

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Физкультура-онлайн

— Заниматься физкультурой и спортом в одиночестве — весьма непростая задача, — пояснил Александр Легус. — Поэтому в первые же дни режима самоограничений мы начали разрабатывать систему мер, которая бы позволила ярославцам сохранить и даже разнообразить свою физическую активность. Для этого мы предприняли несколько шагов. К примеру, ежедневно в восемь утра каждый желающий может совместно с ведущими спортсменами региона провести утреннюю зарядку в режиме онлайн. В четыре часа дня благодаря проекту «Я — спортсмен!» у любителей физкультуры и болельщиков есть возможность посмотреть мастер-класс по одному из видов спорта — от шахмат до бокса. Это даже не столько мастер-класс, сколько живое общение. Пользователи могут задавать вопросы, комментировать происходящее. Чаше всего, конечно, спрашивают о том, как именно человек добрался до спортивных вершин, что ему в этом помогло и какие трудности приходилось преодолевать. С любителями спорта в онлайн-режиме уже общался либеро клуба «Ярославич» Илья Еличев, скоро ждем в гости призера чемпионата мира по пулевой стрельбе Анастасию Галашину.

Не отменяем,
а переносим

— Ярославль известен не только спортивными успехами, но и традициями. Например, эстафета в честь Дня Победы или Кубок Ярославля по ки-

Из самоизоляции — с новыми силами

Добровольная самоизоляция должна была нанести наибольшие потери именно спортивной индустрии: часть турниров так и не были доведены до конца, многие игры прошли без зрителей. Не проще оказалось и физкультурникам: им приходится тренироваться с большой оглядкой, а спортивные школы оказались закрыты. Означает ли это, что ярославцы приросли к диванам за время самоизоляции? Об этом и многом другом рассказывает начальник управления по физической культуре и спорту мэрии Ярославля Александр Легус (на фото)



берспорту не состоятся в обычные сроки, но от них не предполагается отказываться вовсе — они просто перенесены. Работа городских спортивных лагерей в летний период также не отменяется, ведь такие лагеря посещают тысячи ярославских детей. Традиционно лагеря открываются в июне. Есть основания полагать, что к тому времени пик эпидемии будет пройден и Ярославль выйдет из режима нерабочих дней. Если же этого не произойдет, то и открытие лагерей перенесут на середину лета, — рассказал Александр Легус.

Кстати, сейчас спортивные школы закрыты, поскольку и на них распространяется режим нерабочего времени. Задействован только административный персонал, который обеспечивает охрану зданий и сооружений, а также функционирование инфраструктуры. Но это не значит, что закрыт и учебно-тренировочный процесс. Он, конечно, осуществляется не так, как это было до 28 марта. Сегодня тренеры трудятся в онлайн-режиме, который подразумевает дистанционное

назначение заданий и контроль за их исполнением с помощью средств фото- или видеofиксации. Конечно, не все могут работать в этом режиме, есть виды спорта, где без определенного инвентаря тренироваться нельзя, но там, где есть техническая возможность, работа идет. Дети и сами хотят оставаться в форме: они понимают, что вынужденные «каникулы» у них не навсегда, а к борьбе за победы они уже привыкли.

Добавим, что управление по физической культуре и спорту мэрии продолжает вести работу по присвоению массовых разрядов тем спортсменам, которые выполнили нормативы до введения режима ограничительных мер. Кроме того, готовятся документы для присвоения ярославцам высших спортивных разрядов и квалификаций — этим занимается департамент по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области.

Быстрее, выше, сильнее

Естественно, что самоизоляция в связи с коронавирусом —

это временное явление. После того как эпидемия будет официально объявлена закончившейся, наши спортсмены и физкультурники получат возможность тренироваться на ярославских стадионах и спортивных площадках. В их числе спорткомплекс на стадионе «Каучук» открытого типа, который появится в районе Резинотехники благодаря программе «Спорт — норма жизни». Он должен быть полностью закончен в августе, то есть к началу учебного года заволжане смогут совершенно свободно тренироваться на новом объекте. Там можно будет готовиться и к сдаче норм ГТО, которая идет в регионе с 2018 года. Площадка для воркаута тоже запланирована.

Разумеется, для занятий самыми распространенными в Ярославле видами спорта здесь тоже будут созданы максимально комфортные условия: хоккейный корт, беговая дорожка на 200 метров, стритбольная площадка, искусственное травяное покрытие для мини-футбола. Уникальность спорткомплекса состоит в том, что здесь

предусмотрены раздевалки и система освещения — до сих пор на объектах такого уровня подобных условий не было.

Кроме того, готовятся документы для попадания в другие федеральные программы. Это касается тех объектов, которые довольно проблематично ремонтировать на средства городского бюджета. В масштабной реконструкции нуждается, к примеру, легкоатлетический манеж на улице Чкалова. Его купол за 15 лет выслужил все сроки. Даже исходя из задач безопасности необходимо заменить его на стационарную конструкцию. Аналогичная ситуация и со зданием спортивного комплекса «Миг». Есть понимание того, как необходимо реконструировать, в частности, велодром — уникальное сооружение, аналогов которому во всей России осталось всего пять. Нужно правильно представить эти проекты в Министерстве спорта РФ.

— Управление физической культуры и спорта верит в то, что к окончанию карантина ярославцы не потеряют ни спортивной формы, ни желания заниматься физкультурой. Для тех, кто наиболее ярко проявит себя в занятиях онлайн, управление разыграет два абонеента на посещение игр команды «Локомотив» в 2020 — 2021 годах. Пока же призываю всех земляков строго соблюдать меры самоизоляции, чтобы этот момент не отдалить, а приближать, — в заключение отметил Александр Легус.

Записал
Анатолий КОНОНЕЦ

ПРЕОДОЛЕНИЕ



Михаил Кузнецов.

— Единственное неудобство, связанное с моим диагнозом, — это то, что мне трудно ездить в транспорте, если не уступают место, — признается Михаил. — А в целом я абсолютно мобилен.

В 22 года Михаил Кузнецов увлекся велоспортом, в неделю он преодолевал около сотни километров. А несколько лет спустя у ярославца появилась цель — во что бы то ни стало участвовать в соревнованиях.

— Меня направили в специализированную детско-юноше-

Гвозди бы делать из этих людей...

Спортсмен, тренер, член Общественной палаты Ярославской области Михаил Кузнецов — человек с негнущейся волей. С самого рождения коренной ярославец страдает параличом, однако своего диагноза как будто не замечает

скую спортивную школу олимпийского резерва № 19, где я и познакомился с тренером Вячеславом Валентиновичем Константиновым, и он в меня поверил, — рассказывает Михаил.

В результате упорных тренировок в 2015 году ярославец стал вторым на чемпионате России, а в 2016 году занял уже первое место.

— После этого мне захотелось помогать другим — мы вместе с коллегами-общественниками из ЯРОО «Добровольцы Ярославии» в 2016 — 2017 годах подали проект «Велоспорт как способ социализации и адаптации молодых людей с инвалидностью» на два областных грантовых конкурса, где он был поддержан. По итогам их реализации в феврале 2018 года я был принят на должность тренера по велоспорту в учреждение «Спортивно-адаптивная школа», — сообщает спортсмен.

Под руководством чемпиона России тренируются 22 спортсмена, которые в прошлом году заняли 2-е, 4-е и 7-е места на чемпионате и первенстве страны. Сейчас, в режиме самоизоляции, тренировки у подопечных Михаила, конечно, менее интенсивные. Да и не все ввиду диагноза имеют возможность заниматься дома.

— Хуже всего самостоятельно выполняют упражнения граждане с ментальными особенностями, потому что они нуждаются в постоянном контроле, — отмечает Михаил Кузнецов. — Физическая форма спортсменов, конечно, пострадает, но мы обязательно восстановимся.

Тренер также выразил отдельную благодарность тем спортсменам, которые все же находят силы для занятий:

— Огромное спасибо всем спортсменам нашей коман-

ды, кто не прерывает тренировок даже дома, и родителям, которые поддерживают эти занятия! Очень приятно слышать, что наши ответственные велосипедисты в перерыве между подготовкой школьного домашнего задания или после работы тренируются на велосипеде и активно занимаются общей физической подготовкой! Я очень надеюсь, что многое из запланированного удастся осуществить, несмотря на маленький сезон! Люблю свою замечательную команду!

Еще одна неотъемлемая часть жизни Михаила Кузнецова — популяризация велоспорта.

— С самого начала работы отделения велоспорта мы проводим велопробеги, развлекательные мероприятия. Я стараюсь привлекать граждан с инвалидностью к участию в мероприятиях, общественной работе, потому что решать проблемы инвалидов, конечно, хорошо, но обсудить непосредственно с ними вариант решения проблемы — гораздо лучше, — отмечает Михаил.

По словам спортсмена, предложений, связанных с улучше-

нием качества жизни людей с инвалидностью, много.

— Я бы предложил создавать доступную среду не только в транспорте, но и в домах, делать пешеходные переходы и дорожки в соответствии с современными требованиями. Также хотелось бы, чтобы владельцам досуговых заведений было рекомендовано облегчать доступ в их учреждения, потому что граждане с ограниченными возможностями здоровья имеют право на отдых не только дома, — полагает Михаил Кузнецов.

На вопрос о том, что успешный спортсмен и тренер может посоветовать людям с таким же диагнозом, как у него, ответ последовал такой:

— Я бы посоветовал людям быть активными. Тогда жизнь становится намного проще. Можно заниматься чем угодно: спортом, творчеством и даже важной работой, если здоровье позволяет. Главное — не сдаваться и помнить о том, что кому-то еще тяжелее и он нуждается в помощи.

Екатерина ЛАСТОЧКИНА