

# Спорт - тайм





**СПОРТ-**

**ЭТО ЖИЗНЬ!**





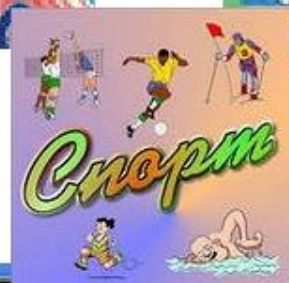
# Что даёт нам спорт?

Укрепление здоровья, разностороннее развитие человека – вот что даёт спорт. Занятия любым видом спорта научат концентрации и регуляции своего психофизического состояния, и это пригодится любому из нас.

С давних времён люди ищут пути продления жизни, укрепления здоровья и повышения активности. И так же давно людям известен универсальный и надёжный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия – физическая культура и спорт.



# Герои российского спорта



# Легенда Российского спорта по лыжным гонкам: Александр Легков



Родился 7 мая 1983 г. в Красноармейске в Московской области. В 2001 году Александр Легков очутился в юниорской сборной, среди подопечных опытного наставника Юрия Бородавко. Под его руководством лыжник шлифовал мастерство до 2010 года, пока Бородавко на 2 года не отстранили от работы со сборной из-за допингового скандала. К сезону 2010/2011 Легкова готовил швейцарский тренер Рето Бургермайстер. Лыжник тренировался в группе, которую отделили от сборной, под кураторством физиотерапевта из Германии Изабель Кнауце. Сезон 2012/2013 для спортсмена начался в Швеции, в Елливаре, где лыжник завоевал третью ступеньку в эстафете. Вскоре в финском Куусамо Александр лидировал в гонке свободным стилем на 10 километров. Тапы Кубка мира в Канаде Легков пропустил из-за подготовки к Тур де Ски, многодневной гонке, которая проходит в декабре-январе и заканчивается в итальянской долине Валь-ди-Фьемме. На этапе Тур де Ски в Сочи лыжник занял третью ступеньку, а на трассе в Валь-ди-Фьемме стал четвертым в марафоне на 50 км. В том же году Александр Легков одержал победу в Осло, вырвав лидерство на Королевском марафоне, но не сумел удержать позицию: в общем зачете Кубка мира в Швеции занял 2-е место, уступив Петтеру Нортугу.

## Легенда Российского спорта по лыжным гонкам: Алексей Прокуроров



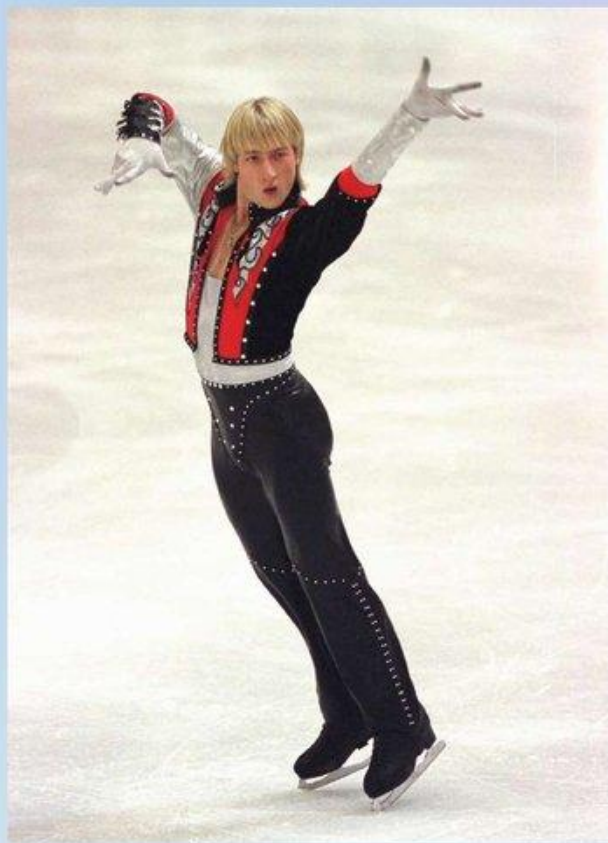
Родился 25 марта 1964 года в деревне Мишино Владимирской области. Член сборной СССР на Универсиаде 1985, где выиграл три медали: золото в эстафете 4x10 км, серебро на дистанции 30 километров и бронзу на дистанции 15 километров. С 1986 года — член лыжной сборной СССР. В Калгари Прокуроров завоевал золото на дистанции 30 км, и серебро в мужской эстафете 4x10 км. Участник пяти Олимпийских игр: 1988, 1992, 1994, 1998 и 2002 годов. На Олимпиадах 1998 года в Нагано и 2002 года в Солт-Лейк-Сити был знаменосцем сборной, нёс российский флаг. Чемпион мира 1997 года на дистанции 30 км. Тренеры — В. П. Рочев, В. Малашенков и О. Канточкин. Выступал за СК РА. Завершил свою спортивную карьеру на этапе розыгрыша Кубка мира-2002 в норвежском Лиллехаммере в 39 лет. В апреле 2006 года был назначен старшим тренером женской сборной России по лыжным гонкам.

# Легенда Российского спорта по фигурному катанию: Ирина Роднина



Родилась 12 сентября 1949 г. в городе Москва. Легендарная советская фигуристка, которую за достижения в спорте боготворят во всем мире. Десятикратная чемпионка мира, трехкратная олимпийская чемпионка и одиннадцатикратная чемпионка Европы в парном катании вошла в историю как не проигравшая ни одного турнира спортсменка, за что ее внесли в Книгу рекордов Гиннеса. Спортивная карьера Ирины Родниной стартовала в 1963 году, когда она заняла третье призовое место на всесоюзных юношеских соревнованиях, а партнером Олег Власов. После первой победы будущая олимпийская чемпионка стала воспитанницей Станислава Жука, который помог ей подняться на самый пик спортивной карьеры и прославиться на весь мир. На протяжении следующих десяти лет Ирина Роднина и Алексей Уланов завоевывали золотые медали на чемпионатах Европы и Олимпиадах, становясь с каждой победой лидерами на международной спортивной арене. Уже тогда фигуристка показывала на льду поистине невыполнимые элементы, которые опережали современную технику данного вида спорта на несколько лет вперед. Ирина Роднина и Александр Зайцев стали легендарными спортсменами по фигурному катанию и достигли блестящих результатов на катке, которых не удавалось достичь ни одним современным фигуристам. Они победили на одиннадцати чемпионатах Европы, на трех Олимпиадах и десяти чемпионатах мира, что позволило Родниной стать рекордсменкой Книги рекордов Гиннеса, ни одного раза не проигравшей в турнирах. В 1981 году фигуристка перешла в большой профессиональный спорт и стала Заслуженным тренером по фигурному катанию.

## Легенда Российского спорта по фигурному катанию: Евгений Плющенко



Родился 1982 года, Солнечный,

Хабаровский край, РСФСР, СССР) — российский фигурист, выступавший в мужском одиночном катании. Заслуженный мастер России. Двукратный олимпийский чемпион (2006 года в одиночном катании, 2014 года в командных соревнованиях), двукратный серебряный призёр Олимпийских игр (2002 и 2010 годов), трёхкратный чемпион мира (2001, 2003, 2004), семикратный чемпион Европы (2000, 2001, 2003, 2005, 2006, 2010, 2012), четырёхкратный победитель финалов мировой серии Гран-при по фигурному катанию (1999/2000, 2000/2001, 2002/2003, 2004/2005), чемпион мира среди юниоров (1997) и десятикратный чемпион России. Делит с Йиллисом Графстёмом рекорд по количеству олимпийских наград в фигурном катании (по4)..

Евгений Плющенко стал первым фигуристом, выполнившим на соревнованиях каскад четверной тулуп—тройной тулуп-тройной риттбергер (на Кубке России в 2002), первым среди мужчин выполнил вращение бильман, каскад тройной аксель-ойлер-тройной флип (2001). 31 марта 2017 года заявил о завершении спортивной карьеры

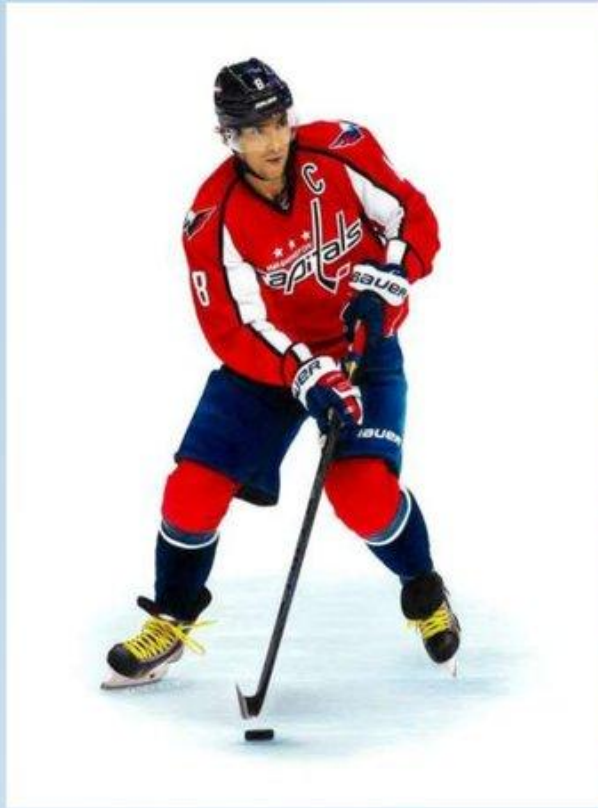


## Легенда Российского спорта по хоккею: Фетисов Вячеслав



Родился 20 апреля 1958 года в городе Москва. Он государственный деятель, заслуженный мастер спорта СССР (1978), заслуженный тренер России (2002), действительный государственный советник Российской Федерации 1 (2003). Большую часть спортивной карьеры, длившейся с 1976 по 1998 год, играл на позиции защитника в клубах ЦСКА, «Нью-Джерси Девилз» и «Детройт Ред Уингз». Двукратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира, двукратный обладатель Кубка Стэнли. Является одним из 6 членов символической сборной столетия Международной федерации хоккея. Член «Тройного золотого клуба».

# Легенда Российского спорта по хоккею: Александр Овечкин



Родился 17 сентября 1985 г. в городе Москва. — российский профессиональный хоккеист, левый крайний нападающий клуба НХЛ «Вашингтон Кэпиталз». Прежде Овечкин играл в Суперлиге за московское «Динамо». Был задрафтован «Вашингтоном» в 2004 году, став вторым после Ковальчука российским хоккеистом, выбранным под общим первым номером. В американском клубе Александр провёл 12 сезонов, в 2010 году стал капитаном команды. В январе 2008 года Овечкин подписал с «Вашингтоном» 13-летний контракт на сумму 124 млн долларов, став, тем самым, первым хоккеистом, заключившим контракт более чем на 100 миллионов долларов. Александр дебютировал в НХЛ в сезоне 2005-2006 получив по итогам первого сезона «Колдер Трофи» (приз лучшему новичку) и обойдя в голосовании Сидни Кросби. Овечкин шесть раз завоевывал приз лучшему снайперу «Морис Ришар Трофи», по три раза получал «Тед Линдсей Эворд» и «Харт Трофи» (призы самому ценному игроку), и один раз «Арт Росс Трофи» (приз лучшему бомбардиру сезона). Шесть раз он участвовал в Матче всех звёзд НХЛ. В конце 2009 года Овечкин вошёл в число 10 лучших игроков НХЛ десятилетия. В январе 2017 Овечкин был включён в список 100 величайших хоккеистов за всю историю НХЛ. В декабре 2017 был включён в топ-25 игроков в истории лиги по версии TSN. Александр Овечкин входит в число двадцати лучших игроков НХЛ по количеству голов в регулярных чемпионатах. Он один из трёх хоккеистов в истории НХЛ, кто смог забить 50 и более голов в семи сезонах. Александр стал первым хоккеистом из России, забившим 500 голов в регулярных чемпионатах НХЛ. Овечкин является рекордсменом по количеству голов в чемпионатах НХЛ среди всех российских хоккеистов, а по очкам занимает второе место, уступая только Сергею Фёдорову. В сборной России Овечкин дебютировал в 17 лет, став самым молодым игроком сборной за всю её историю. Он участвовал в двенадцати чемпионатах мира, став трёхкратным чемпионом мира (2008, 2012, 2014), также выступал на трёх Олимпийских играх (в Турине, Ванкувере и Сочи).

## Легенда Российского спорта по биатлону: Ольга Зайцева



Родилась в Москве 5 августа 1982 года. Юная спортсменка за пару недель научилась основам стрельбы и выступила на соревнованиях — сначала в Красногорске, а затем и на Всероссийской зимней спартакиаде в Перми. В 1994 году Ольга полностью переходит в биатлон. В 1999 году Зайцева успешно отбирается в сборную команду страны, правда, поначалу во второй состав. В 2000 году Зайцевой присваивают звание мастера спорта международного класса, и она дебютирует в Кубке Европы. В 2001 году Ольга выиграла серебро на чемпионате Европы и получила заслуженное место в основном составе сборной. А успешный дебют Зайцевой в Кубке мира позволил ей попасть на Олимпиаду-2002, где она приняла участие в индивидуальной гонке. В сезоне 2003—2004 Ольга стала четвёртой по итогам сезона в общем зачёте Кубка мира и показала лучший результат среди российских спортсменок. Долгое время Ольга считалась «декабристкой» — пик формы у неё приходился на декабрь, а затем начинался спад. Однако к сезону 2004—2005 она смогла преодолеть это, выйдя на пик формы как раз к чемпионату мира. Зайцева собрала полный комплект медалей — золото, серебро и бронзу. В сезоне 2005—2006 Ольга не смогла стать лучшей из российской сборной по итогам сезона, но выиграла первую в карьере золотую олимпийскую медаль. Зайцева выступила на третьем этапе в эстафете и смогла оторваться от преследовательниц.

## Легенда Российского спорта по биатлону: Анфиса Резцова



Родилась 16 декабря 1964 г. в городе Якимец, Владимирская область. Спортивную биографию Анфиса Резцова начинала отнюдь не в биатлоне. Только-только окончив школу, Резцова на своем первом чемпионате мира среди юниоров по лыжным гонкам выиграла две бронзовые медали. В 1983-м в Финляндии лыжница завоевала первый титул чемпионки мира. В 1985-м Резцова включена в состав сборной команды Советского Союза, в которой быстро занимает лидирующую позицию. В этом же году получила золотую медаль чемпионки мира в эстафете. С первенства планеты 1987-го, проводившемся в Германии, Анфиса привезла золото за победу в эстафете и два серебра за дистанции в 5 и 20 км. На первой в жизни Олимпиаде в Калгари у Резцовой – золотая медаль в эстафетных гонках и серебро на коронной «двадцатке». Собственное выступление лыжница считала неудачным, так как надеялась взять награду высшей пробы. Возможно, сыграл роль тот факт, что при подготовке к Играм спортсменка не до конца излечилась от болезни. А усиленные тренировки на отборочных привели к проблемам с ногой: Анфиса бегала на уколах. По окончании олимпийского сезона Резцова ушла в декретный отпуск, но вернулась спустя всего 8 месяцев. Затем случился конфликт, который в прессе дипломатично именуется нестыковками с тренерским штабом. Попробовать силы в биатлоне предложили муж Леонид, к тому моменту завершавший спортивную карьеру, и его бывший тренер.

## Легенда Российского спорта по бобслею: Зубков Александр



Родился 10 августа 1974 года в городе Братск, Иркутская область. На российском уровне Александр практически сразу начинает брать все награды, а в 2002 году второй раз в своей биографии попадает на Олимпийские Игры, но на этот раз как представитель другого вида спорта. Итоги этих игр были неутешительны для бобслеиста, ведь занял он там 16 и 18 места, в двойках и четверках соответственно. В 2006 году российская четверка во главе с Александром Зубковым опять одержала победу в Кубке мира, а в соревнованиях двоек Александр опять занял второе место. В 2006 году пришли и первые олимпийские успехи. Между этими двумя Олимпиадами были медали чемпионата мира и победы на европейском первенстве. За спиной нашего героя в тот момент был разгоняющий Алексей Воевода. В августе 2010 года Александр Зубков неожиданно завершил спортивную карьеру, но находиться вне соревновательного процесса он долго не смог и уже на Кубке мира 2010/2011 впервые в истории российского бобслея его экипаж занял первое место, в то время как четверки взяли третье место. В 2011 году Зубков стал чемпионом мира и чемпионом Европы среди экипажей-двоек. Этот сезон показал, что решение о завершении карьеры было напрасным и у российского бобслеиста ещё достаточно сил и мастерства, чтобы быть лучшим. После олимпийского сезона Зубков пропустил тренировочные сборы, восстанавливал здоровье и заявил, что хочет стать главным тренером сборной России по бобслею. Но после того, как этот пост ему не предложили, Александр взял паузу в карьере. 22 октября 2014 года Зубков официально объявил об окончании спортивной карьеры и отметил, что в дальнейшем будет заниматься тренерской деятельностью.

## Легенда Российского спорта по бобслею: Александр Касьянов



Родился 30 сентября 1983 года в городе Братск, Иркутская область. В 2008 году завоевал бронзу на чемпионате мира среди юниоров, а шанс закрепиться во взрослой сборной получил в январе 2009 года, когда на этапе Кубка мира в немецком Кенигсзее вышел на трассу вместо травмировавшегося Евгения Попова. В 2010 году в команде вновь возникла проблема с рулевыми, поскольку Попов карьеру завершил, а Дмитрий Абрамович получил травму, в связи с чем у Касьянова появилась еще одна возможность проявить себя. С тех пор он надежно обосновался в числе основных пилотов сборной. В 2014 году на Олимпийских играх в Сочи занял 4 место в двойках и четверках. До бронзовой медали не хватило всего 0.03 секунды в обеих дисциплинах.

# Легенда Российского спорта по шорт-треку: Виктор Ан (Ан Хён Су)



Родился 23 ноября 1985 года в городе Сеул, Корея. Первой громкой победой, обратившей внимание всех спортивных руководителей страны, стало золотое выступление на чемпионате мира среди юношей в 2002 году. Эта победа стала счастливым билетом фигуриста в сборную Южной Кореи. Но и тут юное дарование быстро показало, что не собирается долго быть в новичках. В том же году, еще даже не достигнув совершеннолетия, Виктор Ан выиграл «золото» в эстафетном забеге, а также трижды стал серебряным призёром соревнований во взрослой категории. Но вот с Олимпиадой этого насыщенного для него 2002-го года не совсем сложилось: Виктор Ан завоевал только четвертое место. 2004-ый стал годом абсолютного триумфа Виктора Ана – он привозит шесть золотых медалей из мирового первенства. Не прошли незамеченными и его невероятные победы на Универсиаде в Инсбруке в 2005-м. Далее биография Виктора Ана обретает черты голливудской драмы о взлетах и падениях в большом спорте. Вскоре титулованному спортсмену пришлось даже тренироваться с женской сборной. То ли это был злой рок, то ли чей-то умысел, но после этого Виктор Ан получает очень серьезную травму колена, вследствие которой пропустил несколько чемпионатов мира. Он растерял былую форму и не попал в состав корейской сборной на Олимпиаду в Ванкувере. Казалось бы, карьера завершена. Но не было бы счастья – да помогло решение российского олимпийского руководства об усилении состава команды по шорт-треку за счет приобретения спортсменов из других стран.

## Легенда Российского спорта по шорт-треку: Семен Елистратов



Родился 3 мая 1990 года, в городе Уфа, Россия. В 13 лет Семен Елистратов стал мастером спорта России, а через три года уже входил в состав сборной России. В 17 лет он выиграл зимнюю спартакиаду юниоров и получил звание мастера спорта международного класса. Шесть лет понадобилось спортсмену, чтобы пройти сложный путь от новичка до участника российской сборной, чемпиона России, дважды чемпиона Европы, призера чемпионата мира. Но его главная победа была впереди. Олимпиада-2014 в Сочи стала второй в спортивной карьере Елистратова. В Ванкувере в 2010 году он занял лишь 24 место. Затем были напряженные тренировки. Весной-осенью 2012 года он тренировался со спортсменами из голландской сборной, рядом с мировыми лидерами шорт-трека - это была прекрасная школа. В Сочи голландцы показали высший пилотаж классического конькобежного спорта. А Семен Елистратов выиграл олимпийское «золото» в эстафете. 6 февраля 2016 года Елистратов стал мировым рекордсменом на дистанции 1000 метров и выиграл Кубок мира по шорт-треку в Дрездене. Он говорит, что в его спортивной жизни было две значимых победы – медаль мужского чемпионата России, выигранная в 15 лет, и олимпийская медаль. Родные и тренер говорят, что Семен Елистратов сильно переживает неудачи. В юности он занял 4 место на соревнованиях и не смог выйти на награждение, потому что ему было стыдно перед болельщиками за такой результат.



# Легенда российского спорта по санному спорту: Альберт Демченко



Родился в 1971 году в городе Чусов, Пермская область. Seriously заниматься санным спортом Демченко начал в 1984 году под руководством Татьяны Юферовой. Шесть лет спустя Альберт получает вызов в сборную Советского Союза. Но первые успехи пришли к нему уже в составе сборной России. На Чемпионате Европы в 1996 году Демченко завоевал серебро в одиночном разряде и бронзу в парном. Затем, после некоторого перерыва, связанного с экономическим кризисом и проблемами со здоровьем, Альберт вернулся в большой спорт. В сезоне 2004/2005 ему удается выиграть Кубок мира среди одиночек. Затем наступил преолимпийский сезон. Демченко Альберт сумел завоевать серебряную медаль в Турине, а также выиграть Чемпионат Европы в одиночном разряде. Спустя два года российский саночник занимает второе место на континентальном первенстве, а в 2010 году ЧЕ в Чезане заканчивается для него триумфальной победой. Свой успех Демченко повторил через два года на родной для него трассе в Парамонове. Сочинская Олимпиада должна была стать для Альберта уже седьмой. Подготовка проводилась более чем основательно: Альберт лично участвовал в разработке новой модели санок, параллельно с этим пополнял свою коллекцию наград золотом с Чемпионата Европы в Сигулде. И вот Олимпиада-2014 началась. Помимо одиночного разряда, ставшего уже коронным для Демченко, Альберт принял участие в эстафете. И очень удачно - он завоевал две серебряные медали. После Олимпиады в Сочи 43-летний саночник заявил об окончании своей длительной и ставшей легендарной спортивной карьеры.

# 15 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

Человек, регулярно занимающийся спортом, более работоспособен

Люди, которые занимаются спортом, менее подвержены простудным заболеваниям

Занятия спортом улучшают обменные процессы в мозге, способствуя его лучшему функционированию

Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и снизить уровень стресса

Подвижный образ жизни способствует формированию правильных пищевых привычек

Достижение спортивных целей повышает самооценку

Ежедневные победы над собственной ленью и регулярные занятия спортом учат самоорганизации и ответственности

Занятия спортом эффективно помогают в борьбе с зависимостями

Спорт оказывает положительное воздействие на память и творческие способности

Спорт - важный аспект успешной борьбы с лишним весом

Люди, регулярно занимающиеся спортом, обычно пребывают в хорошем настроении

Тренировки помогают вывести из организма токсины, что делает кожу более упругой и красивой

Спортивные нагрузки способствуют повышению устойчивости к боли

Регулярные занятия спортом облегчают засыпание и улучшают качество сна

Физическая активность способствует питанию костей и делает их крепкими.

СОВЕТ ПОКОЛЕНИЙ

Поколеним

