

МАРАФОН

Спорт, здоровье и культура Находки

21

№1(1) 2017

История тхэквондо ИТФ — стр. 4

Абай Байтемизов:
«Бокс закаляет характер» — стр. 19

Анастасия Ким:
«Внимание родителей — самая
большая ценность для ребенка» —
стр. 17

Сергей Туркин:
«В работе главное — качество» —
стр. 21



Дмитрий ЛЯН
#сделайправильныйвыборбудущеесегодня

ЗДРАВСТВУЙТЕ, УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Рад приветствовать вас в первом номере журнала «Марафон-21». Спорт, здоровье и культура Находки — подзаголовок нового СМИ. История тхэквондо (ИТФ), интервью с лучшими тренерами и спортсменами, новости спорта, обзоры новых книг и многое другое собрано на страницах этого выпуска. Данное периодическое издание позволит читателям познакомиться с историями еще не широко известных, но талантливых, и уже успевших проявить себя в качестве подающих надежды поэтов, музыкантов или художников нашего города. Буду рад, если подобные истории станут для кого-то примером для подражания и вдохновят на достижение собственных результатов — как в спорте и творчестве, так и в повседневной жизни.

Успехов вам!

Сергей ПЛЯСОВ



ЖУРНАЛ О СПОРТЕ, ЗДОРОВЬЕ, КУЛЬТУРЕ «МАРАФОН 21»

№ 1 от 20.06.2017 г.
Тираж: 1000 экземпляров
Издатель и главный редактор журнала:
Сергей Плясов
Тел.: 8 994 008 14 51, 8 984 142 10 53
Дизайн и верстка: Людмила Бегишева
Отпечатано: ???????
Подписано в печать ?????2017 г.
Заказ № ???
<http://td.poligrafyaunas.ru>

Содержание:

История тхэквондо (ИТФ)	3
Путь мастера. Дмитрий Лян	7
Победы весны: Наталья Ким и Кристина Ким. Чемпионат в Тамбове..	10
Чемпионат в Киргизии	13
Мастер класс по тхэквондо	14
Забегая вперед... Конкурс мисс-тхэквондо	15
Семейные ценности. Анастасия Ким: «Внимание родителей — самая большая ценность для ребенка»	16
Титаны ринга. Абай Байтемизов: «Бокс закаляет характер»	18
Мото-time. Сергей Туркин: «В работе главное - качество»	20
Гость номера. Мартина Терская	22
Спорт-News: Социальные танцы	25
Клуб любителей велоспорта получил официальный статус	26
Город и горожане. Лариса Водовозова: «Начинать никогда не поздно» ..	28
Народная медицина. Лучше предупредить недуги, чем лечить их	29
Есть такая профессия... Психолог Александра Стоянова	30
Спорт-кинопоиск. Брэндон Ли (1965-1993)	32
Минута поэзии. Елизавета Фрузанова: «Моя осень»	35
Книжная новинка. Павел Шепчугов «Александр Фадеев. Между властью и творчеством»	36
Творческая Находка: Дмитрий Бородин	37
Светлана Грязева	38
Кроссворд	39
Юмор	40

ТХЭКВОНДО ИТФ

Хотя истоки боевых искусств покрыты тайной, нет сомнений, что с незапамятных времен существуют двигательные действия, в которых руки и ноги используются для самозащиты. Если бы мы собрались определять эти действия как тхэквондо, то любая страна смогла бы претендовать на его создание. Существует определенное сходство между тхэквондо в том виде, в котором оно практикуется в настоящее время, и древними формами рукопашного боя. Современное тхэквондо ИТФ значительно отличается от других видов боевых искусств. Ни один вид боевых искусств не преуспел так, как тхэквондо ИТФ, в разработке столь совершенной и эффективной техники, всестороннего развития занимающихся.

Теория, терминология, технические приемы, системы и методы подготовки, правила, практические аспекты и духовные основы тхэквондо ИТФ были проработаны, научно обоснованы, систематизированы и названы основателем тхэквондо — генералом **Чой Хонг Хи**. Однако было бы ошибкой считать, что любые двигательные действия, в которых руки и ноги используются для самозащиты, являются тхэквондо ИТФ. Только те, кто практикует технику, основанную на теории, принципах и философии основателя, могут считаться людьми, изучающими истинное тхэквондо.

Когда и где зародилось тхэквондо ИТФ?

Генерал Чой Хонг Хи (1918-2002), основатель тхэквондо ИТФ, основатель Международной федерации тхэквондо ИТФ и первый ее Президент:



- Стечение обстоятельств открыло передо мною возможность основать и развить этот вид боевого искусства. Вначале я изучал таэк кйон. Помимо этого, на протяжении печальных 36 лет оккупации моей Родины японцами у меня была возможность изучать каратэ в Японии.

Вскоре после того как Корея была освобождена в 1945 году, я получил привилегированный пост как один из основателей Южно-Корейских вооруженных сил. Это наполнило меня потребностью созидания и дало власть распространять тхэквондо ИТФ в вооруженных силах, несмотря на яростную оппозицию. Превращение тхэквондо ИТФ в вид международного боевого искусства за сравнительно короткий срок произошло благодаря целому ряду факторов. Пороки современного общества (моральная коррупция, материализм, эгоизм и др.) образовали духовный вакуум. Тхэквондо ИТФ оказалось способным компенсировать нарастающее чувство пустоты, недоверия, упадка. В эти жестокие времена люди почувствовали необходимость защитить себя. Все перечисленное способствовало общественному признанию преимуществ тхэквондо ИТФ. В дополнение к тому, что я являюсь основателем данного вида спорта, его быстрому распространению по всему миру способствовали мой социальный статус и Богом данное здоровье.

Я родился больным и хилым. Заняться таэк кйоном мне посоветовал мой учитель каллиграфии, когда мне было 15 лет. В 1938 году, за несколько дней до того, как я должен был покинуть Корею и направиться для продолжения учебы в Японию, произошел случай, сделавший невозможным мое возвращение домой без угрозы мести.

Когда я жил в Японии, я стал обладателем черного пояса по каратэ. Я чувствовал,

что приобретенные мною навыки служили достаточной защитой от тех, кто хотел бы мне навредить.

Я не только смог вернуться в Корею, но и со временем стал основателем освободительного движения, известного как Пхеньянское студенческое военное движение. Как это не раз бывало в истории человечества, подобно действиям других многочисленных патриотов, мои действия вызвали гнев властей. Я был заточен в японскую военную тюрьму.

В январе 1946 года я был назначен младшим лейтенантом вооруженных сил Республики Корея и был послан командиром роты 4-го пехотного полка в Кванджу (провинция Чола Камдо).

Для физического и духовного воспитания я начал обучать солдат каратэ. Именно тогда я понял, что нам необходимо развивать свое собственное боевое искусство, превосходящее японское каратэ технически и духовно. Я твердо верил, что обучение этому искусству по всей стране позволит мне исполнить клятву, данную моим товарищам, с которыми я делил неволю в Японии. «Причина того, что наш народ так страдает от японских оккупантов, — сказал я тогда, — в том, что наше правительство не могло мудро управлять. Они эксплуатировали народ, и, в конце концов, отдали страну под иностранное господство. Если мы когда-либо получим назад нашу свободу и независимость, давайте не будем стремиться к власти. Напротив, давайте посвятим себя тому, чтобы направлять тех, кто будет у власти.»

Руководствуясь этой идеей, с марта 1946 года я начал систематически развивать новую технику. К концу 1954 года я почти закончил разработку нового корейского боевого искусства, а 11 апреля 1955 года дал ему имя «тхэквондо».

На духовном уровне тхэквондо ИТФ выросло из традиций этических и моральных принципов восточной и, конечно же, моей собственной философии. Хотя мой рост всего лишь полтора метра, я горд, что сумел прожить в строгом соответствии с моими моральными убеждениями. Я старался сражаться на стороне справедливости, не испытывая страха. Я убежден, что это стало возможным только благодаря могучей силе и непобедимому духу, которые я приобрел, занимаясь тхэквондо ИТФ.

Техника тхэквондо ИТФ базируется на принципах современной науки, в частности, на физике Ньютона, которая учит нас, как проявлять максимальную мощь. Были также использованы военные принципы тактики атаки и обороны. Я бы хотел подчеркнуть, что несмотря на то, что каратэ и таэквондо были использованы в период моего обучения, основные теоретические принципы тхэквондо ИТФ сильно отличаются от любого другого боевого искусства мира. В марте 1959 года я руководил группой военных, демонстрировавших тхэквондо ИТФ во время показательных выступлений за рубежом. Мы побывали в Южном Вьетнаме и на Тайване. Это были первые визиты подобного рода в истории Кореи. Они вернули меня к идее передать миру духовное богатство, которым я владел в форме тхэквондо ИТФ. Я сформулировал основные идеалы, к которым должны стремиться занимающиеся тхэквондо ИТФ:

1. Развивая высшее сознание и сильное тело, мы приобретем спокойную решимость всегда быть на стороне справедливости.

2. Мы объединимся с людьми, близкими по духу, несмотря на религиозные, расовые, национальные и идеологические границы.

3. Мы посвятим себя построению мирного общества, основанного на справедливости, доверии, гуманизме.

Я также решил посвятить себя пропаганде тхэквондо ИТФ во всем мире, в искренней надежде, что это станет одним из средств объединения моей разделенной Родины.

Мое изучение тхэквондо ИТФ состоит из двух частей: духовной дисциплины и технического совершенствования. Поскольку человеческий дух лежит в области метафизики, довольно сложно объяснить, что я имею в виду под «духовной дисциплиной». Нельзя потрогать, увидеть или услышать дух человека. Он шире, чем все, что мы можем воспринять. В этом плане я сам являюсь учеником, участвующим в продолжительном и бесконечном процессе познания.

Я определил духовные аспекты тхэквондо ИТФ как принятие человеком идеалов тхэквондо ИТФ, принятие и понимание им полного значения каждого туля тхэквондо ИТФ. Если мы считаем себя людьми, при-

нявшими тхэквондо ИТФ, мы будем уважать его, как мы уважаем наше собственное тело и никогда не будем использовать тхэквондо ИТФ в несправедливых целях.

Названия тулей в тхэквондо ИТФ были образованы от имен наиболее ярких личностей, которых родила история Кореи почти за 5 тысяч лет. Правильное понимание неизбежно приводит людей к осознанию факта, что тхэквондо ИТФ есть боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны и в целях справедливости. История Кореи не содержит ни одного примера, чтобы ее вооруженные силы использовались для вторжения на соседние территории или каких-либо других целей, кроме национальной обороны. Мною создан целый ряд технических приемов, которые могут быть использованы практически в любой ситуации. Они основаны на следующих принципах:

1. Все движения должны быть построены так, чтобы получить максимальное количество энергии в соответствии с принципами биомеханики.

2. Принципы, на которых базируются технические приемы, должны быть столь ясны, что даже далекие от тхэквондо ИТФ люди могли бы отличить правильное движение от неверного.

3. Амплитуда и кинематика каждого движения должны быть точно определены, чтобы добиться наиболее эффективной атаки и защиты.

4. Цель и способ каждого действия должны быть ясными и простыми, для того чтобы облегчить процесс изучения и преподавания тхэквондо ИТФ.

5. Надо развивать рациональные методы преподавания с тем, чтобы преимущества тхэквондо ИТФ могли почувствовать все — молодые и старые, мужчины и женщины.

6. Необходимо придумать методику правильного дыхания, увеличивающую скорость каждого движения и снижающую усталость.

7. Атака должна быть возможна относительно любой жизненно важной точки тела соперника, а защита должна быть способной противостоять атаке любого типа.

8. Любое атакующее действие должно быть ясно определено и основываться на анатомических особенностях человеческого тела.

9. Каждое движение должно быть легко исполняемо, так чтобы тхэквондо ИТФ служило источником удовольствия, как спорт и отдых.

10. Для предотвращения травм и улучшения здоровья необходима хорошая концентрация.

11. Каждое движение должно быть гармоничным и ритмичным, эстетически приятным.

12. При выполнении тулей каждое движение должно выражать характер и душевные качества человека, в честь которого он назван.

Следование этим основным принципам — это то, что превращает боевое искусство тхэквондо ИТФ в эстетическое искусство, науку и спорт.

В 1959 году была организована Корейская Ассоциация Тхэквондо, а 22 марта 1966 года была создана Международная Федерация тхэквондо — ИТФ (International Taekwon-Do Federation), куда вошли Корея, Вьетнам, ФРГ, Малайзия, Сингапур, США, Турция, Италия и Египет.

С этого момента тхэквондо ИТФ начинает быстро распространяться по всему миру, и на сегодняшний день оно является самым массовым из всех видов восточных единоборств.

Источник: <http://utf-taekwondo.ru/>

Что же означает слово «тхэквондо»?

Можно сказать, что тхэквондо — это стиль жизни. Проще говоря, тхэквондо ИТФ — это один из видов искусства самообороны без оружия. Однако, это далеко не все.

Тхэквондо ИТФ — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Тхэквондо ИТФ — вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства.

Выше перечислены лишь некоторые аспекты, позволяющие понять, почему тхэквондо ИТФ является искусством самообороны. Понятие «тхэквондо ИТФ» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины. тхэквондо ИТФ — это почти что культ.

Корейское «**тхэ**» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «**квон**» — «**кулак**» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «**до**» — «искусство», «**путь**» — путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получается, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких противников.

Тхэквондо ИТФ позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других.

Неправильное применение тхэквондо ИТФ может привести к летальным исходам. Для того, чтобы предотвратить это, необходимо постоянно акцентировать внимание на совершенствовании моральных качеств занимающихся.

Что касается представительниц прекрасного пола, то они несомненно найдут тхэквондо ИТФ неоценимым в случаях, когда возникает необходимость уклониться от настойчивости некоторых назойливых мужчин. В подавляющем большинстве случаев рассказы о том, что женщина смогла постоять за себя, не воспринимаются серьезно. Однако, овладев техникой тхэквондо ИТФ, женщины действительно могут это сделать.

В тхэквондо ИТФ имеется множество эффектных трюков. Ниже следуют примеры:

- удар ногой в прыжке после перепрыгивания через мотоцикл или стоящих в линию 11 человек;
- разбивание ударом ноги толстой доски, закрепленной на высоте 3 м;
- разбивание ребром ладони двух кирпичей;
- разбивание ударом кулака пачки сосновых досок толщиной 18 см;
- последовательная атака двух целей

одной и той же ногой в прыжке и т. д.

Для человека с улицы подобные трюки кажутся сверхъестественными. Для тех же, кто серьезно занимается тхэквондо ИТФ это не является чем-то невыполнимым.

В частности, для того, чтобы доказать, что кто-то способен голыми руками убить дикого быка, вовсе не обязательно в действительности убивать животное. Продемонстрировать силу ударов можно и выполняя эквивалентные по сложности задания, подобно тому, как это принято и в других боевых искусствах (например, разбивая пачку сосновых досок).

Непрерывные тренировки — необходимое условие поддержания хорошей формы и физической кондиции. Во время тренировок нагружаются все мышцы тела. Только научившись управлять своим телом, возможно при выполнении движений суммировать мощь, развиваемую каждой группой мышц. После овладения этим умением предстоит научиться передавать эту мощь телу соперника (в том числе и находящемуся в движении), направляя ее в зоны тела, где расположены уязвимые точки. В этот период обучения необходимо постоянно напоминать занимающимся, что тхэквондо ИТФ создавалось как искусство самообороны, нацеленное на быстрое обезвреживание движущегося агрессора.

Большинство атакующих действий в тхэквондо ИТФ базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая — с инерцией движущихся сегментов тела соперника.

Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Люди, регулярно занимающиеся тхэквондо ИТФ, а также мастера этого вида единоборств, выполняют свои действия автоматически, ни на секунду не задумываясь. Можно сказать, что их действия превратились в условные рефлексy.

Даже если заниматься тхэквондо ИТФ только с оздоровительной целью, то полученное в процессе занятий наслаждение полностью оправдывает затраченное время, Оздоровительное тхэквондо ИТФ одинаково доступно для молодых и пожилых, женщин и мужчин.

Источник: <http://utf-taekwondo.ru/>

«СТРЕМЛЕНИЕ К ЛУЧШЕМУ — ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА»

В этом уверен Дмитрий ЛЯН, старший тренер, обладатель чёрного пояса шестого дана и вице-президент Приморской краевой федерации тхэквондо.

Детство героя этих строк нельзя назвать самым безоблачным. Будущий чемпион родился в Ташкенте, бывшей столице узбекской ССР, и затем, по воле родителей жил вместе с дедушкой в маленьком городе Тойтепа. Стремление заниматься спортом привил ему родной дядя - настоящий фанат восточных единоборств.

- Дядя начал тренировать меня с 4-х лет, - вспоминает Дмитрий. - Постоянно возил в различные школы, где у меня ничего не получалось. Когда мне исполнилось 6 лет, он привёз меня в школу Сётокан каратэ-до и на первом же спарринге я вновь потерпел поражение, поэтому желание заниматься светлось к нулю.

Тем не менее дядя не переставал верить в племянника и настаивал на продолжении тренировок. Когда Дмитрий стал постарше, в средней школе, где он учился начали открываться секции по рукопашному бою, каратэ и тхэквондо. Понемногу походив на тренировки, он не испытал большого интереса ни к одному из этих видов боевого искусства, в том числе и к последнему.

Переломный момент наступил, когда Дмитрию исполнилось 10 лет. На стадионе возле школы проходили тренировки, отличающиеся от тех, на которых он присутствовал ранее. Это было уже знакомое тхэквондо, но проводимое под чутким руководством Моисея НАГАЙ - Чемпиона мира и Азии, мастера спорта международного класса.

- Он сумел найти ко мне подход, ему удалось зажечь во мне желание активно заниматься этим видом спорта, - говорит Дмитрий. - Я понял, что именно тхэквондо является моим призванием.

Это корейское боевое искусство представляет собой систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия. Его характерной особенностью является активное использование ног в бою, причём как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх



слов: тхэ - нога, квон - кулак, и до - искусство, путь руки и ноги, путь к самосовершенствованию.

Поскольку будущий спортсмен по-прежнему воспитывался дедушкой, ему приходилось с малых лет самостоятельно зарабатывать деньги на покупку самого необходимого и оплату тренировок. Сначала он продавал лимонад, разведённый из пакетиков «Юпи», а затем мороженое. Нагрузки были колоссальными, ведь помимо учёбы в школе, занятий спортом и работы приходилось ещё и собирать хлопок на полях, потому что это было обязательным для жителей всех вилоятов (областей) Узбекистана.

До 2000 года Дмитрию не сильно везло в спорте. Дважды хотелось бросить тхэквондо, но благодаря поддержке тренера

Дмитрий Лян
с Вадимом
Карчемкиным,
фото 2014 г.

ему всё же удалось поверить в свои силы. Чемпионат, принесший спортсмену его первую победу, состоялся в Ташкентском спорткомплексе «Юнусабад». После того, как ему удалось пройти пять кругов очень сложных спаррингов в весовой катего-



рии 45 кг., он стал чемпионом республики Узбекистан.

- Это дало мне огромный толчок в жизни, - рассказывает спортсмен. - В том же, 2000-м году я впервые начал тренировать учеников.

В 2006 году Дмитрий окончил ташкентский УзГосИФК по специальности тренер-преподаватель. Через два года стал Чемпионом мира по версии WASCО, соревнования проводились в Италии. Тогда же ему поступило предложение развивать тхэквондо ИТФ на Дальнем Востоке России. Первый год он тренировал спортсменов во Владивостоке, а затем приехал в Находку. Поначалу было трудно привыкнуть к портовому городу, возникало сильное желание вернуться на родину, но приветливость жителей и красота природы, в конечном итоге заставили проникнуться симпатией. Второе высшее образование по направлению менеджмента он получил в находкинском филиале ВГУЭС.

Братья АБАЛАЕВЫ, Серёжа КИМ, Юля ЦОЙ и Лёня ГОРОНОК стали первыми звёздочками нашего города, достигшими мастерства с помощью Дмитрия ЛЯН. Благодаря ему, чемпионом первенства мира



среди юниоров в 2014 году стал Вадим КАРЧЁМКИН.

- Мои ученики — моё богатство, говорит тренер. - Если хотя бы часть из тех, кого я сейчас воспитываю, станут порядочными людьми, закончат институты, займут свою нишу в жизни и будут реализованы, то я смогу сказать, что моя жизнь удалась на сто процентов.

Порядочность, дисциплина и уважение к старшим являются неотъемлемой частью культуры тхэквондо, поэтому можно без преувеличения сказать, что спорт - именно тот мостик, который способен дать возможность нашему обществу быть здоровее и цивилизованнее.

Основная проблема развития спорта, в том числе и в Находке, связана с нехваткой финансирования. Многие талантливые воспитанники не могут позволить себе выезжать на различные соревнования далеко за пределы края. При поддержке Администрации НГО и депутата Риты ПОДКОРЫТОВОЙ дети и взрослые с ограниченными возможностями здоровья посещают тренировки бесплатно. Также благодаря льготам, которые предусмотрены для ребят из многодетных, неполных или малообеспеченных семей, есть возможность поддерживать тех учеников, которые достигнут больших успехов в данном виде спорта.

Главное отличие тхэквондо от других видов боевого искусства заключается не столько в наличии более высоких прыжков и ударов ногами, сколько в гармоничном духовном развитии своих воспитанников. Тренер-наставник Дмитрий ЛЯН много делает для того, чтобы у ребят был шанс проявить себя на соревнованиях высокого класса, и верит в способности своих последователей.

- Если ты будешь работать на благо родины, на благо страны, будешь стараться и не станешь обманывать самого себя, то у тебя всё получится, - говорит он. - Законы жизни во многом схожи со спортивными правилами, и если проявлять апатию, не стремиться к совершенству и оглядываться назад, то непременно потерпишь поражение.

Помимо тренерской работы Дмитрий является директором АНО «Спортивный клуб Ферра.ри». Одними из серьезных препятствий на пути к успеху считает лень и высокомерие.



- Лень присутствует во всех сферах человеческой жизни, но её необходимо прятать в карман, - уверен он. - На работу нужно идти с желанием и хорошим настроением. Независимо от того, какое положение в данный момент ты занимаешь необходимо общаться со всеми на равных, нельзя произносить слово подчинённые, вместо этого есть такие слова, как коллеги и друзья.

Свободное время Дмитрий старается посвящать семье, своим самым дорогим людям — жене и детям. Его часто приглашают выступить в качестве члена судейского жюри на различных культурных и спортивных мероприятиях, также он выступает с лекциями на семинарах по тхэквондо ИТФ, главной целью которых является гармоничное духовное и физическое развитие личности.

Для того, чтобы дети не были бесцельно предоставлены самим себе им необходимо заниматься спортом. Поэтому, тренеру приходится знать всё о своих воспитанниках, начиная с их школьной успеваемости и заканчивая тем, как они проводят своё свободное время.

Планы Дмитрия ЛЯН на будущее напрямую связаны с увеличением числа секций по тхэквондо и количества воспитанников. Возможность сделать что-то хорошее для города и его жителей позволяет мастеру не только чувствовать себя счастливым, но и больше себя уважать.

Здоровый образ жизни, движение только вперёд, целеустремлённость и позитивное мышление, по мнению Дмитрия, являются необходимыми факторами на пути к достижению личного счастья каждого человека.

УВЕРЕННОСТЬ И НАСТОЙЧИВОСТЬ ПРИНЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ



Находкинские спортсменки Кристина КИМ и Наталья КИМ завоевали первые места в Чемпионате России по тхэквондо ИТФ, прошедшему в г. Тамбове. В соревнованиях приняли участие около 1000 спортсменов из 42 регионов страны. За четыре дня первенства было разыграно 64 комплекта медалей среди юниоров и взрослых. Своими впечатлениями и радостью победы Кристина и Наталья, обладательницы черных поясов 1 и 2 дана поделились с читателями «М-21».

Наталья: - Сборы проходили две недели, приходилось тренироваться в усиленном темпе. Порой, сил почти не оставалось, но к победе мы шли решительно.

Кристина: - Мы тренировались по три раза в день в спортзалах, а также дополнительно занимались дома.

- Насколько гостеприимным оказался Тамбов для Вас?

Кристина: - У нас не было много времени для того, чтобы погулять по городу. Соревнования начинались рано и заканчивались поздно. В организационном плане все прошло хорошо.

Наталья: - Все четыре дня мы были на соревнованиях, помимо своего участия болели и за других спортсменов из Приморья. Жили в нормальной гостинице с хорошими условиями, ребята были дружными.

- Кто были Вашими главными соперниками?

Кристина: - Главными соперниками были москвичи, а также петербуржцы, воронежцы и сами тамбовчане.

- Спортсмены из каких городов были самыми сильными?

Наталья: - От каждого города было много достойных соперников.

- Кристина и Наташа, расскажите о том, какие чувства Вы испытали, одержав победу?

Наталья: - Это радость!!! Дмитрий Сергеевич, наш сабо-ним (тренер) и находкинские ребята смотрели Чемпионат в прямом эфире через Instagram и Youtube и очень переживали за нас. Частичка города, в котором живут любимые люди была рядом с нами и это придавало сил.

Кристина: - Большая радость и уверенность в себе — чувства, которые переполняли нас в тот момент.

- Как вы готовились перед поездкой на чемпионат?

Кристина: - Не хочу показаться хвастливой, но именно приморских спортсменов почти все считают самыми крепкими, многие бояться состязаться против них.

- Кроме Вас, в соревнованиях было много девушек?

Кристина: - Из всех участников примерно половина, то есть около 500.

- Насколько тяжело даются спарринги представительницам слабого пола?

Наталья: - Нередко девушки дерутся даже яростнее, чем парни.

- Звания кандидатов в мастера спорта

Вам тоже пришлось добиваться, молотая соперниц руками и ногами?

Кристина: - Нет, в Чемпионате мы соревновались только по дисциплине «Командные тылы».

Наталья: - Правильное выполнение комплекса формальных упражнений, развивающих пластику и координацию требует не менее длительной и усердной подготовки, чем отработка прикладных ударов.

- Расскажите немного о себе и о том как и когда впервые стали заниматься тхэквондо?





Кристина: - Я родилась в Находке. В детстве занималась танцами и пением. На тренировку по тхэквондо впервые пришла перед поступлением в колледж, меня пригласил спортсмен Кирилл ПАВЛОВ. Вот уже пять лет я не перестаю изучать это боевое искусство, уже сама тренирую детей.

Наталья: - Моим родным городом является Ташкент. Тхэквондо изучаю около шести лет. Я безгранично благодарна Дмитрию Сергеевичу за поддержку, большой духовный вклад, за его усилия, труд и терпение. Тренер дал мне безвозмездную путевку в жизнь. Именно ему я обязана своей победой. Чувствую, что откуда-то сверху родители видят меня и вместе со мной радуются моим успехам. Пользуясь случаем, хотим поблагодарить тренеров - Алексея Тимофеевича и Владимира Эдуардовича за поддержку при подготовке к соревнованиям. Отдельное спасибо Моисею Моисеевичу НОГАЙ за все то доброе, что он разглядел и взрастил в Дмитрие ЛЯН, своем ученике.

- Что для Вас является главным в воспитании современного поколения юных спортсменов?

Наталья: - Моя главная задачей в качестве тренера-преподавателя - найти общий язык с детьми, заинтересовать их, зажечь в них искру. Ловкость, гибкость, координация, дисциплина и уважение к старшим должна прививаться им с малых лет. Увидеть их, стоящими на пьедестале является огромной радостью для меня. Хочу, чтобы у учеников всегда была цель и чтобы они одерживали победы не только в спорте, но и в жизни, были здоровыми и счастливыми.

Кристина: - Больше всего радуют моменты, когда видны результаты собственных усилий — трудные дети перевоспитываются, становятся лучше, дисциплинированнее и достигают успехов.

- В чем заключается главная особенность тхэквондо как вида спорта?

Наталья: - Современное тхэквондо менее травматично, в нем гармонично развиты физическая и духовная составляющие. Здесь можно самостоятельно выбирать то, чем хочешь заниматься — техническими упражнениями (тыли), силовыми разбиваниями или спаррингами. Интенсивные тренировки позволяют ученику расширить диапазон индивидуальных возможностей и дают шанс достичь хорошей спортивной карьеры.

Кристина: - Мы все очень разные, но этот спорт объединяет нас в одну большую и дружную семью.

- Ваши дальнейшие планы?

Наталья: Продолжать заниматься тренерской деятельностью и оттачивать мастерство, быть всегда и во всем примером для своих учеников.

Кристина: Есть желание снова выступить в одной команде с уссурийскими девочками, с которыми мы были на Чемпионате. Также хотим поехать на соревнования, которые пройдут в Киргизии в апреле (Кристина заняла 2 вторых призовых места в этих соревнованиях, прошедших с 21 по 23 апреля, - прим. авт.)

- Кристина и Наташа, ваши пожелания для читателей «М-21»?

Наталья: - Желаю молодому поколению не лениться и заниматься спортом, записываться в различные кружки и секции в первую очередь для здоровья, дисциплины и духовного развития.

Кристина: - Желаю всем самого главного — не потерять себя.



ЛУЧШИЕ В ТЫЛЯХ

Открытый международный турнир по тхэквондо (ИТФ), а также семинар для тренеров и действующих спортсменов прошли в Республике Кыргызстан, г. Бишкек. Более 500 участников из Киргизии, Узбекистана, Казахстана и России выступили на соревнованиях.

Высокие результаты показали приморские спортсмены: Дмитрий БЕЛОНОГОВ, ставший абсолютным чемпионом в возрасте 6 лет; Ангелина БОБРОВА (г. Партизанск) - 1 место по тылям и 3 по спаррингам (масоги) и Александрина ОЛЬХОВСКАЯ - 1 место по тыллям, 2 место по масоги. Успешно прошли аттестацию Эрнест ЛИТВИНЕНКО и Станислав МЕРЛИЦ, защитившие звания обладателей черных поясов первого дана. 21-летний Сергей КИМ повысил квалификацию до 3 дана.

Выполняя технические комплексы, российские спортсмены во многом превзошли азиатских соперников, но уступили им в спаррингах.

- Судейство в этот раз было объективным, - говорит Дмитрий ЛЯН, вице-президент объединенной федерации тхэквондо (ИТФ), также повысивший свою квалификацию и выступивший на семинаре для тренеров в роли ассистента президента международной федерации тхэквондо (ИТФ) Чой ДЖУНГ ХВА. *- Никого не засуживали в пользу «своих», все было на высшем уровне.*

Семинар по руководством гранд-мастера прошел с успехом. Сын основателя тхэквондо (ИТФ) напомнил всем о том, что несмотря на то, что у каждого мастера свой подход к тренировкам, главные принципы и тыли (комплексы упражнений) корейского боевого искусства остаются неизменными.

Киргизия и ее жители были очень гостеприимны для всех участников турнира, ме-

роприятие посетили первые лица страны — министр культуры Тугелбай КАЗАКОВ, первый спикер Чыныбай ТУРСУНБЕКОВ, а также президент национальной ассоциации тхэквондо (ИТФ) Эдуард ХЕГАЙ.

Следующий чемпионат Азии состоится в 2019 году на озере Иссык-Куль.



МАСТЕР-КЛАСС ПО ТХЭКВОНДО

Показательные выступления спортсменов, изучающих корейское боевое искусство стали частью второй городской конференции для старшеклассников, прошедшей в конце марта этого года. Профилактика правонарушений и Интернет-зависимости детей, а также пропаганда здорового образа жизни стали главными целями мероприятия, организованного местным отделением Всероссийского движения «Матери России» совместно с Приморской краевой общественной организацией-движением «Делаю город лучше», управлением образования Администрации НГО, прокуратурой и отделом МВД.



литационные группы для людей с ограниченными возможностями здоровья - женщины-спортсмены из этой категории также приняли участие в конференции, не побоявшись выступить перед аудиторией в 300 человек, и доказали, что имеют полноценное право на жизнь в цивилизованном обществе. Тема зависимости детей от социальных сетей и гаджетов была затронута тренером тоже. - *Общаться друг с другом живую намного лучше и интереснее, чем виртуально*, - уверен Дмитрий ЛЯН, - *Тратить бесценное время на «лайки» фотографий и онлайн-переписку — значит обречь себя на плохое психическое и физическое здоровье, депрессию, неуверенность в собственных силах.*

- Все виды спорта хороши сами по себе, они дисциплинируют и приносят результаты для тех, кто усердно занимается, - говорит Дмитрий ЛЯН, вице-президент объединенной федерации тхэквондо (ИТФ), - Наше боевое искусство изучают более 100 млн. человек во всем мире.

Ученики и ученицы старших классов нескольких средних школ, а также колледжа МГУ им. Невельского, посетившие тематический блок «Я за активный образ жизни» внимательно слушали тренера, вместе со спортсменами изучили несколько технических движений и отрабатывали удары по лапам (спортивному инвентарю).

- Я с физкультурой не очень дружу, больше увлекаюсь игрой на гитаре и пришел сюда из любопытства, но мне все очень понравилось, - делится впечатлениями 18-летний Егор АГЕЕНКО, - *Возможно, в будущем начну совмещать спорт и творчество.*

Одним из плюсов тхэквондо является то, что данным видом спорта могут заниматься люди всех возрастов. В одной группе могут быть как дети, так и их родители.

Существуют также бесплатные реабилитационные группы для людей с ограниченными возможностями здоровья.

По завершении мастер-класса мальчики и девочки получили приглашения на бесплатную тренировку в любой день и время проводимых занятий.



КОНКУРС «МИСС ТХЭКВОНДО»: КРАСОТА — ЭТО СИЛА

Объединенная федерация тхэквондо (ИТФ) совместно со спортивным клубом «Ferra.gi» готовится к интересному мероприятию — конкурсу среди девушек, занимающихся корейским единоборством. О главных особенностях будущего конкурса рассказывает читателям «Марафон-21» вице-президент объединенной федерации тхэквондо (ИТФ) Дмитрий ЛЯН.

- Дмитрий, расскажите о том, как впервые возникла идея проведения данного конкурса?

- Идея появилась совсем недавно — около трех недель назад, вместе с директором МБУК «Дом Молодежи» Алевтиной ВАРСЕГОВОЙ мы пришли к выводу, что мероприятие может быть актуальным и интересным. За последние годы я неоднократно являлся членом жюри в различных конкурсах и фестивалях, поэтому накопился опыт и появилось желание провести конкурс под названием «Мисс Тхэквондо».

- Каковы его главные особенности?

- Многие пока держится в секрете, но могу сказать, что во всех номинациях конкурса девушки нескольких возрастных категорий будут демонстрировать не знания тхэквондо, а то, что они умеют в обычной повседневной жизни и, конечно, свою красоту. Среди судей конкурса не будет тренеров по боевым искусствам, членами жюри в этот раз станут представители из сферы образования и культуры.

- Сколько девушек нашего города изучают тхэквондо?

- На сегодняшний день у нас занимаются более 100 девочек от четырех до 18 лет и старше. В мероприятии должны принять участие не менее 50 девушек.

- Проводились ли уже подобные мероприятия в России?

- Еще нет. Находка должна стать первым городом, давшим старт конкурсу, планируемого быть ежегодным.

- Сколько всего планируется призовых номинаций?

- В каждой из номинаций и возрастных подгруппах будут по три призовых места. Всех участниц ждут поощрительные призы и грамоты.

- Какова основная цель конкурса?

- Стремление к тому, чтобы наши девуш-



ки во всем были по-настоящему лучшими. Хотелось бы, чтобы прекрасная половина человечества — чьи-то будущие жены, мамы, бабушки, достигая спортивных высот всегда оставались такими женственными и разносторонне талантливыми, какие они сейчас.

- Где и когда будет проведен конкурс?

- Местом проведения, скорее всего, будет МБУК «Дом молодежи». Дату пока еще не назначили, но скоро она станет известна. На мероприятие пригласим все желающих.

«ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ — САМАЯ БОЛЬШАЯ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА»

В этом не сомневается Анастасия КИМ, мама пятилетней Юлии.

Второе место гала-концерта «Наследники Победы», третье место в краевом конкурсе «Арго-2017», первое место фестиваля детского творчества «Капельки солнца» - таковы завоевания маленькой певицы. О том, какую роль в жизни ребенка играет воспитание, Анастасия рассказала в интервью корреспонденту журнала «Марафон-21».



ритель. В три года она уже исполняла гимн Российской Федерации. Не важно, где мы находимся: дома, в гостях или магазине — продемонстрировать свои вокальные способности она стремится всегда. Просыпаясь утром раньше всех, одевает наушники, включает музыку и поёт.

- Помимо этого, чем еще увлекается девочка?

- Любит рисовать. Вообще, она очень увлеченная, все время стремится открыть для себя что-то новое. И поскольку ее папа тренер-преподаватель (Алексей КИМ, обладатель черного пояса пятого дана по тхэквондо ИТФ, победитель Кубка Мира «Англия-2016» - прим. авт.), то приобщение к спорту началось с трехлетнего возраста. Здесь уже супруг желает воплотить в ребенке все свои мечты. У него получается достаточно успешно.

- Если выбирать между музыкой и спортом, то что Юле нравится больше?

- Заниматься пением ей нравится больше. Поскольку пять лет — возраст более или менее осознанный, мы с мужем уважаем ее выбор и стараемся во всем поддерживать. Если по окончании школы захочет поступить в музыкальное училище, то не станем препятствовать этому.

- Какому музыкальному жанру она отдает предпочтение?

- Репертуар мы всегда выбираем с Юлей вдвоем. Нам больше всего нравится спокойная музыка, песни о любви. В конкурсных программах дочь выступала с песнями: «Кукушка» П. Гагариной (автор Виктор Цой) и «Аллилуйя» Леонарда Коэна. Во внеконкурсной программе ис-

полняла хит Ф. Киркорова «Снег» (автор Ирина Билык).

- Какие трудности пришлось преодолеть Вашему ребенку перед выходом на сцену?

- Юля очень стойкая девочка, и я не перестаю до сих пор этому удивляться. Она никогда не показывает волнения, не озвучивает свои страхи, и говорит: - «Я все смогу». Конечно, мне, как матери, всегда видно по ее взгляду и голосу, если она переживает. Наверное, папина закалка придает ей уверенности в себе, и это дает возможность преодолеть скованность и внутреннюю тревогу.

- Чувства, которые Вы испытали после того, как Юля завоевала первое место фестиваля «Капельки солнца»?

- Из 70-ти конкурсных номеров, она была единственным солистом исполнителем, участвующем в гала-концерте. Для нас это было огромной победой, чувства радости и счастья не могли пройти еще очень долго.

- Наверное, вы не менее сильно переживаете за нее, когда она выступает перед большой аудиторией?

- Конечно, в некоторых случаях расстраиваюсь, наверное, даже сильнее. Например, я очень сильно огорчилась, когда Юля заняла третье место. Просто, я по натуре — максималист. Зато, супруг является реалистом. Он умело успокаивает нас, говоря что все победы еще впереди.

- Ближайшие творческие планы Юли?

- Очень хочет принять участие в летних краевых конкурсах, а также выступить на Всероссийском музыкальном конкурсе, который состоится осенью в г. Хабаровске.

- Помимо родителей, кого Юля благодарит за свои первые творческие победы?

- Татьяну КАПРИЗОВУ, замечательного педагога по вокалу, с которой она занимается уже год. Дочь разговаривает с учительницей на их родном языке — музыкальном. Когда они общаются между собой, мне порой нелегко их понять. Татьяна Сергеевна вложила очень много сил в оттачивание Юлиного мастерства, поставила ей голос. Немалая доля заслуги в том, что дочь достигает успехов — бабушкина. Лаура Сергеевна, моя мама,

бросает все дела, когда необходимо уделить внимание внучке. Также, пользуясь случаем, хотим поблагодарить Елену Леонтьевну — строгого, но справедливого воспитателя Юли в детском саду.

- Современный век требует от обоих родителей постоянной занятости на работе для того, чтобы обеспечить ребенку достойное будущее. Юля с пониманием относится к тому, если маме с папой не удастся присутствовать на мероприятиях, в которых она принимает участие?

- К счастью, такого еще не случилось. Как бы сильно с мужем не были заняты, мы всегда постараемся выкроить время и прийти на утренник в детском саду или на конкурс, где дочь выступает. Каждый родитель должен помнить, что его внимание является главной целью всех устремлений дитя. Присутствие родителей важно ребенку намного больше, чем призовые места.

- О чем мечтает Юля в настоящий момент?

- Поскольку она очень любит телепередачу «Голос. Дети», и не пропускает ни одного сезона трансляции данной программы, то ее мечта — попасть на это шоу. Юля постоянно задает себе вопрос, сможет ли она выступить там.

- Главные качества, закладываемые Вами в воспитании дочери?

- С самого ее рождения мы развиваем в ней трудолюбие, и хотим, чтобы она, как и все дети, постоянно стремилась к гармоничному развитию — духовному, физическому и творческому.

- Анастасия, о чем мечтаете Вы?

- Мечтаю спеть с дочкой дуэтом. Не ради какого-либо конкурса или шоу, а просто для нас. Когда появится свободное время, то мы разучим одну из песен с Юлиным педагогом, и моя мечта осуществится.

- Анастасия, давайте начнем в Вашей биографии.

- Я родилась в 1991 году. С 18 лет жила в Уссурийске. Полтора года назад переехала вместе с семьей в Находку.

- О чем Вы мечтали с самого детства?

- Я всегда хотела заниматься творчеством, мне очень нравилось петь. Наверное, поэтому стараюсь, чтобы детские мечты реализовались у моего ребенка в полной мере.

- Когда Юля впервые начала петь?

- С того момента, как научилась гово-

АБАЙ БАЙТЕМИЗОВ: БОКС ЗАКАЛЯЕТ ХАРАКТЕР

Тренер спортивного клуба «Ринг» почти два десятилетия занимается физическим воспитанием находкинских ребят, многие из которых стали чемпионами Приморского края, победителями международных турниров и первенств Европы по боксу. Родившийся в 1971 году в казахстанском городе Шевченко (с 1991 года — Актау), будущий мастер спорта впервые начал заниматься боксом с восьми лет, выступал во многих городах бывшего СССР — от Кишинева до Москвы. В 1989 году проходил срочную службу в армии неподалеку от г. Фокино (четвертая флотилия атомных подлодок), по окончании которой решил остаться в Находке. В настоящее время около 65 воспитанников изучают боксерское искусство у Абая БАЙТЕМИЗОВА.

- Абай Краевич, почему Вы выбрали бокс в качестве главного спорта своей жизни?
- Это один из видов спорта, где наиболее ярко проявляются смелость, характер, настойчивость и порядочность. Бокс закаляет ребенка, делает его целеустремленным.
- Какие принципы являются неотъемлемыми в воспитании учеников?
- Я всегда говорю ребятам, что главное для них — реализоваться как личность, стать хорошими людьми, уважать старших и помогать родителям в старости. Мне, как тренеру, приходится следить за школьной успеваемостью воспитанников, и за тем как они

проводят время вне спортзала. Недостойное поведение или плохие оценки наказываются временным отстранением от тренировок.
- Насколько травмоопасен бокс в сравнении с другими видами спорта?
- Бокс занимает 15-е место в мировом рейтинге наиболее травмоопасных видов спорта, его «обгоняют» футбол (12-е место) и спортивная гимнастика (7 место).
- С какого возраста можно приводить ребенка на тренировки?
- Прежде чем начать занятия по боксу, малыш должен быть физически подготовленным. Очень хорошо, если с трех или четырех



лет он занимается плаванием и физкультурой. Идеальный возраст для приобщения к боксу — семь или восемь лет, не раньше.

- То есть, хрупкому чаду данный вид спорта противопоказан?

- Иногда родители приводят неподготовленных детей пяти лет от роду. В таких случаях, не спаррингами, а зарядкой, отжиманием, подтягиванием и бегом они занимаются у меня в течении полугода.

- Насколько доступными на сегодняшний день являются тренировки для детей?

- Дети из неблагополучных или неполных семей могут заниматься бесплатно.

- Кто вместе с Вами стоял у истоков открытия клуба «Ринг»?

- Пользуясь случаем, хочу выразить огромную признательность следующим людям, без которых развитие клуба не представлялось возможным: директору СОШ №9 БОРИСОВСКОЙ Наталье Петровне, тренеру-преподавателю высшей категории ШИПУНОВУ Владимиру Владимировичу, директору сети «Avto-time» ДАВЫДОВУ Евгению Сергеевичу, председателю общественной организации «Вайнах» АВДАДАЕВУ Анзору Султановичу и генеральному директору ООО «Вива» ПАК Эдуарду Владимировичу.

- Сколько раз в неделю будущие «Тайсоны» должны посещать спортзал?

- Минимум три раза в неделю. Ребята постарше (15-17 лет), готовящиеся к получению званий кандидатов в мастера спорта, должны тренироваться каждый день, кроме воскресенья. Помимо этого, ежегодно перед соревнованиями проводятся летние сборы в оздоровительном лагере на базе отдыха Зеленый мыс. Две недели воспитанники совмещают спорт с активным отдыхом. Во время сборов и поездок на чемпионаты я всегда нахожусь рядом со своими учениками, вместе мы ходим в кино и кафе.

- Как обычно проходит тренировка?

- Занятие начинается с гимнастики, потом мы работаем с теннисными мячиками — развиваем реакцию, концентрацию внимания и ловкость; затем отрабатываем технику — стойки, передвижения, удары и защиту.

- Трудности, которые необходимо преодолеть ученику для того, чтобы достичь высоких результатов?

- В первую очередь, это страх и лень. Бокс — один из самых тяжелых видов спорта. В отличие, допустим, от восточных единоборств, на соревнованиях по боксу участник выбы-

вает после первого проигрыша. Поэтому, на чемпионаты едут только самые трудолюбивые ребята.

- Что нужно сделать для того, чтобы ребенок полюбил спорт?

- Родители должны уважать и поддерживать его выбор. Например, у нас занимается 12-летняя девочка. С шести лет ее водили на танцы и художественную гимнастику, но ничего не нравилось. Придя на тренировку в нашу школу, она поняла, что именно этот спорт для нее подходит.

- Ваши ближайшие спортивные планы?

- Ближайшие планы — тренировочные сборы в летнем лагере в июле и участие в Дальневосточном турнире по боксу, который состоится в августе в г. Артеме.

- Абай Краевич, что на сегодняшний день необходимо для дальнейшего развития бокса в Находке?

- Городу не хватает собственного спортзала для соревнований по боксу, включающего гостиничные номера для иногородних участников, и два вместительных ринга. Такое здание есть в г. Артеме. Моя мечта — построить подобный зал в нашем городе. Для этого не требуется фантастических финансовых вложений. Надеюсь, что бизнесмены города услышат меня и откликнутся на мое предложение, и в будущем, междугородние боксерские турниры будут проводиться в Находке.

- Какой район в нашем городе будет идеальным для постройки подобного зала?

- Район МЖК был бы самым удобным местом, как для жителей города, так и для гостей.

- Ваши пожелания читателям журнала «Марафон-21»?

- Желаю всем крепкого здоровья, активных занятий спортом, а также хорошо провести лето.

Ученик Абая БАЙТЕМИЗОВА, обладатель двух золотых Кубков первенств Приморского края 2016 и 2017 гг. - Дмитрий ПРОТАС, 14 лет:

- Боксом я занимаюсь с семи лет. Этот вид спорта выбрал потому, что он мне понравился. Тренировки делают меня сильнее и выносливее. Воля к победе помогает преодолевать страхи. Стремлюсь к тому, чтобы в будущем стать кандидатом в мастера спорта.

Спортивный клуб «Ринг» расположен по адресу: г. Находка, ул. Мичурина, 10а, школа №9

Телефон: 8 (4236) 65-94-90

СЕРГЕЙ ТУРКИН: В РАБОТЕ ГЛАВНОЕ — КАЧЕСТВО

Директор компании «Мото Лаборатория» увлекается мотоциклами с детства. Своего первого «железного коня» собрал из мотовелосипеда, будучи 11-летним школьником. С тех пор, хобби переросло в главную профессию жизни. Еще до получения аттестата зрелости, Сергей принимал участие в гоночных соревнованиях. Став старше, решил сконцентрироваться на тренерской деятельности — с 2000 года его основное ремесло непрерывно связано с воспитанием и подготовкой будущих чемпионов по мотокроссу.



- Сергей, расскажите о том, как и когда была создана Ваша компания?

- Компания создана три года назад. Вместе с коллегами своими силами построили небольшое помещение — мастерскую по ремонту мотоциклов, квадроциклов и водной техники. В прошлом, практически от каждого завода и предприятия существовали свои клубы, поддерживающие спортсменов. В настоящее время они уже давно закрыты, все перешло на «коммерческие рельсы». Поэтому решил открыть собственную фирму для того, чтобы иметь возможность тренировать учеников, помогать им готовиться к соревнованиям.

- Главная отличительная черта компании «Мото Лаборатория»?

- Подобной компании нет даже во Владивостоке. Из столицы Приморья к нам привозят технику на диагностику и ремонт для того, чтобы затем принять участие в соревнованиях, которые проводятся там же. Мы делаем акцент на высокое качество, и поэтому клиенты нам доверяют.

- Каковы перспективы развития Вашего бизнеса?

- Планируем в будущем увеличить штат работников, состоящих из профессионалов.

- Какая мототехника пользуется наибольшим спросом в Находке?



- Все зависит от личных предпочтений мотолюбителя. За последние несколько лет австрийская техника опережает японскую в инновационном плане. Большой популярностью пользуются байки KTM и Husqvarna.

- Цена вопроса мотоцикла, хорошо подготовленного к серьезным соревнованиям?

- Около 80 000 у.е.

- Спортсменов какого возраста Вы тренируете?

- Основные усилия вкладываются в самых маленьких спортсменов (от 3, 5 лет и старше) для того, чтобы в будущем они достигли высоких результатов, достойно выступали на мировых чемпионатах. Успех на 50 % зависит от технической подготовленности. У взрослого новичка немного шансов выиграть на соревнованиях.

- На каких трассах проводятся тренировки?

- Мы постоянно чередуем их. Каждый день, когда погода хорошая, направление разное: одна из двух трасс на Золотарях — большая или маленькая, а также трассы в Ливадии и Екатериновке.

- Кто из детей подают большие надежды на то, чтобы стать чемпионами в будущем?

- Это сложный вопрос. Спортсмен может подавать большие надежды, но у родителей не всегда имеется возможность отправить его на чемпионат Европы. Мотоспорт — не самое дешевое удовольствие. Привлечь

спонсорскую помощь очень тяжело, поскольку потенциальные меценаты не всегда видят в этом личную выгоду.

- Насколько развиты мотокроссы в Приморье?

- Достаточно слабо по сравнению с центральной частью РФ. Если судить по уровню езды спортсменов, то приморцы лидируют в чемпионатах, оставляя позади участников из Хабаровского края, Благовещенска, Якутии и Сахалина.

- Есть ли перспективы для популяризации мотоспорта на местном уровне?

- Перспективы есть. Согласовав все вопросы с Администрацией Партизанского округа, мы сделали трассу для мотокросса в с. Екатериновке.

- Что является необходимым для достижения успехов в спорте?

- В первую очередь, необходимо иметь желание добиться чего-либо. Если оно есть, то успех обязательно придет.

Компания «Мото Лаборатория» ведет деятельность в области ремонта мототехники и примет вас в Находке в рабочие дни (Пн-Вс 09:00-23:00) по адресу ул. Шоссейная, дом 112 ст.4

Контактный телефон: +7(914)693-19-19

МАРТИНА ТЕРСКАЯ: СПОРТ ВОСПИТЫВАЕТ ХАРАКТЕР



17-летняя ученица гимназии №1 занимается спортом с детства. Художественная гимнастика стала ее сознательным выбором, сделанным в четыре года. Достигнув высоких результатов и звания кандидата в мастера спорта, девушка решила освоить новые горизонты — в настоящий момент изучает тхэквондо (ИТФ) и уже успела завоевать два первых призовых места на соревнованиях, приуроченных ко дню рождения корейского боевого искусства. О себе, своих увлечениях и интересах Марина рассказала в интервью корреспонденту «М-21».

До сих пор не знаю точно, почему я выбрала именно гимнастику — мнение четырехлетнего ребенка довольно субъективное, но родители поддержали мое решение.

- Насколько тяжелыми были для тебя первые тренировки?

- Поначалу было очень тяжело. В сравнении с другими девочками, от природы у меня были не очень подходящие данные для этого вида спорта — растяжка и мостик дались с огромным трудом, через слезы. Высоких результатов и побед у меня не было до девяти лет.

- Ты не жалела о своем выборе?

- Были моменты, когда хотелось все бросить, но все-таки, в определенный момент упорство дало свои результаты — призовые места, поездки на междугородние соревнования, медали и грамоты. Пик моих



- Марта, ты выросла в спортивной семье?

- Мой папа в детстве очень активно увлекался восточными единоборствами. Мама, наоборот, в юности физкультуру не особенно любила, но последние три года регулярно посещает тренажерный зал и занимается боксом.

- Почему именно художественная гимнастика стала твоим первым выбором на долгие годы?

- Когда мне исполнилось три года, мама стала водить меня по различным секциям — легкая атлетика, танцы, плавание и т.д.

побед был с 11 по 13 лет. Я очень благодарна тренерам — Татьяне Владимировне ТУРЧИНОЙ и Ирине Сергеевне ПОНОМАРЕНКО, не потерявшим в меня веру и заложившим основу лучших моих качеств.

- Какие чувства ты испытала после победы на первых городских соревнованиях?

- В первую очередь, чувство уверенности в себе. Я поняла, что побеждать можно и нужно.

- Выступления в каких городах тебе запомнились больше всего?

- Соревнования в городе Владимире. Мне тогда было 11 лет, это были мои первые выступления за пределами Приморского края. Очень понравилась экскурсия по городу, осмотр достопримечательностей.

- Активный спорт и добросовестная учеба в школе, как удается это совмещать?

- Многим кажется, что спорт сильно отвлекает от учебы, но как ни парадоксально, чем большая у тебя занятость, тем больше ты успеваешь в течение дня. Приходишь из школы, кидаешь сумку, берешь спортивный рюкзак и бежишь на тренировку, возвращаешься вечером домой и делаешь уроки — времени на бесполезные занятия просто не остается. Звучит довольно сурово, но это воспитывает дисциплину, как внутреннюю, так и внешнюю.



- Твои самые любимые школьные предметы?

- Очень люблю русский язык и литературу, а также алгебру, химию, географию и английский язык.

- Почему ты ушла из художественной гимнастики?

- Было несколько причин: времени на учебу в старших классах становилось все меньше, приходилось жертвовать либо одним — хороший спортивный результат, либо другим — школьная успеваемость. Учеба для меня всегда была и остается на первом месте, поэтому гимнастику пришлось оставить.

- Не жалеешь об этом?

- Нельзя ни о чем жалеть, это мой принцип. Конечно, иногда скучаю по красивым упражнениям, музыке, тем ярким эмоциям от выхода на площадку, но это уже пройденный жизненный этап.

- Но ты все-таки полностью не бросила спорт?

- Нет, я записалась в тренажерный зал, посещаю бассейн. Мне предстоит сдача норм ГТО, успешное прохождение которых обеспечит пять дополнительных баллов при поступлении в Вуз.

- Какому университету ты отдашь свое предпочтение?

- Я пока точно не определилась с выбором профессии и Вуза, но планирую учиться либо в Москве, либо в Петербурге.

Скорее всего буду поступать на геологический факультет.

- Марта, расскажи, почему ты стала изучать тхэквондо (ИТФ)?

- Я почувствовала, что мне не хватает того, что было в гимнастике — командного спорта и дисциплины, позволяющей справляться с плохим настроением или отрицательными эмоциями. В тхэквондо нагрузка не такая тяжелая и у меня остается время на учебу. Мне очень нравится тренер Дмитрий Сергеевич, он умеет вдохновить и не позволяет лениться.

- Впервые выходя на даянг в соревнованиях по боевому искусству, ты испытывала сильное волнение?

- Показательные выступления дались мне достаточно легко, я почти не волновалась. На второй день соревнований за меня пришел поболеть мой учитель физкультуры, сказавший, что «на масоги я хорошо машу ногами, но машу ими возле противника». В общем, мы с Лизой БРОДЯНСКОЙ (про-



тивник Мартины на соревнованиях 9 апреля, - прим. авт.) довольно щадяще отнеслись друг к другу.

- Видишь ли ты себя обладательницей черного пояса в будущем?

- Я буду продолжать заниматься, мне очень хочется принять участие в аттестации и следующих соревнованиях. Достигну ли мастерства? Время покажет.

- Твои увлечения в свободное от учебы и тренировок время?

- Люблю путешествия, чтение книг, иногда вышиваю крестиком.

- Последняя книга, прочитанная тобой?

- «Три товарища» Э. М. Ремарка. Очень атмосферное произведение.

- Твоя самая безумная мечта?

- Прыгнуть с парашютом, а также стать инструктором по азотрубам — виду спорта, в котором имитируется свободное падение при парашютном прыжке.

- Марта, твои пожелания всем читателям «М-21»?

- Желаю никогда не сдаваться и не останавливаться перед трудностями, уметь правильно расставить жизненные приоритеты.

МАРИНА ТЕРСКАЯ:

1) О спорте: - «Спорт — это жизнь».

2) О жизни: Любит котов, серфинг, природу, музыку, плюшевых мишек и белые розы. Не любит физику.

3) О людях: Любит родителей, знакомства с новыми людьми. Не любит фальшь, вычурность, эгоизм, лицемерие и ложь.



УЛИЧНЫЕ ТАНЦЫ: ОТКРЫТИЕ НОВОГО СЕЗОНА

Уже четвертый год не теряет своей популярности проект под названием «Уличные танцы», организаторами которого являются супруги Олег и Ирина ХАЛИКОВЫ - инструкторы муниципального учреждения «Физкультура и здоровье».

Смысл социального проекта заключается в том, чтобы любой человек, не обладающий хореографическими навыками, смог научиться основным танцевальным движениям и обнаружил в себе желание дальнейшего освоения этого вида искусства. Русские народные танцы, хороводы, сударушка, вальс, кадрили, ёхор (бурятский национальный танец), сиртаки, сальса бачата и аргентинское танго изучаются в новом сезоне. Хорошее настроение и заряд позитивной энергии гарантирован каждому жителю нашего города, независимо от его возраста и социального статуса. Для этого требуется лишь посетить данное мероприятие, хотя бы просто в качестве зрителя.



- В этом году к нам приходят семейные пары, а также стало больше молодых волонтеров, - говорит Ирина ХАЛИКОВА. - Сотрудничество с инструкторами танцевальных коллективов даст возможность встречаться на разных площадках более одного раза в неделю.

Если вы чувствуете горячее желание научиться танцевать или если вы умеете петь, то каждую пятницу в 18.30 у вас есть для этого возможность. Приходите на площадку у Камня дружбы, танцуйте и выступайте (живой голос исполнителей, поющих для танцующих был принят на ура в прошлом году), — это ваш шанс показать себя и проявить свои способности.

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ВЕЛОСПОРТА ПОЛУЧИЛ ОФИЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС

Несколько лет назад велолюбители Находки начали объединяться в дружеский коллектив единомышленников. Для облегчения задачи были созданы группы в социальных сетях Интернет, а также What'sUp. При поддержке Администрации НГО «Велоклуб-Находка» взят под патронаж муниципального бюджетного учреждения «Физкультура и здоровье».



Главные цели инициаторов и волонтеров клуба - улучшение велосипедной инфраструктуры города и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий для детей (фигурное вождение велосипеда) и взрослых:

Михаил ЗАХАРОВ, 26 лет (+7 (984) 153-96-76):

- Я занимаюсь развитием экстремальных видов спорта. Считаю, что молодежный велосипедный экстрим — это нечто среднее между умеренной опасностью и весельем, ощущением радости и свободы. Главное, не ошибиться в выборе

велосипеда. Нередко даже за высокую цену можно приобрести некачественный товар. Мои друзья и коллеги всегда помогут любому желающему выбрать оптимальный для него вариант в соотношении стоимости и качества. В наших ближайших планах — проведение различных соревнований. Для этого постараемся найти и разработать подходящие площадки.

Павел СЛАТИН, 39 лет (+7 (914) 708-64-19):

- В данный момент мое основное направление — велотуризм. Каждые выходные мы организуем «ПВД» (Поход выходного



Антон СИДОРОВ, 32 года (+7 (914) 682-70-19):

- Я занимаюсь продажами, консультацией, ремонтом и обслуживанием велосипедов. Начиналось все с малого — обыкновенные катания по городу небольшими группами, дружеские поездки на отдых по выходным. Многие люди проявляли интерес и желание присоединиться, но широкой информации о нас не было. Хочу поблагодарить МБУ НГО «Физкультура и здоровье» и лично инструктора Олега ХАЛИКОВА за оказанную поддержку, позволившую лучше сконцентрироваться на практической части нашей деятельности. Начало первого официального сезона «Велоклуба-Находка» ознаменовалось участием 20 находкинских спортсменов в 13-м мемориальном велопробеге «Уссурийск-Артем» памяти старшины Виктора КУЦА, погибшего в 2002 году в Чечне при исполнении боевого задания. Всего в марафоне приняло участие 328 человек.

дня). Выбираем одно из достопримечательных мест Находки и ее окрестностей, и выезжаем туда на своих велосипедах. Одним из самых массовых был заезд на мыс Лисиченко, нас было 26 человек. Больше всего участников (около 50 человек) набирается при весеннем открытии и осеннем закрытии сезона. Очевидное преимущество велосипеда перед автомобилем в том, что он позволяет заезжать в труднодоступные места и, конечно, спортивная составляющая — сбросить вес и укрепить организм возможно только при физических усилиях.

Ночные квесты, поездки по вторникам, исследование и подготовка новых трасс, проведение внутригородских соревнований — все это у клуба только впереди. Что необходимо для того, чтобы присоединиться к спортсменам? Иметь собственный велосипед и сильное желание кататься на нем — таков ответ членов общественного движения «Велоклуб-Находка».

Официальная страница клуба: vk.com/nhkyclers



ЛАРИСА ВОДОВОЗОВА: НАЧИНАТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Врач-консультант центральной городской аптеки, отзывчивая женщина, высококлассный специалист и обладатель черного пояса по тхэквондо ИТФ в свои 58 лет не теряет оптимизма и бодрости духа. В интервью корреспонденту «М-21» Лариса ВОДОВОЗОВА рассказывает читателям о себе, о преодолении трудностей и о том, что ее вдохновляет.



- Лариса Аркадьевна, давайте начнем с Ваших биографических данных.

- Мое детство и отрочество прошло в п. Ванино, Хабаровский край. В портовый город впервые приехала по окончании Владивостокского медицинского института (теперь ТГМУ), работала по распределению в больнице ВЗО (сейчас ДВОМЦ). Затем были два года ординатуры в родном Вузе, по прошествии которых вернулась в Находку.

- В каком возрасте Вы впервые стали заниматься спортом?

- До 50-ти лет я вообще не занималась спортом. После того, как сын уехал из дома для самостоятельной жизни, мне стало скучно. Появилось свободное время, которое необходимо было чем-то заполнить. Стала интересоваться философией восточных единоборств. Так, неожиданно для себя, начала осваивать тхэквондо ИТФ.

- Почему выбрали именно тхэквондо в качестве вида спорта?

- Поначалу я посещала секцию по кудо. Заниматься в группе было комфортно, но отсутствовали технические комплексы. В том же спортзале вторую группу тренировал сабо-ним Дмитрий ЛЯН. После знакомства с ним я убедилась, что изучение тхэквондо подходит для меня больше. Свыше семи лет я постигаю культуру и философию корейского боевого искусства. Я уважаю граж-

данскую позицию своего тренера, и мне нравится как он учит детей. Также ко мне очень хорошо относятся тренеры, иногда заменяющие Дмитрия Сергеевича — Наталья КИМ, Юра СОЙКИН, Дмитрий КОРСУН, Кирилл ПАВЛОВ и Сергей КИМ.

- Какие трудности Вы преодолевали на пути к достижению высоких результатов?

- На каждом этапе возникают свои трудности, и дальше не становится легче. Первая, самая главная проблема, которую я преодолела — лень. Когда тебе пятьдесят с лишним лет, не всегда находятся силы идти в спортзал после работы - возникает соблазн отдохнуть, посмотреть фильмы и сериалы, скачанные из Интернета. Я заставила себя свернуть с дороги «угасания» и пойти по пути развития.

- Изучение каких дисциплин тхэквондо принесло Вам первые золотые и серебряные медали?

- С самого начала по совету тренера я решила изучать технические упражнения и тыли, то есть заниматься всем, за исключением спаррингов.

- В этом году вы завоевали черный пояс, какие эмоции испытывали во время выступления перед судьями?

- Это были очень волнительные и напряженные полтора часа, как для меня, так и для остальных участников. Испытания были серьезными, присутствовал страх провала, но я рада, что мы всё преодолели.

- Лариса Аркадьевна, каковы ваши дальнейшие планы, касающиеся спорта?

- Продолжать развиваться и двигаться дальше в этом направлении. Пока что, я прошла только половину пути, поэтому, мне есть, к чему стремиться.

- Ваши пожелания всем читателям журнала «М-21»?

- Желаю всем быть деятельными независимо от возраста, заниматься спортом, радоваться жизни и сохранить юношеский склад ума.

ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ НЕДУГИ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ИХ

Простудные и инфекционные заболевания в теплое время года подстерегают людей не менее часто, чем зимой. Сквозняки, резкие переохлаждения и перегревы — все это подрывает наш иммунитет. Предприниматель Нина БАШКАТОВА, хозяйка «Лавки здоровья» расскажет о том, как предупредить или вылечить болезнь с помощью средств народной медицины.

- Нина Яковлевна, могут ли лекарственные травы оказать эффективную помощь при ОРВИ и ОРЗ?

- Лечиться можно травами, способными вызвать обильное потоотделение. Через пот из организма выводятся токсины и шлаки. Многие полезные растения содержат салицилаты, то есть природный аспирин.

- Что следует употребить при первых признаках слабости?

- Листья малины и липовый цвет, кора ивы, цвет бузины или сабельник болотный. При кашле помогут травы, обволакивающие слизистую оболочку: корень алтея, дягиль, солодка, синюха голубая, семя укропа и аниса. При бронхите следует добавить к этим травам чабрец или багульник болотный. Иссоп и мать-и-мачеха также являются эффективными отхаркивающими средствами. Обильное питье необходимо - брусника и клюква, шиповник, рябина красная, череда и листья смородины высокоэффективны при сниженном иммунитете.

- Как укрепить иммунитет в современных условиях, если на спорт времени не хватает, а хорошие витамины стоят слишком дорого?

- Помогут в этом адаптогены и иммуномодуляторы: девясил, лимонник, эхинацея, настойки аралии маньчжурской и элеутерококка. Каменное масло улучшает сердечно-сосудистую систему и зрение, помогает при ушибах и переломах. По эффективности оно превосходит даже мумие, женьшень и имбирь.

- Возможно ли, в некоторых случаях, вылечить не прибегая к фармацевтическим препаратам?

- Думаю, что да. Если средства народной



медицины принимать для профилактики, а не только тогда, когда температура под сорок градусов, то иммунитет станет значительно выше.

Рецепт Нины Башкатовой от кашля:

500 граммов имбиря, 2 лимона и 200 граммов меда залить кипятком (3 литра) и настоять в течение нескольких часов. Пить по 0,5 стакана за полчаса до еды.

ПСИХОЛОГ — ПРОФЕССИЯ ВОСТРЕБОВАННАЯ

Каждый человек в определенный момент жизни сталкивается с различными проблемами в эмоциональной сфере, становится менее устойчив перед стрессовыми ситуациями. Выпутаться из этого клубка, порой, не под силу самостоятельно, а того кто мог бы дать ценный совет, нет рядом. В таких случаях люди обращаются за помощью к профессиональному психологу. О себе и тонкостях своего ремесла рассказывает читателям «М-21» 24-летняя Александра СТОЯНОВА, молодой дипломированный психолог и автор тренинга под названием «Создаю Себя».



- Александра, расскажи о своем образовании.

- Я окончила ДВФУ в 2015 году по специальности «Педагогика и методика дошкольного образования. Детская психология», а также прошла курсы по интегративной системной семейной психотерапии во владивостокском филиале московского ИИСТ. Параллельно с учебой работала воспитателем в частном детском саду, занималась консультированием родителей. После окончания Вуза проводила «взрослую» практику в Дальневосточной ассоциации семейных психологов (ДВАССП).

- Твое настоящее место работы?

- Периодически я продолжаю сотрудничество с учреждением ДВАССП, но в настоящий момент, после недавнего переезда с молодым человеком в Находку, нахожусь в поиске постоянного места ра-

боты по своей специальности.

- Почему ты выбрала психологию в качестве своей основной профессии?

- Эта профессия дает мне возможность постоянного развития. Чем больше я практикую, тем больше набираюсь опыта, открываю что-то новое в себе.

- Достаточно ли окончить Вуз по направлению «Психология» для того, чтобы стать хорошим специалистом в этой области?

- Нет, необходимо повышать свою квалификацию. Мастерства можно достичь только благодаря постоянной работе над собой, обучению и самообучению, а также стремлению развиваться в выбранном направлении.

- Какие книги помогут овладеть базовыми навыками психолога?

- Хорошей литературы много. «Синдром-предков» Анн Шутценбергер, «Игры, в которые играют люди» Эрика Берна, «Введение в психоанализ» Зигмунда Фрейда — одни из лучших книг, которые следует прочесть.

- Каких советов ждет клиент от своего «доктора»?

- Психолог не дает клиенту советы — это значило бы взять на себя ответственность за жизнь другого человека, психолог показывает клиенту варианты решения проблемы, широкое видение его ситуации, которое не удалось разглядеть за пеленой эмоций самостоятельно. Клиент сам выбирает для себя наиболее подходящий вариант.

- Наверное, нелегко такой труд?

- Когда к тебе приходит человек со своим эмоциональным грузом и своей тяжелой энергией, ты поневоле пропускаешь его чувства через себя, сопереживаешь. Всегда быть готовым к тому, чтобы помочь

клиенту и иметь для этого силы — задача настоящего психолога.

- Насколько востребованной является профессия психолога в России?

- Достаточно востребована. Конкурентов в этой области много, но и клиентов не становится меньше.

- Должен ли психолог самостоятельно решать свои проблемы, или иногда ему требуется помощь коллеги?

- Все зависит от конкретной ситуации. Иногда, ему тоже следует побыть в роли «пациента».

- Приходилось ли тебе самой когда-либо обращаться за помощью к психологу?

- Да, и это принесло результат — я смогла помириться со своим отцом, простить ему обиду.

- Основные посетители сеансов у психолога, кто они?

- Это люди совершенно разных возрастов, взрослые нередко приходят вместе со своими детьми — кризисная ситуация касается всех членов семьи.

- Александра, какие вопросы чаще всего волнуют клиентов?

- Начиная от денежных проблем, и заканчивая взаимоотношениями с родителями — спектр вопросов посетителей очень широкий.

- Твои будущие планы?

- Мне бы хотелось набрать в Находке такую же базу клиентов, как и во Владивостоке. Также, планирую больше заниматься с детьми в качестве психолога, терапевта и воспитателя.

- Твои пожелания читателям «М-21»?

- Желаю всем иметь возможность найти и увидеть что-то положительное в любой жизненной ситуации.



БРЭНДОН ЛИ (1965-1993)

Жизнь единственного сына Брюса Ли, Брэндона, похожа на ярко вспыхнувший метеорит. Актёр трагически погиб в самом расцвете сил, что называется, на взлёте – в 28 лет. Тайна его гибели, равно как и гибели его легендарного отца, и сегодня тревожит умы поклонников.

Брэндон Брюс Ли появился на свет в феврале 1965 года в калифорнийском Оклэнде. В мальчишке смешалась китайско-немецкая кровь отца и англо-шведская мамы.

Когда Брэндону исполнилось 3 месяца, его родители - Брюс Ли и Линда Эмери – переехали в Лос-Анджелес. Но тут семья задержалась лишь на 6 лет. Через 2 года после рождения дочери Шеннон, в 1971

Отца не стало, когда Брэндону исполнилось 8 лет. Мать приняла решение покинуть Гонконг и вместе с детьми переехала в Америку. Сначала осиротевшая семья перебралась в Сиэтл, но вскоре остановилась в Калифорнии. Когда Брэндон подрос, он отправился учиться в военную школу искусств – Академию ИМВ в Лос-Анджелесе. Ею управляли ученики Брюса Ли – Дэн Иносанто и Ричард Бустилло. Но система обучения в США разительно отличалась от китайской. Брэндона едва не отчислили за плохое поведение.

В школе Брэндон увлёкся игрой на сцене. Несколько раз он вышел на подмостки небольших театров. Это увлечение оказалось определяющим, когда Ли окончил школу. Он поступил в бостонский колледж Эмерсона, где учился актёрскому мастерству. После окончания колледжа Брэндон Ли посещал знаменитый институт Ли Страсберга в Нью-Йорке, где какое-то время брал уроки актёрского мастерства.

Когда Брэндону надоело выступать на сценах малых театров на окраинах Нью-Йорка, он решил прорываться в Голливуд. Но там юношу встретили лишь как сына звезды. Первая же предложенная роль – сыграть своего отца в биографической картине. Брэндон Ли отказался. Он мечтал о собственном пути и не хотел оставаться в той нише, которую когда-то занимал его отец. Но предлагаемые роли словно были «списаны» с тех, которые раньше играл Брюс. В середине 1980-х Брэндон появился в фильмах «Криминальный убийца» и «Кунг-фу: Киноверсия». Но ни успеха, ни известности эти проекты ему не принесли.

Молодой актёр разочаровался и покинул «фабрику грёз». Он уехал в Китай. Тут ему сразу же предложили сыграть главного персонажа в картине «Подставленный». Дебют оказался успешным. Китайские кинолюбители тепло приняли фильм, после которого актёр опять вернулся в Голливуд.



Брэндон Ли с родителями
| Yaplakal.com

году, было принято решение переехать в Гонконг. Здесь Брэндон Ли отправился в школу, в которой когда-то учился его отец. Он выучил китайский язык. Точнее, освоил престижный кантонский диалект.

Боевыми искусствами Брэндон Ли начал заниматься очень рано. В 5 лет мальчик ходил на руках и в прыжке мог достать до плеча отца. Брюс обучал Брэндона искусству кунг-фу по собственной системе – джиткундо.

Брэндон Ли с отцом
| Kinopoisk.ru



Он снялся в нескольких сериалах, но полученный результат его не удовлетворил.



Брэндон Ли и Дольф Лундгрэн в боевике «Разборка в Маленьком Токио» | Drive2.ru

Долгожданный прорыв к вершинам кино-Олимпа случился в начале 1990-х. Боевик «Разборка в Маленьком Токио», в котором Брэндон появился вместе с Дольфом Лундгреном принёс актёру известность. Следующий фильм под названием «Беглый огонь» закрепил полученный успех.

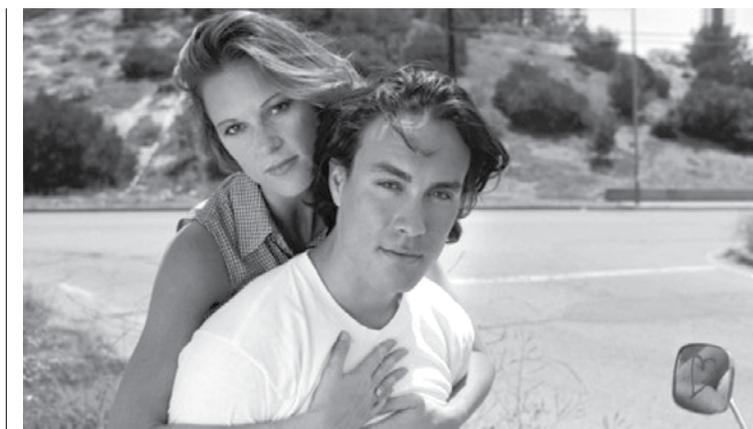


Брэндон Ли в фильме «Ворон» | ТВЦ

Превратить Брэндона Ли в не меньшую звезду, чем его знаменитый отец, должен был фильм «Ворон». Молодой артист возлагал на этот мрачный «готический» проект огромные надежды. И эти надежды оправдались. Но посмертно...

В 1990 г. Брэндон познакомился с помощницей режиссёра Элизой Хаттон.

Вспыхнувший роман длился 2 года и вот-вот должен был увенчаться браком. Личная жизнь Брэндона Ли складывалась по счастливому сценарию. В карьере, наконец, случился прорыв. Рядом был люби-



Брэндон Ли и Элиза Хаттон
| Vev.ru

мый человек. Но намеченная свадьба так и не была сыграна: за две недели до бракосочетания артист погиб.

Съёмки проекта «Ворон» стартовали в день рождения актёра – 1 февраля 1993 года. 31 марта, ночью, случилось непоправимое. В финальной сцене в героя Брэндона Ли был сделан роковой выстрел из револьвера 44-го калибра. Актёр Майкл Масси, игравший злодея Фанбоя, стрелял в Ли холостыми патронами. Но в стволе «затесался» настоящий боевой патрон, который не заметили техники. Пуля пробила живот и застряла в позвоночнике молодого актёра.

От обильного кровотечения, которое хирург так и не смог остановить, Брэндон скончался спустя 12 часов после выстрела. Смерть наступила 31 марта 1993 года в больнице Вилмингтона. Брэндон Ли был похоронен рядом с отцом.

Трагическая и вместе с тем нелепая смерть суперзвезды не могла обойтись без расследования. Оно было проведено с чрезвычайной тщательностью. Были изучены все обстоятельства дела, проанализирована кинолента, на которой всё



Могилы Брюса и Брэндона Ли | УзнайВсё

документально зафиксировано. Злосчастный револьвер разобрали буквально «на молекулы». И хотя судебный вердикт безапелляционно гласил: чистая случайность, — у многих всё-таки возникают вопросы. Почему, например, Брэндону не был выдан пуленепробиваемый жилет? Если по сценарию в актёра должны стрелять с близкого расстояния, он должен был его получить. Почему пуля всё-таки попала в Ли, хотя все советовали «злодею» целиться не в актёра, а в сторону? Почему на площадке во время съёмок не присутствовал специалист по оружию? Цепь случайностей? Все эти вопросы, до сих пор продолжают будоражить умы поклонников таланта сына Брюса Ли.

Источник: 24smi.org

Полная фильмография Брэндона Ли:

1.) Криминальный Киллер/ Crime Killer (1985, США) — гангстер (эпизодическая роль), в титрах не указан.

2.) Кунг-Фу: Киноверсия/ Kung Fu: The Movie (1986, США) — Чунг Вонг (главная роль).

3.) Подставленный (Наследие Гнева)/ Long zai jiang hu (Legacy of Rage) (1986, Гонконг) — Брэндон Ма, главная роль.

4.) CBS Summer Playhouse [сериал] (1987, США) — Джонни Кейн (эпизод Kung

Fu: the next generation).

5.) О'Хара [сериал] (1988, США) — Kenji (эпизод What's in a name).

6.) Операция Лазер/ Laser Mission (1990, Германия, США, ЮАР) — Майкл Голд, главная роль.

7.) Разборки в маленьком Токио/ Showdown in little Tokyo (1991, США) — полицейский Джонни Мурата, главная роль.

8.) Беглый Огонь/ Rapid Fire (1992, США) — Джейк Ло, главная роль.

9.) Ворон/ The Crow (1994, США) — Эрик Дрэйвен, главная и последняя роль Брэндона Ли.

Фильм вышел через год после гибели Брэндона (13 мая, пятница, 1994г.) и имел значительный успех, собрав в прокате более 140 млн долларов. Кадры с убийством актёра, вопреки всем слухам, не вошли в фильм, эта пленка была уничтожена, а сцена отснята заново с участием дублера и использованием новейших компьютерных технологий того времени. Сложности с завершением съёмок фильма добавили \$8 млн. к бюджету, который в итоге составил около \$15 млн.

10.) Секс, ложь и видеонасилие/ Sex, logner & videovald (вышел в прокат в 2000 г., Швеция) — человек в ночном клубе, эпизод.



КРАТЧАЙШИЙ ПРОВОДНИК МЕЖДУ МЫСЛЬЮ И СЛОВОМ - СТИХИ

Мне мило все: березки стан,
Поля покрытые ромашкой,
И трель рассыпанная пташкой,
И маков целый океан...

Е. Фрузанова

Презентация сборника стихотворений **Елизаветы ФРУЗАНОВОЙ** стала главной частью мероприятия, посвященному **Всемирному дню поэзии**. В книге под названием «Моя осень» собраны лучшие произведения о детстве, юности, любви, радостях и горечи несбывшихся надежд — чувствах, переполнявших автора на протяжении жизни. Встреча состоялась 26 марта в музее «Залив Восток», п. Южно-Морской. Выпуск книги до последнего момента держался в секрете от поэтессы, отметившей минувшей весной свое 76-летие. Перед тем, как дать интервью для читателей журнала «М-21», **Елизавета Рафаэлевна** принимала поздравления от коллег-поэтов, главного редактора газеты «Залив Восток» **Валентины ВАРРАВЫ**, а также директора ООО «Полиграфия» **Александра МЕЛЬНИКОВА**, благодаря которому издание вышло в свет.

- *Елизавета Рафаэлевна, расскажите о себе.*

- Я родилась в Астрахани. Когда мне исполнилось восемь лет, вся наша семья переехала на Сахалин, спасаясь от голода, свирепствовавшего в первую послевоенную пятилетку. К реке Волге не давали даже приблизиться, за ловлю рыбы полагался расстрел. В п. Южно-Морской живу с 1972 года, большую часть жизни проработала в торговле.

- *Когда впервые были написаны Ваши первые стихи?*

- Стихи я пишу с детских лет, хотя период плодотворного творчества настал уже после выхода на пенсию. В молодые годы я работала вместе с супругой сахалинского поэта Юрия НИКОЛАЕВА, отца популярного певца и композитора Игоря НИКОЛАЕВА. После знакомства с ним стала чаще писать собственные стихотворения, но никому их не показывала. Впервые на суд читательской аудитории мои произведения были представлены находкинским журналистом Владимиром КОЛЕСНИКОВЫМ. Он ушел из жизни 15 лет назад, но его до сих пор помнят и любят члены литературного клуба «Элегия» и многие другие жители города.

- *Что для Вас является источником поэтического вдохновения?*

- Больше всего меня вдохновляют природа, погодные перемены и, конечно, воспоминания. Пусть светлых моментов в жизни было меньше, чем сумрачных, но у меня есть такие строки: «...Даже если все печали/стрелю как врага пронзить,/ нужны, нужны



воспоминая! В них наше счастье и страданья,/ без них нам жизни не прожить».

- *Какие чувства Вы испытали после того, как узнали, что сборник «Моя осень» издан?*

- Это стало для меня огромным сюрпризом, которого я не ожидала. От волнения даже поднялось давление, но это волнение радостное!

- *Елизавета Рафаэлевна, помимо написания стихов, чем Вы еще увлекаетесь?*

- Мне нравится рисовать акварелью и вязать. К сожалению, в последнее время занимаюсь этим редко.

- *Ваша главная мечта?*

- Чтобы дети и внуки были счастливы. Есть желание написать новые стихи и дожить до их публикации.

- *Ваши пожелания читателям?*

- Желаю всем вдохновения и, немного нескромно, но хочу, чтобы мои стихи прочитало как можно большее количество человек.

НЕИЗВЕСТНЫЙ ФАДЕЕВ ГЛАЗАМИ ИЗВЕСТНОГО АВТОРА

Презентация книги Павла ШЕПЧУГОВА «Александр Фадеев. Между властью и творчеством» состоялась в Центральной городской библиотеке-музее. Кропотливая работа над произведением, основанная на подлинных исторических документах, позволила автору создать достоверный портрет знаменитого писателя, не окрашенный в тона «идеального коммуниста».

Книга не является стандартной биографией, скорее это аналитический труд — поиск ответов на вопросы о том, что являлось причиной того или иного поступка автора знаменитого романа «Разгром» (1926 г), и о том, что довело его до самоубийства. Шепчугов не громит и не умаляет литературного достоинства Фадеева; и не пытается оправдать неблагоприятные поступки, совершенные им в бытность возглавляющим Союза писателей СССР. Павел Иванович вновь, как и в некоторых своих прежних работах, выступил в роли объективного и, по возможности, беспристрастного историка. С этой задачей он справился на отлично, снискав заслуженную благодарность от читателей, мысленно окупившихся в эпоху большевистского террора. После увлекательного рассказа-экскурса в прошлое, автор ответил на вопросы коллег и журналистов, пришедших на встречу:

- Павел Иванович, сколько времени заняло у Вас написание данной книги?

- Около двух лет. Книги не пишутся быстро, даже с учетом багажа накопленных знаний. В ходе работы обнаруживаются новые факты, ранее неизвестные. Также немало времени занимают подготовка к публикации и согласование всех вопросов с издателями.

- В какую стоимость Вам обошлась печать тиража?

- Стоимость печати 700 экземпляров в московском издательстве «Вече» составила 150 000 рублей.

- Какие чувства Вы испытываете после официальной презентации книги «Александр Фадеев. Между властью и творчеством»?

- Чувства радости и благодарности ко всем пришедшим на мероприятие. От-



радно, что в настоящее время со стороны молодежи и взрослых происходит подъем интереса к истории нашей страны.

- Литературное творчество Фадеева - как оцениваете его Вы?

- В данной книге я не касаюсь вопросов, дающих прямую оценку творчества Александра Александровича, но могу сказать, что если бы кто-то из наших современных писателей написал такой же роман, как «Разгром», то его можно было смело назвать классиком.

- Планируете ли Вы в будущем написать новую книгу об одном из писателей-дальневосточников?

- У меня есть традиция — каждый год выпускать одну или две книги. В этом году в издательстве ДВФУ будет отпечатана еще одна работа, посвященная писателям — моим друзьям и коллегам. Такой подарок — автобиографическую повесть о людях, с которыми встречался, я решил сделать себе на 70-летний юбилей.

«ЗВУКОЗАПИСЬ — ХОББИ НАСТОЯЩЕГО МУЗЫКАНТА»

В этом убежден Дмитрий БОРОДИН (D1Fly), 24-летний находкинский рэпер, записывающий в домашней студии свои песни, а также песни друзей. О своем увлечении и о том, как происходит творческий процесс записи звука он рассказал читателям «М-21».

- Дмитрий, расскажи о том, как и когда у тебя появилось это хобби?

- Идея возникла, когда я учился на третьем курсе Дальрыбвтуза по направлению «Логистика». В то время я впервые начал читать рэп и помогал своему другу устанавливать звукозаписывающее оборудование у него дома. Поняв, насколько увлекательной является звукозапись, и чтобы не беспокоить друга часто, решил скопить немного денег для создания подобной студии у себя дома.

- Какую технику ты используешь и в какую сумму обошлось ее приобретение?

Покупка микрофона с подставкой, поп-фильтра и звуковой карты Roland quad capture стоила около 50 000 рублей.

- Насколько качественно можно записать песню в домашних условиях?

- Все зависит от конкретного помещения и аппаратуры. Благодаря звукоизоляционной обивке и хорошему микрофону готовая запись может быть очень качественной и вполне пригодной для радиоэфира и социальных сетей Интернет.

- В какое время суток запись голоса проходит лучше всего?

- Судя по себе, могу сказать, что лучшее время для записи вокала — послеобеденное, с 15.00 до 22.00. Именно в эти часы я чаще всего записываю себя и друзей.

- Как относятся к твоему хобби соседи?

- Хорошая звукоизоляция и вышеуказанное время, отведенное для записи, лишают их причин для каких-либо жалоб.

- Что представляет собой процесс записи и сведения песни?

- Если ко мне приходит друг, то обычно перед началом записи он репетирует, я даю ему советы относительно вокала, а затем он встает у микрофона и поет. Сам процесс звукозаписи зачастую длится около часа. Далее происходит обработка, выравнивание и чистка звука на компьютере, мастеринг.

- Занимаешься ли ты сведением и мастерингом живых инструментов?

Поскольку я, и большинство моих записы-

вающих друзей — рэперы, то чаще всего используются готовые минуса в формате mp3. То же касается и всех, кто желает записать кавер-версию какой-либо популярной песни. Однако, я с удовольствием могу записать исполнителя песен под гитару. Для наиболее качественного звучания вокал и инструменты лучше записывать отдельно.

- Хип-хоп является твоим любимым музыкальным жанром?

- Вообще, я меломан, и люблю музыку различных жанров и направлений.

- Как называется самая первая песня, записанная тобой?

- Она называется «Быть рядом». Я записывал ее под гитару.

- С какого возраста ты освоил гитару, и на каких музыкальных инструментах играешь еще?

- С 15 лет я два года посещал хоровую школу по классу гитары, изучал сольфеджио. Также играю на клавишных и немного на баяне.

- Твои ближайшие планы?

- Найти работу, соответствующую диплому. Что касается творчества, буду стремиться к популяризации хип-хоп движения в Находке, объединению талантливых рэперов и новым выступлениям на сцене.

- Дмитрий, твои пожелания читателям?

- Верьте в себя, открывайте в себе таланты и у вас все получится.



СВЕТЛАНА ГРЯЗЕВА: ВЫРАЗИТЬ МЫСЛИ И ЧУВСТВА ПОМОГУТ СТИХИ И ПЕСНИ

18-летняя студентка ДВФУ, обучающаяся на втором курсе Дефектологического направления школы педагогики, с детских лет увлекается поэзией и пишет стихи. С недавних пор, решила попробовать себя в качестве певицы, с успехом выступив на нескольких музыкальных мероприятиях. О себе и о том, что ее вдохновляет Светлана рассказала читателям «М-21».



- Светлана, расскажи о своем детстве?
 - Я родилась в Москве, но вся сознательная часть детства прошла в Приморском крае. В Находке живу с четырехлетнего возраста. Мои мечты всегда были связаны с самолетами, и до сих пор не покидает желание стать стюардессой, но скорее всего, этому не суждено случиться, тем более, что после того, как я определилась с выбором профессии появились новые, более «приземленные» цели и задачи.
 - С какого возраста ты начала писать стихи?
 - Я пишу стихи с 13-ти лет. Первые, довольно грустные строки на тему одиночества, как и у многих девочек появились в период первой любви.
 - Какие песни ты слушала с детства?
 - Я выросла на тех песнях, которые слушали родители. В основном, это была популярная музыка, песни о любви.
 - Когда состоялось твое самое первое выступление в качестве певицы?
 - В четвертом классе СОШ №11 наш коллектив готовился к празднику Дня матери, репетировали песню в детском центре «Лотос». Педагог по вокалу заметила, что у меня и моей одноклассницы есть способности. Я

до сих пор с волнением вспоминаю то выступление, где я исполнила строчку, которую забыли спеть другие дети. Тем не менее, после этого я еще долго пыталась преодолеть стеснительность и страх выхода на сцену.

- Ты продолжала брать уроки по вокалу?

- Один год я занималась с преподавателем, а потом просто пела для себя тогда, когда никто не слышит, чтобы не терялся навык. По окончании школы, вместе со своим братом, бравшим уроки игры на гитаре, я еще один год посещала концертную группу «Лотоса» и занималась вокалом до поступления в Вуз. После ряда выступлений в различных музыкальных мероприятиях и квартирниках стала чуть более уверенной в себе.

- Ты поешь песни на свои стихи?

- Пока что нет, я пою кавер-версии популярных песен. Недавно впервые приняла участие в записи песни на стихи своего друга, который вдохновил меня и заставил поверить в свои силы.

- Как называется песня, и где проводилась запись?

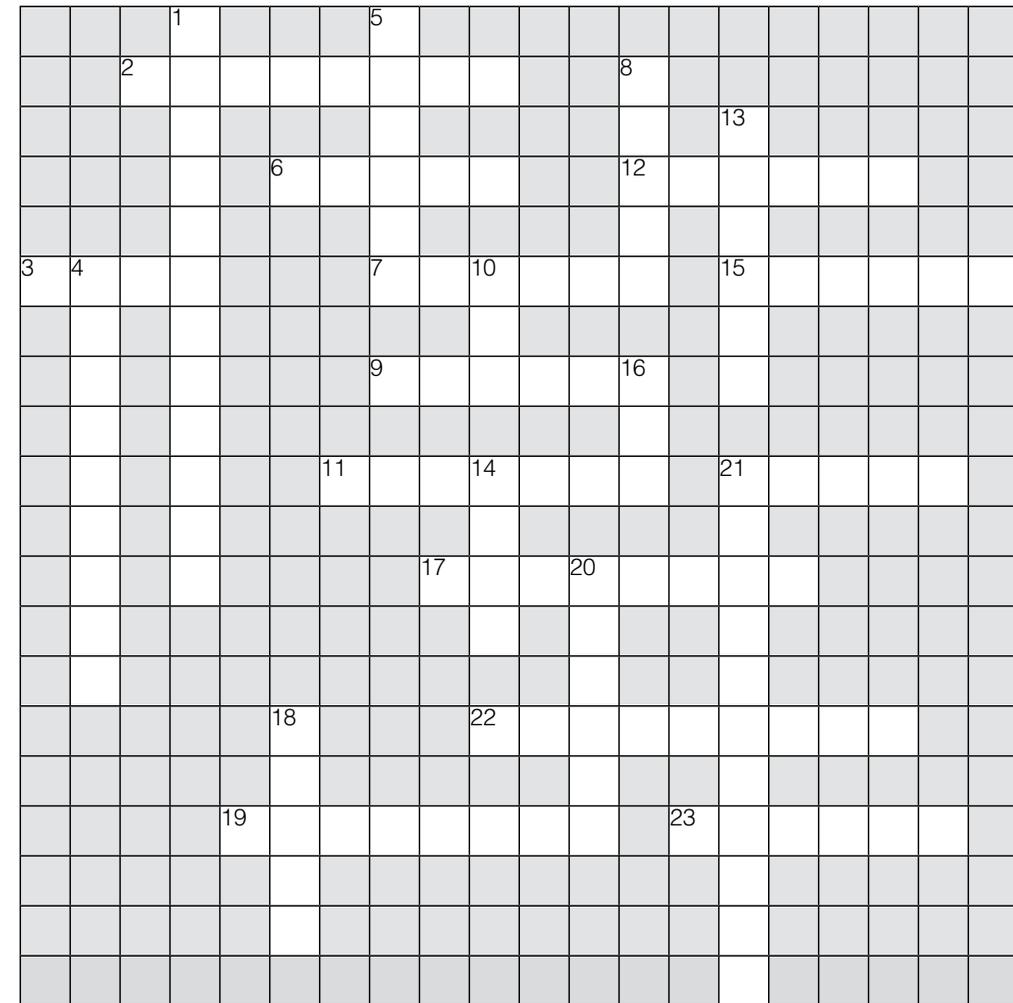
- Она называется «Верь в мечту». Мы записали трек в домашней студии Дмитрия БОРОДИНА, находкинского хип-хоп исполнителя. Все желающие послушать песню могут сделать это, зайдя на страницу социальной сети Vk.com: <https://vk.com/labelmusicpark>

- Твои планы на будущее?

- На первом месте — создание семьи. Что касается профессиональных планов, то по окончании института хочу открыть собственный дефектологический детский центр в котором также буду преподавать английский язык.

- Светлана, твои пожелания читателям?

- Наслаждайтесь жизнью и старайтесь взять от нее все, пока вы молоды и способны к этому.



По горизонтали: 2. Вид лыжного спорта, в программу которого входят лыжная акробатика, лыжный балет, могул. 3. Часть матча. В футболе - 45 минут. 6. Наездник, профессионально занимающийся тренингом и скаковыми испытаниями лошадей верховых пород. 7. Оружие спортивного фехтования длиной до 110 см., весом до 500 гр. 9. Положение «вне игры» в футболе. 11. Положение боксера после пропущенного удара, когда он не может продолжать бой в течение 8-9 секунд. 12. Спортивный снаряд в тяжелой атлетике. 15. Забег (заезд) на самую короткую в данном виде спорта дистанцию. 17. Одинадцатиметровый штрафной удар в футболе. 19. Вратарь в некоторых игровых командных видах спорта. 21. Элемент в парном фигурном катании. 22. Международные спортивные состязания, устраиваемые через каждые четыре года. 23. Спарринг в тхэквондо.

По вертикали: 1. Высшее спортивное звание мастера по шахматам. 4. Способность организма приспосабливаться к внешней среде или изменениям в самом организме. 5. Совокупность препятствий, расположенных на площадке для соревнований по их преодолению. 8. Слабейшая шахматная фигура. 10. Передача мяча партнеру. 13. Элемент высшей школы верховой езды в конном спорте. 14. Короткий резкий удар в боксе в голову. 16. Степень мастерства в восточных единоборствах. 18. Стиль плавания (вольный). 20. Спортивный судья. 21. Игра на деньги, организуемая через специальные кассы, где принимаются ставки на спортивные результаты и выплачивают выигрыши.

АНЕКДОТЫ ПРО СПОРТ:)

Тренер утешает проигравшего боксера:

- А все-таки в третьем раунде ты своего противника здорово напугал.
- Чем это?
- Ему показалось, что он тебя убил.

Стук в ворота рая. Открывает апостол Петр. Перед ним - футболист в трехцветной форме.

- Ты кто? - спрашивает Петр.
- Я - русский футболист.
- Слушай, а как ты в ворота попал?

Какой кайф испытываешь, возвращаясь с пробежки. Чувствовать свое тело сильным, заряженным энергией — ни с чем не сравнимое удовольствие. Я постоянно себе это говорю, когда смотрю спорт по телевизору.

Виталик перед походом в тренажерный зал выпил восемь банок энергетика и уехал домой на велотренажере.

- Что ты весь в бинтах?
- Зашел в спортзал, а там какой-то качок штангу уронил.
- На тебя?
- Себе на ногу. А я засмеялся...

- Колян, вчера наш сайт спортсменов-экстремалов заблокировали!
- Вовчик, с какого перепугу?
- Из Роскомнадзора говорят, что это борьба с экстремистами.

Федю в классе все уважали. Весь класс знал, что Федя занимается каратэ. Но на днях Феде не повезло. Его побили на улице хулиганы. Они не знали, что Федя занимается каратэ.

На шестом месяце одиночного плавания Федор Конюхов обиделся на весло и два дня с ним не разговаривал.

Учитель по физкультуре говорит: “На физкультуру значит у нас спортивных костюмов нет, а как по району гулять, так всегда найдётся!”

Инструктор на склоне своей группе:

- Учтите, сейчас пойдём сложный узкий участок: слева - скала, справа - обрыв. Будьте осторожны, чтобы не сорваться. А если сорветесь, то пока будете лететь обратите внимание направо - открывается совершенно замечательный вид!

