

Поколение next

Секрет «улыбчивой» сборной

Настоящую любовь к спорту можно и нужно прививать с юных лет



Инструктор по физкультуре детсада № 97 Венера Шайхутдинова с воспитанниками

© Евгений Рухмалёв

Биктимер Гумерович Латыпов в детском саду № 97 «Улыбка» работает дворником. Добродушный и терпеливый, не ропща и не ругая погоду, осенью он сметает листву, бесконечно сыплющуюся с деревьев, которыми обильно засажена территория «Улыбки». Зимой постоянно сгребает в кучу снег и лишь добродушно улыбается на недовольство родителей погодой: «Ничего, скоро весна».

Чуть ли не единственный мужчина в женском коллективе детсада, Биктимер Гумерович и за порядком на территории присматривает, и прореху подлатает, и постоярит, если нужно. Одно из главных увлечений дяди Бори – так его по-свойски называют и коллеги, и родители, и дети – спорт. Проходим утром, обязательно делится впечатлениями с мужем: «Ух, как наши вчера казахов, да?» – это он о победном матче «Металлурга» с «Барысом», состоявшемся накануне.

Совершенно особые отношения у дяди Бори сложились с пацанами-старшаками и подготовишками. Наблюдая, как ребята гоняют во время прогулки мяч, включился в игру, организовал настоящую «прогулочную» сборную: устраивая летом баталии футбольные, а зимой – хоккейные. С лёгкой руки дяди Бори мой сын Андрей в садике получил громкий псевдоним Андриано, Рома – Ромарио, Влад – Вольдемарио, Егор – Егорио, Лёха – Алехандро, Паша – Пеле, а Серёга – Кака. Пацаны прозвищами своими гордятся и друг друга называют исключительно так – как пароль принадлежности к особой спортивной касте.

Когда было объявлено о проведении в марте турнира между тремя детскими садами – 97, 156 и 157 «Сказка» – в рамках первенства Орджоникидзевского района по хоккею в валенках, инструктор по физкультуре детсада № 97 Венера Фёдоровна Шайхутдинова быстро собрала сборную. За плечами этого опытного педагога многолетнее участие детского сада в спортивных состязаниях, последнее из

которых – открытое первенство Ленинского района по лыжным гонкам «Весёлый снеговик-2017», состоявшееся в конце февраля. Победу, правда, не одержали, но восьмое место из 46 команд – результат, согласитесь, очень неплохой. Боевой настрой был и в хоккейно-валеночных баталиях.

Заведующая «Улыбкой» Диана Петровна Спасибухова на предстоящие состязания настраивается серьёзно: в одной руке пакет с детским соком и витаминками – наградами юным бойцам, в другой – фотоаппарат. Пару раз порепетировала залихватский свист – игра пройдёт в детсаду «Сказка», болеть на чужой территории придётся в меньшинстве, так что надо «брать» громкостью. Но родители не подвели – вырвались на часок поболеть за своих. Церемония открытия – как у взрослых: инструктор по физкультуре «Сказки» приветствовал команды, дал вводные инструкции, прозвучал даже гимн страны. Короткая разминка – и соревнования начинаются.

Первый этап – эстафеты: по заранее обрисованным дорожкам, на которых расставлены фишки, клюшкой довести шайбу до конца дистанции и вернуться обратно. Второе задание – как можно скорее пробежать дистанцию туда-сюда, везя за собой пластиковые санки с сидящим на них членом команды: один сидит, двое везут. В обоих забегах победу одерживает детский сад «Улыбка» – под визг, свист и крики болельщиков. На улице мороз, так что церемонию поздравлений решено совместить с финальными награждениями – а сейчас быстрее на лёд, где уже ждут пластиковые шайбы и клюшки.

Игроков пятеро, участников команд семеро, двоих пацанов оставляют в запасных. Выбором стартовой пятёрки Венерой Фёдоровной некоторые родители явно недовольны: а чего это наши в запасе, они в хоккейную школу ходят!

– У нас все молодцы и все поиграют, даже не переживайте, – коротко отрезает Венера Фёдоровна и тут же добавляет более миролюбиво: – У меня огромный стаж работы, я характер каждого своего ребёнка знаю, просто доверьтесь.

Забегая вперёд, отмечу: Венера Фёдоровна, умело тасуя игроков в постоянных заменах, оказалась права. Вот один своей энергией «изводил» соперников. Те устали – и Венера Фёдоровна выпускает не лёд запасных, которые тут же вкатывают гол.

Матчи короткие, по пять минут, но голов умудряются «натыкать» не один и не два. Так же, как на льду, жарко на зрительских «трибунах»:

– Андрюха, отбирай! Влад, обводи! Лёха, пасуй! Серёга, бей! Никита, родной, держи ворота! – родители болеют, словно за настоящий «Металлург».

В первом бою побеждает «Улыбка» – теперь пацанам предстоит сразиться в финале с победителем второй игры. Юные хоккеисты разгорячились, им жарко, родители знают: пока мороз им не страшен. Но куда деть материнскую заботу воспитателей и заведующей – мальчишек заводят в тёплое помещение погреться. Ждём недолго – звучит сирена, начинается финал. В котором, увы соперникам, снова с улыбкой побеждает «Улыбка».

Вот имена абсолютных детсадовских чемпионов: вратарь Никита Рядинский, команда – Андрей Рухмалёв, Влад Силантьев, Рома Тузиков, Серёжа Плюхин, Алёша Швед и Паша Алексин. Конечно, можно возразить: пятеро из команды – воспитанники хоккейной школы «Металлург». Но во всех остальных командах костяк – тоже её воспитанники. В чём же секрет непобедимости «улыбчивой» сборной, спросите вы? Да в дяде Боре! Все воспитывали, развивали физическую культуру и тренировали – по правилам. А вот создал сплочённую команду, в которой с полуслова понимают друг друга, только он. И это принесло результат. Так что за радость пацанов и за гордость ими родителей спасибо вам, дядя Боря!

А ребята ещё ждут городские детсадовские соревнования, которые традиционно пройдут в ОСК «Металлург–Магнитогорск». Так что основные «боления» ещё впереди!

Йогатерапия

Вслед за всем миром Россия заболела модой на йогу: любители восточных практик с удовольствием переняли философию этого древнего учения. Россияне просто подсели на йогу, как на любой другой фитнес и правильное питание. И то верно: даже не исполняя сложные асаны, ваше тело под воздействием йоги становится более гибким и здоровым, мысли светлыми, а душа спокойной.

Магнитогорск тоже не остался в стороне. Да только вот, как это обычно бывает, заниматься йогой с радостью кинулись стройные девочки, особо не страдающие ни болезнями позвоночника, ни, тем более, лишним весом. А что же делать пышечкам, порядком запустившим себя? Этим вопросом задалась и Светлана Бычик – сертифицированный специалист по йогатерапии, выпускница Московского института традиционных систем оздоровления,



Модная болезнь для здоровья

ректор которого – знаменитый Сергей Агапкин, ведущий оздоровительно-образовательного телепроекта «О самом главном» на телеканале «Россия». Получив диплом, Светлана работала в одном из престижных фитнес-центров города. Но заниматься с гламурными девочками было не интересно – хотелось учить быть здоровыми и стройными всех жителей Магнитогорска. С этой идеей она пришла к руководителю фонда «Я – женщина» ОАО «ММК», депутату городского Собрания Марине Сергеевой.

– По сути, одна из задач фонда – пропаганда здорового образа жизни, так что, можно сказать, мы нашли друг друга, – говорит Марина Александровна. – Ну чего скрывать: многие женщины ведут малоподвижный образ жизни, неправильным питанием зашлаковали организм, лишним весом и постоянными нагрузками довели до плачевного состояния позвоночник, систему метаболизма... Да что там – оказывается, мы даже дышать правильно не умеем, держа организм в постоянном кислородном голоде.

Теперь почти каждый день в разных районах города совершенно бесплатно Светлана Бычик объясняет это самым обычным жителям Магнитогорска. Типы дыхания, проработка суставов и

позвоночника. Это не просто беседы – с первой минуты встречи женщины занимаются, и организм сразу отвечает благодарностью: уходит боль, работают суставы. Проработка позвоночника на первом занятии обязательно без вертикальной нагрузки – упражнения выполняются лёжа, что для неподготовленного человека является обязательным условием, ибо главная заповедь оздоровления: не навреди.

– Йогатерапия и йога – всё-таки разные вещи, – говорит Светлана Бычик. – При сравнительно небольшой интенсивности результаты йогатерапии радуют с первых же занятий: увеличивается подвижность суставов, снимаются мышечные спазмы, боли, уходит гипертонус, запускается система метаболизма, исчезает лишний вес.

Подкрепляются результаты правильным питанием и системой разгрузочных дней. Один раз в неделю после правильного завтрака из «долгих» углеводов оставшийся день нужно только пить воду, весь следующий день принимать лёгкую белковую пищу – яйцо, творог, курица, рыба. Минимум дважды в неделю малоинтенсивные длительные нагрузки – к примеру, полтора часа прогулки.

Рита Давлетшина

Расписание занятий по йогатерапии от фонда «Я – женщина»		
Дата	Время	Адрес
7.04.2017	17.30–18.30	ул. Московская, 26/2, школа № 3
8.04.2017	10.30–11.30	пр. Ленина, 122/4, «ЭГО»
9.04.2017	10.30–11.30	ул. «Правды», 53 (библиотека)
12.04.2017	18.30–19.30	пер. Советский, 11, школа № 8
15.04.2017	9.00–10.00 10.30–11.30	пр. Ленина, 122/4, «ЭГО»; ул. Ленинградская, 21 А, школа № 58
16.04.2017	10.30–11.30	ул. Гагарина, 12 (отдельное здание на территории школы)
22.04.2017	10.30–11.30	ул. 50-летия Магнитки, 50/1, «Олимп»
26.04.2017	18.30–19.30	ул. Калмыкова, 5, школа № 67
Занятия бесплатные. Справки по телефону 8-922-716-5286.		