ПО ОЛИМПИЙСКОЙ ТРОПЕ АЛЕКСЕЯ ПЕТУХОВА

Беседовала Алла ПАВЛЕНКО

Фото автора и из архива Кольского физкультурно-оздоровительного комплекса

Кольский физкультурно-оздоровительный комплекс открылся в городе в 2013 году. Здесь тренируются не только юные спортсмены, свою физическую форму может поддерживать любой желающий. Игровой зал общей вместимостью в 150 человек позволяет проводить областные соревнования и турниры по волейболу, баскетболу и мини-футболу. В планах Валерия Магана, директора Детско-юношеской спортивной школы Кольского района, - выход на международный уровень.

- Валерий Валентинович, на какие виды спорта ориентирован комплекс?

- Волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, прыжки на акробатической дорожке, атлетическая гимнастика. В осенне-весенние периоды в физкультурно-оздоровительном комплексе занимаются общефизкультурной подготовкой учащиеся лыжного и горнолыжного отделений.

- Сейчас идет популяризация здорового образа жизни, это как-то отражается на посещении вашего учреждения?

- Безусловно, в комплексе сейчас занимается около 200 спортсменов и порядка 100 человек, поддерживающих физическую форму в тренажерном зале либо с помощью атлетической гимнастики.

«СОВЕТУЮ МОЛОДЫМ РЕБЯТАМ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ХОТЯ БЫ ЧЕТЫРЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ. ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧЕМ-ТО УВЛЕЧЕН, НА ДУРНЫЕ МЫСЛИ И ПОСТУПКИ – ВРЕМЕНИ НЕ ОСТАЕТСЯ»

Наша спортивная база как нельзя лучше подходит для проведения различных соревнований. Стационарная трибуна вмещает 98 человек, а с учетом скамеек и стульев вместимость зала составляет до 200 зрителей.

ФОК очень хорош для учебно-тренировочных занятий. Уже с 6 лет можно записать ребенка в группу начальной подготовки по прыжкам на акробатической дорожке.

- Расскажите о молодых дарованиях спортивной школы.

Выпускник нашей школы Алексей Петухов является бронзовым призером Олимпийских игр 2010 года в командном спринте, чемпионом мира по лыжным видам спорта 2013 года. Денис Маган, мой сын, - победитель Первенства России по баскетболу среди команд юношей Северо-Западного Федерального округа России 2009 года. Роман Семин – победитель Первенства России по тяжелой атлетике среди юниоров в 2014 и 2015 годах.

- Последние три года вы работаете директором, занимаясь, в большей степени, хозяйственными делами, нежели спортивными. Остается время на спорт?

- Несомненно. Я до сих пор играю в баскетбол вместе с другими тренерами, которым за сорок. Наша команда Кольского района по баскетболу завоевала десятки призовых мест на уровне области.

В летний период мы с женой постоянно катаемся на велосипедах. В зимний - у меня проходят активные тренировки в зале.

- Какие планы ставите на ближайшее будущее?

- Мы планируем более тесное сотрудничество с друзьями из Швеции, Финляндии, Норвегии. Хотим провести турнир по единоборствам и по игровым видам спорта: баскетболу, волейболу, футболу. Я вижу самые радужные перспективы, а именно: выйти на международный уровень. С открытием физкультурно-оздоровительного комплекса проведение мероприятий на нашей территории стало возможным.

- В заключение хотелось бы услышать советы профессионала о том, как правильно поддерживать хорошую физическую форму?

- Первое - не курить и не употреблять спиртные напитки. Советую молодым ребятам заниматься спортом хотя бы четыре раза в неделю. Если ребенок чем-то увлечен, на дурные мысли и поступки – времени не остается. Взрослым для поддержания жизненного тонуса достаточно трех раз в неделю по полтора часа уделять время физическим нагрузкам, будь-то плавание, велосипед, лыжи, бег, игра в волейбол или баскетбол.