

Антикризисная физкультура

Как превратить двор около дома в тренажёрный зал

С приходом весны многие вспоминают о том, что стоит привести своё тело в тонус и сбросить лишнее после «запасливой» зимы. Теперь сделать это под силу каждому. В Перми вновь открылись дворовые площадки, где на свежем воздухе можно заняться общей физической подготовкой, баскетболом, футболом и другими видами спорта под руководством опытных тренеров, и притом совершенно бесплатно.

Путь к спортивным вершинам

Бесплатные тренировки проводит муниципальное учреждение «Городской спортивно-культурный комплекс» совместно с комитетом по физической культуре и спорту. Занятия начали проводить два года назад. С тех пор социальный проект стремительно набирал популярность.

Оказалось, что любителей здорового образа жизни в Перми немало. В 2014 году Городской спортивно-культурный комплекс планировал вовлечь в дворовой спорт 3800 человек. В итоге инструкторы и активисты привлекли 4555. В 2015 году цель работников учреждения — найти 5400 «универсальных посетителей» дворовых площадок. Впрочем, этот план тренеры тоже собираются перевыполнить.

«Конечно, у нас дворовый спорт сейчас только начинает восстанавливаться, — рассказывает старший инструктор Городского спортивно-культурного комплекса Ашот Казарян, который занимался развитием уличного спорта в Греции и Турции. — Надеюсь, года через два ситуация станет на-

много лучше, ведь дворовый спорт — это путь к высшим спортивным достижениям».

От мастеров — начинающим

Делать первые шаги на большом пути активной и спортивной жизни пермякам помогают инструкторы, каждый из которых уже добился хороших спортивных результатов. Татьяна Мальцева — в прошлом футболистка, сейчас передаёт свои знания и умения всем желающим. Александр Волегов — баскетболист, играл за команду «Урал-Грейт-Юниор». Константин Рочев — КМС по баскетболу, Евгений Рагозин может похвастаться первым взрослым разрядом по вольной борьбе, футболист.

Узнать тренера-инструктора на площадке просто: он в специальной униформе — фирменной синей куртке и комбинезоне.

Основные посетители тренировок — дошкольники, школьники и пожилые люди. Каждый тренер ведёт учёт посещаемости, где фиксирует пришедших людей. Если ко времени подошёл хотя бы один человек, то тренировка состоится.



За тем, что происходит во дворах, в Городском спортивно-культурном комплексе могут следить со специально установленных камер. Такие же камеры есть в охранном предприятии, так что каждый занимающийся может чувствовать себя в полной безопасности.

«Занятия — это не тренировки в полном понимании этого слова, это дворовый спорт. На каждой площадке есть всё необходимое для занятий. Мы проводим, например, хоккей в валенках. Для этого были куплены клюшки и мячи. Ну и, конечно, за участие в соревнованиях предусмотрены медали, грамоты», — рассказывает Ашот Казарян.

В этом году в планах Городского спортивно-культурного комплекса взять на баланс ещё шесть дворовых площадок, чтобы проводить на них занятия с тренером. Это значит, что спорт станет ещё ближе к людям!

Воспользоваться услугами инструктора может любой желающий, в том числе и люди с ограниченными физическими возможностями. Для них на площадках оборудованы пандусы.

С комфортом и в безопасности

Занятия проводятся на многофункциональных площадках по адресам: ул. Ленина, 72а; ул. Пермская, 46; ул. Шишкина, 19; ул. Магистральная, 36; ул. Желябова, 11; ул. Карпинского, 103; ул.

Свиязева, 28б; ул. Генерала Доватора, 5; ул. Старикова, 9; ул. Солдатова, 8; ул. Советской Армии, 37. Везде есть огороженная территория с тренажёрами.

Кроме того, на ул. Солдатова, 8 и ул. Советской Армии, 37 зимой оборудованы ледовые площадки, здесь работают секции для детей по хоккею, заниматься в которых также можно совершенно бесплатно. На площадке на ул. Старикова, 9 в прошлом году появились тренажёры для занятий воркаутом. Этот вид силовых

упражнений на свежем воздухе набирает популярность.

Записаться на занятия со спортивными инструкторами можно по телефонам:

Евгений Рагозин (ул. Желябова, 11; ул. Ленина, 72а) — 8-909-72-81-388;

Татьяна Мальцева (ул. Магистральная, 36; ул. Шишкина, 19) — 8-909-73-07-590;

Константин Рочев (ул. Карпинского, 103; ул. Свиязева, 28б) — 8-952-32-05-666;

Александр Волегов (ул. Пермская, 46) — 8-982-47-32-382;

Старший инструктор Ашот Казарян (ул. Генерала Доватора, 5; ул. Старикова, 9; ул. Солдатова, 8; ул. Советской Армии, 37) — 8-963-870-50-58.

Снег вместо паркета

В субботу, 28 февраля, в центре Перми состоялись соревнования по баскетболу на снегу Snowbasket-2015.

В соревнованиях приняли участие 24 команды: мужские, женские и семейные. Организаторы обещают, что этот турнир — только начало целой серии необычных любительских соревнований.

Идея провести баскетбольные соревнования в городского масштаба в нестандартных условиях — на снегу — принадлежит директору Городского спортивно-культурного комплекса Ашоту Казаряну, и генеральному директору баскетбольного клуба «Парма» Александру Башминову. «Очень символично сыграть в эту игру в последний день зимы — так мы отмечаем наступление календарной весны. Надеюсь, такой баскетбол подарит всем отличное настроение! Что касается перспектив, я уже предложил сыграть в баскетбол под водой или на крыше какого-нибудь здания — с видом на город», — улыбается он.

Местом для соревнований стала многофункциональная площадка во дворе дома на улице Пермской, 46. «Здесь есть всё необходимое для турнира и вообще занятий спортом в любое время года: силовая зона, площадки с



попытается выиграть, проверим свои силы», — делятся планами ребята из команды Run-Run-Run.

Площадки работают и в

также организован процесс тренировок, — рассказывает Василий Кузнецов. — Пермский край — один из немногих регионов России, где есть такие инструкторы.

Игра в баскетбол на снегу продолжалась до самого вечера. «Следующий уровень развития этого необычного спорта — межгородские соревнования на базе многофункциональных площадок и формирование команд на школьных стадионах, — отметил Василий Кузнецов. — Мы организовали уже около 20 спартакиад и фестивалей спорта. В календаре на 2015 год порядка 100 различных соревнований для всех возрастов. Мы обязательно будем проводить турниры по классическим видам спорта (волейбол, футбол, настольный теннис, баскетбол) и пробовать новые, например хоккей в валенках, флорбол и, конечно, баскетбол на снегу».

По словам Василия Кузнецова, Пермь в плане развития детского и дворового спорта неплохо выглядит в России наряду с лидерами — Ленинградской областью, Омском, Владивостоком и Новосибирском.

Проект партии «Детский спорт» направлен на создание полноценных условий для того, чтобы как можно больше школьников регулярно занимались физкультурой и спортом. Руководители проекта в разных регионах обмениваются опытом. «На последнем совещании в Ленинградской области я сделал несколько презентаций для коллег, встречался с главами муниципалитетов, а заодно побывал на финале региона по хоккею в валенках — здесь в него играют не только дети, но и депутаты, и чиновники. А курирует турнир лично губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко, — рассказал Василий Кузнецов. — Оказалось, что это зрелищный, абсолютно нетравматичный вид спорта, для которого даже не нужен лёд и хоккейная коробка, — в него можно играть в валенках на снегу прямо во дворе. Вполне возможно, что в скором будущем мы организуем такие соревнования в Перми».

Узнать, где поблизости находится многофункциональная спортивная площадка, и записаться на групповые занятия можно по телефону 210-88-53.

•спорт

Ульяна Артёмова