поклон доджо (додзё – зал для занятий). Четко соблюдаются принципы преемственности поколений, уважения старших и воздержание от насилия. С таких основ – философии и дисциплины начинается развитие в единоборствах.



Как выбрать одно из множества единоборств для своего ребенка?

-Здесь очень важно узнать пристрастия самого ребенка, а также потратить время на то, чтобы искать и пробовать. Если ему понравилось ушу - хорошо, хочет побоксировать – пусть. А уже затем остается просто наблюдать и поддерживать.

Стоит отметить, что сейчас для многих родителей приоритет не вид единоборства, а тренер, который сможет привить ребенку любовь к спорту в целом и безопасно привести его к результату.

Александр Александрович также является председателем президиума Союза общественных деятелей РТ, педагогом высшей категории, заслуженным тренером РТ, президентом Федерации киокусинкай Республики Татарстан и тренером высшей категории Ассоциации киокусинкай России. Об этом виде спорта мы расскажем далее.

Автор статьи: Курнаева Юлия



КИОКУСИНКАЙ – ДЛЯ СИЛЬНЫХ ДУХОМ



Киокусинкай – стиль каратэ, который принято считать одним из самых силовых и жестких. В Республике Татарстан дисциплина начала развиваться в 1976-1977 годах, а в середине 2000-х её признали официальным видом спорта.

АЛЕКСАНДР ДАРЕНКОВ пришел в этот вид спорта в 1995-м, после акробатики, других единоборств и троеборья. Годами ранее секции были переполнены, спортсмены выходили за пределы залов и отрабатывали приемы в коридорах. Несмотря на высокую конкуренцию Александру Александровичу все-же удалось пробиться в число лучших, подробнее об этом он рассказал лично:

-У меня есть особенность, о которой я часто говорю ученикам: я ни разу ничего не выигрывал на детских соревнованиях, но как только начал выступать по взрослым, почти ничего не проиграл, хотя выступлений в то время было и не так много. Принимал участие и показывал результаты на городских, региональных, всероссийских и международных турнирах. Это доказывает, что нужно постоянно совершенствоваться и не опускать руки. И вообще, как говорят японцы, путь важнее результата. Сейчас я считаю, что больше состоялся как тренер и педагог.



Как вам удается совмещать тренерство с работой в РСБИ и Федерации?

-Я начал тренировать в 2000-м году, и ребята из первого набора давно стали взрослыми, успешными людьми. Они до сих пор занимаются сами или подменяют меня, уже являясь полноценными тренерами. Обучение детей помогает мне оставаться молодым, совершенствоваться как личность. Это мой приоритет, мой образ жизни.

Как проходят ваши тренировки?

-Для маленьких детей оптимально проводить 2-3 тренировки в неделю по часу. Старшие ребята занимаются трижды в неделю по 1,5-2 часа. Главный наш принцип – не навредить ребенку. Мы не сравниваем детей между собой, для нас важно чтобы ребенок стал лучше себя вчерашнего. Занятия проходят в общеобразовательных школах, клубах и на других объектах.

В каких городах и районах РТ развивается каратэ киокусинкай?

-У нас очень обширная география. Два эпицентра этого направления находятся в Казани и Нижнекамске. Также высокий уровень показывают ребята из Альметьевска, в котором есть «Дом каратэ», в Алькеевском, Кукморском, Чистопольском и других районах республики.

Планируется ли в нашем регионе проведение масштабных соревнований по этому виду спорта?

-В прошлом году мы провели Кубок мира по одной из дисциплин киокусинкай. В этом году планируется международный турнир в рамках боев профессиональной бойцовской лиги «Татфайт». Возможно, у нас состоится Кубок России и первенство России. Мы будем стараться насытить сезон 2026/2027 мероприятиями, потому как он является юбилейным, 50-м для региональной федерации.

Какие цели в качестве тренера и президента Федерации киокусинкай РТ вы перед собой ставите?

-Цель большая, скорее даже миссия – воспитать здоровое, патриотически-настроенное поколение, свободное от алкоголя, табака и наркотиков, которое будет приносить пользу людям, своей родине и своим близким. Я считаю, что к этому точно можно прийти через боевые искусства.



Нам удалось пообщаться с юными воспитанниками Александра Александровича чтобы узнать: с чего началась их история в этом виде спорта, чем они занимаются помимо киокусинкай и к чему стремятся:



ВАЛЕЕВ ДАМИР, 12 ЛЕТ.

-Во втором классе я остался на продленке и увидел, что в нашей школе ребята занимаются каратэ, попросил маму записать меня в секцию. Через 4 месяца я, сам того не ожидая, получил оранжевый пояс.

Какие дисциплины киокусинкай вы изучаете?

-Если у нас близится сдача пояса, то мы повторяем ката, чтобы удачно сдать экзамен. А если мы готовимся к соревнованиям, то оттачиваем боевую технику.

Какой прием является твоим любимым и почему?

-Мой любимый прием уширо маваши. Если хорошо его исполнить, то удар будет очень болезненным для соперника.

Какое событие, связанное с киокусинкай, запомнилось тебе больше всего?

-Самое памятное – это то, что мы всей группой поехали в лагерь. Тренировались, участвовали в мероприятиях и аква-дискотеке, было круто.

Дамир совмещает занятия каратэ с обучением 3D/VR-программированию. Своей целью на будущее он назвал получение 1-го дана и черного пояса.



АСАДУЛЛИН ИРЕК, 11 ЛЕТ.

-Мы хотели пойти в эту секцию с другом, но он через год ушел, а я остался.

Что в киокусинкай тебя зацепило?

-У нас очень добрые тренеры, тут я нашел хороших друзей.

В чем отличия этого вида единоборств от других?

-Наверное нас отличает сила духа и то, что мы работаем в полный контакт.

Какую экипировку вы используете для занятий и выступлений?

-Если мы спарринг уемся, то используем шлем и защиту на руки и на ноги. А так просто кимоно.

Параллельно с каратэ Ирек занимается игрой на фортепиано. Он поделился, что хочет добраться до черного пояса.



БИБИКИН ЯРОСЛАВ, 11 ЛЕТ.

-Меня записала мама, а дальше я сам захотел.

Как проходят ваши тренировки?

-Мы занимаемся 4 дня в неделю примерно по 1,5 часа. Сначала мы хорошенько разминаемся, потом выполняем комплекс упражнений, и, если остается время, можем поиграть в футбол или другие игры или поучаствовать в спаррингах.

Какой прием нравится тебе больше всего и почему?

-Мой любимый прием это шуто маваши уке, потому что он совмещает физическую силу с красотой.

Есть ли у тебя кумир в этом виде спорта?

-Наш сенсей.

Принимал ли ты участие в соревнованиях?

-Да, я ездил в Нижнекамск и другие города и занимал вторые и третьи места.

Ярослав также уделяет время шахматам и дизайну. Он рассказал, что хочет совершенствоваться в спорте и стать сильным духом.





Автор статьи: Курнаева Юлия

ММА: ТАК ЛИ СТРАШЕН ЭТОТ СПОРТ НА САМОМ ДЕЛЕ?



Дисциплина, которую многие дети и родители обходят стороной из-за высокой травматичности и жесткости. Но есть те, кто рискнул и втянулся. Почему? Узнаем от наших юных героев, воспитанников «SUFIGHT ACADEMY»:





НУТФУЛЛИНА МИЛАНА, 15 лет.

Милана пришла в этот вид спорта вслед за одноклассницей, чтобы попробовать что-то новое. Девушка поделилась впечатлениями от первого поединка и целями на будущее:

-Было страшно, адреналиново, но классно. Первым моим соперником была девочка из Йошкар-Олы.

Как проходят ваши тренировки?

-Тренировки проходят каждый день. Мы начинаем с разминки, потом отрабатываем элементы и спарринг уемся. Один день выделен на занятия общей физической подготовкой, бегом. У нас есть сборы, во время которых мы тренируемся трижды в день и соблюдаем режим.

Как к твоему увлечению относятся родители и сверстники?

-Родители поддерживают меня в выборе спорта. А сверстники удивляются, могут подшутить.

Какие цели в этом виде спорта ты перед собой ставишь?

-Совсем скоро мне предстоит выступление на первенстве мира по панкратиону, хочу показать свой максимум. А далее планирую пойти учиться на тренера.

СИТДИКОВ ТИМУР, 16 лет.

Во время первого выхода на ринг Тимур испугался, а затем нашел свой ритм и уверенно провел спарринг. Юноша рассказал нам о том, какое событие в спортивной карьере считает самым значимым и за кем из профессиональных бойцов следит:

-Мне больше всего запомнилась победа на первенстве Республики Татарстан в этом году, когда я закончил все бои досрочно.

Есть ли у тебя кумир в этом виде спорта? Если да, то кто?

-Мне нравятся многие бойцы, все чемпионы UFC. В первую очередь – Конор Макгрегор, у него самые лучшие шоу.

На вопрос о том, за что Тимур любит ММА, он ответил в шуточной форме:

«Люблю бить лица другим людям, особенно тем, кто постарше.».

На данный момент юноша стремится к победе на первенстве Приволжского федерального округа и выполнению норматива на разряд кандидата в мастера спорта.







ГУЛЕНЦОВ АНТОН, 20 лет.

Антон – первый ученик «Sufight Academy». Он начинал с каратэ киокушинкай в 8 лет, после чего последовал за тренером в ММА. Он рассказал о том, в чем основное отличие этого вида спорта от других единоборств и поделился графиком занятий:

-Если каратэ – это дисциплина, здоровье и возможность в любой момент постоять за себя, а самбо – это смесь каратэ и бокса, то ММА – это тактика, смешанные техники и стойки. Это возможность прочитать соперника по одному взгляду.

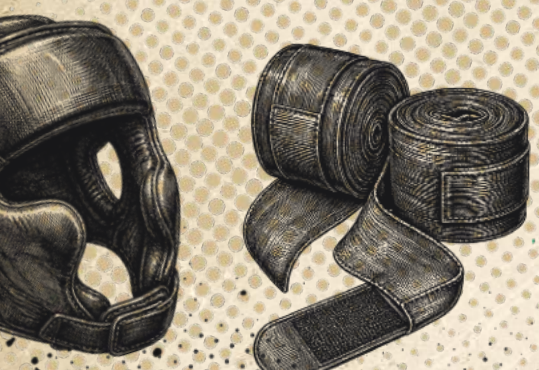
Как выглядит ваш тренировочный план?

-У нас много залов, в которых тренируются спортсмены разного возраста и уровня подготовки. Можно заниматься в своем темпе, например трижды в неделю, или каждый день. Мы чередуем ударные тренировки, борьбу и круговые со спаррингами.

К чему в этом виде спорта ты стремишься?

-Основная цель – стать тренером и выйти на большую арену, чтобы почувствовать себя настоящим бойцом.

В 18 лет Антон стал участником СВО. Этот период он считает самым сложным в своей жизни. По возвращению в Казань его встретили родные, друзья и сэмпай (тренер, старший товарищ). Он не писал им год, отчего в этот момент почувствовал себя частью большой и дружной семьи.







ГАЛИМАРДАНОВА АМИНА, 18 лет.

Амина совмещает занятия ММА с учебой в Казанском федеральном университете на направлении «реклама и связи с общественностью» и рисованием. Она рассказала о том, как пришла в этот вид спорта:

-В этот вид спорта меня заставил прийти папа в 14 лет. На первой тренировке я перепугалась и ни с кем не поздоровалась. На протяжении первой половины года в спорте у меня не было желания заниматься, я искала поводы для пропусков. А затем поняла, что мне начинает нравиться. И потихоньку спорт стал значимой частью моей жизни, без которой я себя не представляю.

Есть мнение, что этот вид спорта очень травмоопасен. Что ты об этом думаешь?

-Да, травмоопасен. Я сама ломала руку на первенстве России в 2024 году. Но это не является причиной переживать и сдаваться. Везде есть риски, даже в творчестве. Травмы можно принимать как факт и идти дальше.

Есть ли у вас упражнения на профилактику травм или восстановление после повреждений?

-После того, как я сломала руку со смещением, я не могла выступать больше года. Пол года мы работали с тренером по каратэ, который давал мне специальные комплексы упражнений для восстановления. Сейчас моя левая снова коронная, восстановление прошло успешно.

Амина является победителем и призером первенств России, Приволжского федерального округа и Республики Татарстан по панкратиону и каратэ киокушинкай. Сейчас она стремится к новым спортивным разрядам и званиям и хочет быть примером для тех, кто только начинает свой путь в ММА.



СУЛЕЙМАНОВ СУЛТАН, 7 лет.

Султану не пришлось выбирать из видов спорта, он вырос в зале ММА. Спортсмен рассказал нам о том, какая экипировка необходима для занятий и кто из бойцов его вдохновляет:

-Нам нужна капа, чтобы не повредить зубы, шлем, чтобы не повредить голову, перчатки, щитки и ракушка.

За что ты любишь смешанные единоборства?

-За то, что здесь можно проявить себя, нужно быть смелым и не бояться выходить в ринг.

Пробовал ли ты на себе другие виды единоборств?

-Я выступал на соревнованиях по каратэ и завоевал кубок.

Кто из профессиональный бойцов тебе нравится?

-Мне нравится Хабиб и папа, я повторяю за ним.

В будущем Султан хочет продолжить дело отца и стать тренером, а также выступать в UFC.



Наставником для каждого из вышеупомянутых спортсменов является СУЛЕЙМАНОВ ЛЕНАР РАМИЛЬЕВИЧ - Вице-президент Федерации ММА РТ, чемпион международной профессиональной бойцовской лиги «TATFIGHT». Его спортивная карьера началась в 5 лет с секции каратэ киокушинкай и продолжилась в октагоне. Ленар Рамильевич рассказал нам о преимуществах ММА, видах спорта со схожей механикой и целях по развитию этой дисциплины в Республике Татарстан:

-Самое первое – это здоровье. Дети приходят сюда не только биться, но и укрепить мышечный корсет, развиться физически. Некоторые из них тренируются для себя, другие стремятся к достижению результатов.

ММА развивает все тело. Это и координация, и ловкость, и гибкость, и скорость. В партере ты должен быть пластичен и готов к любой ситуации.

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

-Это зависит от разных факторов. Можно прийти в 5 лет, если родители приучают ребенка к спорту с самого раннего возраста, и начать с общей физической подготовки – кувырков, правильных падений, группировки. Здесь важно найти тренера, который не будет сразу давать ударную технику, а привьет ребенку любовь к спорту в целом. В любом случае выступать спортсмены начинают позже.

Какие дисциплины наиболее близки к ММА?

-Наиболее близки вольная борьба и каратэ киокушин – довольно жесткий вид спорта, в котором ты растешь морально и духовно. Сейчас появляется все больше ребят универсалов, которые совмещают единоборства, растут и познают приемы из разных направлений. Это позволяет им успешно перейти в ММА.

Какие ещё цели по развитию этого вида спорта в Татарстане вы перед собой ставите?

-На данный момент я хочу, чтобы в нашей республике ММА, как вид спорта, развивался, появлялись новые кандидаты в мастера спорта и Мастера спорта. Это один из основных показателей и стимулов для молодого поколения. Также хочется видеть полные залы во время тренировок.

В каких городах и районах РТ развивается этот вид спорта?

-Смешанные единоборства развиваются по всему Татарстану – в Бугульме, Лениногорске, Альметьевске, Набережных Челнах, Нижнекамске, Менделеевске и других городах и районах нашего региона. Большинство клубов на данный момент коммерческие, базируются на спортивных объектах и в общеобразовательных учреждениях. Мы стремимся к тому, чтобы были бюджетные секции.



Автор статьи: Курнаева Юлия

СЕМЕЙНЫЙ ПОДРЯД В ДЗЮДО

Если спортсменам важно чувствовать поддержку, то родной брат и сокомандник в одном лице – лучшее её проявление.

Об этом не понаслышке знают наши герои – 17-летний АКОПЯН ЭДГАР и 14-летний АКОПЯН МАРК – дзюдоисты, параллельно выступающие в самбо, воспитанники Спортивной школы олимпийского резерва «Батыр» города Казань.



Эдгар пришел в дзюдо во втором классе после череды других видов спорта. Он рассказал нам о том, какой из видов борьбы считает основным, какой прием является его любимым и на кого из опытных спортсменов он ровняется:

-Основной для меня дзюдо. Я с него начал, и чаще всего выступаю на соревнованиях по этому виду спорта. Но я очень благодарен самбо за возможность реализоваться на разных соревнованиях, попрактиковаться в борьбе и попробовать новые приемы.

Что, на твой взгляд, является ключевым фактором для достижения результата в этих видах спорта?

-Главное - это характер. Именно он помогает сделать невозможное на татами, фокусироваться на своей цели, не думая о боли и травмах.

Какой прием является твоим любимым?

-Мой любимый прием - задняя подножка. Он самый результативный в моем арсенале.

Какое событие в спортивной карьере стало для тебя самым значимым?

-Самое памятное - это первенство России в городе Полярные Зори. Мне было 14 лет, и я впервые побывал так далеко на соревнованиях. Даже увидел Северное сияние. Познакомился с ребятами из разных регионов. До сих пор дружу и общаюсь со многими спортсменами.

Есть ли у тебя кумиры в этих видах спорта?

-Есть. В дзюдо это Тедди Риннер. Он непревзойденный спортсмен в моей, тяжелой весовой категории. Также я считаю одним из успешных и талантливых наших спортсменов - Тамерлана Башаева. Я даже недавно познакомился с ним на Спартакиаде учащихся в городе Кумертау.

Эдгар является многократным победителем первенства Республики Татарстан по дзюдо и самбо, бронзовым призером первенства Приволжского федерального округа по дзюдо и финалистом этих же соревнований по самбо, победителем и призером всероссийских соревнований и Кандидатом в мастера спорта.

Сейчас юноша учится в строительном колледже и ставит перед собой следующие профессиональные цели:

“-Я хочу прогрессировать и становиться лучше в спорте, встать на одну ступень с моими кумирами. А затем продолжить дело моих родителей – стать строителем.”



Хороший пример заразителен. Это и привело в дзюдо младшего брата Эдгара – Марка. А вот о том, что заставило его остаться, Марк рассказал лично:

-Мне изначально понравилось дзюдо за красоту, отсутствие ударной техники. Это интеллектуальный вид спорта, где стараешься найти «ключик» к каждому сопернику, изучая его сильные и слабые стороны.

А теперь, спустя годы тренировок, я понимаю, что уже не могу без них. Организм просит физических нагрузок. Мой тренер – Антонова Елена Петровна – настоящий профессионал своего дела. Всему, что я добился, я обязан ей. У нас в «Батыре» вообще прекрасные тренеры. Всегда поддержат, помогут советом, за что я очень благодарен.



Марк также практикует самбо. Он рассказал, в чем основные отличия этих видов спорта и как удается переключиться с одного на другой:

-Основные отличия в том, что дзюдо - более динамичная борьба, основанная на эффектных бросках, самбо - более силовая. В дзюдо есть удушающие приемы, а в самбо - болевые на ноги. Разная форма и разные системы оценок.

“На первых соревнованиях было трудновато. Но сейчас уже привык, стараюсь не допускать ошибок.”

Как вы взаимодействуете со старшим братом, конкурируете между собой?

-Мы не конкурируем, у нас разные стили борьбы. Стараемся посещать соревнования, поддерживаем друг друга. Дома, конечно, иногда и боремся, особенно после соревнований - разбираем ошибки.

Какая экипировка необходима для занятий и выступлений?

-Для дзюдо нужны белое и синее кимоно (дзюдоги) и пояс, согласно своему Кю. По самбо это синяя либо красная самбовка, шорты и борцовки.

Гоняешь ли ты вес? Если да, то как?

-Да, потому что проще выступать в весе с более легкими соперниками. Я чаще всего гоняю около 4 кг. За неделю до взвешивания прекращаю есть мучное и сладкое, не ем после тренировок. Мой рацион во время гонки веса, в основном, это куриная грудка, творог и огурцы.

Марк является победителем регионального первенства по дзюдо и самбо, призером международных соревнований. Помимо спорта он пробовал себя в творчестве – играл в школьном театре. Сейчас его главной целью является:

“-Войти в сборную России и показать достойный уровень на международных соревнованиях.”



Братьев тренирует АНТОНОВА ЕЛЕНА ПЕТРОВНА – мастер спорта России по дзюдо и самбо, заслуженный работник физической культуры Республики Татарстан и бронзовый призер первенств мира и Европы. Елена Петровна поделилась с нами своей историей в этом виде спорта, правилами приема юных спортсменов в школу и процессом их становления в стенах «Батыра»:

-Я пришла в 13 лет после секции легкой атлетики, что, по сегодняшним меркам, слишком поздно. Брат моей подруги позвал нас на занятие, но мне не понравилось, и я ушла на год. Потом пришла снова и втянулась, за что очень благодарна моему тренеру – Риму Тимербаевичу. Он учил нас не только спорту, но и жизни.

Почему решили стать тренером?

-Дзюдо близок мне по духу. Этот вид спорта формирует принципы гармонии и уважения, вежливости и честности, которые проявляются не только на татами, но и в жизни. Также я очень люблю детей, они очень открытые, настоящие, искренние. Они заряжают энергией, заставляют расти и совершенствоваться. Благодаря им тренер не стоит на месте, приобретает новые знания и навыки.



Как попасть к вам в секцию?

-Мы принимаем всех желающих со справкой от педиатра о состоянии здоровья. У нас есть разделение по возрасту и уровню подготовки спортсменов, но все начинают с одной группы. Сначала обучаем спортсменов страховке, акробатике, подготовительным упражнениям.

Ребят в возрасте от 10 лет принимаем с условием, что у них есть опыт в других видах спорта.

Как проходят ваши тренировки?

-Наши занятия проходят очень увлекательно. Для детей младшего возраста – упражнения на ловкость и гибкость встроенные в игры. Мы стараемся вовлечь их в занятия, привить любовь к спорту.

Старшим мы всегда ищем новые элементы, новые подходы, чтобы им было интересно. Разделяем подготовку на периоды – соревновательный, предсоревновательный. На этапе повторения и совершенствования мы применяем множество методик для определенных задач.

Под вашим руководством тренируются братья. Скажите, влияют ли такие семейные занятия на результат?

-Да, все верно. Они очень талантливые, интересные, непосредственные ребята. Очень мотивируют друг друга, поддерживают. Также колоссальную поддержку оказывают их родители. Они участвуют во всех этапах подготовки, выезжают вместе с ними на соревнования, помогают в процессе восстановления и соблюдения режима, оказывают психологическую поддержку.

У меня также занимались сестры Бигбовы, мастера спорта по дзюдо и самбо. На данный момент они также работают тренерами в нашей школе. Это тенденция, что если один из детей загорелся одним видом спорта, то он старается привезти туда свою сестру или брата.

Дзюдо часто совмещают с самбо и наоборот. Почему?

-Дзюдо и самбо часто совмещают на начальном этапе, это способствует гармоничному развитию физических качеств. Они имеют схожую форму и биомеханику бросков. Но на этапе спортивного совершенствования спортсмену приходится выбирать. Дзюдо – более динамичная борьба, а самбо – более силовая. На профессиональном уровне много точечной, индивидуальной работы. Отличия в захватах, стойке и других аспектах могут мешать.

Какие цели в качестве тренера вы перед собой ставите?

-Я мечтаю, чтобы как можно больше наших спортсменов попали на крупные соревнования – чемпионаты и первенства Европы и мира и выиграли их. Но базовая задача тренера – это научить ребенка преодолевать трудности и достигать поставленных целей, сформировать правильные ценности, воспитать дисциплину и ответственность за свои действия. Для меня это на первом месте.

Автор статьи: Курнаева Юлия





“КЕНДО ТРЕНИРУЕТ НЕ ТОЛЬКО ТЕЛО, НО И ДУХ” — ХАЛИУЛЛОВ МУХАМЕТРЕНАТ



Кендо в Татарстане – редкое, но яркое явление: в республике всего один клуб, казанский «Рэймэй», который сумел принять четыре чемпионата России. Причем на последнем, в 2025 году, обе команды хозяев (мужская и женская) завоевали золото.

Два года назад в «Рэймэй» пришла СЕРГЕЕВА АЛЛА (13 лет). Девушка поделилась, почему выбрала для себя этот вид спорта и чему он её научил:

-В 11 лет я смотрела аниме и параллельно искала для себя подходящий вид спорта, мне хотелось чего-то необычного. Всё это соединилось в кендо.

Что в нем нравится тебе сейчас?

-Здесь очень интересно, много различных правил. И мне нравится, что у нас разновозрастная группа.

Расскажи, как проходят ваши тренировки?

-Мы делаем базовую разминку, затем упражнения в парах. Потом можем изучать новый материал и завершаем тренировку свободным боем.

Чему тебя научил этот вид спорта?

-Он научил меня лучше взаимодействовать с людьми, развил хорошую реакцию.



Алла принимала участие в соревнованиях по кендо и стала третьей в индивидуальном зачете, а также сдала экзамен на 3-й кю. Девушка поделилась, к чему стремится сейчас:

“-Я хочу также тренироваться, достичь более высокого уровня и выступать на масштабных соревнованиях.”

Тот же интерес к японской культуре привел в клуб 17-летнего ХАЛИУЛЛОВА МУХАМЕТРЕНАТА. А вот задержаться он решил по следующей причине:

-Мне понравилось то, что кендо тренирует не только твое тело, но и твой дух и твой внутренний мир.

Как на твое увлечение реагируют окружающие?

-В основном я говорю, что занимаюсь фехтованием. Пока что в России этот вид спорта мало кому известен.

Мухаметренат дополнил Аллу по части тренировок. Он поделился их спецификой:

-Тренировки проходят три раза в неделю и затрагивают три сферы: оздоровление, ойкоми (скоростно-силовая тренировка) и кендо-ката (набор специализированных упражнений).





Как ты взаимодействуешь с другими ребятами из группы?

-Все ребята, которые занимаются в клубе «Рэймэй» очень дружные, как и всё комьюнити кендо. Мы общаемся за пределами зала и за пределами нашего города, с ребятами из Москвы, Егорьевска и так далее. Мы любим гулять, играть в баскетбол в «УРАМе».

Мухаметренат является победителем 66-го Московского турнира по кендо в индивидуальной категории «мужчины кю-кап», бронзовым призером этих же соревнований в составе казанской команды и победителем Кубка равноапостольного Николая Японского. Он рассказал, каким видит своё дальнейшее развитие:

“-Я бы хотел изучать кендо в разных уголках мира: в Японии, Ташкенте и других странах. Также хотел бы попасть в сборную России и побывать на соревнованиях в Сербии.”



Подробнее о кендо, его правилах и принципах рассказал руководитель клуба «Рэймэй» и Всероссийской федерации кендо – ТОЛКИШЕВСКИЙ ВЛАДИСЛАВ ИГОРЕВИЧ:

-Основной принцип кендо – это путь воспитания человеческого характера посредством принципов мяча. Это формирование характера - характера победителя. В Японии кендо – одно из основополагающих единоборств, которое изучается в школах, институтах, полиции. Эта дисциплина помогает человеку полноценно развиваться.

Поединок ведется до двух результативных ударов, за которыми следят трое судей на площадке. На спортсменах хакама – японские длинные шорты и кендоги – традиционная куртка, в руках они держат сенай – бамбуковый меч.

Кто предоставляет учащимся клуба «Рэймэй» перечисленную экипировку и выезды на соревнования?

-У нас есть довольно большое количество клубного инвентаря. Когда спортсмены доходят до 1-го дана – мастерской степени, я настоятельно рекомендую купить свой комплект одежды. На сборы и соревнования, внесенные в календарный план Министерства спорта России, спортсмены и тренеры командируются.

Как юному спортсмену попасть в ваш клуб?

-В группу мы набираем ребят в возрасте от 12 лет, потому что сейчас они тренируются со взрослыми.

Нужно просто обратиться во Дворец единоборств «Ак Барс» и записаться на пробное занятие. Мы берем всех желающих.

Какие перспективы ждут начинающих спортсменов?

-У нас, как и во всех других видах спорта, есть официальные спортивные разряды и звания – Мастер спорта, ЗМС. На прошедших соревнованиях призеры получили денежное вознаграждение. Безусловно есть местные категории (кю и дан), на которые мы проводим экзамены.

Почему вы сами выбрали кендо?

-Я увлекаюсь единоборствами с юности. В студенчестве занимался тхэквондо и каратэ, потом у меня случилась травма колена и на какое-то время мне пришлось прекратить тренировки.

Когда моему сыну исполнилось 6, я искал ему секцию единоборств. Узнал о кендо, попробовал заниматься вместе с ним, благо травма не беспокоила, и втянулся. Вот уже 20 лет в этом виде спорта.

Какие цели по развитию этого вида спорта и ваших подопечных вы перед собой ставите?

-На данный момент моя цель – наладить отношения со всемирной Федерацией кендо. В прошлом году мы принимали участие в трех международных соревнованиях (в Гонконге, Вьетнаме и Сербии) и во всех показали высокие результаты. В следующем году в Японии пройдет чемпионат мира, на который я надеюсь, что нас допустят. Приложу для этого все усилия.

Автор статьи: Курнаева Юлия



НА СВЯЗИ ОДИН ИЗ МНОЖЕСТВА КЛУБОВ КАРАТЭ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН – КАЗАНСКИЙ “ЛЕГИОН”

Каратэ – это вид единоборства, который делится на направления, стили и разные школы. Со времен зарождения этого вида спорта он постоянно видоизменялся, приобретал всё новую лексику – в зависимости от места распространения, целей и конкретного мастера. Сегодня мы говорим о классическом каратэ, которое развивает World Karate Federation и Федерация каратэ Республики Татарстан. Его отличают правила проведения соревнований. По этому виду спорта проводятся чемпионаты отдельных стран, чемпионаты Европы и мира.



Несмотря на одну задачу, один набор техник и элементов и одинаковые степени поясов, каратэ в Республике Татарстан делится на клубы. Один из них, казанский «Легион», насчитывает порядка 60 учащихся под руководством одного тренера – БИКБОВОЙ КСЕНИИ ВЯЧЕСЛАВОВНЫ. О том, как она пришла в этот вид спорта, что привело к созданию клуба и как туда попасть Ксения Вячеславовна рассказала нам лично:

-Я увидела большой спортзал, в котором было порядка 50-и каратистов, и влюбилась в этот вид спорта с первого взгляда. Чуть позже к нам на урок пришли тренеры, которые звали ребят в секцию, и я была среди желающих. С тех пор прошло 28 лет.

Я занималась под руководством Искандера Рафаэлевича Шагина. Он научил меня трудиться, я посвящала занятиям всё свободное время. Это привело к первым результатам. Даже после рождения первого ребенка и декретного отпуска я вернулась на татами и выступала.

Тренировать начала в 16 лет, параллельно с собственными занятиями. И, когда погиб мой любимый тренер – Искандер Рафаэлевич, решила организовать клуб «Легион», которому в этом году исполнилось 10 лет.

Сейчас, среди ребят первого набора, уже есть кандидаты в мастера спорта и Мастера спорта, а также желающие помогать в обучении юных спортсменов.

Кто и как может попасть в ваш клуб?

-К нам в клуб может попасть любой желающий, начиная с 3,5-4 лет. Желательно прийти до 8 лет, потому что уже с 10 ребята могут выступать на первенстве России. До этого момента нужно успеть подготовиться, чтобы показать достойный результат.

Как в целом развивается региональное каратэ?

-В Федерации Республики Татарстан около 20 клубов, которые развиваются на 100% из-за высокой конкуренции. Мы встречаемся на соревнованиях, обмениваемся опытом – устраиваем учебные семинары. Каждый тренер в этом виде спорта – фанат своего дела. Только в нашем регионе существует 4 детские лиги. Мы выступаем на уровне Приволжского федерального округа, России и мира.

Какие качества и навыки развивает каратэ?

-Каратэ развивает скорость, взрывную силу и дисциплину. Если ребенок занимается спортом, то ему будет намного легче в школе и других начинаниях.

К чему ещё в качестве тренера вы стремитесь?

-Я стремлюсь к тому, чтобы ребята показывали результат, попадали в сборную России и набирались там опыта. Хочется, чтобы они выступали на международных соревнованиях. Ну и самое главное, чтобы ребята оставались людьми.

С 1 июля клуб «Легион» начал подготовку к самым масштабным соревнованиям – чемпионату России в городе Симферополь. Бороться за главный титул скоро отправятся двое воспитанников Ксении Вячеславовны: 21-летний Уткин Дамир (Мастер спорта России, победитель и призер всероссийских соревнований и первенств России) и 18-летний ГАЛЛЯМОВ АЙЗАТ, который поделился с нами своей историей в этом виде спорта, тренировочным планом и целями на будущее:



-Я пришел в 5 лет. Мама увидела объявление о наборе в секцию, привела меня. Сначала сопротивлялся, было трудно. Постепенно втянулся и полюбил этот вид спорта, потому что коллектив хороший и интересно заниматься – нужно думать над каждым действием.

Как проходят ваши тренировки?

-В разгар сезона мы тренируемся почти каждый день по 1,5 часа, по 2. Отрабатываем технику, тактику. Есть сборы, в которых принимают участие спортсмены со всего Татарстана. Мы собираемся в Казани, занимаемся дважды в день, проводим спарринги.

Как удается совмещать занятия с учебой?

-Всё успеваю. Я придерживаюсь мнения, что нельзя сяишком зацикливаться на чем-то одном, нужно развиваться параллельно и в учебе, и в спорте.

Какой прием является твоим любимым и почему?

-Мне нравятся все бросковые элементы.

Что необходимо для достижения результата в каратэ?

-Все физические показатели – сила, растяжка, ловкость. Над всем этим мы работаем.

Какие цели в этом виде спорта ты перед собой ставишь?

-Пока есть одна цель – войти в число призеров на предстоящем чемпионате России.

Каратэ – индивидуальный вид спорта. И в одной группе могут быть ребята, которые выступают в одной возрастной и весовой группе. Айзат поделился, как они общаются между собой внутри коллектива и на соревнованиях:

“-Во время тренировочного процесса конкуренции нет. А если выходим друг против друга на соревнованиях, то боремся до победы.”



Не приходится бороться за «место под солнцем» в группе и более юной воспитаннице «Легиона» - 10-летней ХАСАНОВОЙ ХАДИДЖЕ. В группе есть девочки старше и младше её, в том числе сестренка – Хасанова Джамиля. Хадиджа рассказала нам, чему её научил карате и какой прием является её любимым:

-Он научил меня стоять за себя, давать отпор, если тебя обижают. Быстро принимать решения в как в момент поединка, так и в жизни. Научил скорости и уму – ты должен выбрать удар и тактику.

Какой прием является твоим любимым и почему?

-Я очень люблю удары йоко-гери, ура маваши гери, гьяку-дзуки в живот и кизами-дзуки. Первый удар делается в живот, чтобы встречать, опережать и не подпускать в свою зону соперника, дает 2 балла. Ура маваши я делаю очень хорошо, он дает три балла, я могу делать его навстречу. Остальные удары тоже делаются на опережение.

Автор статьи: Курнаева Юлия

Несмотря на то, что Хадиджа ещё совсем юная, за её плечами пятилетний соревновательный опыт. Девочка впервые выступила в 6 лет в городе Зеленодольск и заняла 5 место. На сегодняшний день она приняла участие в более чем 70 соревнованиях, на которых становилась победителем и призером. Спортсменка рассказала о том, какие из них запомнились больше всего:

“-Самые запоминающиеся соревнования были в Екатеринбурге, мы туда ехали на поезде с мамой. Гуляли, смотрели как выступают другие. Там я заняла второе место. Ещё одни памятные соревнования были в Уфе в 2025 и 2026 году. Туда мы ездили всей семьей, я заняла первое и второе место.”



К чему ты стремишься сейчас?

-Я хочу стать чемпионкой Республики Татарстан и выигрывать побольше всероссийских соревнований. А если смотреть дальше, то хочу стать чемпионкой мира и выиграть Олимпийские игры.

Как ты проводишь свободное время?

-Я могу поиграть в телефон, погулять с друзьями. Также мы с мамой делаем дома ОФП – отжимания, подтягивания, вис на турнике. Летом я читала то, что задали на каникулы и занималась ВПР, потому что перешла в 4 класс.



УДАРЫ НОГАМИ – ЭТО ХОРОШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ.

КИКБОКСИНГ



Кикбоксинг – это один из современных видов единоборств, зародившийся в 60-х-70-х годах 20 века. Динамичный и яркий, захватывающий спортсменов по всему миру и являющийся основным в киноиндустрии.

В Республике Татарстан кикбоксинг распространен среди боксеров. Они выбирают его в качестве дополнения к основному виду спорта. Пример тому 18-летний ЯМКОВ ВЛАДИМИР:

-Я занимался боксом, входил в состав сборной России, и захотел попробовать новое направление. Получил приглашение в клуб «Хан» от Ильнура Гарипова и согласился. В первой же выбранной дисциплине – «фулл-контакт», мне удалось победить на региональном первенстве, завоевать серебро в округе и золото на Кубке России. В 16 лет я заслужил звание Мастера спорта России.

Ещё одно удостоверение «Мастера» ему принесла победа на первенстве России в дисциплине «лайт-контакт», которую на сегодняшний день он считает основной.

Какая экипировка необходима для тренировок и соревнований по кикбоксингу?

-Шлем, капа, перчатки боевые и снарядные, ракушка для защиты паха, футы на ноги.



Как удается совмещать тренировки с другими сферами жизни?

-Я учился одновременно в Казанском суворовском военном училище и колледже ПГУФКСиТ. Военное училище, 11 классов, в этом году закончил на отлично, продолжаю учебу в колледже по направлению физическая культура и спорт. Преподаватели и руководство всегда помогают, но поблажек нет. Учусь на 4 и 5, без задолженностей. Отдыхать и восстанавливаться помогают в ЦСП, там очень хорошая медицинская база и высококвалифицированные специалисты.

Как к твоему увлечению относятся родители?

-Родители участвуют в процессе, отец - один из тренеров и мой главный менеджер. Он отвечает за пиар, билеты, экипировку, поездки на соревнования.

Владимир продолжает занятия двумя видами спорта и в каждом имеет конкретную цель. В кикбоксинге это:

-Осенью я перехожу из юниорского кикбоксинга во взрослый и хочу выиграть чемпионат России и мира, который пройдет в Колумбии. Затем мечтаю получить звание Мастера спорта России международного класса. Думаю, что мне это под силу.

Ещё одним примером гибридного спортсмена является старший коллега Владимира, 23-летний КАРАЖАНОВ ИСКАНДЕР:

-В 14 лет мы с лучшим другом пришли в секцию бокса к заслуженному тренеру Республики Татарстан Афонину Анатолию Николаевичу. Оказалось, что он также обучает кикбоксингу. Он всегда говорил: «Бокс - это база, основа, а удары ногами - это хорошее дополнение». После двух лет занятий кикбоксингом в спортивной школе «МОТОР» мы с тренером перешли в клуб «ХАН» по приглашению Ильнура Гарипова.

Чем этот вид спорта тебя зацепил?

-Кикбоксинг - зрелищный вид спорта, он имеет боксёрскую базу ударов руками и передвижения в стойке, а удары ногами дополняют бой динамикой.







Искандер изначально выбрал для себя дисциплину фулл-контакт и продолжает выступать в ней.

Как проходят ваши тренировки?

-Я тренируюсь ежедневно, дважды в день, если есть такая возможность, на протяжении 10 лет. Бывают периоды отдыха, но они делятся не более двух недель.

Какие эмоции ты испытываешь перед выходом на ринг?

-Когда я выхожу на ринг я испытываю спокойствие, потому что был там уже много раз. Но это не значит, что я не волнуюсь. Трепет предвкушения боя перед выходом на ринг тоже присутствует. Я всегда с уважением отношусь к своим соперникам, нельзя никогда никого недооценивать.

Кто обеспечивает вам тренировки, выезды на сборы и соревнования?

-На чемпионаты России и Кубки России Гарипов Ильнур всегда старался находить спонсоров и оказывал помощь, также финансово помогал мой папа.

Искандер является двукратным обладателем Кубка России, трехкратным чемпионом России и Мастером спорта России в дисциплине фулл-контакт. Он также, как и наш предыдущий собеседник, стремится к выполнению норматива на звание Мастера спорта России международного класса.



Одним из тех, кто занимается развитием этого вида спорта является руководитель отделения Федерации кикбоксинга России по Республике Татарстан - ГАРИПОВ ИЛЬНУР МУХАМЕТМАННУРОВИЧ. Он рассказал нам о различиях в дисциплинах этого вида спорта и планах по возвращению студенческого кикбоксинга в регион:

-Кикбоксинг многосторонний. В нем есть как мягкие, так и жесткие разделы, что дает возможность выступать спортсменам разного уровня. Мягкий раздел (лайт-контакт и поинтфайтинг) – более точный, быстрый, в нем нет акцентов. Фулл-контакт и К1 – более жесткий. Спортсмен может одновременно выступать в двух дисциплинах «мягкого» раздела, «жесткие» дисциплины совмещать нельзя.

В каком формате этот вид спорта развивается в Республике Татарстан?

-Он развивается почти во всех городах и муниципальных районах РТ как в клубах, так и в детско-юношеских спортивных школах, на которые мы делаем акцент. За последние годы мы с коллегами перешли от стандартных 3-4 турниров в год к 22-24 турнирам для детей и юношей, чтобы был селекционный отбор. Когда ребята станут постарше, у них уже будет хороший пул боев.

Сейчас мы, совместно с региональным Министерством спорта, ведем работу по включению кикбоксинга в приоритетный вид спорта. Это позволит нам увеличить финансирование и число спортсменов и тренеров.

Насколько мне известно, вы также занимаетесь развитием студенческого кикбоксинга?

-Да, в этом году меня ввели в руководство развития Федерации кикбоксинга России среди студентов, потому как мы активно развиваем это направление в нашем регионе. Ранее спортсмены из Республики Татарстан участвовали в студенческой спартакиаде. Сейчас мы предпринимаем все шаги, чтобы вернуться на эти соревнования.

В ближайшее время мы хотим провести в нашем регионе чемпионат России среди студентов. У нас есть возможность привлечь туда ребят из схожих дисциплин – бокс, тайский бокс, каратэ киокушинкай. Чемпионат России среди студентов проводится ежегодно в других регионах России при поддержке Министерства спорта России и ФСО «Буревестник».

Стоит отметить, что один из долгожданных турниров по кикбоксингу уже прошел в нашем регионе с 23 по 28 августа. Всероссийский «Кубок мэра Казани» объединил спортсменов из разных уголков страны. Непосредственную помощь в организации и проведении соревнований оказали Министерство спорта РТ, Комитет физической культуры и спорта Казани, Филиал РСБИ России по РТ и Федерация кикбоксинга России.

Автор статьи: Курнаева Юлия



“СРАЖЕНИЕ – ЭТО НЕ ВСЕГДА ТРАВМА”

– ГАБИДУЛЛИН ТИМУР

Вид спорта, в котором каждый найдет то, что ему нужно – ушу. Это боевое искусство, которое можно направить на развитие энергии, духа, гармонии, самообороны, спортивных достижений и внутренних качеств. Оно включает в себя множество стилей и целый арсенал инструментов. И в Республике Татарстан им активно занимаются дети, подростки и взрослые.

“Я переходил в другую школу и там была секция ушу. Я решил попробовать и загорелся этим спортом.”



Так о начале своего спортивного пути рассказал 10-летний ГАБИДУЛЛИН ТИМУР. Юноша поделился с нами своим пониманием ушу и целями на будущее:

-Ушу научил меня тому, что сражение – это не всегда травма. Этот вид спорта – нечто особенное. Это буквально все, что мы делаем. Каждое наше движение – это ушу.

Что в этом виде спорта является для тебя самым сложным?

-Ушу знаменит своими акробатическими приемами – это довольно сложно. Но сложнее мне дается растяжка. Поэтому я стараюсь делать комплексы в разных стилях, чтобы это не мешало результату.

Какие цели в этом виде спорта ты перед собой ставишь?

-Говорят, что ушу – это путь к здоровью. Поэтому я хочу развивать свое здоровье и продолжать получать удовольствие от занятий.

Что включает в себя экипировка ушуиста?

-У ушуиста должен быть костюм любимого цвета. Например, у меня черный. У продолжающего ушуиста должно быть оружие – палка, копье, алебарда, меч и другие.

Помимо спорта Тимур занимается программированием и делает игры, занимается актерским мастерством, учит арабский и китайский язык, играет на виолончели и фортепиано и увлекается морской биологией.



Часть тех же хобби выбрала для себя его более опытная коллега – 12-летняя ДОЛГОВА ВИКТОРИЯ с 8-летним стажем в ушу и разрядом кандидата в мастера спорта. Девушка поделилась с нами тренировочным графиком и самым памятным воспоминанием в спортивной карьере:

-Мы занимаемся 3 раза в неделю по 1,5 часа. Начинаем с пробежки, затем разминка, дальше отработка комплексов и офп.

В какой дисциплине ты выступаешь?

-Я выступаю в таолу, у меня более 11 комплексов.

Что в ушу дается тебе сложнее всего? И что вызывает наибольший интерес?

-Самое сложное для меня – прыжки. Я учусь делать колесо без рук и стараюсь выполнить это как можно быстрее. А самое интересное – это соревнования, особенно выездные.



Что в спортивной карьере запомнилось тебе больше всего?

-Поездка на первенство России с подругой и совместное выступление в категории дуйлянь. Мы завоевали бронзу.

Чем ты предпочитаешь заниматься в свободное время?

-Обычно я гуляю, рисую и смотрю передачи про ушу. Наблюдаю за чемпионатом России, если он в прямом эфире.

Виктория рассказала, что её основная цель на данный момент – золото чемпионата России и звание Мастера спорта России по ушу.



К выполнению разряда (кандидата в мастера спорта) и медали (за призовое место) стремится и 12-летняя РАФИКОВА АЛИНА. Девушка рассказала нам о том, почему выбрала ушу и какие ещё виды спорта её привлекают:

-Я занималась танцами, сменила двух тренеров и решила сделать перерыв. Родители начали искать мне спортивную секцию для общего развития и нашли ушу.

Чему этот вид спорта тебя научил?

-Он научил меня силе и терпению.

В каких категориях ты выступаешь?

-Я выступаю как лично, так и в паре с подружкой. Могу использовать цепь, копье, цзянь.

Принимала ли ты участие в соревнованиях?

-Да. Я выступала на городских и региональных соревнованиях, на спортивном фестивале, также ездила в Пермь. Эта поездка меня очень сильно впечатлила, мы с сестрой смогли приблизиться к тройке лидеров. Это был очень хороший опыт.

Есть ли другие виды спорта, которые тебя привлекают?

-Танцы, хочу возобновить занятия. И плавание.

Тренирует всех вышеупомянутых спортсменов ТИТОВ НИКИТА АЛЕКСАНДРОВИЧ – Мастер спорта международного класса по ушу и чемпион Республики Татарстан, Приволжского федерального округа, России, Европы и мира. Он рассказал нам о том, какие навыки этот вид спорта развивает в детях, как происходит выбор дисциплины и как попасть в секцию:

-Наш вид спорта формирует дисциплину, координацию, растяжку, подвижность, ловкость, скорость и развивает мышление.

Как происходит выбор дисциплины для юных спортсменов?

-Есть агрессивные виды ушу, которые исполняются с криками. Есть утонченные виды, в которых нужно быть более плавным и мягким.

По ребенку всегда видно, к чему он более предрасположен. Поэтому выбор делает тренер.

Как попасть в секцию ушу?

-Контакты тренеров есть в группе региональной Федерации. Мы принимаем всех желающих ребят в возрасте от 5 лет, а уже затем по мере развития переводим в следующую группу.

Как вы взаимодействуете со спортсменами?

-Я работаю с младшей группой, поэтому мы взаимодействуем только в рамках «спортсмен-тренер». Несмотря на это я стараюсь привить им некоторые моральные ценности.

Какие результаты показывают ваши спортсмены?

-Мои воспитанники являются победителями первенства Казани, Республики Татарстан, Приволжского федерального округа и России. Трое из них выполнили норматив кандидата в мастера спорта.



Глобальным развитием этого вида спорта в нашем регионе занимается президент Федерации ушу Республики Татарстан - АХМЕРОВ АЙРАТ РАИФОВИЧ. Он рассказал о том, с чего начиналась его профессиональная деятельность и к чему ещё он стремится:



Я пришел в ушу во втором классе, выступал за команду из Азнакаево. Затем переехал в Казань и начал тренировать, участвовать в жизни Федерации. После был секретарем Федерации и в 2015 году возглавил её.

В чем уникальность этого вида спорта для вас?

-Для меня ушу – смысл жизни. Его уникальность в общедоступности для любого человека и в любом возрасте. Каждый может найти то, что ему по душе – контактный и неконтактный вид.

В каких городах и районах РТ развивается этот вид спорта и в каком формате?

-В Казани, Зеленодольске, Чистополи, Азнакаево, Альметьевске, Набережных Челнах и Нижнекамске. К сожалению, пока у нас нет полноценных спортивных школ. Большинство секций коммерческие.

Спортсмены занимаются как в отдельных спортивных залах, так и на базе общеобразовательных школ, в других спортивных комплексах.



Наши спортсмены являются победителями и призерами крупных российских и международных турниров. Что является ключевым фактором для достижения таких высот?

-Это комплексная работа, которая начинается от самого спортсмена и его родителей, тренеров, которые постоянно развиваются, и работы Федерации, которая ищет материальную поддержку для проведения тренировочного процесса и выездов на соревнования.

Планируется ли проведение масштабных соревнований по ушу в нашем регионе?

-В Республике Татарстан единственный раз в истории нашей страны проходил чемпионат мира по ушу (2017 г.). В 2024 году здесь же состоялись Игры БРИКС по ушу. Этим летом мы приняли всероссийскую Спартакиаду учащихся. Благодаря этому у нас есть опыт проведения подобных соревнований и материально-техническая база, сформированная при поддержке правительства Республики Татарстан. Так что мы готовы к соревнованиям любого уровня.

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

-В первую очередь хочется сохранить то, что мы наработали за все эти годы. Во вторую – преумножить количество спортсменов, которые бы вошли в состав сборной России, количество квалифицированных тренеров и судей. Сейчас мы работаем над всем этим.

Автор статьи: Курнаева Юлия





ДРЕВНЕЙШИЙ ВИД ЕДИНОБОРСТВ В КАЗАНИ

Вид спорта, который входил в программу 33-х античных Олимпийских игр (648 г. до нашей эры), до сих пор культивируется в Республики Татарстан. Мы говорим о панкратионе – виде единоборств, сочетающем элементы борьбы и ударной техники.

Мы опросили спортсменов и тренера группы, которая проводит занятия по панкратиону в зале школы №114 города Казань, чтобы узнать: почему они выбрали для себя эту дисциплину и в чем её особенности?







САФИН САИТ, 13 лет.

-Я пришел в этот вид спорта в 2020 году. Это было нашим общим с родителями решением.

Как проходят ваши тренировки?

-Тренировки проходят 5 раз в неделю по 2 часа. Мы разминаемся, а затем работаем над захватами и ударами, изучаем новые приемы.

Кто обеспечивает вам экипировку и выезды?

-Всю экипировку мы покупаем сами, с оплатой выездов помогает спортивная школа, Министерство спорта Республики Татарстан или региональная Федерация.

Что, на твой взгляд, отличает хорошего бойца?

-Сила. Но в поединке также может решать дисциплина.

Что стало самым памятным за 6 лет занятий панкратионом?

-Самое памятное – это выезд в Нижний Новгород на Всероссийские соревнования памяти героя Е.П. Шнитникова. Я занял первое место, и мы посмотрели достопримечательности города.

На сегодняшний день Саит является бронзовым призером первенства Приволжского федерального округа и победителем первенства России. Он поделился, что в дальнейшем мечтает принять участие в чемпионате мира.

Побывать и отличиться на этих соревнованиях удалось его коллеге по виду спорта:

НОЙКИНА ВАЛЕРИЯ, 17 лет.

-С 1 класса я занимаюсь джиу-джитсу, а в 2024 году мне предложили выступить в соревнованиях по панкратиону, и я согласилась.

Почему выбрала для себя именно эти направления?

-Джиу-джитсу – наиболее безопасный для детей вид единоборств. Поэтому изначально с родителями выбрали его. А уже затем мне захотелось работать в полном контакте с использованием более сильных ударов. Именно это включает в себя панкратион. Также я пробовала грэпплинг и дзюдо.

Валерия занимается в спортивной школе №2 поселка Васильево и города Зеленодольск, под чутким руководством Исламкулова Наиля Камильевича.

Расскажи, что ты испытываешь на ковре?

-Я могу немного нервничать перед боем. Но сразу, как выхожу на ковер, концентрируюсь на работе и убираю эмоции.

Что, на твой взгляд, нужно для достижения высоких результатов в спорте?

-Дисциплина, сосредоточенность на своем деле и целеустремленность.

Самым памятным в своей карьере Валерия назвала поездку на первенство мира по джиу-джитсу в 2024 году. Тогда её ожидания были ниже, чем итоговый результат – девушке удалось завоевать золото.

В числе её достижений также трехкратное золото первенства России по панкратиону (2024 – 2026), победа на первенстве мира по панкратиону (2025) и многочисленные призовые места на соревнованиях по джиу-джитсу.

Какие ещё цели в спорте ты перед собой ставишь?

-Я скорее мечтаю о том, чтобы наши виды спорта вошли в олимпийскую программу. А после хочу принять участие в этих соревнованиях.





МУЗЕЕВ САИД ИРШАТОВИЧ – вице-президент Федерации спортивной борьбы Республики Татарстан, старший тренер молодежной сборной России по комплексному единоборству и тренер по панкратиону.

С чего началась ваша история в панкратионе?

-Я на ковре с 1973 года. Первым моим видом спорта стал самбо, которое я совмещал с боксом и карате. Затем, во время военной службы, начал изучать рукопашный бой. Уделял особое внимание его прикладной части: защита от оружия, обезоруживание соперника. Затем с базой этих дисциплин я, используя полученные навыки, продолжил изучать служебно-прикладной вид спорта - комплексное единоборство и панкратион.

Саид Иршатович является кандидатом в мастера спорта СССР по самбо, рукопашному бою, служебному многоборью, Мастером спорта по стрельбе и имеет 1 спортивный разряд по плаванию и лыжным гонкам.

Почему вы выбрали для себя путь тренера?

-Тренировать я начал параллельно, в годы службы. Первыми моими подопечными были разведчики.

Потом у меня родился сын, которого я также захотел отдать в спортивную секцию. Сначала ходил вместе с ним и смотрел, потом начал принимать участие в тренировочном процессе.

Мне предложили подготовить группу спортсменов к Кубку ДОСААФ России по комплексному единоборству. Я обратился в центр «Олимп», чтобы мне дали ребят, и поехал с ними на эти соревнования. Нам удалось завоевать серебро.

Это стало отправной точкой к тому, что в 47 лет я начал тренировать детей.



Чему вы хотите научить спортсменов в первую очередь?

-Основное – дисциплина. Тренируясь, выступая на соревнованиях, ребята вырабатывают этот навык. Я заметил, что хорошие спортсмены становятся хорошими руководителями и в целом успешными людьми, потому что у них есть лидерские качества. Также хочу, чтобы они были амбициозными и всегда двигались вперед.

Я разработал рейтинговую систему оценки спортсменов по объективным критериям. Ежегодно учащиеся борются за призы по итогам этих оценок. В последнее время начали выигрывать девочки.

Как юному спортсмену выбрать из множества видов спорта?

-Этот выбор делают родители. Если они захотят, чтобы их ребенок стал лучшим в том или ином направлении – он станет. В какой-то период времени детей нужно направлять, заставлять, не мириться с капризами. А дальше ребенок сам понимает, для чего ему всё это нужно.

Я бы рекомендовал заниматься сразу несколькими видами спорта, чтобы развиваться гармонично.

В панкратионе есть правило, что спортсменам в возрасте до 18 лет запрещена экстремальная сгонка веса. Так ли это?

-Обязательно. Я слежу за тем, чтобы спортсмены не сгоняли вес с помощью медицинских препаратов и других процедур. Они могут пострадать и лишиться участия в серьезных соревнованиях из-за последствий такой сгонки. Сейчас это уже прошлый век, потому что взвешивания проходят каждый соревновательный день.

Как юному спортсмену попасть в вашу школу?

-Мы набираем ребят в возрасте от 7 лет. Я допускаю спортсменов младшего возраста, если в группе занимаются их старшие братья и сестры. Обязательно принести допуск участкового педиатра с УЗИ сердца.

Насколько развит панкратион в Республике Татарстан?

-В Поволжье мы занимаем лидирующие позиции. В этом году уступили только Республике Башкортостан.

Секции есть в Казани, Лаишевском районе, Набережных Челнах и Альметьевске. В соревнованиях также принимали участие ребята из Пестречинского и Высокогорского района, Верхнего Услона.

Какие цели в качестве тренера вы перед собой ставите?

-Сейчас у меня нет цели воспитать чемпионов. Основная задача – показать мальчикам и девочкам, что помимо телефона есть и другие увлечения, привлечь как можно больше ребят к спорту. А уже дальше тем, кто хочет достичь цели и стать лучшим, я обязательно помогу.

Автор статьи: Курнаева Юлия







“В СЕКЦИЮ ТАЙСКОГО БОКСА ПРИХОДЯТ ЗА СОВЕРШЕННО РАЗНЫМИ ЦЕЛЯМИ” — ХАЛИУЛЛИН РОБЕРТ ХАЗИАХМЕТОВИЧ

И по совершенно разным причинам. Подтверждение тому – спортсмены из секции муайтай в Казани:

ЛУТАЙ СТАС, 14 лет.

-Я узнал про тайский бокс из интернета, им также увлекались мои знакомые. Мне нужно было начинать занятия спортом, и я выбрал этот.

Как вы взаимодействуете с другими ребятами из секции?

-Мы вместе ездили в спортивный лагерь, но в основном общаемся в зале.

Как проходят ваши тренировки?

-Тренировка длится в районе 1,5 часов. Сначала делаем разминку, затем спарринг уемся либо работаем на груше. После этого делаем ОФП и завершаем занятие.

Какие ещё виды спорта тебя привлекают и почему?

-Я пробовал себя в футболе, волейболе и баскетболе, но все это мне не понравилось. Меня больше привлекают единоборства.

Занятия тайским боксом Стас совмещает с учебой и домашними тренировками.

САФИНА МИЛАНА, 10 лет.

-В эту секцию меня отправил папа, чтобы я смогла за себя постоять, потому что меня обижали в садике.

Какое событие за время занятий муайтай стало для тебя самым значимым?

-Соревнования в Марий-Эл. Там я одержала победу, но мне присудили поражение. Потом решение пересмотрели и мне дали кубок.

Как к твоему увлечению относятся родители и сверстники?

-Родителям очень нравится, что я занимаюсь, потому что они не волнуются о моей безопасности. А вот бабушка мне говорит, что этот вид спорта не для девочек. Одноклассникам я не рассказываю, чтобы они не поменяли свое отношение ко мне.

Какие цели в этом виде спорта ты перед собой ставишь?

-Я хочу достичь высот. Меня всегда подбадривает картина с боксером, который выигрывает бой.

Помимо тайского бокса Милана занимается танцами.

ЗИНЕДИНОВ РОБЕРТ, 14 лет.

-Меня заинтересовал этот вид спорта, потому что тут есть возможность выступать на разных соревнованиях в разных городах.

Какая экипировка необходима для занятий и выступлений?

-Для первого занятия необходимы только бинты и перчатки, а уже для выступлений полный комплект – щитки, налокотники, перчатки и шлем.

Кто для тебя – тренер?

-Это близкий человек, который обучил меня многому. Я могу обратиться к нему в сложной ситуации.

Есть ли у тебя кумир в этом или похожих видах спорта?

-Да, Буакхау По. У него хорошая техника.

Роберт является двукратным победителем первенства Чувашской Республики, двукратным победителем первенства Кировской области, победителем первенства Республики Татарстан и первенства Казани. Помимо занятий тайским боксом он учится в музыкальной школе и играет на аккордеоне.





ШАЙХУТДИНОВ МИРАН, 15 лет.

-Я занимался дзюдо, но из-за переезда был вынужден прекратить тренировки. Пришел в секцию муайтай, потому что мне важна ударная техника и навык работы ногами.

За что ты любишь этот вид спорта?

-За то, что тайский бокс может воспитать настоящего спортсмена из любого человека. Он развивает характер, трудолюбие и силу воли.

Какой прием в тайском боксе является твоим любимым?

-Хай-кик. Потому что он может полностью перевернуть ход поединка.

Какие ещё виды спорта тебя привлекают и почему?

-Мне интересны спортивная рыбалка, спортивная охота, беговые дисциплины.

К чему в муайтай ты стремишься?

-В первую очередь я хочу поддерживать хорошую физическую форму и иметь возможность за себя постоять.

О том, как присоединиться к занятиям тайским боксом в Казани рассказал тренер с многолетним стажем, председатель комитета по студенческому муайтай в Республике Татарстан - ХАЛИУЛЛИН РОБЕРТ ХАЗИАХМЕТОВИЧ:

-В секцию тайского бокса приходят за совершенно разными целями – научиться самообороне, развить или поддержать физическую форму, выступать на официальных соревнованиях и достигать спортивных результатов. Некоторым достаточно просто записаться, кому-то необходимо сдать тесты, чтобы в ускоренном порядке начать подготовку к турнирам.

Занятия проходят в разновозрастных группах для желающих в возрасте от 6 лет.



Какими принципами в воспитании спортсменов вы руководствуетесь?

-В 14 лет старший брат привел меня на бокс и параллельно я начал заниматься каратэ. После армии два этих вида спорта вылились в кикбоксинг, в котором мне удалось стать чемпионом Республики Татарстан и чемпионом Урало-Приволжской зоны России. Затем я принимал участие в тренерских семинарах и спортивных сборах по этому направлению, где получил лицензию на право преподавать.

На направление тайский бокс Роберт Хазиахметович переквалифицировался в 2002 году. И вот почему:

-Дело в том, что мой воспитанник выиграл два чемпионата России по кикбоксингу в разделе лоу-кик, близкий к тайскому боксу и стал чемпионом мира, победителем профессионального боя в разделе Евро/Тай. У меня появился интерес к этому виду спорта. Я прошел обучение и начал тренировать.

До этого года вы возглавляли Федерацию муайтай Республики Татарстан. Расскажите, каких результатов добились ваши подопечные за это время?

-Первые результаты появились в 2007 году, когда мой подопечный стал призером первенства России по тайскому боксу. Вслед за ним мои воспитанники принимали участие в проф. турнирах, становились победителями Кубка Москвы, Кубка России, всероссийских соревнований, двое из них выполнили нормативы на звание Мастера спорта России.

Какие цели по развитию этого вида спорта вы ставите перед собой на данный момент?

-Мы стремимся к тому, чтобы этим видом спорта занималось как можно больше детей. Чтобы они были выносливыми, готовыми к тому, чтобы в нужное время стать защитниками нашей родины. Ну и конечно хочется привести ребят к высоким достижениям. В том числе на международной арене.

К каким соревнованиям готовитесь?

-Прямо сейчас спортсмены входят в тренировочный процесс для выступления на чемпионате и первенстве Республики Татарстан.

Сейчас вы занимаете должность председателя комитета по студенческому муайтай. В каких учебных заведениях Казани и Республики Татарстан будет представлено это направление?

-Мы потихоньку стараемся внедрить этот вид спорта во многие вузы и ссузы Республики Татарстан. Например, проводили занятия в КХТИ и КГЭУ.

Появится ли в нашем регионе студенческая сборная, которая будет представлять Татарстан на всероссийских соревнованиях?

-Да, такие планы есть. Раньше у нас были примеры спортсменов, которые выступали и занимали призовые места на студенческом первенстве и чемпионате России.

Что этот вид спорта значит для вас?

-Это часть моей жизни.





СПОРТ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ – СПОРТИВНОЕ МЕТАНИЕ НОЖА

Впервые мы решили познакомить вас не с юными спортсменами, а с теми, кто начинает свой путь в осознанном возрасте. Сделать это можно в секции спортивного метания ножа, о чем подробнее рассказали наши героини:



ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА МУХАМЕТОВА

-Я пришла в спортивное метание ножа в 2024 году. Этот вид спорта привлек меня возможностью заниматься в любом возрасте, без специальной подготовки.

Какие качества и навыки формирует спортивное метание ножа?

-Этот вид спорта укрепляет физическое и психоэмоциональное состояние, помогают бороться со стрессом, улучшает настроение, дисциплинирует и дает чувство уверенности.

Елена Михайловна рассказала, что занятия по спортивному метанию ножа она посещает вместе с дочками. Это дело заряжает их, поэтому они стремятся к улучшению своих навыков и достижениям профессиональных высот.



Тренироваться вместе со своим ребенком 3 года назад начала и ТАРАСОВА КРИСТИНА ВАЛЕРЬЕВНА. Она поделилась с нами преимуществами выбранной дисциплины и планами на будущее:

-Этот вид спорта привлекает меня тем, что здесь можно расслабиться и избавиться от накопившегося стресса.

Кристина Валерьевна принимала участие в соревнованиях и входила в число призеров. Также ей довелось работать в судейской коллегии.

Какая экипировка нужна для занятий и выступлений?

-Для этого вида спорта особой экипировки не нужно. Самое главное - удобные штаны, футболка и кроссовки. И конечно специальные ножи.

Кристина Валерьевна поделилась, что сейчас её целью в этом виде спорта является карьера тренера.



Одной из спортсменок уже удалось совместить эти два направления. ЕФИМОВА ДИАНА ИРЕКОВНА занимается самостоятельно и обучает метанию ножей других. А вот, с чего начался её путь:

-На тренировке мой тренер показал мне навыки метания ножей, и меня это очень увлекло.

Почему выбрали для себя путь тренера?

-Однажды я посмотрела на своего тренера не как на учителя, а как на человека, который может сделать то, чего другие не знают и не могут. Я захотела стать примером и местом силы для других. Сейчас я, вместе со своими учениками, продолжаю выступать на соревнованиях.

Как и с какого возраста можно попасть в секцию?

-Мы проводим набор для всех желающих в возрасте от 8 лет, но я рекомендую начинать годом раньше.

Преподавание для себя выбрал и АНТОНОВ НИКИТА ЕВГЕНЬЕВИЧ. Он начал занятия спортом в 9 лет с секции айкидо, постепенно увлекшись кобудо, бразильским джиу-джитсу, кикбоксингом, спортивным метанием ножа и стрельбой из лука. Несмотря на личные высокие результаты – выступление за региональную сборную на соревнованиях различного уровня, Никита Евгеньевич решил обучать. И вот почему:

-Я выбрал профессию тренера, потому что она даёт ощущение, что ты работаешь во благо: развиваешь подрастающее поколение и приносишь пользу. Мне нравится общаться с людьми и видеть, как они растут на твоих глазах.



В каком формате и где проходят ваши занятия?

-Тренировки сочетают в себе разминку, растяжку, работу над техникой и ОФП. На занятиях я не использую игры, но стараюсь сделать их интересными и понятными. Я подробно объясняю каждое движение и технику.

Мы тренируемся в зале, который арендуем у школы. Полностью переделали заброшенный кабинет и сделали его функциональным.

Можете ли вы сразу оценить перспективы спортсмена?

-Оценить перспективы новичка сразу довольно сложно. Примерно через 3–4 занятия становится понятно, будет ли спортсмен развиваться в этом виде спорта. На первых двух тренировках у человека часто появляется эйфория - ему всё нравится. Но потом начинается настоящая работа, и тогда уже видно, подходит ли ему этот вид спорта.

Никита Евгеньевич признался, что его задача: «направить ребят на путь развития и показать, сколько интересного есть в этом спорте.». Прямо сейчас его спортсмены являются победителями и призерами соревнований.



О том, как в нашем регионе зародилась дисциплина «спортивное метание ножа» и в чем ещё её уникальность рассказал Президент региональной Федерации – СЕРГЕЙ ИВАНОВИЧ ЛИСЮТИН:

-26 июня 1996 года я основал спортивный клуб «Сатори» в г. Менделеевск по каратэдо Сито-ю, рукопашному бою и метанию ножа. Затем, в 2003 году, мы провели семинар по этому виду спорта на базе МЧС Республики Татарстан, а в 2006 включили эту дисциплину в чемпионат России по рукопашному бою.

За время нашей работы мы провели региональные старты, чемпионаты и первенства ПФО и Кубок России. Все соревнования были посвящены нашему другу, герою и участнику специальной военной операции, кавалеру ордена Мужества и священнику – Анатолию Григорьеву, погибшему в 2023 году.

В чем уникальность этого вида спорта на ваш взгляд?

-Здесь невозможно добиться результата случайно. Каждый бросок — это концентрация, спокойствие, техника и постоянная работа над собой. Метание ножа учит терпению, самообладанию и умению контролировать свои эмоции.

ТАКЖЕ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ:

- Доступность и инклюзивность – здесь нет жестких возрастных ограничений, этот вид спорта можно адаптировать для людей с ограниченными возможностями здоровья.
- Безопасность и экипировка – используются специальные ножи, которые не являются холодным оружием.
- Экономичность – требуется минимальный набор инвентаря (ножи и стенды для мишеней).
- Разнообразие дисциплин – метание с фиксированных дистанций, скоростное метание, метание на дальность, фристайл (акробатическое метание).
- Уникальная техника броска – многооборотная, полуоборотная, безоборотная.
- Развитие навыков – скорость реакции, координация, глазомер, умение управлять своим телом и способность концентрироваться.

К чему, как президент Федерации спортивного метания ножа РТ, вы стремитесь?

-К развитию здорового образа жизни, нравственно-этических норм, патриотизма и преданности своей Родине. Также хочется видеть успехи наших разновозрастных спортсменов.

Автор статьи: Курнаева Юлия



76000 ТАТАРСТАНЦЕВ ВЫБРАЛИ ДЛЯ СЕБЯ ЕДИНОБОРСТВА



Завершить блок материалов про единоборства мы решили беседой с заместителем министра спорта Республики Татарстан, отвечающим за развитие массового спорта, - САДРИЕВЫМ ИЛЬДАРОМ ЗУФАРОВИЧЕМ. Он рассказал нам о том, сколько жителей нашего региона занимаются боевыми искусствами и поделился методами, с помощью которых это число регулярно растет:

-В нашем регионе единоборствами занимаются более 76000 человек, в том числе 12000 девушек. На мой взгляд, спортивные единоборства формируют характер человека, учат его преодолевать себя и обстоятельства. Спортсмены, которые выбирают для себя один из видов единоборств – это люди, способные постоять за себя, своих близких и свою родину.

Если говорить о массовости, то на первом месте в нашем регионе национальная борьба корэш, ей занимаются более 12000 человек. Немногим меньше любителей каратэ, бокса и спортивной борьбы.

“В Республике Татарстан представлено более 30 видов боевых искусств, поэтому каждый ребенок может найти то, что будет его заряжать. Главное здесь, чтобы был квалифицированный тренер, который не нанесет ему травм. Над этим мы работаем совместно филиалом Российского союза боевых искусств по РТ.”

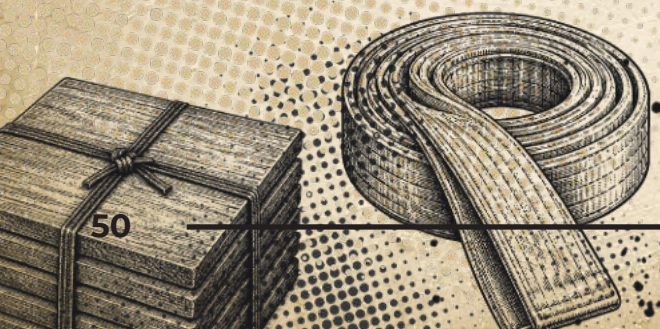


Как, на ваш взгляд, можно привлечь детей к занятиям единоборствами?

-Сейчас знакомство с боевыми искусствами происходит посредством школы, школьных лиг. У нас есть соответствующие проекты, в числе которых «Бокс в школу» и «Самбо в школу». Также в спортивных школьных залах в вечернее время проходят занятия по другим видам единоборств.

Ещё один метод популяризации боевых искусств – проведение соревнований и фестивалей. На подомные мероприятия дети могут прийти с родителями и попробовать себя в одном из направлений, а затем узнать подробнее о секции у тренера. Например, на прошедшем в Казани дне физкультурника, ребята смогли увидеть вживую соревнования по боксу, каратэ, дзюдо и другим дисциплинам.

У нас есть и профессиональная бойцовская лига «Татфайт», в рамках которой местные спортсмены борются за титул с представителями других регионов и стран мира. Поединки также могут посетить все желающие.



В Республике Татарстан реализуется множество проектов, не связанных с боевыми искусствами. Ильдар Зуфарович рассказал об этом подробнее:

-Скажу честно, я могу много рассказывать про проекты, которые мы реализуем, потому как они затрагивают все категории граждан. Мы проводим фестивали, спартакиады, работаем со школами и вузами. В некоторых массовых дисциплинах мы являемся лидерами на уровне Приволжского федерального округа и России. В их числе – «Золотая шайба» по хоккею с шайбой, «Кожаный мяч» по футболу и «КЭС-Баскет» (чемпионат школьной баскетбольной лиги).

Проект, который достоин отдельного внимания, потому что зародился в нашем регионе – это Школьная волейбольная лига. С каждым годом эти соревнования вызывают все больший интерес и показывают прирост участников. Подобные турниры проводятся и по другим видам спорта. Наша задача привлечь как можно ребят, которые не являются учащимися спортивных школ.

Мы ежегодно проводим студенческую спартакиаду среди учащихся высших учебных заведений и учащихся среднего профессионального образования, соревнования среди работающего населения, среди муниципальных служащих, проекты для жителей сел и деревень, спартакиаду ветеранов, соревнования для людей с ограниченными возможностями здоровья и многое другое.

Все группы граждан, в рамках спортивных мероприятий, объединяет команда «Timerman». Они проводят забеги, заплывы, триатлон и другие массовые старты в разных городах Республики Татарстан – Казани, Бугульме, Елабуге, Зеленодольске и других. В 2026 году, участниками традиционного казанского марафона стали представители 86 регионов России и других стран мира.

Есть ли в планах создание абсолютно нового проекта?

-Мы постоянно ищем что-то новое, чтобы привлечь население к занятиям спортом. Сейчас мы, с группой инициативных ребят, готовим проект Myfitness.ru. Это цифровая платформа, которая считывает активность пользователей и позволяет им соревноваться между собой. Можно соревноваться лично, в рамках предприятия и даже всего региона. Это приложение будет доступно абсолютно всем без ограничений.



Одним из пользователей платформы станет и сам Ильдар Зуфарович. Благодаря дяде, учителю физической культуры, он с детства влюблен в спорт и прошел через секции спортивной гимнастики, легкой атлетики, волейбола и баскетбола. Участвовал в массовых забегах и муниципальных турнирах, совместно с командой занимал призовые места.

В настоящее время Ильдар Зуфарович играет с друзьями в волейбол, выступает в баскетбольной команде на спартакиаде государственных служащих и принимает участие в забегах от казанского организатора «Timerman».

Он рассказал, какие ещё цели по развитию массового спорта в Республике Татарстан перед собой ставит:

-У нас есть основная общая цель – увеличить число жителей Республики Татарстан, систематически занимающихся спортом, до 75%. Мы проводим большую работу в этом направлении, в том числе привлекаем к занятиям спортом участников специальной военной операции. Надеюсь, что через все вышеперечисленные проекты, нам удастся это реализовать.

Автор статьи: Курнаева Юлия



ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЭСТЕТОВ:

пилонный спорт и воздушная гимнастика

В этом году свой первый юбилей празднует Федерация пилонного спорта и воздушной гимнастики Республики Татарстан. Направление, которое появилось благодаря группе инициативных спортсменов, на сегодняшний день насчитывает порядка 300 воспитанников. Сейчас оба этих вида спорта набирают популярность в нашем регионе и за его пределами. Пример тому – казанский Центр пилонного спорта и воздушной гимнастики «POLECLUB.RU», входящий в состав Федерации РТ.

Мы пообщались с учащимися Центра чтобы узнать: почему они выбрали одно из этих направлений, какой элемент нравится им больше всего и к чему они стремятся:



ГАФУРОВА ЯСМИНА

16 лет, пилонный спорт.

-Изначально, в эту секцию, в 2021 году, пришла моя подруга. Она очень заинтересовала меня рассказами о тренировках, и я захотела попробовать.

Какая экипировка необходима для занятий и выступлений?

-Для занятий нужны шорты, спортивный топ, магнезия и канифоль. Для соревнований также нужен специальный костюм, который мы шьем на заказ.

Расскажи, как происходит выбор костюма, музыки и программы?

-Мы всегда выбираем образы по-разному. Первые я придумывала сама. Если идеи заканчиваются, или у тренера есть интересная задумка, то он её предлагает. В этом году я не знала, что делать. Тренер предложила музыку из фильма «Реквием по мечте». Мы решили не связывать образ с фильмом, а сделать его воплощением «скелетов в шкафу». В момент, когда я открывала чемодан на сцене, с разных сторон ко мне подбегали ещё 4 девочки.

Есть ли у тебя любимый элемент? Если да, то какой?

-Мой любимый элемент – фонжи. Это перехват из плечевого упора под локоть.

Есть ли у тебя кумир в этом виде спорта?

-Мой кумир – это Диана Бохан. Она многократная чемпионка Европы и мира по пилонному спорту.

Ясмина является серебряным призером всероссийского артистик-фестиваля (2024). Сейчас она стремится к выполнению разряда кандидата в мастера спорта. Помимо пилонного спорта девушка любит читать, гулять и заниматься рукоделием.

ГАЛИЕВА РЕНАТА

13 лет, пилонный спорт и воздушная гимнастика.

-Я увидела воздушную гимнастику в интернете и попросила маму меня записать. Занималась на полотне три года. А потом, на сборах в лагере, попробовала новый снаряд - пилон, и мне очень понравилось. Сейчас я уделяю ему больше внимания.

Что в воздушной гимнастике и пилонном спорте для тебя сложнее всего и легче?

-Сложнее всего мне дается отработка элементов и новых переходов. А легче всего – чистка номера.

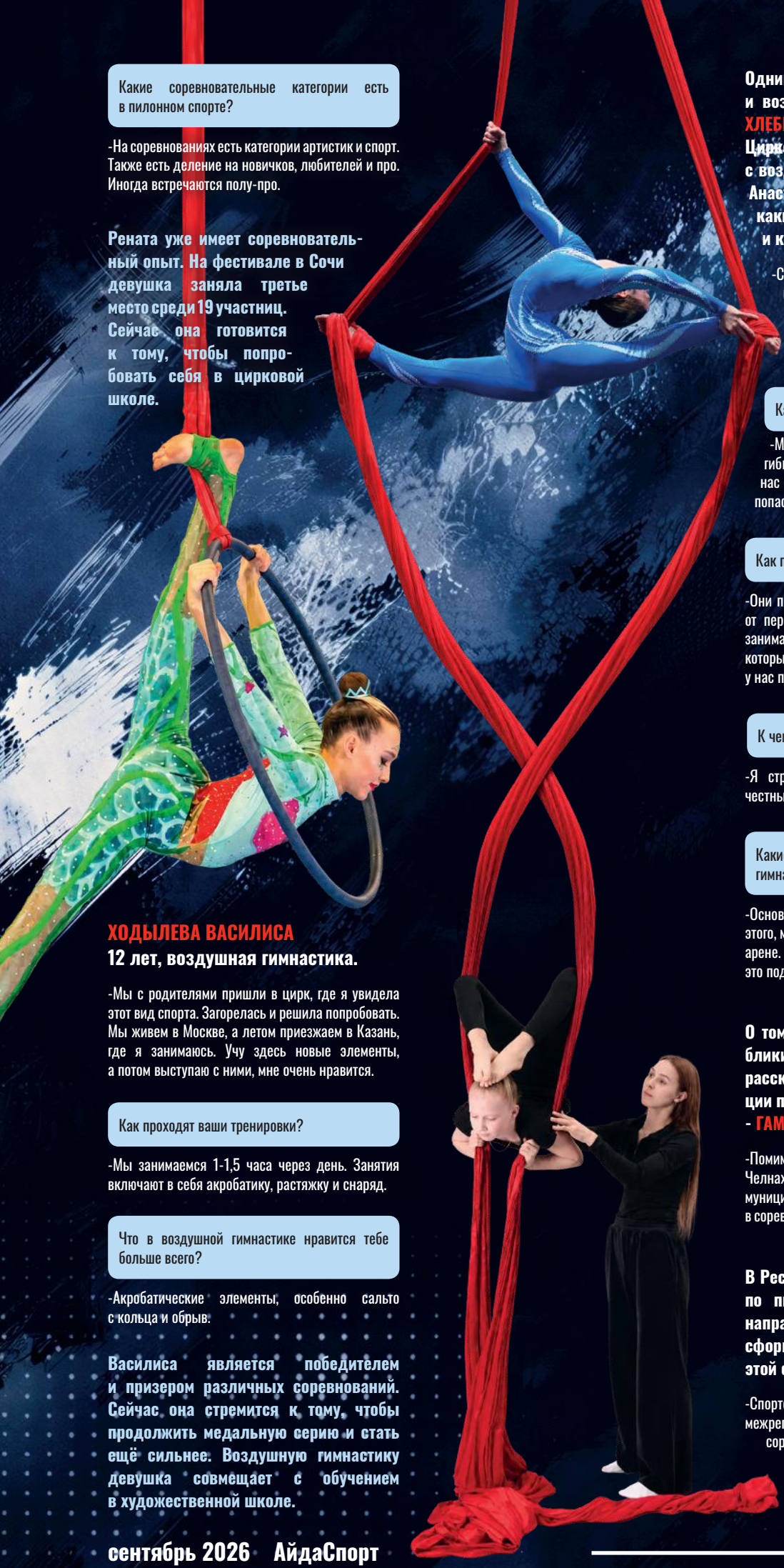
Какой элемент на снаряде нравится тебе больше всего?

-Мой любимый элемент на пилоне – это джанейро. Из-за того, что я пришла в эту дисциплину уже с подготовкой, это был первый элемент, который я начала учить. Сейчас ставлю его во все номера.

Какие соревновательные категории есть в пилонном спорте?

-На соревнованиях есть категории артистик и спорт. Также есть деление на новичков, любителей и про. Иногда встречаются полу-про.

Рената уже имеет соревновательный опыт. На фестивале в Сочи девушка заняла третье место среди 19 участниц. Сейчас она готовится к тому, чтобы попробовать себя в цирковой школе.



ХОДЫЛЕВА ВАСИЛИСА

12 лет, воздушная гимнастика.

-Мы с родителями пришли в цирк, где я увидела этот вид спорта. Загорелась и решила попробовать. Мы живем в Москве, а летом приезжаем в Казань, где я занимаюсь. Учу здесь новые элементы, а потом выступаю с ними, мне очень нравится.

Как проходят ваши тренировки?

-Мы занимаемся 1-1,5 часа через день. Занятия включают в себя акробатику, растяжку и снаряд.

Что в воздушной гимнастике нравится тебе больше всего?

-Акробатические элементы, особенно сальто с кольца и обрыв.

Василиса является победителем и призером различных соревнований. Сейчас она стремится к тому, чтобы продолжить медальную серию и стать ещё сильнее. Воздушную гимнастику девушка совмещает с обучением в художественной школе.

Одним из тренеров Центра пилонного спорта и воздушной гимнастики в Казани является ХЛЕБНИКОВА АНАСТАСИЯ МИХАЙЛОВНА. Цирковое прошлое не позволило ей расстаться с воздухом, поэтому она решила преподавать. Анастасия Михайловна рассказала о том, какие качества формируют эти виды спорта и как попасть в группу:

-Спорт дисциплинирует ребенка, не дает ему сдаться как в зале, так и в жизни. Также у детей в спорте появляется цель. Официальный спортивный разряд добавляет баллы для поступления в учебные заведения.

Как и с какого возраста можно попасть к вам в группу?

-Мы берем детей в возрасте от 5 лет. Смотрим на силу, гибкость и визуальные данные. А так, обучаем всех. У нас есть группы начинающих, любителей и профи. Чтобы попасть в последнюю нужно сдать ряд нормативов.

Как проходят тренировки спортсменов?

-Они проходят трижды в неделю или чаще, в зависимости от периода подготовки. Мы начинаем с разминки, затем занимаемся ОФП и СФП, а потом переходим к элементам, которые нужны для выполнения разрядов. Каждое лето у нас проходят тренировочные сборы.

К чему, в качестве тренера, вы стремитесь?

-Я стремлюсь к тому, чтобы воспитать ответственных, честных и целеустремленных детей.

Какие цели по развитию пилонного спорта и воздушной гимнастики вы перед собой ставите?

-Основная цель – популяризация этих направлений. Помимо этого, мы стремимся к результатам на российской и мировой арене. У нас множество талантливых спортсменов, которым это под силу.

О том, в каких ещё городах и районах Республики Татарстан развиваются эти дисциплины рассказал президент региональной Федерации пилонного спорта и воздушной гимнастики - ГАМИРОВ МАГСУМ ИЛЬХАМОВИЧ.

-Помимо Казани эти виды спорта развиваются в Набережных Челнах, Бугульме и Лениногорске. Есть и спортсмены из муниципальных районов РТ, которые принимают участие в соревнованиях и входят в состав региональной Федерации.

В Республике Татарстан есть сборная команда по пилонному спорту. Такой же состав по направлению «воздушная гимнастика» будет сформирован после отборочных соревнований этой осенью.

-Спортсменки могут принимать участие в официальных межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях.

Автор статьи: Курнаева Юлия

АМИР САБИРОВ:

«Хочу, чтобы Татарстан узнали по моим победам на трассе»

14-летний гонщик из Татарстана — о картинге, SMP F4, первой книге и любви к скорости.



В мире автоспорта принято начинать рано. Но АМИР САБИРОВ из Татарстана опережает даже этот график. В свои 14 лет он уже пять лет занимается автоспортом и выступает на соревнованиях высокого уровня.

За плечами – старты в чемпионатах по картингу, выступления в престижных симрейсинговых сериях, а в 2026 году — полноценный дебют в SMP F4, одном из главных чемпионатов России по кольцевым гонкам.

Второй этап чемпионата России SMP Formula 4 прошёл 13–14 июня на автодроме «Казань Ринг Каньон». Четыре заезда в условиях аномальной жары принесли зрителям напряжённую борьбу и полную смену лидеров во всех зачётах.

За уик-энд на подиум поднялись восемь разных гонщиков, а главным героем стал 17-летний уроженец Казани Платон Костин из команды Ilya Muromets, оформивший победный хет-трик – три победы в четырёх гонках. Суббота началась с квалификационной победы лидера сезона Владимира Верхоланцева (Formula K Russia), однако на старте первой гонки пермский пилот заглох и откатился в конец пелотона. Победу забрал Костин, а Верхоланцев прорвался на четвёртое место.

Второй заезд с реверсивной стартовой решёткой выиграл Максим Орлов из ITECO Racing – москвич пропустил день тестов, сдавая ЕГЭ, но это не помешало ему подняться на высшую ступень подиума.

В воскресенье развернулось прямое противостояние фаворитов. Верхоланцев вновь выиграл квалификацию и лидировал в третьей гонке от старта до финиша, но судьи оштрафовали его за жёсткую оборону в борьбе с Костиным – победа перешла к казанцу. В финальном заезде Костин стартовал с девятой позиции реверсивной решётки, прорвался в лидеры и оформил хет-трик.

Верхоланцев финишировал третьим. По итогам этапа Костин возглавил личный зачёт с преимуществом в 14 очков, а его команда Ilya Muromets вышла на первое место в командном зачёте.

Мы встретились с Амиром Сабировым после этого яркого уик-энда, где юный гонщик общался с болельщиками и давал автографы. Мы поговорили о старте в карьере, болидах, симрейсинге и о том, зачем 14-летнему парню издавать книгу.

Амир, ты начал заниматься автоспортом в девять лет. Как это случилось?

-Всё началось с картинга. Папа привёл меня на картодром, и я сразу понял — это моё. Скорость, управление, борьба на трассе – меня это захватило с первых заездов. Первые шаги были в картинге, потом перешёл в OK-Junior, выступал в чемпионате и первенстве России. Сейчас я в команде Dronov Motorsport Junior.

В 2020 году ты уже стартовал с поула в чемпионате «Wheel to Wheel» на трассе Barcelona-Catalunya. Для тебя это был важный опыт?

-Конечно! Тогда я выступал на Lexus RC F GT3. Стартовал с поул-позиции, создал отрыв в 2,5 секунды… но по техническим причинам был вынужден сойти. Это был жестокий урок: в гонках важно не только быть быстрым, но и надёжным. С тех пор я стараюсь больше внимания уделять технике, работать с инженерами, понимать машину досконально.

Ты также участвуешь в симрейсинге. Как это помогает в реальных гонках?

-Симрейсинг – отличный тренажёр. Первый год в нём я провёл хорошо. Ты можешь проходить трассы снова и снова, отрабатывать траектории, настраивать болид. Нюрбургринг, например, – одна из моих любимых трасс, и именно там я показал лучшее время на отборочном туре GT MASTERS.

Я сам себе инженер, разбираюсь в настройках, хотя иногда кажется, что их можно сделать ещё лучше. В этом плане симрейсинг помогает экспериментировать без риска для реальной машины.

В 2026 году ты дебютировал в SMP F4. Как проходит сезон?

-Это большой шаг вперёд. Формула 4 – серьёзная техника, совсем другой уровень по сравнению с картингом. Я выступаю за команду Dronov Motorsport Junior под 38-м номером.

Сезон только начался, мы проехали первые этапы в Москве на Moscow Raceway. Пока что я набираюсь опыта. Набрал 46 очков, но впереди ещё много гонок. Главное — стабильность. Как говорят, скорость есть, осталось научиться держать её от старта до финиша.

Второй этап чемпионата как раз прошёл в Казани, на твоей домашней трассе. Расскажи, как всё прошло?

-У нас на «Казань Ринге» собрались все сильнейшие пилоты страны. Это был очень насыщенный уик-энд – четыре заезда, и на подиум поднялись восемь разных гонщиков. Погода, кстати, подкинула сюрприз: стояла аномальная жара, и болиды, и пилоты работали на пределе возможностей. Для меня, как для дебютанта, каждый круг на домашней трассе — это бесценный опыт. Борьба была очень плотной, но при этом корректной. Именно такие гонки учат настоящему мастерству.

Что скажешь своим болельщикам?

-Группа поддержки у меня пока небольшая, но я над этим работаю. Обещаю: каждый заезд – это борьба до конца. И если что-то не получается, я буду возвращаться и пробовать снова. Скорость есть, стабильность придёт. Спасибо, что верите в меня!

Амир Сабиров родился 14 апреля 2012 года. На сегодняшний день он — один из самых молодых гонщиков SMP F4, совмещающий реальные гонки, симрейсинг и литературное творчество. За ним стоит команда Dronov Motorsport Junior и поддержка Федерации автомобильного спорта Республики Татарстан.

Также мы пообщались с ТИМУРОМ ШАГАЛИЕВЫМ из ITECO Racing Team, занимающий третье место в личном зачёте. Молодой Тимур из Екатеринбурга в принципе готов ко всему новому: он уже успел поучаствовать в гонках Формулы-4 в Китае, ждёт приглашения от европейских серий GT и гонок на выносливость, но главная мечта – попасть в Формулу-1.

Насколько в принципе ты доволен гонками в Казани, где у вас второе, третье, четвёртое и 14-е места?

-В целом я доволен, так как получилось найти всё-таки какой-никакой темп. Начало что-то получаться по разгону. По сравнению с тренировками удалось стабильно ехать, два раза подряд забрать подиум – для меня это уже неплохо.

Что в целом скажешь по серии и формату чемпионата?

-Чемпионат у нас очень интересный. Возрождение Формулы-4 в России – это очень классно. Круто наблюдать, что наш российский автоспорт начинает втягиваться и постепенно становится всё лучше и лучше.

Как ты вообще попал в SMP F4?

-После участия в картинговых соревнованиях появилась возможность выступать в Формуле-4. Это была единственная серия из России, где мне предлагали поехать. И раз такая возможность есть, почему бы и нет?

За кого болеешь в Формуле-1?

-За Макса Ферстаппена. Также в этом году очень болею за Кими Антонелли, так как он пилот молодой, едет всего второй год в серии, а уже показывает такие результаты – это очень круто. И как за команду болею за «Ауди».

Ты из Екатеринбурга. Продолжаешь жить там сейчас? Насколько там интересуются автоспортом?

-Да, я всё так же живу в Екатеринбурге, где и родился. Автоспортом у нас интересуются, но массового интереса нет. Людям в целом интересно, но большинство ни о чём кроме Формулы-1, даже и не слышало. Есть отличный картинговый трек, именно прокатный, на котором проводятся марафоны. В начале июня я как раз в таком марафоне сам участвовал.

Банальный вопрос, но всегда на поверхности: не мешает ли учёба спорту и наоборот? Не было конфликтов с родителями?

-Это всё естественно, было. И ультиматумы были... Договариваемся с ними, общаемся. Совмещать учёбу и гонки иногда бывает трудно, но пока мне это удаётся.

Тебе уже давали порулить обычной машиной?

-Когда мне было три года, дали порулить стареньким Toyota Land Cruiser 200. Естественно, сидел на коленках, так как не доставал до педалей. Круто было, до сих пор не могу забыть эти ощущения. Очень хочется сесть за руль, но пока нет такой возможности.

-Чем ещё увлекаешься?

-Так же всем, что на колёсах, всё что ездит. Дома катаюсь на квадроцикле, симрейсингом занимаюсь, читаю и изучаю всё что связано с автомобилями и техникой.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СТАТЬИ:

Фото: пресс-служба SMP F4

Автор статьи: Имамов Рустам

ЮНЫЕ ЗВЕЗДЫ СПОРТА



ШИШОВ МИХАИЛ
8 ЛЕТ, ШАХМАТЫ

В 2026 году совсем юный Михаил произвел фурор на международной арене. Воспитанник Республиканской специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва им. Р.Г. Нежметдинова принял участие в первенстве мира по быстрым шахматам и блицу и завоевал 3 медали – золотую, серебряную и бронзовую.

Фото: ГАУ ДО «РСШ по шахматам, шашкам, го им. Р.Г. Нежметдинова»



БЕЛОГЛАЗОВА АМАЛИЯ
17 ЛЕТ, СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Ещё одна талантливая синхронистка из Республики Татарстан, Мастер спорта России, серебряный и бронзовый призер чемпионата, первенства и Кубка России. Девушка выступает лично, в дуэте, группе, и показывает высокие результаты в каждой из этих дисциплин.

Фото: ФСПР, Кирилл Морозов



МАСЛЕНИКОВ ЕГОР
16 ЛЕТ, ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Масленников Егор входит в состав региональной сборной по пулевой стрельбе. В мае текущего года спортсмен стал вторым на региональном первенстве, а летом повторил результат на всероссийских соревнованиях «Юношеская лига страны». Он завоевал серебро в упражнении с пневматической винтовкой.

Фото: Стрелковый союз России



ИЛЬИНЫХ АМАЛИЯ
14 ЛЕТ, ПЛАВАНИЕ

В текущем сезоне девушка показала блестящий результат на первенстве России среди юношей и девушек. Воспитанница казанской СШОР «Касатка» преодолела дистанции в 800 и 1500 метров вольным стилем, завоевала две бронзовые медали и выполнила норматив Мастера спорта России.

Фото: Федерация водных видов спорта России / Андрей Старостин

ГАЛИМЗЯНОВА АМЕЛИЯ
13 ЛЕТ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Совсем недавно Амелия поднялась на вершину пьедестала первенства России по легкой атлетике U16 в семиборье. Воспитанница ФСО «Центральный» (СШ «Атлетика») ранее завоевала бронзу одноименных соревнований, а также становилась победителем и призером всероссийских стартов.

Фото: ФСО «Центральный»





ШАКИРОВА АЗАЛИЯ
16 ЛЕТ, ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

Девушка является воспитанницей спортивной школы «Динамо» и капитаном сборной команды Республики Татарстан (среди девушек 13-16 лет). В этом сезоне спортсменка помогла команде завоевать трофей первенства России и отличилась в номинации «лучший полузащитник».

Фото: РСШОР «Динамо» г. Казань

АМОСОВА МАРГАРИТА
14 ЛЕТ, АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ

В начале июня состоялись всероссийские соревнования по академической гребле среди юношей и девушек до 15 лет. В составе татарстанской четверки девушка завоевала бронзу на дистанции в 1000 метров.

Фото: Федерация гребного спорта России





ГАФАРОВА ВИТАЛИНА
14 ЛЕТ, ТХЭКВОНДО

Белый пояс тхэквондо — это не пустота, это чистый лист. Сегодня моя первая тренировка, завтра — моя первая победа. Глаза боятся, а ноги делают!

Фото:



ЗИНОВ АРХИП
13 ЛЕТ, ПРЫЖКИ В ВОДУ

Воспитанник спортивной школы «Акватика» лидирует в своей возрастной группе. В 2025 году спортсмен четырежды отличился на домашних соревнованиях «Золотой барс». В 2026 завоевал золото и серебро первенства России, а затем золото и бронзу всероссийских соревнований «Кубок Поволжья».

Фото: Федерация водных видов спорта России

Автор статьи: Курнаева Юлия

ЗОЛОТОЙ ФИНАЛ И ПЯТЬ МЕДАЛЕЙ:

КАК ТАТАРСТАНЦЫ ВЫСТУПИЛИ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА В ПАРИЖЕ



С 31 июля по 16 августа в Париже проходил чемпионат Европы по водным видам спорта. Для российской сборной, выступавшей в нейтральном статусе, этот турнир стал важнейшей проверкой сил после длительного перерыва в международных стартах.

Итог превзошёл ожидания: 32 медали (10 золотых, 9 серебряных, 13 бронзовых) и третье место в общекомандном зачёте – сборная России уступила только Великобритании и Италии. Весомый вклад в этот успех внесли спортсмены из Татарстана, завоевавшие пять медалей всех достоинств.



ПЛАВАНИЕ: ТРИУМФ В ЭСТАФЕТЕ И ПЕРВОЕ ВЗРОСЛОЕ ЕВРО

Главным героем для Татарстана стал Андрей Минаков. 24-летний пловец, специализирующийся на баттерфляе, изначально ехал в Париж как эстафетный боец – на июньском чемпионате России в Казани его личные результаты были скромными. Однако именно в эстафете Минаков показал свой настоящий класс.

В заключительный день турнира мужская сборная России в составе Климента Колесникова, Ивана Кожакина, Андрея Минакова и Егора Корнева выиграла золото в мужской комбинированной эстафете 4×100 м с результатом 3 минуты 28,67 секунды. Минаков на третьем этапе (баттерфляем) отработал свой отрезок за 50,34 секунды, сохранив минимальное преимущество, добытое партнёрами.

После победы пловец заявил:

«ПУСТЬ ВЕСЬ МИР НЕ ЗАБЫВАЕТ, ЧТО КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА – ЭТО ЭСТАФЕТА НАШЕЙ СБОРНОЙ»

Дебютанткой взрослого чемпионата Европы стала Ралина Гилязова из Набережных Челнов. На чемпионате России в июне она выиграла 50 метров брассом, опередив шестикратную чемпионку мира Юлию Ефимову. В Париже Гилязова столкнулась с неожиданным испытанием: в полуфинале на 50 м брассом она показала одинаковый результат с литовской соперницей, что потребовало перезаплыва. По словам спортсменки, она поначалу подумала, что это шутка.

В итоге Гилязова заняла 15-е место на 100 м брассом — результат, который для первого Евро можно считать достойным опытом.

Ещё одна представительница Татарстана, Софья Дьякова, завоевала две бронзовые медали – в женской и смешанной эстафетах 4×200 м вольным стилем. В женской эстафете российский квартет (Ксения Мишарина, Софья Дьякова, Дарья Сурушкина, Дарья Клепикова) уступил серебряным призёрам из Венгрии всего 4 сотые секунды. При этом бронза была вырвана у немецкой команды с преимуществом в 1 сотую.

ПРЫЖКИ В ВОДУ: ЗОЛОТОЙ ДУЭТ И НАДЕЖДЫ НА БУДУЩЕЕ

В прыжках в воду Татарстан представлял Никита Шлейхер – спортсмен, который незадолго до турнира прошёл через дисквалификацию и снятие санкций после публичных извинений.

Главным успехом Шлейхера стала победа в синхронных прыжках с 10-метровой вышки. Вместе с Русланом Терновым он завоевал золото чемпионата Европы. По итогам шести прыжков российский дуэт набрал 443,82 балла, уверенно опередив серебряных призёров из Италии (416,46).

Также в паре с Евгением Кузнецовым на трёхметровом трамплине Шлейхер завоевал серебро. Тренер сборной Татарстана Павел Муякин высоко оценил выступление спортсменов, отметив, что с Шлейхером и Терновым команда связывает большие надежды на будущее.

«Уверен, что в лучшем своём состоянии ребята могли бы прибавить ещё баллов 20 и уже с этими баллами претендовать и на олимпийскую медаль в Лос-Анджелесе».

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ: ЗОЛОТО АКРОБАТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ

Единственную золотую медаль в копилку Татарстана в индивидуальном зачёте принесла Агния Тулупова – двукратная серебряная призёрка чемпионата мира 2025 года. В составе российской команды по синхронному плаванию она завоевала золото в акробатической групповой программе.

Это третье золото российских синхронисток на турнире. Тулупова отметила, что победа далась в борьбе с очень сильными соперницами. Команда приехала в Париж за реваншем после чемпионата мира в Сингапуре и успешно выполнила задачу.

ХАЙДАЙВИНГ: ДЕБЮТ 17-ЛЕТНЕГО ИСТОМИНА

В хайдайвинге – прыжках с 20-метровой вышки – Татарстан был представлен Павлом Истоминым. 17-летний спортсмен по итогам четырёх попыток набрал 203,90 балла и занял 12-е место. Для дебютанта такого уровня это ценный опыт на пути к будущим успехам.

ИТОГИ: ПЯТЬ МЕДАЛЕЙ – ВКЛАД В ОБЩУЮ ПОБЕДУ

Шесть спортсменов из Татарстана принесли в копилку сборной пять медалей: золото Минакова в эстафете и Тулуповой в синхронном плавании, серебро Минакова и Шлейхера (дважды) и бронзу Дьяковой (дважды). Наставники татарстанской сборной Светлана Моисеева и Павел Муякин высоко оценили выступление своих подопечных, отметив, что парижский чемпионат задаст вектор дальнейших выступлений. Россия вернулась на чемпионат Европы после лет изоляции — и сразу в тройку сильнейших. Татарстанские спортсмены внесли в этот успех свой яркий и весомый вклад.

ПАВЕЛ ИСТОМИН:

Как ты вообще пришёл в этот вид спорта?

-Я занимаюсь прыжками в воду уже 10 лет. Сначала в бассейне занимался, а потом перешёл сюда, в хайдайвинг.

А почему всё-таки не классические прыжки? Потому что там нет такого драйва?

-Честно – в классических прыжках конкуренция очень большая. А сюда, на 20 метров, почти просто так получилось поехать. Так что пока я двигаюсь в двух направлениях.

О чём ты как правило думаешь, когда прыгаешь? Тебе важно, где это происходит? Как? При каких обстоятельствах?

-Если честно, то нет. Когда я стою на лестнице и готовлюсь, ещё могут проскакивать какие-то мысли. Но как только встаю на край – всё отлетает. Друзья, родные, близкие, кстати, шутили на эту тему.

Ещё раз для понимания. Как ты вообще оказался на чемпионате Европы? Нет же никаких отборочных соревнований в этой дисциплине.

-Я тренировался у себя дома в Казани, с тех же 20 метров. Помню тренировался, а через пару месяцев мне сказали: «Давай попробуем и вот такой прыжок собрать». Собрали ещё один. Вообще, главный тренер даже вживую меня не видел, мы прислали ему видео, он сказал: «Пойдёт». Так я и поехал.

Где конкретно ты тренируешься? Как таковых вышек на 20 метров же нет...

-В Казани прыгаем с крыши ДВВС (Дворца водных видов спорта – прим.), там забираешься наверх, на крышу, до самой вышки. Там специальные балки, которые всю конструкцию здания держат.

У нас, когда чемпионат России проходит, там спортсмены и выступают, вернее, исполняют из-под крыши шоу-прыжки. А я там тренируюсь. Чтобы забираться туда сначала едешь на лифте, потом лестница, потом ещё одна лестница, потом уже подходишь к потолку и пролезаешь.

У тебя прыжок был слабее по коэффициенту сложности чем у соперников, заметно слабее. Не успевал собрать что-то труднее?

-Нет, условия то есть. Проблема, думаю, только в страхе. Делать более сложный прыжок, с акробатикой – это уже совсем иной уровень ответственности и риска...

А какая у тебя глобальная цель в спорте? Думаешь, что хай-дайвинг станет олимпийским, и работаешь на это?

-Пока основных целей с 20 метров нет. В классических прыжках я хочу выполнить звание заслуженного мастера спорта. А здесь пока что просто работа на публику. Но я верю, что в скором времени хай-дайвинг войдёт в олимпийскую программу. И тогда будет совсем другой подход.

РАЛИНА ГИЛЯЗОВА:

И на 100-метровке, и на «полтиннике» без финала. Грустный итог?

-Я расстроилась, конечно. По ощущениям в полуфинале я плыла хорошо, не попала в касание. Не скажу, что устала, но что-то пошло не так. Было легко в целом, не знаю, что пошло не так. Перед заплывом не переживала, единственное, не смогла поспать днём, волновалась. Это опыт. Всякое бывает, это «полтинник», это фортуна. А в моём случае ещё и такая забавная история. Что касается сотни, то там расстройства не было никакого, мы с тренером изначально готовились больше на 50 метров, на сотню не рассчитывали особо. Наоборот, я пробила из 1 минуты 8 секунд, этому я была рада.

Как в целом оцените для себя этот чемпионат Европы? Он точно запомнится.

-Прежде всего, конечно, переплывами запомнится. А так, если брать в целом, мне очень понравилось. Очень большой и ценный опыт. Я очень рада и благодарна тому, что участвую на чемпионате Европы, что только вышла из юниорского плавания и сразу отобралась на взрослый чемпионат. Будем дальше работать, стараться, отбираться. Дальше уже короткая вода, ждём что там результаты будут сильнее. Настраиваемся на Пекин, на ЧМ по короткой воде в декабре.

Какие у вас были эмоции, когда вы узнали, что будет сначала первый переплыв, а потом и второй?

-Раньше я с таким не сталкивалась. Так что это был мой первый переплыв вообще в жизни, а потом сразу ещё и второй... Немножко даже в шоке, вчера с тренером много говорили, обсуждали, но меня это и веселит.

Родственники следили за турниром, переживали?

-Они мне постоянно писали, говорили, Ралина, мы с тобой! Мама постоянно была со мной на связи, её подруги, дальние родственники говорили ей – а мы Ралину видели по телевизору!

ПРОДОЛЖЕНИЕ СТАТЬИ:

Фото: Федерация водных видов спорта России; Giorgio Scala, Andrea Staccioli, Andrea Masini, DBM Deepbluemedia;

Автор статьи: Имамов Рустам





Наследие Всемирной летней Универсиады 2013 в руках юных гимнастов



Под крышей одной из крупнейших гимнастических арен в Европе – Казанского Центра гимнастики, свои тренировки проводят учащиеся Комплексной спортивной школы Поволжского университета физической культуры, спорта и туризма.

Гимнасты и акробаты в возрасте от 4 лет и старше прокладывают себе дорогу в мир большого спорта в просторных залах со всем необходимым оборудованием.

Двое из них рассказали нам о том, что привело их в эти виды спорта, как проходят занятия и на кого в своей дисциплине они ровняются:



Иванова Эрика,

спортивная гимнастика, 12 лет.

-Я пришла на спортивную гимнастику в 5 лет. Смотрела видео с соревнований, мне очень понравилось, я захотела этим заниматься и попросила родителей.

Сейчас я живу этим спортом, он мне очень нравится.

Расскажи, как проходят ваши тренировки?

-Мы тренируемся 6 раз в неделю по 4 часа. 1 час – хореография, а дальше отработка элементов. Переходим с одного снаряда на другой и исправляем то, что не получается. Если соревнования не скоро, то разучиваем новые элементы.

Расскажи, какой снаряд нравится тебе больше всего и почему?

-Мне нравятся вольные упражнения, потому что там можно танцевать и это очень красиво. Но лучше всего у меня получается бревно.

Есть ли у тебя кумир в этом виде спорта? Если да, то кто и почему?

-Мне нравится Ангелина Мельникова, потому что она долго занимается и многого достигла.

Гимнастика – высококонкурентный вид спорта. Что делать, чтобы быть лучшим?

-Не смотреть на других, фокусироваться только на себе. Нужно тренироваться столько, сколько говорит тренер. Этого времени должно быть достаточно для желаемого результата.

Как выглядит закулисье гимнастики? Твоя личная подготовка к тренировкам и соревнованиям?

-В повседневной жизни мы стараемся держать вес, не переедать, не есть вредную пищу. Для того, чтобы поддерживать мышцы в тонусе у меня есть массажер, которым я пользуюсь каждый день. Также мы ходим в бани.

Эрика дважды выступала на Спартакиаде и единожды – на первенстве России. Её основными целями являются изучение сложных элементов, выполнение норматива на звание Мастера спорта России и попадание в национальную сборную.

Ардашева Дарья,
спортивная акробатика, 17 лет.





-Я начинала с художественной гимнастики, но тренер сказала, что я не подхожу в её группу. Мы решили пойти на спортивную гимнастику, где открылась секция акробатики, и мама предложила мне попробовать себя в этой дисциплине.

Как проходят ваши тренировки?

-Мы занимаемся 5-6 раз в неделю, а время тренировки зависит только от нас – как сделаем, так и закончим. У нас есть сборы, которые включают в себя утреннюю пробежку и две тренировки.

Есть ли у тебя выходные? Если да, то как предпочитаешь их проводить?

-Да, конечно. Чаще всего я восстанавливаюсь в лесу или на открытом воздухе. Без спорта там тоже не обходится.

Расскажи, в каком формате ты выступаешь и почему?

-Я выступаю в женской группе из трех человек. Нас поставили в такой состав 7 лет назад, когда мой прошлый состав распался.

Есть ли у тебя кумир в этом виде спорта? Если да, то кто?

-Очень много. Мне нравится пара Кирилла Чипизубова, Елизаветы Медведевой, Динары Айсиной. Из троек мне нравится питерский коллектив и белорусские тройки.

В составе тройки Дарья является победителем международных соревнований «Кубок Золотова» и «Кубок Гургенидзе», а также серебряным призером финала первенства России. В настоящее время девушка хочет «сделать то, чего ещё никто не умеет».



Курирует эти и другие направления директор КСШ ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» - Теплова Людмила Геннадьевна. Она поделилась с нами своей историей в спорте, подробностями о структуре школы и планами на будущее:

-Я начала заниматься спортом в детстве. Папа – лыжник, активно прививал мне любовь к этому виду спорта. В 6 классе на урок физической культуры пришла тренер по волейболу – Жаркова Наталья Владимировна и открыла мне мир спортивных игр. С тех пор вся моя жизнь была посвящена этому виду спорта. В 10 классе меня пригласили играть за женскую сборную по волейболу, которая базировалась в Набережных Челнах. Там же я поступила в филиал Волгоградского института физической культуры, где после завершения осталась на кафедре спортивных игр. Сейчас я продолжаю работать в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма в качестве директора Комплексной спортивной школы и преподаю на кафедре экономики и управления в спорте.

Расскажите о Комплексной спортивной школе: какие виды спорта вы культивируете, сколько педагогов и сколько спортсменов она насчитывает?

-Мы проводим тренировочные занятия по 4 видам спорта: спортивная акробатика, спортивная гимнастика, плавание и художественная гимнастика. Занятия проходят на объектах ПГУФКСиТ: ФСТ «Центр гребных видов спорта», ФСТ «Центр гимнастики» и УСК «Дворец водных видов спорта».

На сегодняшний день в КСШ занимаются 560 юных спортсменов, двое из которых – Мастер спорта России и ещё 12 – кандидаты в мастера спорта России. Занятия проводят 23 квалифицированных тренера. Все они являются выпускниками нашего вуза разных лет. Из них 18 – Мастера спорта России и 3 – Мастера спорта Международного класса.

Как и с какого возраста можно в нее попасть?

-Набор в нашу школу осуществляется с 4 лет. Перевод на этап начальной подготовки происходит в возрасте, соответствующем виду спорта (с 5-6 лет). Как показывает практика, в возрасте 4 лет ещё нельзя сказать, в каком виде спорта ребенок сможет реализоваться. Поэтому с детьми занимаются общей физической подготовкой, развивают необходимые качества. И затем, при переходе с этапа на этап, учащиеся сдают нормативы по видам спорта.

Скажите, есть ли среди учащихся КСШ претенденты на попадание в состав национальной сборной?

-На сегодняшний день трое наших воспитанников входят в состав сборной России, в том числе Уварова Валерия, которая этим летом проходила отбор на первенство мира в Италии. Ещё 5 спортсменов по итогам текущего года являются кандидатами в сборную России, среди них и Ардашева Дарья.

Что для вас – спорт и Комплексная спортивная школа?

-Для меня спорт – это жизнь. А Комплексная спортивная школа – это первая в Казани спортивная школа Федерального подчинения, это захватывающий и интересный проект ПГУФКСиТ по формированию экосистемы непрерывного физкультурного образования, где мы являемся первой ступенью. Это занятия на лучших спортивных объектах международного уровня, научный подход к тренировочному процессу, медицинское сопровождение, профессиональный тренерский состав. Это практика для будущих выпускников вуза.

Какие планы по развитию школы и ваших спортсменов вы перед собой ставите?

-Основная цель – это воспитывать здоровых детей, здоровое поколение. И, конечно, хочется, чтобы наши воспитанники показывали высокие результаты на международной арене.



За порядком в стенах Центра гимнастики – своевременным проведением тренировок, организацией соревнований и сборов следит директор объекта - Алькаева Наталья Ивановна. Она поделилась с нами его особенностями и рассказала, кому он доступен:

-Наверное, мы единственные в Казани и Республике Татарстан имеем значение Федерального спортивно-тренировочного центра. Это говорит о том, что мы работаем совместно с Министерством спорта России, с региональными Федерациями спортивной и художественной гимнастики и с Федерацией гимнастики России. Мы входим в состав Поволжского университета физической культуры, спорта и туризма. Наш объект – наследие Летней Универсиады 2013 года. Поэтому он доступен для занятий детей из спортивных школ, спортсменов сборных команд РТ и студентов (студенческих сборных команд по гимнастическим видам спорта).

У воспитанников каких спортивных школ и клубов есть возможность тренироваться в Центре гимнастики?

-У нас 4 тренировочных зала для спортивной и художественной гимнастики. Такое количество площадок позволяет разместиться здесь широкому спектру спортивных школ. В том числе, спортивной школе олимпийского резерва «Первая», школе олимпийского резерва «Приволжанка», школе олимпийского резерва «Грация», школе по художественной гимнастике «Триумф». Они включены в годовое расписание. Также к нам могут заходить коммерческие школы по художественной гимнастике Казани. Ежедневно через двери Центра гимнастики проходит порядка 2000 детей и ещё 1000 их родителей.

Насколько высокая посещаемость Центра в соревновательные дни?

-Гимнастика в целом отличается своей популярностью, её посещают. В дни масштабных всероссийских и международных соревнований трибуны полные, что всегда радует. Хочу отметить, что дважды в стенах Центра гимнастики проходили чемпионат и первенство России по тхэквондо ГТФ. Мы были поражены количеством зрителей, которое составляло 1000-1200 человек ежедневно.

Гимнасты получили доступ к участию в международных турнирах. Скажите, планируется ли, в связи с этим, их проведение в стенах Центра гимнастики?

-Мы всегда рады принять соревнования любого масштаба, и мы понимаем, что сможем организовать их на высоком уровне. Если Федерация гимнастики России решит провести в Центре гимнастики международные соревнования, то мы конечно сделаем все от себя зависящее. Очень ждем.







Кругляк Аэлита, спортивная акробатика, 9 лет.

За что ты любишь этот вид спорта?

-За то, что мы ездим на соревнования и там очень весело. За то, что мы тренируемся и развиваемся.

В каких городах и на каких соревнованиях ты успела побывать?

-В Альметьевске на соревнованиях «Весенняя капель», в Казани на соревнованиях «Казаночка» и «Татарка», в Омске и Екатеринбурге.

Даутова Эвелина, художественная гимнастика, 7 лет.

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

-Моим кумиром является Ксения Савинова, потому что она очень красиво танцует и делает сложные элементы. Я пересмотрела все её выступления.

О чем в художественной гимнастике ты мечтаешь?

-Я мечтаю выступать среди сильнейших и получать кубки.

Хайруллина Камилла, художественная гимнастика, 9 лет.

Как ты общаешься с другими спортсменами из группы? Дружишь, гуляешь?

-Со всеми девочками общаюсь хорошо, почти со всеми дружу, больше всех с Оливией и Агатой.

Какие ещё виды спорта тебя привлекают и почему?

-Кроме гимнастики мне очень нравится кататься на роликах, плавать и играть в баскетбол. В баскетболе у меня хорошо получается средняя зона, где двухочковые. Специально хожу играть, чтобы развивать плечевой пояс. С нами даже играет бабушка.

Автор статьи: Курнаева Юлия

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