

## Зарядка - обязательна!

**Софья Хасановна ЗУЙКОВА** - старейший работник сферы спорта, специалист по комплексному обслуживанию и ремонту зданий стадиона "Ураласбест".

Трудолюбие, дисциплина - ее качества характера. На каком бы участке ни работала, везде - чистота и порядок. Очень скромна, честна, дружелюбна. Зимой помогает коллегам - трудится в прокате коньков. Со спортом она идет по жизни. Зарядки, пробежки - обязательны. И в свои 80 лет по утрам потихоньку бежит дистанцию.

- Без спорта - никуда! - говорит она.



## Тренерский метод - похвала

**Лада КОКОВИНА**, инструктор по спорту плавательного бассейна "Нептун", ежегодно набирает более ста детей в абонементные группы, успешно готовит подопечных к зачислению в спортивные группы ДЮСШ "Малахит".

При выборе инструктора по плаванию чаще всего родители отдают предпочтение ей.

- Главное - привить любовь к плаванию. Все дети разные, как и цели посещения бассейна. У кого-то - медицинские показания, кто-то идет в большой спорт, а кто-то просто хочет научиться плавать, - говорит Лада Леонидовна.

Профессиональных секретов у нее нет. Главный тренерский метод - похвала. С ней тренироваться интересно - в процесс занятий она внедряет подвижные игры на воде для развития физических качеств детей.

Еще Лада Коковина ведет занятия в плавательном бассейне по аквааэробике. Семь лет назад прошла курсы повышения квалификации именно в этом направлении. Среди женщин молодого и среднего возраста, в том числе будущих матерей, аквааэробика пользуется большим спросом. Занимается она и с группами пожилых людей.

## Полна свежих идей

**Работа Татьяны Ивановны СТИХИНОЙ, инструктора-методиста, охватывает две важных категории горожан - дошкольников и старшее поколение.**

Основные усилия направлены на работу с детскими садами. Спартакиады по четырнадцати видам спорта, "Кросс Нации", "Лыжня России", "Здравствуй, старина велосипед!" - эти и другие мероприятия проводятся ежегодно. Татьяна Ивановна полна свежих идей, задумок. Их она успешно воплощает в жизнь. Так, третий год среди дошкольников проходит состязание "Три богатыря", в котором участвуют семейные мужские тандемы - папы, сыновья и дедушки. «Спорт и искусство», фотогалерея "Мой любимый город" - тоже ее проекты. А еще она разработала особый значок для детей в возрасте от 6 до 8 лет, сдавших нормы ГТО первой ступени. Разработка уникальная, такого нет нигде. Вручаются значки на выпускных.

Программа "Старшее поколение" также насыщена мероприятиями. Асbestовцы от 55 до 80 лет и старше занимаются спортом под ее началом. Скандинавская ходьба, поездки на горячие ключи в Реж, в музеи и театры Екатеринбурга, фитнес и аэробика, танцевальная терапия, бассейн, пешие прогулки - так проводят время старшее поколение. Недавно побывали в боулинге.

Татьяна Ивановна десять лет была председателем спорткомитета города и поселков, являлась членом сборной команды города по волейболу. Имеет знак "Отличник физической культуры".



## Снова в высшей лиге

**Артем АБРОСИМОВ** работает тренером сборной команды Асbestовского городского округа по баскетболу с декабря 2013 года. Под его руководством команда участвует в городских, областных первенствах и чемпионатах, на которых показывает отличные результаты.

Так, впервые за тридцать лет в высшей лиге состязаний команда из Асбеста заняла несколько призовых мест. На чемпионате области среди мужских команд в сезоне 2014-2015 асbestовцы заняли третье место, а в первенстве Екатеринбурга - второе.

Всего в сборной по баскетболу - пятнадцать человек, двое из них - мастера спорта, которые приезжают на тренировки в Асбест из Екатеринбурга.

- Он умеет зарядить оптимизмом, настроить на победу, позитивно реагирует даже на сложные стрессовые ситуации, - отзываются о тренере члены команды.

- У Артема свои формы и методы тренировок, прогрессивные, молодежные! - говорят старшие коллеги.



## Умеет объединять людей

**При участии Веры Ивановны ЕПИМАХОВОЙ**, ныне - инструктора-методиста Физкультурно-спортивного центра, в городе в 1977 году был создан клуб туристов на общественных началах.

Туризм стал делом и стилем ее жизни. С 1981 года она была штатным инструктором-методистом по туризму Свердловского областного совета по туризму и экскурсиям. Более 35 лет Вера Ивановна руководит самодеятельным туризмом среди взрослых будучи ответственным секретарем маршрутно-квалификационной комиссии городского туристского клуба "Восхождение".

Сегодня она ведет оздоровительную работу среди населения города. "Красота и здоровье", "Самая спортивная семья года", "Осеннняя прогулка по лесу" - ее мероприятия.

С 2006 года Вера Ивановна - председатель профсоюзного комитета Физкультурно-спортивного центра. Прекрасный организатор, она умеет объединять вокруг себя людей. Поздравить с юбилейной датой, вручить подарки к праздникам, созвать детей в цирк, а группы взрослых - на Ганину яму - все ей удается.



## Объекты - в надежных руках

**Александр Николаевич ФАРЛЕНКОВ** работает слесарем-ремонтником Физкультурно-спортивного центра около года. Механиком в буровом цехе комбината "Ураласбест" он трудился 35 лет. По жизни всегда шел со спортом.

А здесь объединились две стихии - и ремонты, и физкультура.

- От скучи - на все руки! - объясняет он свою энергичность.

Коллеги подтверждают: объекты Центра - в надежных руках, любая неполадка устраняется быстро.

Волейбол, шахматы, лыжи, велосипед - в соревнованиях разных уровней он участвует всю жизнь. Лыжные кросссы - его первая спортивная страсть. А двенадцать лет назад пересел на велосипед. Ежедневные велопрогулки привели к результатам: в кроссах он - в первых строчках победителей.

