

Физкультура:

здоровый образ жизни
сегодня.

Спортивный студклуб «Гепард»:

не только про спорт

Чемпионы с детства:

стрельня и упорство

Шаг к мастерству:

«ГОТОВ К ТРУДУ
и обороне»

established in 1935

am

ALMA MATER
ВЕСТНИК КГУ

#2 (126)

ноябрь 2019

Физкультура – основа здорового образа жизни!

Курский государственный университет ждёт всех талантливых, амбициозных ребят, которые не мыслят свою жизнь без спорта. Факультет ФФКиС выпускает будущих тренеров, преподавателей физкультуры, спортивных инструкторов

С чего все началось?

В начале 2000-х наметилась острая нехватка специалистов в области физической культуры. КГУ быстро среагировал на запросы общества. В 2003 году было открыто отделение, а в 2006 на его базе и факультет физической культуры и спорта. Если раньше для получения высшего физкультурного образования студентам приходилось уезжать в Смоленск, Санкт-Петербург или Москву, то открытие нового факультета позволило задержать выпускников школ в регионе.



Факультет сегодня

На данный момент на факультете обучается свыше 700 студентов. Ребята изучают самые разные дисциплины от теории спорта и истории физической культуры до профессиональной этики и допинг-контроля. Студенты проходят спортивную подготовку на самых лучших тренировочных базах Курска. Сейчас в КГУ три игровых и три тренажерных зала, борцовский зал. Также в распоряжении университета – база стадиона «Трудовые резервы», ДЮСШ 5.

Обучающиеся ФФКиС организуют мероприятия для жителей Курска. Это День трезвости, День физкультурника, помогают в проведении соревнований.

Слово выпускникам

Выпускники факультета – будущие «физруки». Они работают в школах, клубах и вузах. Преимущество специальности – стабильность зарплаты и востребованность.

Некоторые связывают жизнь с профессиональным спортом – защищают титулы, становятся чемпионами и призерами различных соревнований. Например, мастер спорта международного класса Екатерина Кулина входит в сборную России по лёгкой атлетике. Дмитрий Чевычелов выбрал ФФКиС в старшей школе, когда активно стал заниматься боксом: «На первых курсах под руководством Александра Ивановича Рагозина (тренер Поветкина), участвовал в турнирах, был победителем и призёром всероссийских и международных соревнований по боксу и кикбоксингу. После 3-го курса меня пригласили работать педагогом дополнительного образования в Дом искусств «Ритм». А на 5 курсе уже начал работать в должности заведующего физкультурно-спортивным отделом».



Курский государственный университет стал лидером молодежного спорта региона. Наши студенты достойно представляют вуз на областной студенческой спартакиаде по двадцати видам спорта, лидируя в большинстве из них

Н.Н. Гребеньков, первый проректор КГУ, председатель координационного совета по спорту.

«Не было бы хороших выпускников, если не было бы хороших кадров»

Факультет очень гордится своим преподавательским составом. В настоящее время здесь работают более 20 преподавателей, большинство имеют научную степень, а некоторые и почётные звания мастера спорта, отличника физической культуры и спорта. Например, Николай Дмитриевич Воронцов – мастер спорта, заведующий кафедры теории методики физической культуры и спорта совмещает общественную работу, является президентом федерации баскетбола. Кризский Виталий Иванович – мастер спорта по плаванию. Чевычелов Дмитрий Алексеевич – мастер спорта по боксу и по борьбе.

Невероятно точно подметил декан факультета физической культуры и спорта Дмитрий Викторович Беспалов: «Хороший и талантливый человек, талантлив во всём. Не успевают только лыдьры, они не успевают и в спорте, и в жизни. Студенты, занимающиеся утром гимнастикой, точно смогут сдать хорошо сессию».



Автор истории:
Вера Феденко



Дмитрий Чевычелов

Мастер спорта по спортивной борьбе

Учиться было интересно – туристические походы, практики в детских спортивных лагерях, межфакультетские и межвузовские соревнования по игровым видам спорта и единоборствам. Так с преподавателем по анатомии и физиологии Чепелевым Николаем Георгиевичем мы были друзьями, когда я обучался в аспирантуре несколько лет подряд во время отпуска летом жили на берегу озера в палатках и принимали участие в парусных гонках»



Алина Фурманчук

КМС по лыжным гонкам, многогранный победитель областных соревнований

«Радует то, что каждый из выпускников может обратиться за помощью к преподавателям, ведь большинство из них высококлассные тренеры и профессионалы. Поэтому я, не задумываясь, ещё раз поступила бы на свой родной факультет. Он дал мне не только чудесные моменты, но и старт в успешную жизнь»

Название: Альма Матер. Вестник КГУ

Форма периодического распространения:

Периодическое печатное издание, газета

Язык: Русский

Территория распространения: Курская область

Главный редактор: Лилия Коротева

РЕДАКЦИОННАЯ

Информационно-технический отдел:

Александр Чемодуров

ЖУРНАЛИСТЫ: Анастасия Танкова, Полина Данилова,

Лилия Коротева, Вера Седенко, Ольга Кузнецова, Мария Бурцева, Анастасия Верюткина, Дарья

Скуйбеда

Дизайн, верстка, доредакционная подготовка: Ирина Еськова

Фотографы: Наташа Бульба, Влад Малышко,

Анастасия Овсянникова

Использованы фотографии: фотоархива пресс-центра «Альма Матер»

Общая корректура: Наталья Русанова

Перепечатывание материалов и использование их в любой форме,

в том числе и в электронных СМИ, без письменного согласия редакции запрещены. За

достоверность фактов, фамилий, цифр, а также материалов, предоставленных информационными

агентствами, ответственность несет автор публикуемого материала.

Соучредители и издатели: Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования «Курский государственный университет», Первичная

профессиональная организация Курского государственного университета Курской областной

организация профсоюза работников народного образования и науки РФ.

Адрес редакции, адрес издателя:

305000, г. Курск, ул. Радищева, д. 33, КГУ, ауд. 78.

Тел.: (4712) 56-85-35; 8 (910)-319-75-45

Факс: (4712) 56-14-39. E-mail: almamater@yandex.ru

Страница В Контакте: vk.com/almamater

Свидетельство о регистрации средства массовой информации выдано управлением

Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий

и массовых коммуникаций по Курской области

ПИ ТУ 46-00258 от 27 апреля 2017 года

Изготовлено: ИП Чемодуров А.В.

Адрес: г. Курск, ул. Еленовицкая, 2/17.

Телефон: (4712) 54-93-99. Заказ 363.

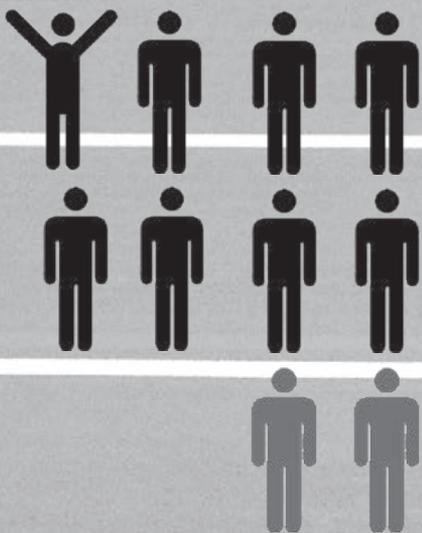
Подписано в печать: По графику 5.12.2019 г.

Фактически 7.12.2019 г. Выход в свет: 7.12.2019 г.

Тираж номера: 4000 экз.

🏆 3 ГОДА ЛИДЕРСТВА

в Спартакиадах вузов Курской области



* Участвовали
26 сборных
Курского
государственного
университета

В 2019 году 15 побед за КГУ

Лидерами студенческого
спорта стали команды КГУ
по армрестлингу, баскетболу,
настольному теннису,
легкой атлетике.



Студенческая Спартакиада университета



* В 2019 году
приняло
участие 1390
обучающихся



Факультет ФК
и спорта,



Институт
экономики
и управления



Исторический
факультет

За что рвёт «Гепард»?



#спортклуб
#спорт46
vk.com/gepard_kgy

Раз ты руководишь спортивным клубом, значит, ты профессионально занимаешься спортом?

Ну, здесь нужно уточнить, что спортивной карьеры у меня нет, так как нужно различать спорт высших достижений и физическую культуру.

Моя жизнь была связана со спортом со школьных лет. Когда-то я всерьез занималась лыжными гонками, была Призером России. Я училась в сельской школе, где была нехватка спортсменов. Поэтому из семидесяти человек приходилось именно мне быть во всех командах сразу – и по легкой атлетике, и по волейболу, и по баскетболу, и даже по настольному теннису. Поэтому, придя на первый курс факультета физкультуры и спорта, я умела все – бегать, играть...

На данный момент никаким видом спорта профессионально я не занимаюсь. Сегодня в большей степени меня интересует волонтерство и проведение спортивных мероприятий.

Как ты пришла в Спортивный клуб «Гепард»?

Здесь нужно опять сказать о том, что со школьных времен я была очень активной, хотела быть везде и во всем: и в творческих мероприятиях, и в спортивных.

Поступив на первый курс, я стала старостой своей группы. Наверное, именно поэтому меня заметил декан факультета – Дмитрий Викторович Беспалов. На тот момент в университете уже год как работал Спортивный клуб «Гепард». И меня в него «завербовали». Через полгода я поехала на свой первый форум спортивных клубов, познакомилась с Ассоциацией студенческих спортивных клубов России – курирующей нас организацией – с активистами, руководством. После это-

го я стала уже активно заниматься развитием «Гепарда». Еще через полгода стала заместителем председателя.

Давай подробнее поговорим про клуб «Гепард». Какие направления существуют в клубе?

Как раз недавно проходили встречи с первокурсниками, и я почти заученным текстом рассказывала им. Многие, когда слышат «спортивный клуб», думают о том, что там занимаются только спортсмены. Но это стереотип, который мы пытаемся развеять. Спортивный клуб занимается развитием массового студенческого спорта: это привлечение к здоровому образу жизни, к занятиям физкультурой.

Для спортивного студклуба «Гепард» совсем неважно, пробегаешь ли ты стометровку за 10 секунд или тяжело дышишь уже на третьей ступеньке, поднимаешь ли стокилограммовую штангу или никогда не носил ничего тяжелее чайной ложки. Почему студенческий спортивный клуб не только про спорт и о многом другом нам рассказала Александра Вершинина, его представитель



Самое первое направление – и самое главное – это организация спортивных мероприятий. Нам нужны люди с задатками лидера, которые возьмут на себя «цепи ответственности» в подготовке и проведению различных спортивных проектов. А их в университете в течение учебного года реализуется огромное количество – соревнования, акции и многое другое.

Мы также являемся реализаторами двух всероссийских массовых проектов в Курске: Студзачет АССК России и Чемпионат АССК России. По всей стране сейчас более четырехсот клубов, и каждый из них на базе своего университета проводит внутривузовский этап этих мероприятий, потом переходит на региональный этап, а потом победители едут на всероссийский.

Какие крупные достижения есть у клуба?

О, их множество. В 2017 году наш клуб признан лучшим студенческим спортивным клубом в Центральном Федеральном Округе. Мы отмечены спортивной площадкой – она построена около общежития и ребята ей активно пользуются.

Помимо этого, также в 2018 году мы отмечены спортивной премией «Вершина в спорте». Мы стабильно победители этой премии.

Также важно подчеркнуть, что мы обладатели уже трех грантов Федерального агентства по делам молодежи, которые как раз и дают нам возможность реализации проектов, которые когда-то были придуманы участниками клуба.



водой, перелезали через веревки. Получилось «трешовое» мероприятие, которое отличалось своей нестандартностью. В Курске таких еще не проходило. К сожалению, последние два года мы не смогли его реализовать, надеюсь, что в этом году «Последний герой» возобновится.

Два года мы проводили фестиваль «Короли мяча». Говорящее название, то есть были представлены игровые виды спорта: волейбол, стритбол, мини-футбол. Все проводилось на уличных площадках.

Ты уже упомянула, что клуб большое количество времени проводит в разъездах, живете одной командой, то, наверно, часто случаются какие-то смешные ситуации. Расскажи какую-нибудь из них.

Была интересная история в Спортивно-патриотическом лагере в Туапсе. Смена была настолько удачной, что с ребятами совсем не хотелось расставаться.

Многие студенты, по моему мнению, хотят прийти в Студенческий спортивный клуб «Гепард», но стесняются или боятся. Скажи, почему нужно прийти и попробовать свои силы?

Ну, здесь внимание нужно акцентировать на направлениях, которые существуют в клубе. Ведь это не только спорт. Да и опять же, чего бояться? Мы все когда-то пришли в вуз, не знали ничего. У всех есть возможность начать с чего-то малого и потом уже реализовать себя.

Во-вторых, годы, которые мы проводим, обучаясь в университете, будут незабываемыми только в том случае, если мы сами сделаем их такими. Да, мы учимся, получаем диплом, но это не мешает (по крайней мере, мне не мешало) ездить по всему миру, расширять круг общения, повышать свои коммуникативные навыки. Да и университет поддерживает активных студентов, открывает перед нами все двери. Поэтому бояться не стоит.

В чем, по твоему мнению, секрет успеха?

В целеустремленности. Если ты действительно хочешь добиться успеха, то надо представить нелегкую траекторию своего пути – бороться, не опускать руки, когда возникают препятствия, преодолевать их. Также важна поддержка. Без нее можно в любой момент сломаться. Важно чувствовать уверенность в том, что рядом есть плечо друга.

Ты ощущаешь эту поддержку в «Гепарде»?

Конечно. На данный момент более 100 человек являются активистами клуба, и к нам добавилось порядка 30 первокурсников. Мне кажется, какая бы сложность не возникла, я могу доверить ее ребятам. И они не подведут.

А если человек не чувствует себя лидером?

Волонтерство – второе и самое массовое направление на сегодняшний день. Более 70% представителей клуба являются добровольцами. Невероятное количество спортивных событий проходит в регионе, те же самые всеми любимые забеги, которые организуются практически каждый месяц. В этом году впервые прошел триатлон, соревнования по велогонкам, по лыжероллерам. Наши ребята постоянно задействованы на этих мероприятиях.

Еще одно очень важное направление – это информационное. Тут задействованы и журналисты, которые пишут статьи, и фотографы, и видеографы. К каждому мероприятию у нас есть афиша, сделанная нашими дизайнерами. Все мероприятия, которые мы проводим и в которых принимаем участие, должны быть освещены в наших социальных сетях – группе ВКонтакте и на страничке в Инстаграме.

Для студентов важно участвовать в крупных молодежных проектах.

Конечно! Участники нашего клуба постоянно посещают всероссийские форумы, образовательные площадки, соревнования. Совсем недавно наши студенты, и я в том числе, побывали на Форуме студенческих инициатив «Платформа 31», проходящий в Белгородской области. Сейчас 15 человек поехали на Всероссийский фестиваль добровольчества в сфере спорта и здорового образа жизни, а также на игры Moscow Games.

За это лето мы также посетили множество мероприятий: со Всероссийского фестиваля спорта в Казани сразу же отправились в Крым, оттуда поехали в Сочи на «Славянское содружество». Скучать точно некогда.



Какие именно проекты были реализованы с помощью грантов?

Самым ярким из таких проектов является «Последний герой». Это был клубный турнир, который собрал представителей КГСХА, ЮЗГУ, нескольких команд КГУ. Вместо эстафет или традиционных игр мы решили завязать проект на туризме, добавив экстрима и грязи, в прямом смысле этого слова. Студенты лезли на земляную гору, облитую

Представь, там есть одно дерево, все забито спанцами – в знак того, что ты сюда еще вернешься. Это было что-то типа монетки в море. И я подумала, что ради еще одной крутой смены здесь, ничего не жалко. Тоже залезла на это дерево и прибила там свои тапочки. Уверена, до сих пор они там...

На самом деле, огромное количество смешных историй, но большинство из них все-таки стыдно рассказывать.

Автор истории:
Ольга Кузнецова



Елена Струнина: чемпионов надо воспитывать с детства!

#выпускники
#интервью



Помнишь, как начинала свою работу?

Было очень тяжело. Опытные тренеры оказывали на нас большое эмоциональное воздействие. А потом оказалось, что это была проверка: выдержи – буду работать. Но поначалу, честно, я даже не хотела идти на тренировки. Это сейчас я уже уверена в своих силах, знаю, то у меня есть очень хорошие дети, перспективные. Меня стали уважать. Показывая это не только на словах, но и на деле.

И сколько у тебя сейчас детей занимается?

– В общей сложности 60: это и маленькие, и взрослые, и те дети, которые пришли вне группы.

Взрослых не тренируешь?

Нет, работаю с детьми, которых я веду с самого начала моей тренерской работы. Моим самым старшим – 17 лет. Самым маленьким ребятам по 9 лет. Я считаю, это правильно, когда ты растешь спортсменом, наблюдаешь за их развитием. Я знаю, какие у них интересы. Могу позвонить родителям, узнать, как у ребенка дела. Да и родители мне доверяют, обсуждают со мной какие-то проблемы.

Ты думаешь, каждый может добиться успеха?

Дети есть талантливые, просто каждому нужно свое время, чтобы показать результаты. И здесь нужно только упорство и тренировки. Я знаю случаи, когда тренеры начинают с маленького возраста ребят пичкать химкой ради быстрых результатов. Быстрый результат есть, а где спортсмены? Я считаю, что таких сажать надо.

Как ты оказалась в Курске?

– Я поступила на бюджет в КГУ, на новый факультет физической культуры и спорта. Думала, поступлю и переведусь в Воронежскую академию спорта после зимней сессии. Но тут я познакомилась со своим тренером. Он стал для меня отцом [мой папа умер, когда мне было семь]. Василий Федорович дал мне веру в себя, говорил, придет час, и ты станешь чемпионкой. Я пришла в легкую атлетику в 17 лет.

Я бегала, очень много бегала. Тело постоянно болело, и травмы были, но я все равно бегала. А потом, как будто в один момент что-то лопнуло, и у меня стало все получаться. И матера спорта я выполнила только благодаря ему.

Это когда случилось?

В 2009 в Саранске. 2 км с препятствиями. А через полгода летом на взрослом Чемпионате России в Чебоксарах 3000 с препятствиями. Одно «но» – не было моего тренера рядом в тот момент.

Мастер спорта Елена Струнина сегодня полностью посвятила себя тренерской работе. Первый набор прошел 3 года назад, когда еще сама занималась бегом. Признается, что тогда были сомнения, справится с новой ролью или нет. Сейчас она уверена, что нашла дело по сердцу, от которого не откажется ни за какие деньги.

Для детей важно, чтобы тренер был с ними на одной волне, он должен быть энергичным. Я могу с ними и разговор о новых играх поддержать, и в кино сходить.



После этого решила выполнить международника. Но помешала травма, я перенесла операцию, быстро восстановилась, но психологический зажим остался. В какой-то момент поняла, что оказалась никому не нужна. В этот момент появился Вадим Шаев, начала тренироваться у него.

Каждого тренера люблю по-своему, благодарна за все и не хочу плохого слова сказать. Надеюсь, что и мои дети будут обо мне так отзываться.

Откуда энергию берешь?

От детей же. Казалось бы, дети вытягивают силы, а нет. Я с ними бегаю, пообщаюсь, и после еще хватает сил сходить на свою тренировку – ручки подкачать, прессик.

А чего тебе хочется?

Честно, очень хочется, чтобы в Курске обращали внимание не только на профессиональных, но и на начинающих спортсменов. Ведь большие достижения закладываются с юного возраста. Если детям не будут организовываться выезды на сборы и соревнования, то у них пропадет интерес – и как итог, регион останется без спортсменов.

#ВетераныСпортаКГУ

Владимир Михайлович Праведников: «Мои ребята – моя гордость!»

тренер мужской волейбольной команды,
стаж работы по специальности – 47 лет



Пожалуй, каждому известно, что спорт оказывает положительное влияние как на физическое состояние человека, так и на его эмоциональный настрой. Владимир Михайлович – абсолютное тому подтверждение! Бодрый, энергичный, он не только рассказал нам о своем долгом и продуктивном карьерном пути, но и зарядил хорошим настроением, именно поэтому мы хотим посвятить ему заслуженное место на Аллее Славы.

Карьера Владимира Михайловича Праведникова началась на стадионе «Трудовые резервы». «Жили мы, – рассказывает Владимир Михайлович, – рядом со стадионом. Поэтому после школы вместе со всеми детьми бежали туда, с утра до вечера пропадали на свежем воздухе – занимались, прыгали, в мячики играли, а зимой катались на лыжах и коньках. А потом случайно, как это ни странно, знакомый музыкант предложил мне попробовать себя в волейболе. Я пришел на свою первую тренировку, и меня сразу затянула эта игра».

Именно волейбол пришелся по душе будущему тренеру нашего ВУЗа, потому что «волейбол – это красивая игра, в этом его не обошел ни один другой вид спорта. Все волейболисты и волейболистки, насколько я могу судить по своему опыту, высокие, сильные, с красивыми фигурами ребята и девочки». Так и вышло, что в детстве волейбол стал любимым видом спорта, с которым в дальнейшем Праведников связал свою жизнь.

Потом волей случая Владимир Михайлович поступил в институт физической культуры в Смоленске. После его окончания первое время работал в Ярославле, где и началась его карьера тренера. Но потом все-таки вернулся в Курск. «Всегда почему-то человеку хочется именно на родину, как бы хорошо не было где-то еще, уж не знаю, почему так, но это действительно работает».

Меня пригласил бывший проректор по учебной работе Акулов Иван Владимирович в Курский педагогический институт. Спорт в нашем институте был на очень высоком уровне. Более того я считаю, что он до сих пор держит эту планку. И вот уже 46 лет я до сих пор работаю здесь. Помимо этого, довольно долгое время работал заместителем декана на лечебном факультете в КГМУ».

За долгие годы воспитанники тренера, конечно, завоевали немало наград. Как отмечает Иван Владимирович спорт в КГУ не стоял на месте, развивался вместе с университетом, но с ноткой грусти добавляет – в последнее время стало проводиться меньше соревнований, на которых ребята могли бы проявить свои способности.

Кроме чемпионата города и чемпионата области одними из самых важных соревнований Владимир Михайлович обозначил межвузовскую спартакиаду. В позапрошлом году, например, мужская команда по волейболу заняла второе место в межвузовской спартакиаде, но уже на следующих соревнованиях, то есть в прошлом году, команда стала победителем.

Однако Владимир Михайлович признался, что победа в ней не является первоочередной задачей его как тренера. Свою основную цель Владимир Михайлович видит в том, чтобы привить у воспитанников любовь к спорту, к волейболу и научить их играть. «Победа приходит чуть позже, когда ребята научатся технике, поэтому для начала нужно работать над навыками игры».

Владимир Михайлович стал для своих воспитанников больше чем тренером, отношением в команде можно сравнить с семейными. Ребята относятся к нему уважительно, как к отцу. Правило, которое помогло Владимиру Михайловичу на его карьерном пути можно сформулировать так: «Необходимо любить свое дело». Эти слова стали девизом всей его жизни, благодаря которому получилось добиться огромных успехов в спорте и научить этому других. И, конечно, не удивительно, что на вопрос, какими достижениями вы больше всего гордитесь, он снова и снова отвечает – своими ребятами и девочками.

Автор:
Анастасия
Верютина



Пусть красотой, которую мы любим, будет исполнено то, что мы делаем

Анна Карасюк

Далеко не всегда хрупкая внешность свидетельствует о хрупкости характера. Мастер спорта России, призёр чемпионата России Анна Карасюк – это та девушка, внутреннему стержню и упорству которой можно только позавидовать.

Большенизовцево – место, где родилась и выросла Аня. Это деревня в Рьльском районе. Аня не скрывает и не стесняется своей малой Родины, а в Вконтакте она единственная, кто указала это место как родной город.

Девушка выросла в многодетной семье, в школу ходила в соседнее село – за 3 км. А по телевизору любила смотреть соревнования по легкой атлетике.

Анна, расскажи о себе и своих увлечениях?

В школе начала бегать с восьмого класса. Поначалу, призы не попадала. Лишь в старших классах на районных соревнованиях была железно первая. В университете сначала ходила на секцию к Валентине Ляховой, а потом на одном из соревнований познакомилась с нынешним своим тренером – Игорем Тяжкоробом. Сейчас планирую поступать в магистратуру и продолжаю тренироваться.

Ваши любимые книги или фильмы?

Фильмов любимых много: «Интерстеллар», «Ешь, молись, люби». Книги: «Маленький принц».

Почему ты решила заниматься легкой атлетикой?

Спорт меня всегда привлекал, с раннего детства. Выбор пал на легкую атлетику, заворожила красота движений спортсменов.

Что помогло добиться успеха?

Особых успехов-то и нет. Самый большой на данный момент то, что продолжаю заниматься. Ну а к каким-либо результатам всегда приводит труд: упорные тренировки и восстановление. Ну и, конечно же, любовь к тому, чем занимаешься.

#наши_студенты

#наша_гордость



Ваша жизненная позиция или девиз?

Позиция: пусть в жизни будет не больше дней, а пусть в каждом дне будет больше жизни.

А девизов по жизни много, все зависит от ситуации: «Кони отдыхают стоя», «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее», «Пусть красотой, которую мы любим, будет исполнено то, что мы делаем».

Что ты не делала никогда в жизни? И жалеешь ли о том, что чего-то не сделала?

Не пробовала курить. И не призналась любимому человеку в своих чувствах. Об этом жалею.

А помнишь самое большое достижение и самый впечатляющий провал?

Самым большим достижением в легкой атлетике считаю преодоление стокилометровой дистанции. А провалов... таких много. А вообще провалами считаю каждый момент, когда даю себе слабину и не выполняю то, что должна выполнять. Например, померить утренний пульс или выйти на тренировку, когда кажется, что сил нет.

Каковы планы на будущее?

Как Господь управит, так и будет. Мечтаю об одном – продолжать бегать всю свою оставшуюся жизнь.

Елена Шумская: «Пауэрлифтинг девушке не помеха!»

Эта милая девушка – пример того, что закаленного характера человека, приложенных им усилий и заслуженных долгими тренировками наград.

Спортивная жизнь Елены началась еще в детстве. Главную роль сыграла мама, которая отдавала ее в спортивную школу Советского района. «Там я занималась 5 лет. Когда появились хорошие результаты в достижениях, мама решила, что мне просто необходимо идти именно на факультет физической культуры и спорта. Я не была уверена, что у меня получится поступить, потому что был сложный отбор, серьезная конкуренция была. Я сильна именно в своем виде спорта, но не в общей физической подготовке, однако у меня получилось».

Елена уже многого добилась. Самой важной наградой для нее является выполнение норматива мастера спорта, который остается почетным званием на всю жизнь. Более высокой планкой в виде спорта можно назвать разве что звание заслуженного мастера спорта, которое является для Елены будущей целью.

«Кроме этого, я горжусь, что поступила на факультет физической культуры, попала в спортивный клуб «Гепард» – это семья, где люди со всех факультетов и направлений пытаются найти себя, реализовать в спорте. Каждая совместная поездка на соревнования или иные мероприятия оставляет море позитивных эмоций, потому что участники клуба всегда готовы оказать моральную поддержку».

Помимо «Гепарда» Елену поддерживают ее семья и ее друзья. «Они стараются искать трансляции моих соревнований в интернете, потому что мой вид спорта не олимпийский, его не показывают по официальным каналам. Затаив дыхание, они наблюдают за процессом, переживают за меня. Это на самом деле чувствуется на расстоянии. И семья, и друзья, и знакомые, бывало даже, люди, с которыми я виделась всего один-два раза, звонили и желали наилучших результатов. Но это оказывает колоссальное давление, потому что я чувствую ответственность перед этими людьми. Когда я еду на соревнования, понимаю, что за моими плечами пол Курска, который переживает и верит в мою победу».

Путь спортсмена непрост. Как и у большинства спортсменов, у Елены закрадывались мысли, что это не её дело, было желание бросить все и сменить сферу деятельности. «Мой вид спорта действительно очень тяжелый, поднятие тяжестей – не совсем «женское дело».

Просто у меня так получилось, что выбора, каким видом спорта заняться, не было, росла я в сельской местности, а там в спортшколе были дзюдо и тяжелая атлетика. Некоторое



время я занималась и дзюдо, но данный вид спорта не пришелся мне по душе. Сменился тренер, пришлось завязать с этим, и я ушла в пауэрлифтинг. Как раз накануне этого одна девочка приехала с чемпионата мира, где заняла первое место, и это меня очень смотивировало. Меня всегда воодушевляла сила духа и целеустремленность спортсменов. При общении с ними невозможно не думать о их сильном характере, железной дисциплине. Это на самом деле безумно важно, без таких качеств нельзя добиться успехов».

Раньше Елена, строя спортивную карьеру, не задумывалась о возможных негативных последствиях. Но, получив первую травму, поняла, что профессиональный спортсмен – заранее признанный инвалид, любое ранение на снаряде или в ходе физической подготовки стоит ему очень дорого.

Чтобы успешно пройти через все препятствия на своем пути к цели, должна быть сила воли. Часто встречала такое: ребята приходили в клуб с горящими глазами, они видели, как мы ездим на соревнования, привозим награ-



ды, и хотели так же. Но столкнувшись с первыми трудностями, они просто «перегорали», опустили руки и уходили.

Сила воли помогает пережить, перетерпеть эти моменты. Елена советует новичкам не сдаваться, когда мотивация падает, это является ключевым фактором для достижения успеха. Такое простое правило, которому она следует вот уже на протяжении нескольких лет, действительно действует, как мы можем убедиться на примере самой Елены. Спорт воспитал в этой приятной девушке характер, подарил уверенность во взгляде и желание достигать новых и новых высот. Не остается сомнений, что с таким подходом к решению проблем, Елена добьется всех намеченных планов и обрадует нас новыми достижениями.

Автор:
Анастасия
Верютина



ГТО – шаг к вершине мастерства!

#ГТО
#спорт_в_массы

* "Ходит он в белой Футболке и кепке. Знак ГТО На груди у него. Больше не знают О нём ничего."

С. Я. Маршак



«Готов к труду и обороне» – так называется программа физической подготовки. Основная цель ГТО – активная популяризация спорта и привлечение к физкультурным занятиям большого числа граждан, которые ратуют за активный и здоровый образ жизни.

Проведением, сдачей и подготовкой к ней занимается начальник отдела спортивно-массовой работы УВР Евгений Викторович Ткачев, мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, жиму лёжа и русскому жиму.

– Расскажите об участниках ГТО в нашем университете?

– В основной массе участников – студенты, которые относятся к 6 ступени. Это две возрастные категории от 18-24 лет и от 24-29 лет.

– Что необходимо сделать, чтобы получить 6-ю ступень?

– Для получения шестой ступени существует определенное количество нормативов, которые несут за собой получение золотого, серебряного или бронзового значка. В соответствии, с тем какой значок вы желаете получить, будет варьироваться и количество упражнений необходимых для его получения, например, на «золото» необходимо выполнить 13 раз какое-либо упражнение, на серебро 10 раз, на бронзу меньше всего.

– Нужны ли какие-либо документы для участия?

– Да. В первую очередь нужна медицинская справка, если человек имеет какие-то ограничения в здоровье, мы его не должны допустить, даже если у него есть огромное желание. Мы на себя не можем брать эту ответственность. Нагрузка есть. Для людей, которые всю жизнь занимаются спортом, она покажется незначительной, для любителей сдать будет тяжелее.

– Какое упражнение из всего комплекса дается труднее всего?



– Конечно, это бег. У парней 3 км, у девушек 2 км, для того, чтобы пробежать эту дистанцию за 12 минут, надо долго тренироваться – минимум год. Также прыжок в длину, например, у девушек нужно прыгнуть 190 см, а это довольно высокий показатель и нетренированному человеку его не совершить.

– Что пожелаете участникам ГТО?

– Упорства и, конечно, веры в себя. Идите к своим целям и у вас все получится.



Современный комплекс ГТО – это программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней, в соответствии с возрастными группами населения – от 6 до 70 лет и старше, и нормативов по трём уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.



Перечень испытаний ГТО:

1. Челночный бег 3×10 метров
2. Бег на 30, 60, 100 метров
3. Бег на 1000; 1500; 2000; 3000 метров
4. Смешанное передвижение
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Прыжок в длину с разбега
7. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине
8. Подтягивание из вися на высокой перекладине
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
10. Рывок гири 16 килограммов
11. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (за 1 минуту)
12. Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на полу» или на гимнастической скамье
13. Метание теннисного мяча в цель
14. Метание спортивного снаряда на дальность
15. Плавание на 25, 50 метров
16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.
17. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.
18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия
19. Туристский поход с проверкой туристских навыков
20. Самозащита без оружия
21. Скандинавская ходьба

ГТО это массовое движение, в котором принимают участие люди со всех уголков страны. Молодое поколение всегда следит за модными тенденциями, поэтому ГТО так популярен среди студентов КГУ. Пропаганда физической культуры и спорта особенно актуальна для молодежи, ведь именно в этом возрасте начинают формироваться взгляды и цели на будущее. Мы опросили самых молодых студентов КГУ, а именно первокурсников. Ребята поделились своими взглядами о спорте и рассказали о своем личном опыте участия в ГТО.



Светлана Шевлякова
Факультет педагогики и психологии. 1 курс.

– Сколько раз ты участвовала в ГТО?

– В ГТО я участвовала примерно 2-3 раза, начиная с 8 класса.

– Как ты узнала о комплексе ГТО?

– Нам очень много рассказывали о нем в школе, показывали мотивирующие видеоролики о спорте, вывешивали газеты, читала информацию в интернете. В итоге, я очень заинтересовалась этим мероприятием.

– Какова была цель при сдаче?

– Конечно же, в первую очередь я мечтала о золотом значке ГТО. С 8 класса я стремилась к золоту, изначально получила бронзу, через пару лет серебро и только в 11 классе у меня все получилось, и я добилась желаемого результата.

– Планируешь ли ты участвовать в ГТО дальше и повышать свой физический уровень?

– Да, конечно, для меня это стало не просто испытанием, а маленькой жизнью.

– Ну и, наконец, что ты посоветуешь тем, кто еще не решаетесь сдать нормативы?

– Я советую всем идти и пробовать свои силы! Получить незабываемые эмоции от ГТО, если получится, то и заветный золотой значок. В любом случае, это очень интересно и увлекательно. Вы ничего не потеряете. Со спортом нужно дружить!



Алексей Комарицких
Факультет физической культуры и спорта. 1 курс.

– Сколько раз ты участвовал в ГТО?

– Три раза я сдавал нормы ГТО. Это были 3,4,5 ступени. При этом все значки у меня были золотые.

– Как ты узнал о комплексе ГТО?

– О комплексе я узнал от своего учителя физкультуры, именно он помог мне поверить в себя.

– Какие цели ты преследовал, сдавая ГТО?

– В первую очередь я хотел проверить себя, в моих целях не было задачи получить золотой значок, я хотел значительно превысить нормативы, т.е. сдать их намного лучше, чем указано в рамках.

– Планируешь ли ты участвовать в ГТО дальше?

– Да, я думаю сдавать ГТО в дальнейшем. Жду своего восемнадцатилетия, чтобы сдать нормы на 6 ступень.

– Ну и, наконец, что вы посоветуете тем, кто еще не проходил конкурс?

– Всем, кто еще не сдавал ГТО, я советую проверить свои силы. В жизни не бывает ничего трудного, нужно только захотеть.

ГТО – это не просто часть культурного наследия нации, это предмет ее гордости и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа.

Авторы:
Мария Бурцева
Дарья Скуйбеда