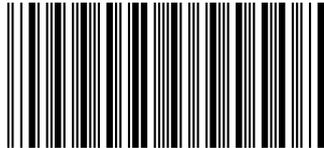


Спецвыпуск

Лыжеспорт в спорте



RSPR 66-02342-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru

Фото: из архива А. Стука

Дорогие друзья!

Спорт занимает важное место в жизни лицеистов. Редакция газеты подготовила для вас специальный выпуск, посвящённый спортивным достижениям наших ребят. Не сомневаемся, что вы узнаете много нового как о своих одноклассниках, так и о тех видах спорта, которыми ученики Лицея отдают много сил и времени.

Также мы попросили ребят рассказать о других своих увлечениях. Вопросы задавала наш корреспондент, ученица 6 «Г» класса **Екатерина Воронова**.

А

Алдушина Наталья

3 «Б»

художественная гимнастика



— **Что самое тяжёлое для тебя в этом виде спорта?**

— Самое тяжёлое для меня — не отставать в команде. Я самая младшая, другие девочки 2005, 2006 года рождения, а я 2007. Они немного сильнее. Сложно успевать под музыку, делать синхронно, а ещё бывает больно, когда обруч поймал носом.

— **Почему ты выбрала именно этот вид спорта?**

— В секцию меня привела мама, я тогда еще не знала, что это такое — художественная гимнастика. Но теперь точно знаю, что это самый красивый вид спорта.

— **Спорт тебе помогает или мешает учиться?**

— Гимнастика мне учиться не мешает, хоть уроки и делаю только вечером, днём после школы тренировки. Помогает или нет, не знаю.

Наташа занимается в ДЮСШ «Виктория» у молодого тренера Виктории Валерьевны Чарыковой.

3 апреля проходили соревнования, девочки в групповых упражнениях по программе II разряда заняли 2-е место.



Анохина Екатерина

3 «В»

спортивная аэробика



Спортивной аэробикой Катя занимается с 2013 года. До этого два года –художественная гимнастика.

Достижения в спортивной аэробике:

победители городских (2013-2016 гг.), областных (2013-2016 гг.), Всероссийских соревнований в Уфе (2014 г.), в Омске (2015 г.) в номинациях «Группа» и «Трио».

Катя тренируется по 4-5 часов ежедневно, включая выходные.

В копилке спортсменки уже более 35 медалей!





Баженова Анастасия

1 «А»

шахматы и танцы



Когда Насте исполнилось 6 лет, одновременно с подготовительными курсами в Лицей № 130, Настя начала заниматься шахматами в детском шахматном клубе «Этюд». Шахматы — гимнастика для ума. Шахматы формируют волевой, творческий характер, развивают фантазию, изобретательность, шахматную хитрость, счётные способности и логическое мышление. За первый год обучения самым большим достижением было выполнение нормы 3-го юношеского разряда на соревнованиях. Не прекращала Настя заниматься шахматами и в летние каникулы — участвовала в соревнованиях, решала много задач. И на второй год обучения появились первые успехи. Настя выполнила 1 юношеский разряд по шахматам,

стала Чемпионкой города Екатеринбурга и Свердловской области по классическим и быстрым шахматам среди девочек до 9 лет, заняла 2 место на первенстве Екатеринбурга по классическим шахматам среди девочек до 11 лет. И самая сложная, и от этого самая ценная победа на сегодняшний день — 3 место на первенстве Уральского федерального округа среди девочек до 9 лет. Настя заработала право представлять наш регион на первенстве России-2016 по шахматам среди детей до 9 лет.

С 4-х лет Настя, как и многие ученики 130 Лицея занимается танцами в народном ансамбле танца «Радость». В этом году их подготовительная группа, в которой кроме Баженовой Насти занимаются Александрова Варя (1 «А»

и Кауткина Катя (1 «Б») впервые приняла участие в телевизионном конкурсе «Я суперзвезда». За танец «Куклы» группа получила диплом лауреатов 2 степени.

— Чем ты увлекаешься помимо шахмат?

— Я очень люблю танцевать, петь, обожаю плавать и рисовать! Мне нравится строить что-нибудь из Lego или другого конструктора. Хочу научиться играть на домре или балалайке.

— Какие спортивные передачи ты смотришь?

— Я вообще не смотрю телевизор — очень люблю слушать детское радио!

Белов Никита

3 «В»

карате



Никита занимается карате с 4-х лет. У него большое желание добиться успехов в этом виде спорта.

Карате помогает укрепить тело и воспитать силу духа.

— Как ты думаешь, какие черты характера важны для спортсмена?

— Спортсмен должен всегда стремиться к цели, не лениться, быть терпеливым и внимательным на тренировках.

— Пришлось ли от чего-то отказаться ради спорта?

— Мне пришлось отказаться от многих радостей жизни — тренировки вместо телевизора и игр.

— Чем ты увлекаешься помимо спорта?

— Я люблю слушать музыку и играть со своей собакой.

В

Василов Михаил

9 «Г»

футбол



Михаил занимается футболом 8 лет. Михаил – вратарь. Сейчас он играет в футбольном клубе «Буревестник». В составе команды у Михаила есть победы в соревнованиях городского и областного уровней.

Войта Ульяна

8 «Б»

Лёгкая атлетика



Я занимаюсь в секции легкой атлетики лет с девяти. Мне всегда нравилось бегать, кстати, и получалось достаточно неплохо. А потом мама привела меня в манеж, где я познакомилась со своим первым тренером.

На одних летних соревнованиях (2014 год, меня ещё по телевизору в новостях показывали) получила три третьих места в многоборье, и как-то сильно меня захватили чувства радости и гордости, что я решила: на следующих соревнованиях обязательно получу медали!

Летом того же года, мой первый тренер уехала в Москву, а меня передала Наталья Ивановне Шабалиной.

С новым тренером поначалу было трудно: больше тренировок, меньше развлечений. Однако постепенно

большой объём нагрузок вошёл в привычку, и сейчас я не вижу свою жизнь без спорта.

С момента получения тех третьих мест, я ни на одних соревнованиях не оставалась без медалей (за исключением периодов с травмами), сейчас вновь в строю и собираюсь продолжать пополнять коллекцию лучших результатов.

На данный момент у меня девять медалей за первые места, восемь медалей за вторые места и три — за третьи, как на городе, так и на области. Сейчас готовлюсь к чемпионату УрФО.



— Что самое тяжёлое для тебя в этом виде спорта?

— Самое тяжёлое, наверное, силовая нагрузка. Нужно собрать всю волю в кулак и выполнить объём нагрузки, а главное, ты ведь знаешь, что на следующий день даже с постели встать не сможешь, но все равно продолжаешь делать, потому что понимаешь — надо, и в следующий раз будет проще.

— Какие черты характера важны для спортсмена?

— Если хочешь быть спортсменом и чего-то добиться, ты должен быть упорным и непробиваемым, как скала.

— Хотелось ли тебе когда-нибудь бросить секцию?

— Бросить, безусловно, хотелось, но когда давила школа и прочие нагрузки, просто не высыпалась, уставала и хотела за счёт тренировок отдохнуть, но вовремя брала себя в руки и понимала, что трудности — это временно, а тренировка — это святое, это то, без чего дальше просто не проживёшь.

Гончаров Кахриман

7 «А»

гандбол



Я занимаюсь гандболом уже 6 лет. Выбрал я этот вид спорта потому, что мама до 30 лет также занималась гандболом. Сейчас мама - мой тренер, и у нас есть своя команда. У меня уже 3 взрослый разряд.

Для меня спорт очень важен в жизни, потому что он мне многое дал. Меня и ещё двоих ребят пригласили играть за команду города Снежинска «Сунгуль». Мы входим во второй состав. А «Сунгуль» — одна из самых сильных команд России.



Грачёв Александр

9 «Б»

плавание



Занимается плаванием в ДЮШС «Виктория» под руководством тренера А.В. Егорова с 2009 года. На сегодняшний день имеет I спортивный разряд. Неоднократный победитель и призёр, как Первенств города Екатеринбурга, так и Первенств Свердловской области.

Впереди новые цели, новые соревнования и много ежедневной работы.



— Ты бы хотел, чтобы этот вид спорта выбрали твои дети?

— Думаю, нет, так как это адский труд.

— Как ты справляешься с трудностями в спорте и в жизни?

— Чаще всего, я решаю свои проблемы сам, внутри себя.

— Ты оптимист, реалист или пессимист?

— Скорее всего, реалист.

Грачёва Олеся

3 «Б»

плавание

— Почему ты выбрала именно этот вид спорта?

— Я выбрала этот вид спорта, потому что мне очень хотелось завоевать различные награды и иметь хорошую растяжку.

— Какие спортивные передачи ты смотришь?

— Из спортивных передач я смотрю спортивные олимпиады и различные уроки растяжки.

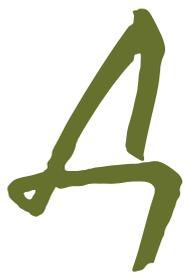
— Я знаю, что ты бросила секцию. А почему?

— Я бросила гимнастику потому, что не было времени, ведь я же ещё занимаюсь плаванием. А ещё были проблемы с тренером.



Занимается плаванием в ДЮШС «Буревестник» под руководством тренера А.Р. Зыряновой с 2014 года.

Призёр открытого Первенства г. Каменск-Уральского. Мечтает обогнать брата.



Дёмин Георгий

3 «А»

айкидо

Георгий занимается айкидо с 6 лет. Так как в этом виде спорта до определённого возраста соревнования запрещены, айкидзины участвуют только в состязаниях, общих для всех боевых искусств – по сумо. А степень искусства оценивают опытные мастера в ходе аттестаций и семинаров с участием японских сэнсеев. Для получения очередной степени нужно посещать тренировки и сдать экзамен, показав хорошее владение техниками.

При переходе на следующую ступень вручается сертификат с оттиском каменной печати с присвоением очередной учени-

ческой «кю» (с 10 по 1) или мастерской «дан» (с 1 по 10) степени. У Гоши 3 кю - оранжевый пояс (хотя у разных школ айкидо разные цвета поясов – разные ступени).



— Пришлось ли от чего-то отказаться, выбрав спорт?

— Возможно, у меня были бы неплохие результаты в плавании, но пришлось от этого вида спорта отказаться, так как не могу ходить на тренировки 5 раз в неделю, а так, плавать я очень люблю, и физически это было нетрудно.

— На кого из спортсменов ты хотел бы быть похожим?

— На Брюса Ли, он умеет использовать силу противника себе на пользу.

— Сколько раз в неделю ты тренируешься?

— Два раза в неделю, хотя сэнсей хочет, чтобы я тренировался больше, но у меня не получается совмещать так много дополнительных занятий (ещё Лего, информатика, английский и брейк-данс). И школа, конечно.

Е

Евсиков Кирилл

3 «Б»

карате

Занимаюсь в секции карате 3 года. Сейчас я достиг «8 кю» — это оранжевый пояс с синей нашивкой. Самое моё лучшее достижение — победа в «Кубке новичка «Юный уралец», где я занял первое место в возрастной группе 8–9 лет. Состязание состоялось в ноябре 2015 года.

Тренировки проходят три раза в неделю. Мы много работаем с ребятами. Санцей (тренер) учит нас развивать силу духа, тактику защиты и ударов. Он учит нас ставить цель и достигать её. Спорт — это важная часть моей жизни.



З

Зайцева Мария

3 «А»

плавание



Маша занимается плаванием всего два года. Тренировки — шесть раз в неделю. Она уже выполнила норматив 3 взрослого разряда.

Любимые стили плавания — кроль и один из самых технически сложных — баттерфляй.

Маша мечтает стать олимпийской чемпионкой.

Кроме плавания Маша посещает художественную школу, любит лепить, делать поделки и за творческие работы уже имеет награды.

А ещё Маша — хоккейная болельщица. Её брат, который тоже учился в Лицее, занимается хоккеем и в эти дни принимает участие в чемпионате России.



Зотов Ярослав

3 «В»

плавание



Занимаюсь в ДЮСШ «Виктория» в секции плавания. В бассейн я пришел в 6 лет. Мне очень хотелось научиться плавать разными стилями. На первых соревнованиях я вошёл всего лишь в десятку, а я всегда стремлюсь к ПОБЕДЕ! Поэтому поставил для себя цель – тренироваться как можно лучше.

Сейчас у меня 1 юношеский разряд, но в этом году, я постараюсь проплыть на 3 взрослый, ведь в спорте очень важно поставить для себя цель и стремиться к ней!



И

Иванова Надежда

2 «Б»

плавание



Я занимаюсь плаванием с 3,5 лет. Сначала мама привела меня в детский бассейн, «лягушатник», там тренер научила нас держать голову в воде, правильно дышать и делать

правильные движения руками и ногами. Когда мой рост стал уже великоват для малого бассейна, мама решила показать меня тренеру, чтобы она сказала, могу ли я заниматься в секции плавания.

На первом занятии мне было немного страшно, но интересно переплывать большой бассейн, где дна не достать, с первого раза очень понравилось нырять с тумбочки на глубину. Тренер разрешила мне посещать секцию с 6 лет, а не с 7, хотя большинство детей старше меня, я все равно стараюсь выполнять всю технику, плавать правильно и стремлюсь занимать призовые места на соревнованиях.

У меня есть несколько медалей за 2-3 места. В 2016-2017 году я ставлю перед собой цель обязательно заслужить 1 место! Основным своим достижением считаю то, что на городских соревнованиях я плыла в сильнейшем заплыве и у меня уже есть 1 юношеский разряд.

В спорте очень важно трудиться каждый день, не останавливаться на достигнутом и стремиться улучшить свой результат. Я очень люблю плавание, хочу стать мастером спорта. Мне даже повезло побывать на Чемпионате мира по плаванию в 2015 году и посмотреть на настоящих чемпионов, зарядиться их энергией.

Илларионов Егор

3 «А»

футбол

Егор занимается футболом в ДЮСШ «Виктория» с детского сада. Вместе с командой ездит на турниры в города Свердловской области.

В 2015 году Егор был удостоен Кубка как лучший игрок Финала Областных соревнований по футболу в залах среди детей!

Егор — человек разносторонний. Кроме занятий в спортивной секции, он обучается в музыкальной школе по классу скрипки.

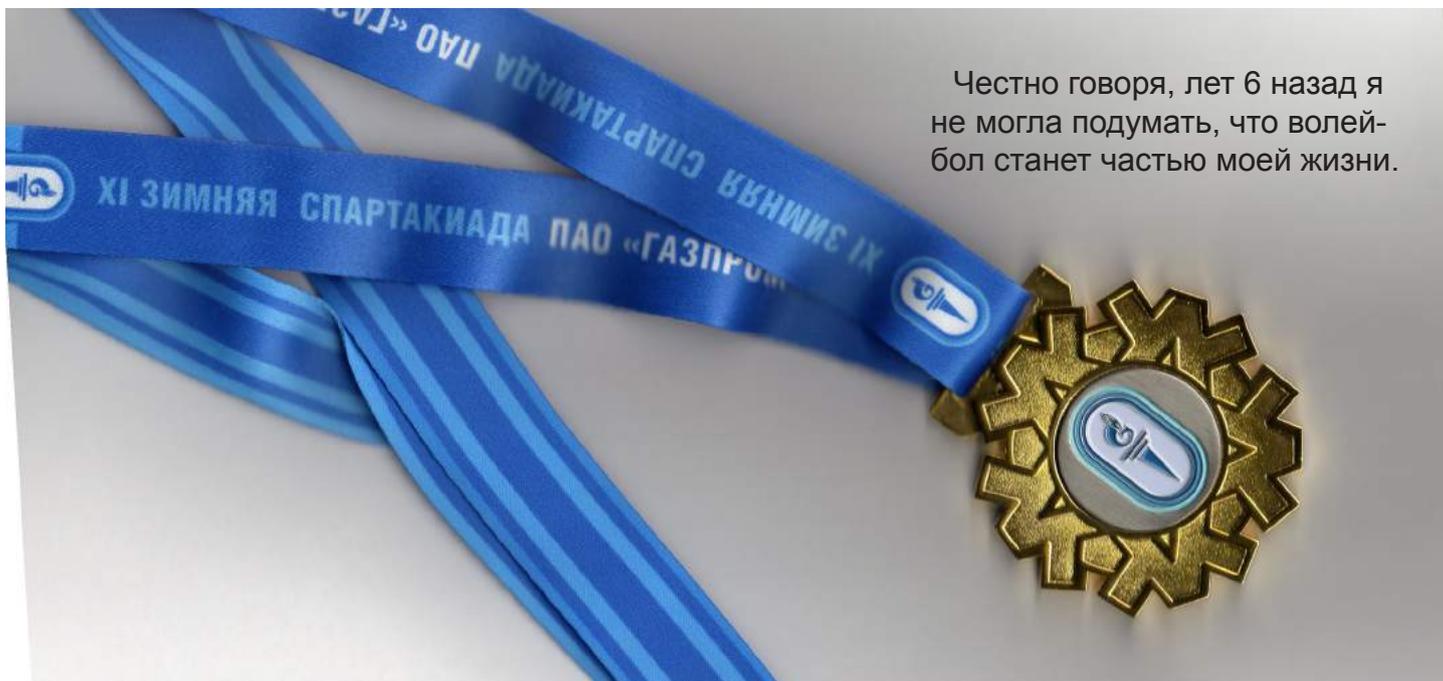


М

Макарова Арина

7 «А»

волейбол



Честно говоря, лет 6 назад я не могла подумать, что волейбол станет частью моей жизни.

Занимаюсь волейболом я уже 6 лет. До того, пока я себя не нашла именно в этом виде спорта, я перепробовала много занятий, как искусство, так и спорт. Но выбор мой остановился именно на волейболе.

Спорт стал частью меня, ведь каждый может согласиться, что спорт, это важно, чтобы иметь крепкое здоровье и поддерживать физическую форму.

Достичь я хочу многого. Думаю, каждый спортсмен мечтает попасть на Олимпиаду. И у меня большие планы. Если считать лучшие достижения, то я уже стала вице-чемпионкой России, чемпионкой Спартакиады «Газпром-2016» и на этом не хочу останавливаться. Волейбол стал моей жизнью. И то, к чему я иду, потихоньку осуществляется.



Мельникова Татьяна

4 «Б»

художественная гимнастика



В художественную гимнастику я пришла довольно поздно — в шесть лет. Мне очень повезло с первым тренером. Ирина Алексеевна была доброй, но требовательной. Благодаря ей художественная гимнастика стала для меня не просто увлечением, а неотъемлемой частью моей жизни.

Для того чтобы упражнение получило высокую оценку судей, гимнасткам приходится много тренироваться. Например, у нас тренировки длятся по 3 часа каждый день.

Но для победы и этого не достаточно! Настоящая гимнастка должна быть стройной и сильной одновременно. Для этого необходимо правильно питаться и соблюдать режим дня. Правильное питание — это не голодание, как думают многие. Самое главное —

соблюдать меру и придерживаться сбалансированного рациона питания: сочетания белков, углеводов, овощей и фруктов. Важно также следить за своей осанкой.

Сегодня художественная гимнастика является одним из самых популярных видов спорта. Конкуренция среди спортсменок очень высока. Победы могут добиться только те гимнастки, которые обладают силой воли и твердым характером. Поэтому тренировка духа не менее важна, чем тренировка тела.

Занятия художественной гимнастикой развивают память, координацию движений, чувство ритма, музыкальность, артистичность, сообразительность, смелость, самообладание, настойчивость, самокритичность и многие другие качества и черты характера. А еще для меня очень важно научиться правильно организовывать свое время. Ведь учиться в школе мы должны не хуже остальных ребят. А времени на это остается совсем немного.

Теперь я хорошо понимаю, что художественная гимнастика не простой вид спорта. За шесть лет упорных тренировок мне уже удалось добиться некоторых успехов. Сегодня я выступаю в групповых упражнениях по программе III взрослого разряда. Мы с командой уже побывали во многих горо-

дах нашей страны: Тюмени, Каменск-Уральском, Нижнем Тагиле, Владимире, Нижнем Новгороде, Барнауле. Возле моего стола уже красуются грамоты и 12 медалей, каждая из которых мне очень дорога.

Но самое главное, что я приобрела, — это мои друзья по команде. Мы всегда готовы прийти друг другу на помощь! И я верю, что вместе мы сможем добиться больших успехов и стать великими спортсменками, как Евгения Канаева, Алина Кабаева, Ирина Чащина и многие другие выдающиеся гимнастки, которые прославили российский спорт!



Мочульский Михаил

3 «А»

танцы



Я занимаюсь танцами в народном ансамбле «Радость» с 5 лет. Мне нравится танцевать, потому что это заряжает позитивной энергией. В 2015 году наш ансамбль стал лауреатом 1 степени суперфинала международного проекта «Салют талантов», который проходил в Санкт-Петербурге.



Попов Артём

10 «Г»

американский футбол

— Артём, сколько лет ты занимаешься американским футболом?

— Занимаюсь с декабря 2014.

— Как ты пришёл в секцию и почему выбрал этот, довольно редкий у нас вид спорта?

— Мы с классом ходили на День здоровья, там выступали игроки клуба. Я заинтересовался игрой, почитал и решил попробовать себя в этом виде спорта.

— Американский футбол и регби — это одно и то же?

— Нет. Многие путают аме-

риканский футбол с регби, но в них есть много отличий, начиная от размера поля, мяча

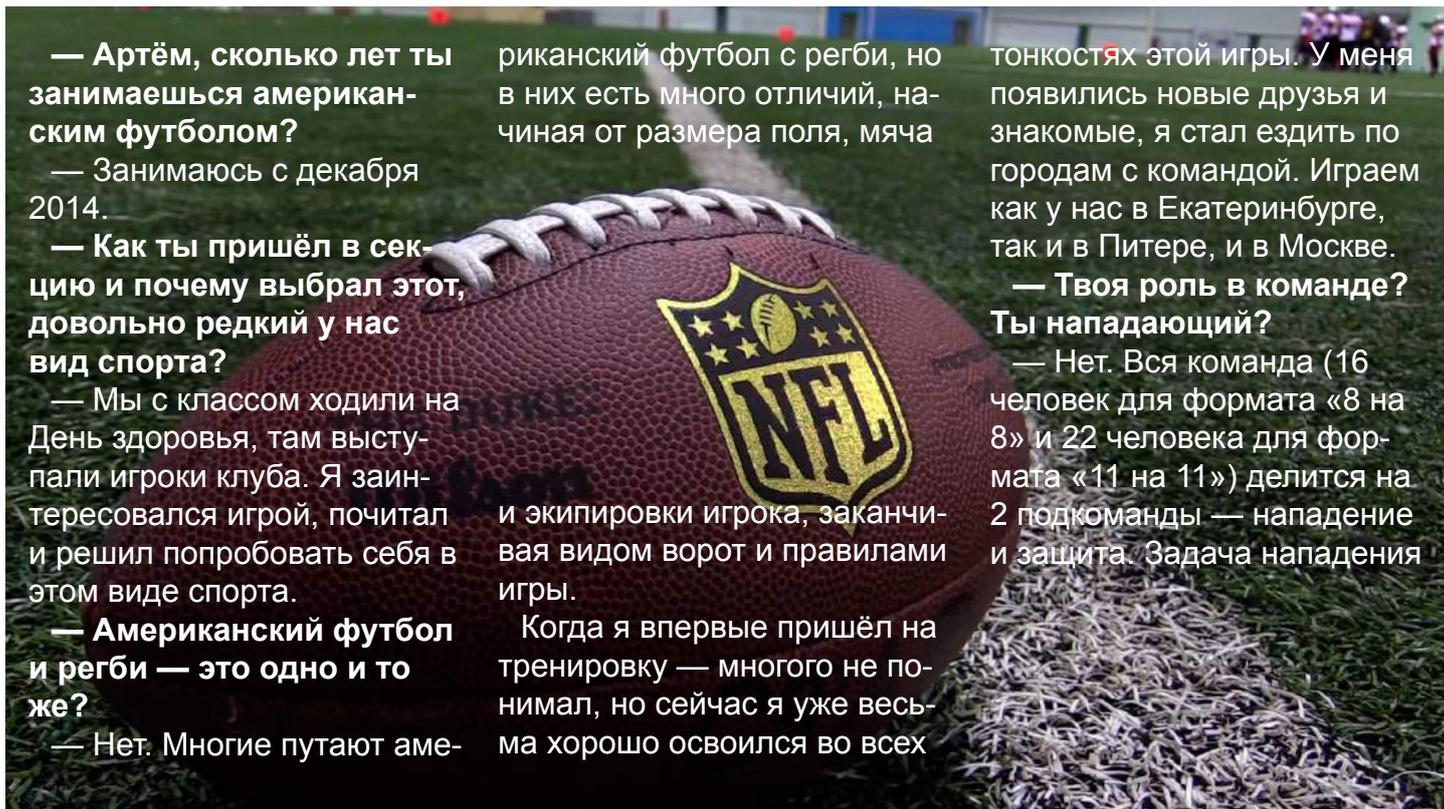
и экипировки игрока, заканчивая видом ворот и правилами игры.

Когда я впервые пришёл на тренировку — много не понимал, но сейчас я уже весьма хорошо освоился во всех

тонкостях этой игры. У меня появились новые друзья и знакомые, я стал ездить по городам с командой. Играем как у нас в Екатеринбурге, так и в Питере, и в Москве.

— Твоя роль в команде? Ты нападающий?

— Нет. Вся команда (16 человек для формата «8 на 8» и 22 человека для формата «11 на 11») делится на 2 подкоманды — нападение и защита. Задача нападения





— продвигать мяч по полю до зачётной зоны. На прохождение десяти ярдов даёт четыре попытки, а задача защиты — помешать в этом. Я играю в защите (позиция корнербек). Моя задача — помешать поймать мяч принимающему в случае паса или, в идеале, перехватить его и самому занести мяч в зачётную зону противника. У меня это иногда получалось, но чаще всего меня сразу валют на землю, или я ловлю мяч настолько низко, что сам падаю.

— **Американский футбол — достаточно жёсткий вид спорта. Не боишься травм?**



— Это спорт, и в нём, как и в любом другом без травм никуда. А травмы — это последствия плохой разминки и плохой техники. У меня уже были травмы, но они были пустяшными: ссадины, синяки и царапины мы не считаем за что-то серьёзное

— **Учитывая все особенности этого вида спорта, какие чувства ты испытывал на первой игре?**

— Эта игра была 14 февраля прошлого года. Это была первая игра не только для меня, но и для всех игроков команды «Пираньи», в которой я играю. Мы играли против команды из Челябинска «Скауты». В то время я ещё играл на нескольких позициях — и в нападении, и в защите, так как тогда меня еще не

Я перестал бояться поля еще потому, что защита играет свою роль и в моей защите. В итоге ту игру мы проиграли, но летом взяли реванш и выиграли у них на Первенстве Урала!

— **Твои планы, мечты, чего хочешь достичь в спорте?**

— Я шёл в американский футбол, но даже не думал, что смогу достичь в нём чего-то. Но я попал в сборную — одна моя мечта уже сбылась! Дальше я хотел бы достойно представить нашу страну, в том числе на чемпионате Европы. Наверное, моя главная спортивная мечта — попасть в один из клубов НФЛ, которые находятся в США.



назначили на определённую позицию.

Поначалу мне было страшно выходить на поле, было страшно играть в контакт (врезаться в кого-то или захватывать и валить на землю). Но вместе с чувством страха я испытывал и чувство гордости! А играть в контакт я привык сразу, как только попробовал сделать это сам.



Р

Распопов Сергей

4 «Г»

ушу



Я пришёл в спорт в 7 лет. Ушу увлекло меня с первого дня занятий. За лёгкостью выступлений спортсменов — многие часы тяжелейших силовых тренировок и отработка элементов акробатики. Но трудности меня не страшат, и в подтверждение этого — первые победы на городских и областных соревнованиях.

Я благодарен областной федерации Ушу и моему тренеру — президенту Областной федерации ушу Светлане Леонидовне Швецовой за возможность тренироваться, участвовать в соревнованиях и стремиться к победам.



Ренёв Арсений

3 «А»

ДЗЮДО

Арсений занимается в секции дзюдо ДЮСШ «Виктория» с 2012 года. Тренировки проходят пять раз в неделю. В копилке юного спортсмена 1 серебряная и 4 бронзовых медали.

На занятиях в секции дзюдо Арсений понял, что в душе он футболист. Ведь гонять мяч в течение тридцати минут перед каждой тренировкой доставляет ему большое удовольствие.

Конечно, в 10 лет, как считают многие, уже поздно начинать футбольную карьеру, но Арсений надеется, что хорошая физическая подготовка и большое желание заниматься этим видом спорта убедит тренера футбольной секции разрешить ему тренировки в команде.



Рычкова Елизавета

1 «А»

танцы



и концертах, выступает с благотворительными концертами перед детьми-инвалидами и в детских садах.

Лиза очень любит танцевать и готова этим заниматься весь день напролет!

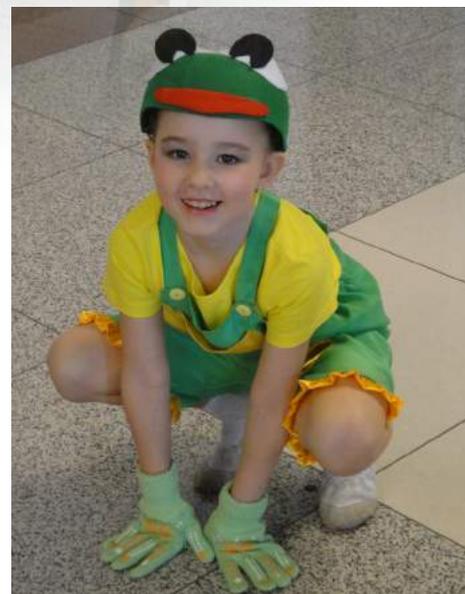
«Пломбир» занимает призовые места на конкурсах.

С 29 по 31 марта в Казани прошёл Международный фестиваль-конкурс хореографического искусства «Данс Авеню». В конкурсе принимали участие около 40 коллективов из России и ближнего зарубежья. «Пломбир» занял второе место в возрастной категории 7–9 лет в номинации «Детский



танец» и второе место в номинации «Эстрадный танец». Впереди у девочек ещё много открытий и побед.

А по окончании школы искусств (через 6 лет) Елизавета получит свидетельство о предпрофессиональном образовании и сможет ставить танцы и преподавать хореографию малышам.





Салтанова Агния

5 «А»

плавание

Занимаюсь плаванием 6 лет (1 год в оздоровительной группе) в СК «Урал». Пять лет тренируюсь у Веры Ивановны Огородниковой, а также под чутким руководством старшего тренера А.В. Егорова, мастера спорта международного класса (МСМК).

Ежедневно с 6:00 и с 14:00 по 1,5 часа проплываю от 3,5 до 7 км.

В 2015 году на городских соревнованиях выполнила 3 взрослый спортивный разряд. Сейчас, в свои 11 лет, усиленно готовлюсь к сдаче 2-го спортивного разряда, что позволит выступить не только на городских, но и на общероссийских соревнованиях «Веселый Дельфин» в городе Санкт-Петербурге. Ведь для меня есть живые примеры знаменитых и легендарных уральских земляков-пловцов: Надежда Сергеевна Чеме-



зова, которая в свои 11 лет стала кандидатом в мастера спорта, а в 14 — выполнила нормы мастера спорта России. В 16 лет она стала мастером спорта России, в 19 лет — заслуженным мастером спорта России. Надежда Сергеевна неоднократная чемпионка мира и Европы. И просто красавица.

А также примером для юных пловцов служит Юрий Александрович Прилуков — шестикратный Чемпион Мира, четырнадцатикратный чемпион Европы!

И, безусловно, ещё один наш пловец-земляк, на которого можно равняться — Александр Владимирович Попов — четырехкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира, двадцатиодножды чемпион Европы.

Хочется сказать слова благодарности нашему классному руководителю Оксане Владиславовне Давыденко, которая с пониманием и участием относится к пропускам уроков (поскольку соревно-



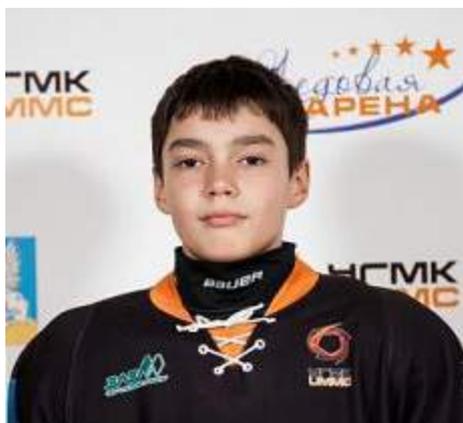
вания выпадают на субботу и воскресенье), не забывая при этом давать дополнительные задания.

Спорт помогает учебе, а учеба спорту! Ведь все наши победы были бы невозможны без наших тренеров и учителей, которые по-матерински опекают нас, вкладывают в наше воспитание и обучение силы, душу и нервы (хоть они и восстанавливаются по последним заверениям учёных). Жаль, что мы понимаем всю ценность труда педагогов и тренеров только тогда, когда приходится с ними расставаться, и всю жизнь остаёмся в неоплаченном долгу.

Серебренников Денис

6 «Б»

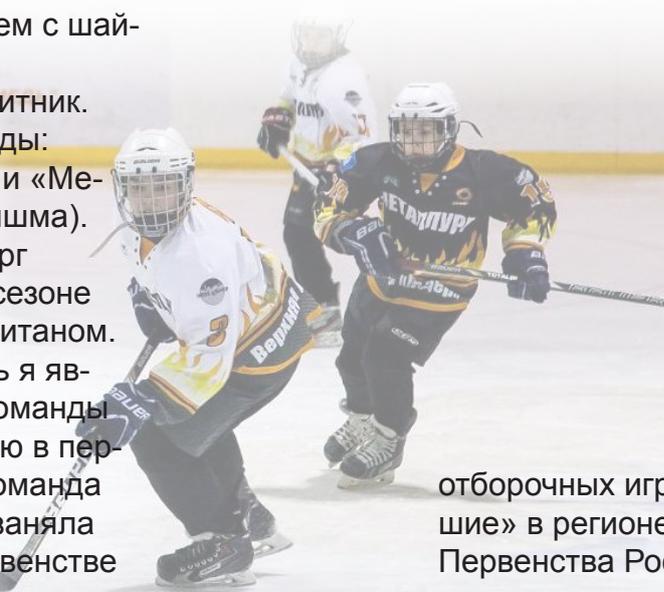
хоккей с шайбой



Я занимаюсь хоккеем с шайбой уже 7 лет.

Моё амплуа — защитник. Я выступал за команды: «Спартаковец 2003» и «Металлург 2003» (В. Пышма). В команде «Металлург 2003» (В. Пышма) в сезоне 2013–2014 я был капитаном. На сегодняшний день я являюсь защитником команды «Юность 2003», играю в первой пятёрке. Наша команда в сезоне 2014–2015 заняла первое место на Первенстве Свердловской области среди команд 2003 года.

В сезоне 2015–2016 команда «Юность 2003», после



— Есть ли в твоей семье спортсмены, кроме тебя?

— Нет.

— Как ты справляешься с трудностями в спорте и в жизни?

— Трудностей пока нет.

отборочных игр, попала в группу «Сильнейшие» в регионе «Урал — Западная Сибирь» Первенства России. В этом году мы боремся с такими командами как «Трактор» (Челябинск), «Металлург» (Магнитогорск), «Салават Юлаев» (Уфа), «Авангард» (Омск) и другие.



Симонов Дмитрий

6 «Б»

плавание

Дмитрий пришёл в секцию «спортивное плавание» только в 3 классе. До этого экспериментировал и искал себя в различных видах спорта: карате, гимнастике, стрельбе из лука, большом теннисе, скалолазании.

На тот момент дети в секции занимались уже два года, умели плавать разными стилями, участвовали в соревнованиях и имели юношеские разряды. В итоге, плавание так захватило, что Дмитрий не только достиг уровня ребят, но и стал одним из лучших в своей группе.

На сегодняшний день, имеет 2 взрослый разряд, участвует в городских и областных со-

— Ты оптимист, реалист или пессимист?

— Оптимист.

— Кто привёл тебя в эту секцию?

— Родители.

— Каких спортивных высот ты хочешь достичь?

— Стать мастером спорта.

ревнованиях и занимает места. Любимым своим стилем считает баттерфляй, который является физически самым тяжёлым стилем спортивного плавания.



Стук Арсений

8 «Б»

горные лыжи

В школе олимпийского резерва Арсений состоит с 4-х лет. 1 взрослый разряд выполнен в 12 лет на Кубке Губернатора Свердловской области (март 2014 года) в дисциплине GS (гигантский слалом).

Победитель областных и городских соревнований.

Член сборной области по горным лыжам с 2013 года.

— Почему родители выбрали для тебя именно горные лыжи, сами занимались?

— Родители для меня горные лыжи не выбирали. Брат захотел туда пойти, а меня взяли за компанию — неудобно возить детей в разные секции.

— Как проходят тренировки летом, снега-то нет?

— Летом у нас ОФП — общая физическая подготовка. Или, если есть возможность, едем во Францию или Австрию, туда, где летом есть снег.

— Чего хочешь достичь в спорте?

— Просто определённого разряда, я не хочу полностью уходить в спорт.

— Чем ещё увлекаешься кроме спорта?

— Много чем: программированием, ком-



пьютерной графикой, редактированием видео.

— Какие советы можешь дать ребятам, которые хотят попробовать горные лыжи, но не могут на это решиться.

— Нужно быть уверенным в себе и не бояться падать.



— Какие предметы в школе тебе нравятся больше других?

— Информатика, математика, физика.

— Ты уже выбрал для себя профессию?

— Нет, пока не определился, точно сказать не могу.

— Если бы не горные лыжи, какой вид спорта ты мог бы выбрать для себя?

— Я думаю, что это было бы плавание, прыжки в воду или какая-нибудь борьба.

Субботин Анатолий

10 «Б»

ДЗЮДО



Вернулся в секцию в 4 классе и занимаюсь до сих пор.

Вначале было тяжело справляться с нагрузкой, но потом я втянулся. Сейчас мне очень нравится, и я ощутил на себе, как спорт полезен для физического состояния человека.

Также могу сказать, что занимаюсь этим видом спорта, потому что в нём отсутствует агрессия,

но не только. Для меня спорт — это постоянное совершенствование себя. С каждой тренировкой, с каждой схваткой на соревнованиях я становлюсь сильнее. Спорт дисциплинирует человека, даёт ему уверенность в себе.

— Есть ли у тебя кумир в этом виде спорта?

— Тедди Ринер — французский дзюдоист, олимпийский чемпион 2012 года, девятикратный чемпион мира. «Медвежонок Тедди» (это его спортивное прозвище) — самый титулованный спортсмен в истории чемпионатов мира по дзюдо.

— Толик, как ты пришёл в дзюдо?

— В дзюдо меня привели родители ещё в 1 классе. Я позанимался один год, но потом из-за учёбы не получалось посещать тренировки.

её заменяет здоровое соперничество и желание победить в честном поединке.

— Что даёт тебе спорт?

— Я уже сказал, что, прежде всего — это хорошая физи-

*Вопросы задавала
Юлия Хайсарова*



У

Усольцев Максим

1 «А»

ДЗЮДО

Максим занимается дзюдо в ДЮСШ «Виктория».

Является многократным призёром городских и областных турниров.



Ф

Фролов Егор

1 «А»

ДЗЮДО



Дзюдо я начал заниматься с семи лет. Меня привели на дзюдо родители: попробовать. Сначала чувствовал себя неуверенно, но потом познакомился с ребятами, и всё пошло. Вот уже три года я увлечен этим видом спорта.

Дзюдо закаляет тело и дух, учит дисциплине и воспитывает чувство справедливости. В дзюдо ценится не только физическая сила, но и ум, благородство, взаимное уважение.

Оранжевый пояс — третья степень мастерства. Это значит, что я знаю целый ряд



приёмов, умею анализировать ход поединка, умею просчитать противника, умею бороться. И я благодарен своим родителям, которые привели меня в спорт.



Издание Лицея №130 — партнёрской школы Уральского федерального университета

Лицей.ru

Учредитель:
МАОУ Лицей №130
Куратор проекта:
Наталья Козырева

Вёрстка:
Наталья Козырева

Фотографии:
из личных архивов героев материалов

RSPR 66-02342-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru