

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Марина Гончарова - человек спорта (Мой герой)

Выполнила: Коломина Вероника,
обучающаяся 7 «А» класса
МБОУ «СОШ №11»

Киселевский городской округ, 2020

Быстрого и ловкого болезнь не догонит

Двигайся больше, проживешь дольше

Здоровому все здорово

Кто любит спорт, тот здоров и бодр

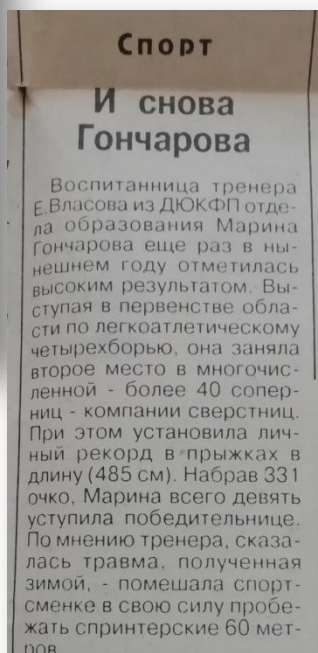
В здоровом теле здоровый дух

Список пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни можно продолжать бесконечно. Каждый из нас не раз их слышал. Для кого-то это просто пустой звук. Но, к счастью, для многих людей, как для взрослых, так и для подрастающего поколения, занятия спортом и ведение здорового образа жизни являются нормой.

Спорт! Какое маленькое, но очень важное в жизни человека слово. Для одних – это красочное зрелище. Для других – укрепление здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией. А кто-то становится олимпийским чемпионом.

Ответ на вопрос «А стоит ли заниматься спортом?» для меня однозначен – стоит. На одной из тренировок на отделении легкой атлетики, мое внимание привлекла фотография и кубки одной из выпускниц спортивной школы. Это был снимок Марины Гончаровой, удивительной и талантливой спортсменки, которая благодаря своему стремлению, настойчивости, трудолюбию и силе воли достигла больших высот в спортивной карьере. Марина Гончарова – человек, который произвел на меня большое впечатление своими спортивными достижениями и морально-волевыми качествами. Информация, собранная в работе, позволит юным спортсменам нашего города узнать больше о таких знаменитых земляках как Марина.

Биография



Родилась Марина Гончарова 26 апреля 1986 года в г. Мыски в семье спортсменов. После окончания университета семья по распределению попала в Киселевск.

Марина пришла заниматься в спортивную школу, будучи ученицей пятого класса школы №27. Под руководством тренера по легкой атлетике Евгения Анатольевича Власова Марина занималась бегом. Особенно удачно она выступала на дистанциях 400 и 800 метров и уже после первого года занятий ей удалось завоевать первенство на областных соревнованиях.

ЗНАЙ НАШИХ!



«Такой способной, талантливой ученицы давно не было в нашем спортивном клубе...Она бредит спортом», говорил о своей воспитаннице ее тренер. В 1999 году Марина, имея второй взрослый разряд, стала двукратной победительницей соревнований на кубок олимпийского чемпиона В.Борзова в Новокузнецке, а также выиграла у своих сверстниц первенство области в беге на 800 метров. В мае 2000 года выполнила норматив первого спортивного разряда в беге на 400 метров. В этом же году Марина была приглашена в училище Олимпийского резерва Новокузнецка, где занималась многоборьем под руководством тренера по легкой атлетике Сергея Николаевича Хайлова. Уже в декабре 2000 года на Кубке России в старшей возрастной группе Марина стала кандидатом в мастера спорта. На этом юная спортсменка не остановилась. Уже в 16 лет Марина на областном первенстве выполнила норматив мастера спорта в легкоатлетическом многоборье.



гордость КИСЕЛЬСКА
Марина ГОНЧАРОВА:
Впервые - за честь
России. И успешно!

На прошедшем недавно в Канаде Чемпионате мира по легкой атлетике среди женщин в дисциплине 10000 метров Марина Гончарова завоевала бронзовую медаль и многоборья киевлянка Марина ГОНЧАРОВА.

Марина Гончарова завоевала бронзовую медаль в многоборьях на чемпионате мира по легкой атлетике в Канаде. Она завоевала бронзовую медаль в многоборьях и в дисциплине 10000 метров. Гончарова завоевала бронзовую медаль в многоборьях и в дисциплине 10000 метров. Гончарова завоевала бронзовую медаль в многоборьях и в дисциплине 10000 метров.

В спортивной школе Марина занималась бегом. Особенно хорошо выступала на дистанциях в 400 и 800 метров. Уже после первого года занятий на занятиях демонстрировала высокие результаты.

Многоборья она начала заниматься только в Новороссийске. Это оказалось более интересным, чем просто бегать. Сейчас в очень популярном, что и многоборьях, рассказывает Марина. Когда в 2000 году в Новороссийске открылся учебно-спортивный центр, Марина окончила высшую школу подготовки тренеров. Там и пошла работать тренером. Пришла работать в школу легкой атлетики и бегом и барьерным бегом и прыжками в высоту и длину, толканием ядра, метанием копья.

Через год учебы Марина начала успешно выступать на соревнованиях по многоборьям и по отдельным видам легкой атлетики. Старшая тренер по легкой атлетике Марина, она стала вторым тренером по легкой атлетике в Новороссийске в Москве.

И. кол. Марина Гончарова в



Людмила ВАГНЕР

Сначала Марина Гончарова автоматически стала студенткой педагогического университета. Может быть, в будущем не будет тренера, но пока Марина Гончарова готова еще и работать над собой и выступать, выигрывать, выступать на соревнованиях. Чтобы совершенствоваться, получать новые спортивные вершины, добиваться абсолютных побед.

История поздравляет Марину Гончарову с великим успехом, ведь она сочувствовала всего, что задумала. Мы гордимся тобой, Марина! Такой грандиозный успех на соревнованиях многоборьях принес тебе не только радость, но и славу, которую ты заслужила своим талантом, трудолюбием, упорством и целеустремленностью. Ты заслужила эту победу, и мы гордимся тобой. Ты заслужила эту победу, и мы гордимся тобой.



Марина с тренером Анатолием Канашевичем.

Спортивные успехи Марины Гончаровой просто впечатляют. В составе команды из двадцати пяти россиян она едет в Канаду защищать спортивную честь своей страны. Гончарова была единственной спортсменкой из Кузбасса, а также единственным многоборцем в команде. В итоге в личном зачете Марина стала обладательницей бронзовой медали Чемпионата мира, российская команда заняла второе место.

География выступлений спортсменки впечатляет. Марина участвовала в чемпионатах мира, Европы и других международных соревнованиях и до 2011 года входила в сборную команду России по легкоатлетическим многоборьям.

Достижения в спорте

Личные рекорды

200 м	24,69 (2008)
800 м	2:10,31 (2008)
100 м с/б	13,67 (2008)
Высота	1,83 м (2010)
Длина	6,24 м (2008)
Ядро	14,08 м (2007)
Копьё	50,68 м (2010)
Пятиборье	4605 (2010)
Семиборье	6319 (2008)

Личные рекорды в помещении

800 м	2:14,85 (2008)
60 м с/б	8,52 (2011)
Длина	6,38 м (2008)
Высота	1,83 м (2011)
Ядро	14,23 м (2010)



Год	Международные соревнования	Место проведения	Дисциплина	Место	Результат
2003	Чемпионат мира среди юношей	Шербрук, Канада	семиборье	3	5338
2004	Чемпионат мира среди юниоров	Гроссето, Италия	семиборье	6	5599
2007	Чемпионат Европы среди молодёжи	Дебрецен, Венгрия	семиборье	5	6004
2008	Нуро-Meeting	Гётцис, Австрия	семиборье	6	6319
	Кубок Европы по легкоатлетическим многоборьям	Хенгело, Нидерланды	команда	2	17980
			индивидуально	7	5983
2009	Нуро-Meeting	Гётцис, Австрия	семиборье	17	5104
	Кубок Европы по легкоатлетическим многоборьям	Щецин, Польша	команда	2	17949
			индивидуально	4	6119
2010	Чемпионат мира в помещении	Доха, Катар	пятиборье	7	4416
	Нуро-Meeting	Гётцис, Австрия	семиборье	5	6165
	TNT — Fortuna Meeting	Кладно, Чехия	семиборье	2	6182
	Чемпионат Европы	Барселона, Испания	семиборье	8	6186
2011	Чемпионат Европы в помещении	Париж, Франция	пятиборье	6	4469
	Нуро-Meeting	Гётцис, Австрия	семиборье	—	DNF
	Кубок Европы по легкоатлетическим многоборьям	Торунь, Польша	команда	1	17816
			индивидуально	10	5615

Год	Национальные соревнования	Место проведения	Дисциплина	Место	Результат
2008	Чемпионат России в помещении	Москва	пятиборье	3	4522
	Чемпионат России	Казань	семиборье	3	6289
2010	Чемпионат России в помещении	Москва	пятиборье	1	4605



В настоящее время Марина с супругом Виктором живут в Ставрополе, где и воспитывают своих замечательных ребятишек – Полину и Гордея. Семья тесно связана со спортом – Марина совместно с мужем открыли детский оздоровительный центр АкваЯсли, где обучают малышей плаванию, а также она является инструктором на роллердроме. Полина не отстает от титулованных родителей – радуется их своими победами в плавании. У Гордея еще все впереди, пока он слишком мал.

Подводя итог проделанной работе, можно с уверенностью сказать, что Марина Гончарова – это действительно Человек Спорта. Громкий успех на соревнованиях всех масштабов принес славу не только Марине, но и России, Кузбассу и нашему маленькому городу Киселевску. Я горжусь своей землячкой и тем, что занимаюсь в школе, где начала свою карьеру наша знаменитая спортсменка!

Источники информации:

1. Википедия. Гончарова Марина Васильевна
2. Интервью с Гончаровой Татьяной Анатольевной (мама Марины Гончаровой) – мастер спорта по военно-прикладному многоборью, преподаватель физической культуры ГПОУ КПТ.
3. Статья из газеты «Киселевские вести» №34 (601) «Звездочки», стр.8, от 25.03.1199 г.
4. Статья из газеты «Киселевские вести» №53 (620) «И снова Гончарова», стр.8, от 13.05.1999 г.
5. Статья из газеты «В бой за уголь» №78 (10379) «Лучше бега может быть лишь марафонский бег», стр.4, от 01.07.1999 г.
6. Статья из газеты «Киселевские вести» «Знай наших», стр.6, от 07.03.2002 г.
7. Статья из газеты «Киселевские вести» №140 (1157) «Мастеров прибавилось», стр.1, от 13.12.2002 г.
8. Статья из газеты «Киселевские вести» №80 (1244) «Марина Гончарова: впервые-за честь России. И успешно!», стр.1, от 22.07.2003 г.
9. Статья из газеты «Комсомольская правда» «Надеюсь на медаль Олимпиады - 2008», стр.20, от 24.05.2007 г.
10. Фотографии из семейного архива Гончаровых.