

Спортивный

ЖУРНАЛ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ ВОСТОЧНОГО ОКРУГА

ОКРУГ

2008 год

сентябрь номер



С НОВЫМ ГОДОМ!

С НОВЫМ ЖУРНАЛОМ!



Уважаемые жители Восточного округа!
 Приглашаем вас заниматься физкультурой и спортом на спортивных объектах нашего округа. В 2008 году в Восточном административном округе построено 12 крупных спортивных объектов, отремонтировано 87 дворовых площадок.



Условные обозначения

Спортивные сооружения

Существующие	Строится	Планируется к строительству	Тип спортивного сооружения
			Стадионы, крупные спортивные сооружения
			Дворовые и мемориальные площадки
			Отдельные стоящие крытые спортивные сооружения
			Встроенные сооружения для занятий спортом





фото В. Миронова

Дорогие друзья!

Вы держите в руках пилотный номер нового журнала, который будет издавать Центр физкультуры и спорта ВАО. Для всех, кто принимал решение об издании и подготовке его к печати, очевидна истина: самый эффективный способ заработать здоровье — это регулярные занятия физкультурой или спортом. Хорошо известно, что этой мысли следуют не только профессиональные спортсмены, но и мэр столицы, члены правительственной команды, этой мысли придаётся первостепенное значение в социальной политике московского правительства. Сохранение и улучшение физического и духовного здоровья граждан; воспитание потребности в здоровом образе жизни; воспитание физически и нравственно здорового поколения — такие цели поставлены в уже выполненной программе «Спорт Москвы 1», завершаемой «Спорт Москвы 2» и в настоящий момент разрабатываемой «Спорт Москвы 3». В рамках названных программ в Москве уже построены и возводятся дворцы спорта, физкультурно-оздоровительные комплексы, на современном уровне строятся или капитально ремонтируются спортивные площадки в жилых массивах. Спортивные сооружения, можно сказать, идут к домам москвичей.

Но зачем нужны спортивные сооружения любого масштаба, если они не будут заполнены физкультурниками и спортсменами? Затраченные огромные средства бюджета столицы москвичам ещё предстоит «взять», вложить в своё здоровье. Что я имею в виду? От

каждого человека зависит, сколько труда и сил он потратит на физические упражнения, сколько времени проведёт на спортивной площадке или в зале. Такая работа над собой обязательно даст результат: повысится работоспособность, настроение, а главное — улучшится здоровье!

К огромному сожалению, многие традиции нашего государства в области физкультуры и спорта серьёзно утрачены, а их придётся не только восстанавливать, но и развивать в усложнившихся экономических условиях. Способствовать решению этой непростой задачи, пропагандировать и агитировать за здоровый и активный образ жизни предстоит новому изданию. В чём я ему искренне желаю преуспеть.

Н.Н. Евтихийев, префект ВАО
(кандидат в мастера спорта)

Уважаемые жители Восточного округа!

В октябре текущего года президент Российской Федерации Д.А. Медведев на заседании президиума Госсовета и Совета при президенте, говоря о положении дел в стране, сообщил: «Сегодня физкультурой и спортом регулярно занимаются 15% граждан страны, то есть, по сути, 85%, больше чем две трети, вообще никак не занимаются ни физкультурой, ни спортом». Разумеется, приведённая статистика не могла оставить равнодушным никого, кто понимает, что между физкультурой, спортом и здоровьем существует прямая связь. Одновременно стало ясным, что перед страной и правительством ставится новая приоритетная задача.

В столице ситуация, конечно, лучше, но и нам предстоит очень много сделать. Правительство Москвы ведёт масштабные преобразования в области физкультуры и спорта. Только в нашем, Восточном округе в конце 2007 года открыт ФОК на Косинской (Вешняки), в 2008 году сдали в эксплуатацию ФОКи на Уральской улице (Гольяново) и Большой Косинской (Косино-Ухтомский), на улице Молостовых (Ивановское) и на Лухмановской улице (микрорайон Кожухово); в начале следующего года будут открыты ещё три ФОКа. Полностью отремонтировано 37 спортплощадок, ведётся строительство ещё двух в жилых микрорайонах (на Косинской и Фрязевской улице), реконструируется площадка на Саянской улице. Одновременно с этим организуется спортивная работа на всех спортплощадках, идёт тренировочный процесс, проводятся соревнования и праздники, вовлекающие всё большую часть населения в здоровый образ жизни. Новому журналу предстоит информировать о наиболее значительных и интересных спортивных событиях в округе и помогать в организации работы в восточной части столицы, стать важной частью общего дела.

Е.Г. Сироткин, начальник Управления физической культуры и спорта ВАО
(мастер спорта международного класса)



Дорогие наши профессиональные спортсмены и любители физкультуры и спорта!

Наверное, большинство москвичей ещё не полностью осознаёт, насколько глубокие и масштабные перемены происходят в столице в сфере физкультуры и спорта. И всё же многие столичные жители уже не представляют своей жизни без физических нагрузок, участия в соревнованиях. Правительство Москвы поставило перед собой масштабную, трудновыполнимую и благородную задачу — добиться, чтобы активный и здоровый образ жизни стал в столице нормой.

Самую трудную часть этой задачи — возрождение и развитие массового спорта — предстоит решать префектурам, Москомспорту, Центрам физкультуры и спорта, Департаменту образования и муниципалитетам. В нашей быстроменяющейся действительности таким разным организациям необходимо выработать взаимопонимание и общую систему действий.

Когда делается огромное дело, с большим количеством слагаемых, неизбежны столкновения разных мнений о том, как добиться необходимого результата. Обмен опытом, продуманные, аргументированные доводы, изложенные публично, способны предотвратить необязательные споры и конфликты. В подобных ситуациях должны помочь гибкий подход, терпение... и журнал, пилотный выпуск которого вы в настоящий момент читаете. Желаю нашему новому изданию стать незаменимым помощником в достижении общего понимания и взаимодействия.

До встречи в спортивных залах и на спортплощадках!

Э.С. Носенко, директор Центра физической культуры и спорта ВАО
(кандидат в мастера спорта)



Спортивно-массовое издание для жителей
Восточного административного округа Москвы
«Спортивный округ»

Редакционная коллегия: председатель Н.Н. Ев-
тихийев — префект ВАО, Е.Г. Сироткин — началь-
ник Управления физкультуры и спорта ВАО,
О.Е. Пильщиков — заместитель префекта ВАО,
Э.С. Носенко — директор Центра физкультуры и
спорта ВАО, А.В. Офицеров — первый замести-
тель директора ЦФКиС ВАО, Н.Н. Аверкина —
заместитель директора ЦФКиС ВАО.

Главный редактор С.И. Шацких

Заместитель гл. редактора С.В. Романова
Адрес электронной почты press@vaosport.ru
Редакция находится по адресу Косинская улица,
дом 12Б; телефон/факс 8-499-786-45-60

Дизайн, макет, тексты, вёрстка, фотографии —
пресс-служба Центра физической культуры и спор-
та ВАО (за исключением особо указанных случаев).
Тираж 5000 экземпляров.
Распространяется бесплатно.
Материалы, присланные в редакцию, не рецензируют-
ся и не возвращаются.

Телефоны и адреса городской и
окружных спортивных организаций

Департамент физической
культуры и спорта Москвы
Милютинский переулок, дом 18, стр. 4;
единая справочная служба 788-1111

Управление физкультуры и
спорта ВАО

7-я Парковая улица, дом 16, корпус 2;
телефон 8-495-965-25-74

Центр физкультуры и спорта
ВАО

Косинская улица, дом 12Б; телефон/факс
8-499-786-45-60



Содержание

1-2

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

4-6

ЛЕТО – ОСЕНЬ 2008.
ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ

7

ИНВАСПОРТ

8-11

СТРОИМ СИСТЕМУ

12

«ДРУЖБА-2008»

13

ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

14-15

БЕГИ, ГУЗЕЛЬ, БЕГИ!

16-17

ФУТБЭГ. ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

18-19

КТО СКАЗАЛ, ЧТО «ЗАРНИЦА»
НЕ НУЖНА?

20

ФИТНЕС. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ

ОБЛОЖКА

«ЗОЛОТАЯ ШАЙБА»





занятия проводятся на Измайловском шоссе тренером ЦФКиС ВАО мастером спорта СССР и России, судьёй II категории Наилем Гаязовичем Салаетдиновым.

Фотографии сделаны в начале июля, когда здесь проводился чемпионат ВАО. Проходил он двумя этапами, в общей сложности участникам предстояло разбить 60 фигур. Первое место с результатом 81 бита занял Алексей Николаевич Елисеев, на одну битку отстал от него серебряный призёр Михаил Ильич Проц, третье место с

ГО — РОД — КИ

Пра-

вила игры неизменны уже 85 лет (с юбилеем!), цель городков: наименьшим числом бросков биты (у взрослых спортсменов бита весит 4—5 кг!) разбить определённое количество фигур, составленных из деревянных городков.

Насколько демократичен этот вид спорта, можно судить по возрасту спортсменов: от 16 до 75 лет! Городки, когда-то не менее популярные, чем футбол, нынче переживают не самые лучшие времена, существуя, как водится, на энтузиазме и преданности влюблённых в них людей. В округе два общедоступных специализированных городошных корта, оставшихся ещё с прежних времён: на стадионах «Вымпел» (Измайловское шоссе, дом 71А) и «Крылья Советов» (проспект Будённого, дом 17А), регулярные

86 битами заслужил Игорь Юрьевич Сороковых. Все победители — мастера спорта России.



АРМРЕСТЛИНГ



В физкультурно-оздоровительном комплексе «Атлант» (Гольяново; Уральская улица, дом 19, корп. 2) 13 сентября 2008 года прошли соревнования по армспорту среди муниципальных образований Восточного административного округа. Обладатели высшей награды вошли в сборную ВАО для участия в городской спартакиаде «Спорт для всех».

Соревнования проводились как лично-командные, возраст участников от 18 и старше. Для тех, кому больше сорока лет, проводились отдельные мастер-классы. В общей сложности смешанные команды (женщины и мужчины) боролись в одиннадцати весовых категориях.

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется Центром физической культуры и спорта ВАО, главный судья В.С. Кривошеина.

В командном зачёте на первом месте спортсмены из Гольяново, на втором — из Измайлово, третье место у Восточного Измайлово.

Победители в личном зачёте: Наталия Трескова (Измайлово), Александра Шандова (Измайлово), Ирина Ткаченко (Ивановское), Нина Закревская (Измайлово), Лидия Журавлева (Измайлово), Кемран Агашеринов (Гольяново), Д. Тедеев (Гольяново), Николай Алпеев (Восточное Измайлово), Андрей Шабалков (Ивановское), Никита Орлов (Северное Измайлово), Сергей Кирсанов (Восточное Измайлово).

ПРИГЛАШЕНИЕ К ДОСТИЖЕНИЯМ. ВЫСТАВКА-ФЕСТИВАЛЬ "ФИТНЕС — МОСКВА 2008"

В Центральном выставочном зале «Манеж» с 12 по 14 сентября работала четвёртая ежегодная выставка-фестиваль здорового досуга «Фитнес — Москва 2008», организуемая ЗАО «Международный центр деловых контактов «Дельконт» при поддержке правительства Москвы, департаментов малого предпринимательства и физической культуры и спорта Москвы. На стенде Восточного административного округа посетители могли получить каталог с информацией о спортивных сооружениях и организациях, работающих на территории округа, ознакомиться с картой спортивных объектов, посмотреть фоторепортажи с еженедельно проводящейся в разных районах округа фитнес-зарядки. Был и традиционный стенд с кубками, завоёванными окружными командами.

И всё же главная цель экспозиции, сформированной Центром физической культуры и спорта, была не выставка достижений, а приглаше-

ние к достижениям. Спорт должен вернуться в массы, стать ежедневной необходимостью для человека. А то, что это доступно каждому, доказывается формирующейся системой работы на дворовых спортплощадках и мини-стадионах. Посетители могли и прямо здесь принять участие в турнире сильных (жим штанги (лёжа), пробежаться на беговой дорожке или присоединиться к зажигательным спортивным танцам.

На открытие выставки приехал префект Восточного административного округа Николай Николаевич Евтихийев (единственный руководитель столичного округа, посетивший выставку), его заместитель О.Е. Пильщиков, начальник управления физической культуры и спорта ВАО Е.Г. Сироткин. В торжест-

венном открытии выставки-фестиваля приняли участие депутат Государственной Думы В.В. Жириновский, заместитель мэра Москвы в столичном правительстве по вопросам межрегионального сотрудничества, спорта и туризма В.Ю. Виноградов, первый заместитель председателя Москомспорта Ю.Д. Нагорных.





В середине сентября 2008 года завершился городской турнир по дворовому футболу среди юношей (1993—94 г.р.) на кубок мэра Москвы. Полуфинальные и финальные игры проходили на мини-стадионе в ЮАО (улица Трофимова, дом 34).



на перерыв ушли со счётом 1:0 не в нашу пользу. Но закончили встречу 1:5! То же самое было и во втором матче, но и ребят у нас было мало — семь человек, остальные приболели. Также начали с проигрыша в один мяч, а потом «раскатали» 2:7.

Предыдущий матч у себя принимали, долго была ничья, затем проигрывали 0:1, но сравняли и 6:1 выиграли!

— После окружной финальной игры прозвучала фраза: «Мы — самый футбольный округ столицы!» Вы с этим согласны?

— Да! У нас очень сильно развиты и

«Надо думать и играть!»

городской турнир по футболу на кубок мэра Москвы

Разгромив соперника в полуфинальной игре, а счёт 2:7 иначе и не назовёшь, наша сборная обеспечила себе как минимум второе место по городу. В перерыве между играми мы задали несколько вопросов тренеру юношеской сборной команды Восточного округа Виктору Алексеевичу Козлову (ЦФКиС ВАО, работает в районе Ивановское):

— Какой уровень был у ваших соперников на этом турнире, легко их обыгрывали?

— Первая игра была очень тяжёлая,



футбол, и мини-футбол. У нас в Ивановском, где я работаю, строятся два пришкольных мини-стадиона с трибунами, с хорошим покрытием, а пока занимаемся на асфальте. Результат показываем за счёт дисциплины.

— Кого-нибудь можете выделить из ребят?

— У нас все хорошо играли. Бывает, эмоции перехлёстывают, начинают бороться, а надо играть! Думать и играть.

В финальной игре встретились сборные Северного и Восточного административных округов (на фото сборная ВАО — в жёлтых футболках). Обе команды и их тренеры были настроены только на победу, равный счёт долго удерживал интригу матча. Ко второму тайму чувствовалось, что наши ребята сильно устали. Оставалась надежда на ничейный исход и последующие пенальти. Однако счёт удержать не удалось, и на последних минутах встречи определился победитель: с результатом 4:2 выиграла юношеская сборная Северного округа. Восточный округ занял второе место на городском турнире по дворовому футболу среди юношей на кубок мэра Москвы, что является достойным результатом.



ЛЕТО — ОСЕНЬ
2008



С главным судьёй матча Александром Васильевичем Суминым (Московская судейская коллегия, судья республиканской категории) мы поговорили после завершения игрового дня.

Умение бороться до конца

— Как вам дворовый футбол?

— Финальный матч — классный, эти команды показали, что у нас во дворах есть таланты, которые нужно смотреть и забирать в спортшколу. Ребята очень талантливые, я их судил и в групповых играх, они прибавляют от игры к игре. Есть несколько игроков, которым вполне по силам заниматься более профессионально, если у них есть желание.

— Можно ли говорить о дворовом футболе как о стартовой площадке в большой футбол?

— Ради этого и нужно было его возрождать! Раньше все и выходили из дворового футбола, он рождал таланты. Поэтому и сборная у нас была одной из сильнейших в мире. Умение играть и бороться до конца — это только двор прививает, ни одна школа не воспитает так! Когда я начинал играть в футбол, в Москве было несколько возрастных лиг, откуда был выход в большой футбол. Спасибо нашим руководителям, что они начали возрождать и «Кожаный мяч», и любительскую детскую футбольную лигу.

Но вот посмотрите, насколько слабы сейчас мальчишки — два тайма по 20 минут — и всё, они уже «наелись». А мы часами бегали! Я вырос в Вешняках, товарищ мой Миша Гершкович (чемпион СССР, обладатель Кубка СССР, тренировал московское «Динамо», возглавлял олимпийскую сборную России, был главным тренером молодёжной сборной России, тренировал и взрослую) набирал шкетов и на площадке один против семи-восьми играл. Вот откуда у него такая техника владения мячом! Это закладывается только любительским, дворовым футболом: выносливость, хорошая спортивная злость: «не проиграю, и всё!»

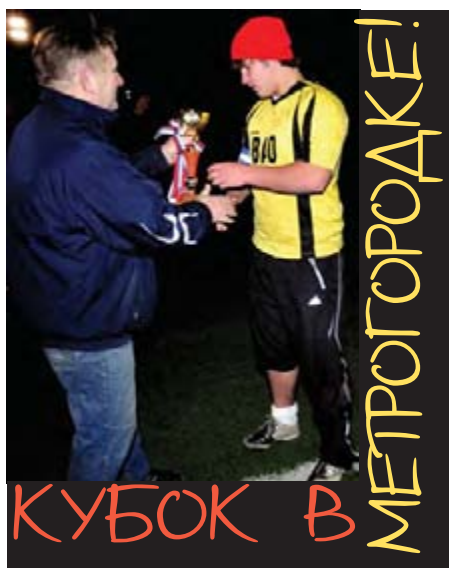
Новыми чемпионами по мини-футболу в турнире на кубок Восточно-г о



административного округа среди юношей 1991—92 г.р. стали ребята из района Метрогородок!

В финале турнира встретились команды районов Ивановское (главный тренер Виктор Алексеевич Козлов, ЦФКиС ВАО) и Метрогородок (главный тренер Владимир Николаевич Находнов, ЦФКиС ВАО). Оба тренера — опытные, с многолетним стажем тренерской работы. Кстати, на межшкольный стадион школы № 1246 (Открытое шоссе, дом 29, район Метрогородок), где проходила финальная игра, пришли бывшие ученики Владимира Николаевича.

Об уровне игроков обеих команд говорит в том числе то, что несколько ребят — уже так называемые «клубники», играют за юношеские команды футболь-



КУБОК В МЕТРОГОРОДКЕ!

ных клубов «Локомотив», «ЦСКА», «Спартак». В этом году им разрешили выступать на окружном турнире в составе районных команд.

Матч начался в шестом часу вечера, на стадионе включили искусственное освещение.

В первой двадцатипятиминутке хозяева забили гол, как оказалось, единственный в этой встрече.

Игра была довольно жёсткой, несколько раз понадобилась помощь дежуривших на бровке врачей, но до серьёзных травм, к счастью, не дошло.

Отчаянно борющиеся друг с другом на поле, после финального свистка судьи матча Сергея Алексеевича Хусаинова, ребята забыли обиды и вместе сфотографировались после церемонии награждения, проведённой главным судьёй турнира Фёдором Андреевичем Георгиевским. Несмотря на проигрыш, ивановские мальчишки улыбались, и заготовленный ими

фейерверк озарил беговую дорожку.

Поздравляем тренеров и игроков, принимавших участие в турнире, и желаем не оставлять занятий спортом!



Турнир проходил в начале октября в школе № 5 района Зюзино (ЮЗАО). Первое место в своих возрастных категориях заняли Илья Варфоломеев (Измайлово) и Люба Бадьянова (Соколиная Гора). В финале Люба боролась с другой представительницей ВАО Маргаритой Чумак (Гольяново). Набрав одинаковое количество очков, девушки сыграли дополнительные партии с ничейным результатом. Судьи сократили время одной партии с 10 до 5 минут. Борьба нервов и мастерства закончилась победой Любы, Рита заняла второе место по Москве.



НА ПЕРВЕНСТВЕ МОСКВЫ ПО РУССКИМ И МЕЖДУНАРОДНЫМ ШАШКАМ 2008 ГОДА ПОБЕДИЛИ СПОРТСМЕНЫ ВОСТОЧНОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА

Илье Варфоломееву 9 лет, Любе Бадьяновой недавно исполнилось 10, Маргарита Чумак старше её на два года.

Илья и Люба тренируются около двух лет, их наставник — КМС, член-корреспондент академии логических игр Санкт-Петербурга, тренер МУ «Центр досуга «Измайлово» Владимир Георгиевич Михайлов. Победив в этом году на первенстве Москвы по русским шашкам, Люба стала трехкратной (!) чемпионкой Москвы.

Маргарита Чумак занимается у мастера спорта, кандидата технических наук, тренера ЦФКиС ВАО Владимира Степановича Терехова. Стаж подготовки у Риты также около двух лет. Владимир Степанович целенаправленно готовил её к соревнованиям, тренировки продолжались всё лето, а чтобы попасть в финал, необходимо было обыграть несколько десятков соперников со всей Москвы. «Мыслительные способности ребёнка развиваются за счёт придумывания ходов, их комбинаций, без творчества и фантазии в шашках не победить».

11 октября 2008 года на первенстве Москвы по международным (стоклеточным) шашкам I и II места — у спортсменок из ВАО. До финального турнира, пройдя предварительные встречи, «добрались» лишь девять человек. Возраст участников — 10—12 лет. Рита Чумак в этот раз победила (из девяти игр лишь одна сыграна вничью). На втором месте — Люба Бадьянова (шесть выигранных и две ничьи).

Заняв призовые места, девушки получили право представлять Москву на первенстве России весной будущего года. По словам В.С. Терехова, Риту на победу настраивать не нужно, она сама стремится к высшему результату. Кстати, в товарищеской встрече Риты Чумак и двукратной чемпионки мира по шашкам Марии Бадьяновой победителей не оказалось — спортсменки сыграли вничью, что говорит о довольно высоком уровне подготовки Риты и присущем ей характере победителя.

РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ — РЕАЛЬНЫ



Мужество людей, чей недуг ставит жёсткие условия существования, но активно борющихся за своё здоровье, принимающих участие в спортивных мероприятиях, даёт пример и многим здоровым людям. Без преувеличения, спортсмены-инвалиды могут дать им фору. Быть может, оттого, что речь зачастую идёт не просто о более-менее комфортном существовании, но о выживании в прямом смысле этого слова. Хорошо, что государство наконец обратило внимание на ситуацию, когда часть населения оказалась выключенной из жизни общества. И не только въезды в общественный транспорт надо делать и пандусы в подъездах (а это мучение для любого человека с нарушенной функцией опорно-двигательного аппарата), но и добиваться изменения отношения к инвалидам.



Социализация — введение человека в общество. Людей необходимо «вытащить», помочь им перебороть страх. Например, привести на спортплощадку, пусть вначале просто зрителями, а там, вполне возможно, им самим захочется взять в руки городошную битку, гирию или даже



штангу. А может быть, глядя на ребят с ДЦП, «рубящихся» в футбол или азартно играющих в пинг-понг, поймут, что и они так смогут, поверят в себя. Собственно, трудно найти дисциплину, ещё не освоенную спортсменами-инвалидами. Жим штанги лёжа, армрестлинг, волейбол, настольный теннис, шашки, дартс, баскетбол, плавание,

городки — по этим видам спорта проходили соревнования в Восточном округе для инвалидов (взрослых) осенью и в декабре 2008 года. «Весёлые старты» — для детей, причём вместе с теми, кто не мог сам преодолеть дистанцию, бежали мамы. А потом удивительный человек, Сергей Истомин, из категории, называемой «ампутант», продемонстрировал чудеса силы и воли (о нём мы ещё расскажем подробнее).

И всё же речь идёт о нескольких десятках человек, а инвалидов у нас, к сожалению, тысячи. Следующий год в нашей стране станет Годом равных возможностей.



Надеемся, в обществе воспримут это должным образом. И самих инвалидов приглашаем принимать активное участие в соревнованиях и мероприятиях, проводимых в Восточном округе. Все новые физкультурно-оздоровительные комплексы открываются и для вас, друзья!

Отдел инвалидного спорта и общественных организаций Центра физической культуры и спорта нашего округа ждёт ваших звонков по телефону 8-499-786-45-60.

Мужество людей, чей недуг ставит жёсткие условия существования, но активно борющихся за своё здоровье, принимающих участие в спортивных мероприятиях, даёт пример и многим здоровым людям. Без преувеличения, спортсмены-инвалиды могут дать им фору. Быть может, оттого, что речь зачастую идёт не просто о более-менее комфортном существовании, но о выживании в прямом смысле этого слова. Хорошо, что государство наконец обратило внимание на ситуацию, когда часть населения оказалась выключенной из жизни общества. И не только въезды в общественный транспорт надо делать и пандусы в подъездах (а это мучение для любого человека с нарушенной функцией опорно-двигательного аппарата), но и добиваться изменения отношения к инвалидам.



Валерий Николаевич Вишняков работает в отделе инвалидного спорта Центра физкультуры и спорта ВАО, член паралимпийского комитета, ездил с нашей сборной на Олимпиаду в Пекин.

— В отличие от регионов, из Москвы там никого не было, у нас инвалидное движение только в зародыше. Золотые и серебряные медали завоевали спортсменки саратовской школы, не испытывающие проблем с финансированием. Инвалидному спорту в Саратове, в частности настольному теннису, плаванию и лёгкой атлетике уделяется очень большое внимание.

— Следующий год — равных возможностей. Ожидаете перемен?

— Сдвиги уже есть, сейчас в ШВСМ «Измайлово» открылось отделение, нам выделяют время, сейчас можно заниматься бадминтоном для глухих, играть в волейбол сидя. Будем развивать настольный теннис.

В Восточном округе Центр физкультуры и спорта работает с инвалидами. Будем стараться поднимать спорт, благо у нас находится Паралимпийский комитет Москвы (на Саянской улице), Федерация инвалидного спорта.

— Общее впечатление от Паралимпийских игр?

— Китай нас обогнал по всем показателям. А у инвалидов Китая количество медалей чуть-чуть меньше всего остального мира в совокупности.

— Центр физической культуры и спорта — представитель города, составная часть московского Департамента физкультуры и спорта. Мы пытаемся реализовать задачу, заложенную в программных документах, в различных рекомендациях правительства Москвы и Москомспорта.

Массовый спорт — это прежде всего спорт по месту жительства. Как нам завлечь людей на дворовые спортплощадки? Первое: привести площадки в надлежащее состояние, сделать хорошее покрытие, увеличить количество штатных специалистов-тренеров, и тогда люди придут. Второе: на спортплощадках надо проводить возможно большее количество физкультурно-спортивных мероприятий, вовлекая в них население. В дальнейшем этот процесс будет развиваться с привлечением некоммерческих организаций (общественного сектора), созданных, согласно их уставу, как раз

те, кто работает на территории шестнадцати районов округа. Из них формируется среднее звено — заместители межрайонных специалистов, в чью задачу входит координация усилий, взаимодействие с учреждениями на местах: школами, муниципалитетами, различными организациями, задействованными в работе на дворовых площадках и межшкольных стадионах.

Мы разделили 16 районов на «зоны», по четыре района, и каждую «зону» возглавляет заместитель начальника организационно-методического отдела. Центр не может себе позволить, чтобы специалист (тренер), работающий непосредственно на площадке, занимался только управленческими функциями. Он должен работать в районе тренером и методистом по проведению мероприятий, организации и осуществлению учебного процесса. На тренерскую рабо-

жет учитывать нюансы, но система — не догма, если она развивающаяся. И мы даём возможность её изменять, но правило должно быть единым: специалист, тренер не может менять расписание по своему усмотрению несколько раз в год. Расписание делается не столько для нас, сколько для населения. Если график работы тренера постоянен — люди знают, что они в определённое время могут найти на площадке специалиста.

— Вы думаете, успехи есть?

— Безусловно. Всё это приводит к увеличению количества занимающихся. Стабильность процесса — основополагающий фактор, ту же схему мы предлагаем реализовывать муниципалитетам (поскольку им переданы полномочия вести спортивно-досуговую работу на местах) и оцениваем исполнение ими своих обязанностей в том числе по стабильности работы их тренеров.

СТРОИМ СИ



Что собой представляет Центр физической культуры и спорта округа, каковы его задачи и структурами, как описано в журнале С.И. Шацких А.В. Офицеров.

Наши сотрудники ведут работу на межшкольных стадионах в соответствии с рекомендациями Департамента физкультуры и спорта, поручениями префекта округа, постановлениями правительства Москвы, указывающими на необходимость создания в каждом районе

для этих целей. В Москве, в округе есть федерации по видам спорта, спортивные организации инвалидов, различные фонды, надо и их развивать. Мы с ними также сотрудничаем.

Как говорил классик

Прежде всего, надо выстроить систему кадрового обеспечения. Как «говорил классик», кадры решают всё! В большой степени нам удалось навести порядок со специалистами, работающими на спортплощадках, в части квалификации, дисциплины, отношения к работе.

По штатному расписанию в Центре физкультуры и спорта ВАО 54 сотрудника: управленческий персонал (порядка пяти человек) и

ту у него отведено 18 часов, 22 часа — для организационно-методических вопросов. Деление не абсолютное, человек сам выстраивает наиболее подходящий график.

В вопросе рациональной организации спортивной работы в округе начинать нужно с себя. Мы должны показывать пример дисциплинированности, продуманной методики составления и проведения занятий и так далее. Процесс пошёл где-то с июля этого года, и сейчас мы имеем чёткое расписание занятий, оформленное приказом руководителя Центра. Любое внесение изменений должно обосновываться соответствующей докладной запиской того или иного специалиста. Любая система не мо-



связки: ЦФКиС, школы и местных органов самоуправления. Создать такую связку крайне важно. Начиная с 2007 года в Москве на-





Открытое шоссе, дом 6, корпус 1

чалось реформирование спортивно-массовой работы. Муниципалитетам, как



глашение подписывается четырьмя организациями: управой, муниципалитетом, школой и Центром.

Вопросы координации, взаимодействия носят во многом субъективный характер. Важно отношение конкретного человека, будь то директор школы, руководитель Центра, муниципалитета или глава управы... Например, в Преображенском

номочий, по мере необходимости и партнёрского взаимодействия даём оценку результатов совместной работы, а не в качестве надзорного органа.

Проведённый в 2007 году капремонт спортивных площадок выявил проблему формирования технических заданий. Передача спортплощадок на баланс муниципалитетов произошла не сразу, часть функций заказа по ремонту исполнило Управление физкультуры и спорта, а часть — дирекции единого заказчика. В результате работы ДЕЗ мы получили площадки в виде объектов внешнего благоустройства (как указано в балансовых документах), а не объектов физической культуры и спорта, и, конечно, они не соответствовали элементарным требованиям к спортивным объектам. В этом году, анализируя ситуацию развития массового

СТЕМУ

Центр физической культуры и спорта административно-... в чём смысл работы, как он взаимодействует с другими... так и местными? На эти вопросы главного редактора отвечает первый заместитель директора ЦФКиС ВАО



я уже сказал, передали полномочия вести работу на местах в области физической культуры и спорта. Город передал и имеющиеся ресурсы (бывшие в ведении управ): штатные единицы, спортплощадки, денежные средства бюджета. Центр физкультуры и спорта, как организация с аналогичными задачами, обречён на взаимодействие с муниципалитетами. Но мы, как профессиональная, профильная структура, должны быть более подготовлены.

Ещё одна из важных задач, решаемых Центром, — заключение соглашений об организации спортивно-массовой работы на межшкольном стадионе

не только для учащихся, но и для жителей вблизи населения. На межшкольном стадионе созданы условия, которых нет пока на дворовой площадке. Со-

районе мы подписали не четырёх-, а трёхстороннее соглашение — муниципалитет подписать так и не поставил. Но если не считать работу муниципалитета по предоставлению тренеров, по обеспечению участия в мероприятиях — какая деятельность за ним остаётся на межшкольном стадионе? Уборка территории? Это не его задача. Балансодержатель территории отвечает за эти вопросы.

Но чтобы взаимодействие не было потеряно из-за того, что не подписал один из участников, нам ничто не мешает работать в трёхстороннем режиме, главное, что сама школа «захотела».

А в Метрогородке при активной поддержке руководителя муниципалитета многие вопросы удалось решить «на ура». В Новокосино вопросы, связанные с работой на межшкольном стадионе, разбирались у заместителя главы управы и, по сути, все задачи опять решил руководитель муниципалитета.

Как сформировать техзадание

Мы осуществляем контроль за исполнением муниципалитетами пол-

спорта, в обеспечение исполнения федеральных и московских нормативных документов, мы пришли к необходимости создания более современных площадок: с искусственным покрытием, раздевалками, освещением, с минимальной инфраструктурой в виде, например, антивандальных теннисных столов или игровых городков.

Нам удаётся это реализовывать в ходе капитального ремонта в 2008 году, но опять мы столкнулись с проблемой правильной подготовки технических заданий со стороны местных властей. Учитывая имеющийся опыт, Центром подготовлены технические задания, согласованные практически со всеми участниками процесса: и с управами, и с муниципалитетами — на капремонт площадок в 2009 году.

— Были выработаны профессиональные требования.

— Пришло понимание того, что муниципалитеты, будучи хозяйствующими субъектами, заинтересованными в развитии



Салтыковская улица, дом 41





16-я Парковая улица,
дом 19, корпус 3



ключили к ист-о ч н и к а м энергоснабжения, павильоны используются. В виду того, что павильоны — это собственность города и что она находится

шаются, но потом отказываются по причине «незаконности». Но в конце концов, если имеется решение муниципального собрания взять на себя такую задачу, 53-м законом даётся право использовать собственные ресурсы. А собственные ресурсы в этом году у всех муниципалитетов были, это так называемый «переходящий остаток» — не востребованные деньги с прошлых лет. У многих муниципалитетов он более чем существуетен, больше миллиона рублей.

Для чего ещё нужны эти соглашения? Чтобы потом, в соответствии с нормой постановления правительства Москвы, попробовать передать эти павильоны по договорам безвозмездного пользования тем же муниципалитетам, но уже через Департамент имущества. Потому что это имущество Москвы, оно стоит немалых денег — от 150 тысяч рублей каждый павильон.

Нужно, чтобы у людей создалось личностное отношение к этим площадкам, и тогда они начинают понимать, для чего эта площадка. Будет ли специализация по видам спорта? Будут ли её заливать и играть в хоккей или просто кататься, либо будут играть в футбол всю зиму и в различные подвижные игры? А может быть, нужен асфальт, и здесь будут проводить роллрейк?

Например, есть объект большой площади — три тысячи шестьсот квадратных метров, целесообразно её разделить на стандартные площадки: мини-футбола, баскетбола и большого тенниса, то есть создать комплексный объект со стандартными игровыми зонами. И здесь тоже пришлось показывать пример планировочного решения. Но в любом случае мы не можем работать за муниципалитеты, мы им должны помочь быстрее научиться.

— Думаете, переломный момент наступил?

— В Перово глава управы вместе с руководителем муниципалитета расписывает техзадание на ремонт, вплоть до скамейки и

полномочий и их реализации, должны быть полноценными заказчиками содержания, разработчиками идеологии развития своих плоскостных сооружений.

Да, они на сегодняшний день являются только эксплуатирующей организацией, и им это мешает. Но в этом году мы им предложили участвовать в акте раскрытия объекта. Это процедура конкретизации требований к каждой отдельной площадке: приходим на объект и начинаем записывать, что именно необходимо сделать (вплоть до мелочей), помимо имеющегося техзадания. Ситуация сложилась такая: с одной стороны, муниципалитеты жалуются, что с ними не согласовывают перечень работ, при этом выясняется, что предложения местной власти шли не от них, а от управ. С другой стороны, мы слышим от муниципалитетов: мы же не знаем, как это делать, а вы-то знаете... В общем, в результате вырабатывается активная, инициативная и результативная позиция Центра, дающая в каждом случае конкретные возможности взаимодействия.

Работа продвигается в постоянном общении. Техзадание на 2009 год с какими-то муниципалитетами мы расписывали быстро, три площадки в течение часа. А с какими-то — по пять часов, потому что проговаривалась каждая позиция. Более трёх часов с Гольяново, более четырёх часов — Перово, Преображенка.

При проведении капитального ремонта в 2007 году на ряд площадок муниципалитетов были установлены модульные строения (бытовые помещения для обустройства раздевалок, тренерских комнат, технических подсобных помещений). В ряде районов при активной позиции управы или муниципалитета их под-

на балансе у Центра физкультуры и спорта, нами было предложено на первом этапе заключить соглашение с муниципалитетами (проект мы им направили) о совместном использовании и содержании павильонов, чтобы в соответствии с нормой гражданского права был договор. Большинство муниципалитетов соглашались подписать, в Перово, Новогиреево, Косино-Ухтомском, Преображенском сказали, что это незаконно. Хотя им письменно разъяснялось, что подключение к источникам энергоснабжения возможно только на основании договоров, а это значит, что кто-то должен заключить договор на поставку электроэнергии для спортплощадки. А кто может его заключить? Тот, кто может оплачивать коммунальные услуги, — то есть, в соот-



Улица Молостовых, дом 8



ветствии с законом Москвы, муниципалитеты. Вроде бы они с логикой согла-

урны. Капремонт за 2007—2008 годы — есть недоработки, 2009 — нет вопросов. Я считаю, это перелом, на него пришлось поработать.

Как оценивать

Мы сейчас «обкатываем», потом, надеюсь, вынесем на суд Департамента способ оценки деятельности муниципалитетов в сфере физической культуры и спорта: берём отношение количества людей на спортплощадках по отношению к количеству населения в течение месяца для каждого района. Сравнительные показатели мы собирали начиная с августа. У каких-то районов получается 0,3%, а у кого-то 0,03%. Каким образом получается разница в десять раз?!

Например, в Ивановском много работают тренеры. Из 28 площадок на 14 или 16 есть специалисты (показатели меняются в течение года, связано это с кадрами, ремонтом и т.д.). Но если такой большой показатель на площадках, почему такой низкий в проведении мероприятий на площадках? Может быть, о них ин-

формацию не предоставляют. Я рекомендую им больше организовывать мероприятий, просто на это нужно выделить средства, наградной материал. Руководитель муниципального образования В.К. Макаров поддержал. Занимаясь реализацией задач в период каникулярного времени, мы в этом году заложили систему, закрепили своих специалистов за городскими лагерями и КСЦО. Не всё у нас, конечно, получилось так, как мы хотели, но процентов на 70 этим летом мы сработали. Не получилось профинансировать наградной материал, но здесь помогали муниципалитеты. Поняв свою ошибку, мы закладываем в план проведение мероприятий в летний период на базе КЦСО и городских лагерей. А раз это в календаре округа — то уже окружное мероприятие, в каждом конкретном лагере, заказанное нами для создания лучших условий детского досуга в городе, чтобы дети занимались спортом.

торым должен руководствоваться директор Центра, заведующий ФОКом в организации своей работы. Там обозначено, что объектом нашей деятельности являются школы, муниципалитеты, объединения инвалидов, некоммерческие организации, занимающиеся в рамках своей уставной деятельности массовым спортом. Это тот минимум, которому мы на бесплатной основе должны предоставить возможность заниматься физической культурой и спор-

ципалитету, то по регламенту заключается договор, и по договору предоставляется эта услуга. Если у нас набирается группа сирот, то список детей, желающих заниматься, нам даёт муниципалитет. Если мы закладываем реализацию социально-воспитательной работы, то это мы тоже должны делать под контролем, а не просто — приходите, кто хотите. Должна быть системная работа. Трудными ребятами занимается местное самоуправление, поскольку

возглавляет КДНиЗП. Направлять, убеждать ребёнка — это изначально задача муниципалитета, а потом наша, если ребёнок ходит к нам. Если по нашей вине с ним грубо поговорили — на нас ответственность, что ребёнок бросил занятия. А если его вообще никто не направил?.. Мы говорим о системе, как можно использовать наш ресурс.

Когда задумаешься о смысле, тогда приходит понимание, как его реализовать. Есть устав, там прописано, как в Конституции, что мы должны. Мы

взаимодействием с НКО и оказываем методическую помощь муниципалитетам. Ещё мы контролируем строительство и техническое состояние спортивных объектов. Поэтому, я думаю, объединив все эти три задачи: материальное обеспечение, кадровое обеспечение, организацию мероприятий — мы получим нормальную систему спортивной работы в округе.

P.S.

Всё в стадии становления. И для муниципалитета пока нет критериев,



Улица Химушина, дом 9



т о м .
Нашим
специ-
али с т
а м ,

работающим на площадках, также было рекомендовано дать свои предложения. Например, дети, занимающиеся футболом, могут вместе со своим тренером бесплатно посещать бассейн, тренажерный зал, что увеличивает статус и возможности тренера, гибкость тренировочного процесса, привлекает ребёнка и создаёт условия для работы по месту жительства. Мы должны использовать имеющийся ресурс по ФОКом и продвигать через свои легитимные формы. Если у нас на год достанется что-то муни-



улица Гастелло, дом 7



Социальный минимум

Реализация социальных программ тоже должна быть системой. Мы написали регламент, ко-

и у Центра нет полномочий, чётко прописанных приказом Департамента.

Но у нас процесс идёт, дело движется. В этом движении весь смысл.

ПЯТЫЙ МЕЖДУ- НАРОДНЫЙ



6 и 7 сентября 2008 года стадион «Восток» (Западная улица, дом 16Б; район Восточный) принимал Пятый международный турнир городов-побратимов «Дружба-2008» по мини-футболу.

Главный судья **Фёдор Андреевич Георгиевский**:

— В этом году турнир собрал 10 команд, их разбили на две подгруппы: в первой из городов Климовичи (Беларусь), Нижнего Новгорода, Могилёва, Вязьмы и района Измайлово (гости муниципалитета и управы Соколиная Гора), во второй — из района Соколиная Гора (две команды), Селиваново (Владимирская область), Спасск (Рязанская область) и Могилёв (Беларусь) (гости муниципалитета и управы Измайлово). Победители первой подгруппы — команда Соколиной Горы и ребята из Могилёва. Во второй группе белорусы заняли обе высшие позиции: на первом месте команда Могилёва, на втором — Климовичей.

Кроме футбола для ребят организовали обзорную экскурсию по Москве, показали им Красную площадь, Лужники, Измайловский кремль.

Водили в дельфинарий, затем в вешняковский спорткомплекс — они поплавали в бассейне. Вечером была дискотека.

Идея организовать турнир принадлежит главе управы района Соколиная Гора А.П. Аксёнову, вместе с муниципалитетом управа принимает команды из Беларуси. Центр физкультуры и спорта ВАО предоставил стадион, обеспечил судейство, наградной материал — кубки, грамоты и на память о Москве значок, эмблему и книгу, подарили более десяти футбольных мячей, форму. А также оплатил автобусы, экскурсии, питание и проживание могоилёвских команд.

Ребята из Беларуси каждый год приезжают разные, меняется и возраст, в прошлый раз были 1993—94 годов рождения, в этом — 1995—96.

А что до уровня спортивной подготовки ребят, то посмотрите резуль-

тат — три команды из Беларуси вышли в финал и это говорит о том, что детский футбол у них развит. У нас тоже занимаются, но мини-футболом, и не в спортшколе. А у них на эмблемах так и написано: «специализированная детская школа по футболу». И всё же одна наша команда в финале!

Виктор Михайлович Терёхин, начальник отдела организационно-методической работы ЦФКиС ВАО, отвечавший за приём и размещение гостей:

— В прошлом году делегация из Соколиной Горы ездила в Могилёв на День города. Договорились о взаимных визитах два раза в году на футбольные соревнования. Включаем игры в спортивный календарь. От этого все в выигрыше. У детей

есть возможность выехать в другое государство, тренеры обмениваются опытом, есть возможность сопоставить спортивную инфраструктуру у нас и у них, уровень проведения соревнований.

Награждение провели начальник управления физической культуры и спорта ВАО Е.Г. Сироткин и руководитель муниципалитета ВМО Соколиная Гора Н.В. Уваров.

I место — Могилёв

II место — Соколиная Гора

III место — «Днепр»

Лучшим игроком турнира признан **Алексей Куликов** (Соколиная Гора). Лучший нападающий — **Игорь Бобриков** (Климовичи). Лучший вратарь — **Женя Земцов** (Могилёв). Лучший защитник — **Слава Ляховец** (Могилёв).



В бассейне семейного спортивно-оздоровительного комплекса «Новое поколение — Вешняки» 25 октября прошли «Водные старты», посвящённые завершающемуся Году семьи. Участие в соревнованиях приняли жители десяти районов Восточного административного округа. Организатор — Центр физической культуры и спорта ВАО.

Семейные команды разделили в зависимости от возраста ребёнка на четыре группы: с 4 до 6 лет, с 7 до 8, с 9 до 10, с 11 до 12 лет. Старт давали каждый час, начиная с 10-00.

При регистрации каждая команда получила небольшой подарок — аванс на победу. Согласно положению о проведении соревнований, в команде было двое взрослых и один ребёнок, сложность заплыва определялась возрастом ребёнка. Начинали гонку папы, стартовавшие от противоположного бортика. Далее заплыв продолжался всей семьёй и оканчивался заплывом ребёнка вместе с мамой, но результат засчитывался по ребёнку.

Пока судьи подсчитывали время и штрафы, уча-



заясь случаем, плавали и играли в малом бассейне. Победителей награждали грамотами, медалями и денежными призами, а те, кто занял первое или второе место, представили округ на городских соревнованиях.

Итоги окружных соревнований спортивных семей «Водные старты», посвящённых Году семьи в Москве:

в возрасте от 4 до 6 лет I место

заняла семья **Нестеровых** (Измайлово), II место

у семьи **Ульяновых** (Косино-Ухтомское), III место

завоевала семья **Фоменко** (Сокольники);

в возрасте от 7 до 8 лет I место

— семья **Варламовых** (Косино-Ухтомское), II место

— семья **Виндт** (Со-

колина Гора), III место

— семья **Зобовых** (Ивановское);

в возрасте от 9 до 10 лет I место

у семьи **Бутиных** (Вешняки), II место

у семьи **Зайкиных** (Ивановское), III место

у семьи **Евреиновых** (Богородское);

в возрасте от 11 до 12 лет, представленном лишь двумя семьями, победу праздновала семья **Абрамовых** (Вешняки), награда за II место

у семьи **Озель** (Сокольники).

Помимо вышеуказанных в соревнованиях также принимали участие семьи из Восточного Измайлово, Новогиреево и Новокосино.

Призы за места в общекомандном зачёте (по итогам четырёх стартов): I место

— Сокольники; II место

— Косино-Ухтомское; III место

— Ивановское.



ВСЕЙ СЕМЬЕЙ – ЗА ЗДОРОВЬЕМ

У мальчишки, что на фото сверху, в руках медаль, завоёванная его семьёй.

Сколько наград у родителей — не знаем, но их сын держит первую в своей жизни. Пусть их ещё будет много, но вот эта свою ценность не потеряет ещё и потому, что выиграли её они вместе, всей семьёй!



Часто бывает, что наши проблемы и тревоги, поглощающие нас в данную минуту, вдруг кажутся вполне легко преодолимыми и уж по крайней мере не такими глобальными, чтобы видеть мир в чёрном свете. Да, сложно понять проблемы другого, когда своими голова занята, но приходит однажды человек и рассказывает, легко и доброжелательно, о том, как 17 лет назад, получив осложнение после гриппа, стал инвалидом, выдержал уже четыре операции по вживлению кардиостимулятора, но вместо того, чтобы сидеть дома и беречь себя изо всех сил... бегаёт марафоны. Причём на классическую дистанцию — 42 километра 195 метров. За это время Гузель Ахмадулина (Новокосино, ВАО) участвовала в восьми ежегодных международных марафонах, проводимых в Нью-Йорке. С 1997 года она пропустила его только один раз — потому что, как первая чемпионка Московского международного марафона мира, приняла участие в 25-м, юбилейном, забеге по родной столице. Но что значит «жалеть себя»? «Если это помогает ей выжить — пусть бегаёт!» — сказал врач-кардиохирург о Гузели. И она бегаёт, несмотря на седьмой десяток лет, несмотря на кардиостимулятор и изношенные суставы, не-



Г.А.

ря, на следующий день — регистрация участников, потом марафон, один день на отдых и — домой. Очень мало времени».

Марафон — и без того большое событие для Нью-Йорка, вся трасса пролегает исключительно по городу через все пять его районов — Стейтен айленд, Бруклин, Квинс, Бронкс, Манхэттен — и пять мостов, улицы заполнены жителями, привет-

Народу очень много, я бежала под номером 54241. Всех бегунов «раскидывают» для старта группами по 10-12 тысяч по четырём коридорам: зелёный, оранжевый, красный, синий. Выход на старт, исполнение гимна Соединённых Штатов, пушечный выстрел — и все стартуют из этих «коридоров» на двухъярусном мосту (Веризано бридж — самый длинный мост города). Встречаемся только на шестой-седьмой миле, поэтому никакой толкучки. Запомнилось: в 2004 году на юбилейном марафоне было так много участников, что мост дрожал».

Дальше произошло то, что Ричард, или, как его зовут знакомые, Дик Траум оценил переиначенной фразой из русской сказки «битый битого везёт, инвалид помогает инвалиду». Причём дважды. Дело в том, что в пару с Гузелью поставили американку, тоже с кардиостимулятором. «На пресс-конференции я спросила американцев: у вас такие шикарные кардиостимуляторы, отчего же ваши инвалиды не бегают? Объяснили дорогой операцией, крупными выплатами по медицинским страховкам. Вот этой американке операция обошлась в семь с половиной тысяч долларов. Страховка выплачивается в течение нескольких лет, а предел работы стимулятора — четыре-пять лет. И им невыгод-

БЕГИ, ГУЗ

смотря на практически полное отсутствие денег (участие в соревнованиях — дело зачастую весьма затратное). В этом году Гузель получила сто пятидесятичную награду за свою спортивную карьеру и десятую — за марафоны!

Сразу после возвращения Гузели из Америки мы встретились для интервью. Рассказывает она эмоционально, задорно, и четыре часа нашего общения пролетели со спринтерской скоростью, тем более что очень много случаев, по её выражению, случилось в этот раз на марафоне.

«Achilles Track Club» — международная некоммерческая организация спортсменов-бегунов с ограниченными возможностями, её президент Ричард Траум (инвалид войны во Вьетнаме, у него ампутирована нога) каждый год организует участие спортсменов из разных стран в нью-йоркском марафоне, в том числе и из России. «За участие в марафоне надо заплатить взнос 200 долларов, инвалидам — 150, но за нас платит «Ахиллес». И за чип залог — 30 долларов (его возвращают), а также оплачивает проживание в гостинице. В этот раз мы жили на Манхэттене, угол 7-й авеню и 23-й улицы, недалеко от Бродвея. Прилетели вечером 30 октяб-

ствующими участниками марафона. В этом году он совпал с выборами американского президента. «Везде плакаты: «Обама, Обама!», бейсболки, футболки, подписи собирали» — вспоминает Гузель.

Но до старта спортсменам пришлось помучиться. Если вы думаете, что только в России бывает неразбериха и организационные накладочки, то сильно ошибаетесь. Накануне, при регистрации участников, в фамилиях двух наших бегунов допустили ошибки (в том числе Гузели), посему пришлось им ждать в общей массе, хотя для участников «Ахиллеса» выделяют отдельную комнату. Зато, пока ждали, Гузель сфотографировалась на память с футболкой, подаренной Центром физкультуры и спорта ВАО (второй год подряд оплачивающим билеты на самолёт). Потом обе футболки «ушли» в качестве подарков и теперь «гуляют» по Америке.

«В день старта было как никогда холодно, ветер. Мы очень замёрзли. В полчетвёртого утра встали, в полпятого вышли из гостиницы (по местному времени). Я «сова», поэтому смену часовых поясов переносю нормально. Должна была быть на раннем старте, в 7-30, но меня не допускают, говорят, для моей возрастной группы (60—64 года) у меня слишком высокий результат. Так что стартовала я только в 9-50!

но. Вот они и ведут сидячий образ жизни, на коляске. Хотя в месяц получают вместе с пенсией по три с половиной тысячи долларов (многие работают дома). Когда спросили о моём доходе, я сказала — около 200 долларов в месяц. А американка выдержала лишь полдистанции. Она даже не бежала — шла, просто шла и мне всё говорила: не беги. При этом старалась не попадать в кадр, что меня изумило. Я час потеряла, пока с ней шла. Меня предупредили, что даже если она по й -



Г.А.

Авторы фото с отметкой «Г.А.» — Гузель Ахмадулина и её друзья, старые и новые



Г.А.

не было, только польская вода в бутылках. Сами жители угощали бананами, апельсинами, кусочками шоколада. Я съела один банан и шоколадку, воду пила». На следующий день Гузель с новыми и старыми друзьями отправились на традиционную встречу клуба «Ахиллес». Гузель была с тросточкой, потому что обычно после марафона сильно болят сус-

лясочница, в результате аварии у неё повреждён позвоночник. В нью-йоркском марафоне она участвовала впервые, на бытовой коляске. Стартовали они в 7-30. Гузель с Дейвой, отправившиеся на дистанцию на два с лишним часа позже, догнали их на тридцатом километре. «Таня мне сказала, что очень замёрзла и до крови натёрла пальцы — перчатки у неё обычные, не для марафона. Кто давно участвует, покупает толстые кожаные перчатки, заматывает изолентой. Матери, Валентине, 57 лет, когда-то, 25-30 лет назад, занималась спортом, прыгала с парашютом, бегала на лыжах. Но сейчас она сама инвалид, плюс ко всему у неё сахарный диабет. Когда ей оказывали помощь — она стёрла ноги — дочка об этом сообщила, и их чуть не сняли с дистанции. Но Валя сказала: «Русские никогда не сдаются! Мы уже прошли тридцатку, и ещё 12 километров как-нибудь...» Я от-

дёт совсем тихо, потратит девять, десять часов — всё равно её участие для американцев престижно. Но она сошла. И американцы сказали — не будем вспоминать, пусть Гузель остаётся единственной. А американка про меня сказала: «Да она сумасшедшая!» К сожалению, я из-за этой истории не успела сфотографироваться на Бруклинском мосту и с пожарными, как последние три-четыре года. Американка потом пришла ко мне в гостиницу и подарила магнит с изображением этого моста, извинилась. А я ей футболку «BAO!спорт» подарила».

Каждого участника-инвалида обязательно сопровождает волонтер — добровольный помощник. Можно привезти с собой или «получить» при регистрации. Обязанность его проста, но требует большого терпения: «он всё время со мной рядом, я иду — он идёт, я бегу — он бежит». Дейва — девушка, помогавшая Гузели, в ожидании старта настолько замёрзла, что Гузель укрыла её своим пледом. А потом давала ей (!) передых на дис-



Г.А.

ГУЗЕЛЬ, БЕГГИ!

танции. И когда случилась вторая история, Дейва не хотела бросать «свою» Гузель.

В команде от России (к слову, всего шесть человек: три спортсмена, три сопровождающих) была Татьяна Рулёва с мамой в качестве волонтера. Татьяна — ко-

дала Татьяне куртку, которую нам выдали на старте, покатила её коляску, а своему волонтеру говорю - иди с её мамой. Через какое-то время Дейва бежит обратно ко мне: нашла Валентине волонтера, а сама хочет идти с нами. И мы поочередно катили коляску шесть-семь километров. Вся улица, кстати, аплодировала нам. Волонтер идёт рядом, а участница катит участницу.



тавы. «По желанию инвалидов перед марафоном обследуют, так мне сказали, что у меня все суставы истёрлись, их надо поэтапно менять, но никто не даёт гарантию, что я после этого не то что ходить, а даже сесть в коляску смогу. Я отказалась. Какие-никакие, а свои». Мечтает Гузель приобрести инвалидную спортивную коляску

для участия в марафоне — велосипедного принципа, то есть руками крутятся педали, а ноги вытянуты и лежат на подставке. «Американцы сказали, что мне это можно, по моему заболеванию не противопоказано передвигаться на коляске. Но чтобы получить её не за 2500 долларов, а за 900, сначала нужно проехать марафон на бытовой коляске. Но у меня нет такой, чтобы преодолела 45 километров по Нью-Йорку».

P.S.

Наверное, Гузели по плечу самое невероятное, но есть и в её жизни другая сторона: удручающее равнодушие некоторых властных структур, к которым она обращалась за помощью. Может быть, следующий «Год равных возможностей» даст дополнительный шанс инвалидам почувствовать себя нормальными людьми.



Г.А.



Г.А.

ФУТБЭГ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ



Спортивный клуб «Альфа-Битца» совместно с Центром физкультуры и спорта ВАО провели в Вешняках Открытый чемпионат России по футбэгу. Соревнования проходили 15 и 16 ноября 2008 года. Универсальный зал Семейного спортивно-оздоровительного комплекса «Вешняки — Новое поколение» (Косинская ул., д. 12Б) поделили на сектора для одновременного проведения игр (Net game — игра через сетку) и личного зачёта (Freestyle — одиночные выступления в свободном стиле). Чемпионат проходил в соответствии с правилами IFPA (Интернациональная футбэг-ассоциация). Впервые в России соревнования проводились и в категории Junior division (участники до 18 лет), а также Intermediate footbag freestyle (игроки с опытом игры менее 2 лет).

Футбэг — это «мяч на ноге». Ловкость любителей этого развлечения подчас изумляет, если вы, конечно, успеете проследить за их манипуляциями. Мяч не имеет отскока, по сути это мешочек, наполненный песком или похожим веществом, сшитый из кусочков материи шестиугольной формы (наподобие футбольного мяча). Одиночное выступление представляет собой сочетание трюковых движений с мячом, при этом он не должен упасть, иначе всё придётся начинать сначала, а количество попыток ограничено. Игра через сетку напоминает волейбол с той разницей, что мяч подаётся и принимается ногами. Размеры площадки строго регламентированы: 6,24 на 13,72 м, высота сетки 1,525 м.

Как и в любом деле, примитивная по сути игра обросла со временем множеством правил, регламентирующих её. Обувь, одежда, музыка, особенности движений и названий трюков — всё это пришло из Америки, но, думается, наши ребята и девочки не преминут внести что-то своё и удивить родоначальников. Тем более что принцип игры — подбрасывание ногой некоего предмета с условием не уронить его — далеко не заморский эксклюзив.

Что касается прошедшего чемпионата России, то он получился представительным: участие принимали игроки из Москвы, Смоленска, Омска, Санкт-Петербурга, Нижнего Новгорода, Калуги, Нижневартовска и Тюмени. Более того, приехали гости с Украины (Киев, Симферополь, Черкассы, Харьков и Одесса) и изъявили желание участвовать в подобных соревнованиях и в дальнейшем. Мы только «за»! Самых юных участников наградили непосредственно по окончании соревнований, остальные переместились в клуб «Точка отрыва», где и отметили ночной посиделкой награды и новые знакомства.





NET GAME

Дисциплина Open Singles Net

- 1 Евгений Ширяев (Москва)
- 2 Никита Кобец (Нижний Новгород)
- 3 Юлия Тихомирова (Москва)

Дисциплина Open Doubles Net

- 1 Михаил Каянов и Сергей Шикин (Нижний Новгород)
- 2 Аркадий Лобанков и Юлия Тихомирова (Москва)
- 3 Роман Белозёр и Оксана Приходько (Санкт-Петербург)

ФРИСТАЙЛ

Дисциплина Open Single

- 1 Андрей Романов (Омск)
- 2 Андрей Егоров (Москва)
- 3 Артем Заболотный (Москва)

Дисциплина Intermediate Single

- 1 Дмитрий Холодок (Харьков)
- 2 Арсений Попов (Москва)
- 3 Яна Будюкина (Калуга)

Дисциплина Junior Devision Single

- 1 Азат Садретдинов (Москва)
- 2 Андрей Томарко (Москва)
- 3 Вова Хмелевсов (Москва)

Дисциплина Open Circle

- 1 Андрей Романов (Омск)
- 2 Андрей Дьяконов (Смоленск)
- 3 Виталий Луцай (Симферополь)

Дисциплина Intermediate Circle

- 1 Богдан Скичко (Черкассы)
- 2 Дмитрий Холодок (Харьков)
- 3 Яна Будюкина (Калуга)

Дисциплина Junior Devision Circle

- 1 Андрей Томарко (Москва)
- 2 Азат Садретдинов (Москва)
- 3 Леня Столяров (Москва)

Дисциплина Open Shred 30

- 1 Андрей Романов (Омск)
- 2 Артем Демьянов (Смоленск)
- 3 Андрей Егоров (Москва)

Дисциплина Intermediate Shred 30

- 1 Богдан Скичко (Черкассы)
- 2 Даниил Ионов (Орехово-Зуево)
- 3 Арсений Попов (Москва)

Дисциплина Junior Devision Shred 30

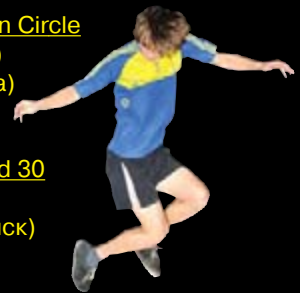
- 1 Леня Столяров (Москва)
- 2 Азат Садретдинов (Москва)
- 3 Вова Хмелевсов (Москва)

Дисциплина Open Sick 3

- 1 Андрей Егоров (Москва)
- 2 Андрей Дьяконов (Смоленск)
- 3 Артем Демьянов (Смоленск)

Дисциплина Open BIG 1

- 1 Артем Демьянов (Смоленск)
- 2 Артем Заболотный (Москва)
- 3 Андрей Романов (Омск)



КТО СКАЗАЛ, ЧТО



соревнованиях присутствовали начальник Управления физической культуры и спорта ВАО Е.Г. Сироткин и директор Центра физической культуры и спорта ВАО Э.С. Носенко. Каждый район сформировал команду из двух групп, в общей сложности в соревнованиях приняло участие свыше 140 человек. После построения на плацу перед центральным командным пунктом и поднятия флага Российской Федерации ребятам продемонстрировали порядок и правила прохождения полосы препятствий, причём не военнослужащие, а воспитанники военно-спортивного клуба «Штурм», которым всего-то по восемь-девять лет от роду. Так что, как резонно заметил главный судья соревнований А.С. Фомин (ЦФКиС ВАО), если они справились, то старшеклассники и подавно должны (тем не менее результат «штурмовцы» показали лучше, чем многие команды — участники «Спортивной зарницы»).

Представитель воинской части полковник А.М. Гончаров разъяснил регламент и последовательность проведения соревнования. Каждую группу допризывников возглавил военнослужащий, отвечавший за соблюдение правил поведения на полигоне и прохождения этапов соревнований. Судьями и помощниками также были солдаты.

В ходе соревнований будущим призывникам предстояло подтянуться на турнике, качать пресс, пробежать 10 раз по 10 метров (челночный бег) и преодолеть километровый забег.

В зачёт «Спортивной зарницы» входила полоса препятствий, сборка-разборка автомата Калашникова, одевание общевойскового защитного комплекта (ОЗК), пейнтбольный тир. Самым сложным элементом стала, конечно, полоса препятствий с настоящей колючей проволокой, узким земляным лазом в условной железнодорожной насыпи (но с настоящими рельсами) и глубоким окопом, в который надо было спрыгнуть и без задержки выбраться с другой стороны. Всего ребятам пришлось преодолеть семь препятствий, и далеко не все сумели добраться до конца без ущерба как минимум одежде, а то и лёгких травм.

ГО «ЗАРНИЦА» НЕ НУЖНА?

Впервые в Восточном административном округе прошли масштабные соревнования по общей физической подготовке и «Спортивная зарница» на базе учебного центра действующей воинской части. В субботу 18 октября 2008 года допризывники из четырнадцати районов округа прибыли в расположение одного из подразделений Отдельной дивизии особого назначения Внутренних войск МВД России в деревне Новая подмосковного Балашихинского района (по техническим причинам не смогли присутствовать команды районов Богородское и Преображенское). Подготовку соревнований осуществлял Центр физической культуры и спорта ВАО, комплектование команд — специалисты ЦФКиС ВАО, в некоторых муниципальных образованиях — совместно с сотрудниками муниципалитетов. На



Допризывная подготовка становится как никогда актуальной в связи с сокращением срока службы в рядах Вооружённых Сил до одного года. За несколько месяцев прийти в соответствующую физическую форму и выполнять имеющиеся нормативы практически невозможно. По отзывам ребят из клуба «Русь» школы № 1024 (Новокосино), для них сегодняшние соревнования не стали чем-то выдающимся, они уже пять лет занимаются военными дисциплинами и физическим развитием, в армии им не страшно служить. Самым «неудобным» для них препятствием на полосе оказалась колючая проволока, под которой надо было проползти — боялись зацепиться. А в остальном — в порядке вещей! Кстати, даже один из гостей родом из Камеруна, решивший испытать себя в условиях российской армии и ненастной осенней погоды, скромно представившийся Жан-Жаком, сказал с сильнейшим французским акцентом, что «для настоящего мужика армия — это нормально». После окончания соревнований, пока судьи подсчитывали результаты и готовились к награждению, ребята отправились к полевой кухне. Порция гречневой каши с тушёнкой и горячий чай оказались как нельзя кстати для выложившихся на дистанции мальчишек.

Вновь построение на плацу. Завершающий аккорд — награждение победителей. К сожалению, подсчитать успели только результаты соревнований по общей физической подготовке, итоги «Спортивной зарницы» подвели на следующий день. Окружные соревнования по общей физической подготовке:

- I место — Новогиреево,
- II место — Гольяново,
- III место — Измайлово;

в личных зачётах «самым быстрым» стал Артём Акопян (Новогиреево), «самым метким» Иван Фырин (Гольяново), «самым сильным» (лучшим в подтяги-

вании и качании пресса) Тамшед Шадиев (Гольяново).

Результаты командных соревнований «Спортивной зарницы»:

- I место — Гольяново,
- II место — Новогиреево,
- III место — Вешняки.

По завершении мероприятия Алексей Сергеевич Фомин, подводя итоги, сказал, что, поскольку соревнования такого масштаба да ещё совместно с военнослужащими проводятся впервые, конечно, не обошлось без недочётов, ещё есть над чем поработать, например, необходима более чёткая организация, чтобы при проведении следующих соревнований всё прошло слаженней и оперативней. Но в целом в необходимости подобных мероприятий сомнений не возникает, они полезны и познавательны для подростков, пробуящих свои силы в реальных условиях армейской службы.





Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу, повороты головы вправо и влево (20 раз). Вперёд и назад (20 раз). Полукруговое движение головой вправо и влево (по 6 раз).

Приставной шаг, круговые движения обоими плечами назад и вперёд (20 раз).



Нижняя часть туловища неподвижна, верхнюю часть туловища сдвигаем вправо и влево, будто тянемся за рукой (40 раз).

Согнули ноги в коленях, руки на пояс. Округляем спину, затем прогибаемся (40 раз).

Вращение таза вправо и влево (по 20 раз). Движение таза вперёд и назад (40 раз).



Руками дотянуться до коленок, вращать коленями вправо и влево (20 раз).

Ноги полусогнуты, стопы параллельны друг другу. Имитируем боксёрский удар правой рукой, затем левой (по 20 раз). Имитируем боковой боксёрский удар снизу правой рукой, затем левой (по 20 раз).

Комплекс упражнений на ноги

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Руки в кулаках у подбородка. Поднятие согнутой в колене правой ноги вверх — имитация удара коленом (20 раз). То же самое левой ногой.

Правой ногой полукруговое движение назад, затем левой ногой (20 раз).

Движения, имитирующие одновременный удар правым локтем вперёд и левым коленом снизу. Затем левым локтем и правым коленом (20 раз).

Упражнение из четырёх движений: «удар» правым локтем, левым коленом, правой рукой прямой «удар», левой рукой прямой «удар». Повторить, начиная комплекс с левого локтя (по 5 раз).



Прыжковая часть

Перенос центра тяжести с правой ноги на левую, руки закрывают челюсть. «Удар» правой рукой в сторону (20 раз). Повторить в быстром темпе (20 раз). Выполнить движение в другую сторону.

Вынос обеих рук в «ударе» вперёд одновременно 20 раз, затем поочередно 20 раз.

Подпрыгнув, вращаем поочередно правым и левым плечом вперёд и назад (по 10 раз).

Бег на месте (1 минута).

Замедляем скорость бега, плавно переходим на шаг.



Растяжка



Наклоны вниз (колени не сгибаем), ноги сначала на ширине плеч, затем вместе.



Дотянулись руками до пола, переносим центр тяжести с правой ноги на левую, сгибая колени.



Перенесли центр тяжести на правую ногу, левая при этом прямая, стоит на пятке. Зафиксировались в этом положении на 10 секунд. Повторили с другой ноги.



Медленно принимаем вертикальное положение.



“ЗОЛОТАЯ ШАЙБА” 2008-2009



Турнир «Золотая шайба» в Восточном округе дается с ноября 2008 года по январь 2009 года. Впервые все 96 игр проводятся на искусственном льду «Локомотива» и Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Участвуют команды от всех 16 районов округа в трёх возрастных категориях: 1992-93, 1994-95 и 1996-97 годов рождения. Вход для болельщиков свободный. Главный судья турнира Николай Александрович Журавлёв (главный специалист Управления физкультуры и спорта ВАО, телефон 8-495-965-24-19). Ответственный за проведение турнира Георгий Николаевич Ксандопуло (главный специалист Центра физкультуры и спорта ВАО, телефон 8-499-786-45-60).



