

ЗВЕЗДЫ ДАЮТ УРОКИ УСПЕХА УЧЕНИКАМ МОСКОВСКОЙ ШКОЛЫ



Мастер-класс с баскетболистами и актерами, сыгравшими в фильме «Движение вверх» (6+)

Московская школа «НИКА» не случайно носит имя богини победы. Здесь воспитывают настоящих победителей, учат детей не бояться ставить перед собой высокие цели и помогают двигаться к своей мечте



Российский космонавт-испытатель Александр Мисуркин



«Живите юмором!» — напутствовал ребят Алексей Ягудин



Спортсмен-автомобилист, основатель команды «КАМАЗ-мастер», победитель международных ралли Семен Якубов в гостях у Школы «НИКА»

В Школе «НИКА» прекрасно понимают: чтобы воспитать гармоничную личность, невозможно обойтись без спорта. Поэтому ежедневно для детей работают спортивные секции, где каждый ребенок найдет занятие по душе, раскроет потенциал и закалит здоровье. Выбрать есть из чего: от традиционных футбола, баскетбола, айкидо, йоги и рукопашного боя, до чирлидинга и роуп-скиппинга. Ребята с удовольствием тренируются и занимают призовые места на городских и районных соревнованиях, чемпионатах, спортивных праздниках. Ежегодные турслеты, сдача нормативов ГТО, участие в «Веселых стартах» — такие активности не только укрепляют здоровье и выносливость, но и делают детей целеустремленными, собранными, учат преодолевать трудности, что очень пригодится ребятам в будущем.

Популяризировать спорт, учиться достигать высоких целей помогают встречи с интересными людьми. Знаменитые спортсмены, актеры, настоящие профессионалы и фанаты своего дела с удовольствием приходят в школу, чтобы рассказать будущему нашей страны о своей жизни, дать совет и помочь отыскать собственный путь.

В декабре в гости к ученикам Школы «НИКА» приехал российский фигурист, заслуженный мастер спорта России, олимпийский чемпион, чемпион мира и Европы **Алексей Ягудин**:

«Мои первые победы начались в школьном возрасте. Я никогда не ставил перед собой задачу сразу выиграть Олимпийские игры, а шел поэтапно. Конечно, можно строить какие-то амбициозные планы, но я предпочитаю двигаться шаг за шагом. Сначала я хотел выиграть Чемпионат мира среди юниоров. Выиграл,

Понимаю, что вырвался на определенный высокий уровень, теперь можно штурмовать новые высоты. Выиграл Чемпионат Европы, Чемпионат мира, и понял, что впереди только Олимпиада!

Мой тренер, Татьяна Анатольевна Тарасова, часто повторяет: «Если человек упал — это еще не значит, что он проиграл». Если вы пишете диктант, делаете какую-то работу, и допускаете одну ошибку в начале, это еще не значит, что все пропало и продолжать не стоит. Так же и в фигурном катании: если ты упал на первом прыжке, надо вставать и работать дальше. Основной секрет успеха — работоспособность и желание что-либо делать в этой жизни. У человека всегда найдется время совершить то, что он запланировал, было бы желание».

Первая в истории России олимпийская чемпионка в женском одиночном катании в индивидуальном зачете, заслужен-

ный мастер спорта России **Аделина Сотникова** поделилась с учениками Школы «НИКА» рецептами успеха:

«Без трудностей в нашей профессии никуда, они были практически каждый год. Даже в олимпийский сезон был такой момент, когда у меня не все складывалось. Я тогда сказала, что если на следующем соревновании не соберусь, то брошу фигурное катание. В результате у меня все получилось, и я поехала на Олимпиаду. Мне всегда нравилось перебарывать себя, и я никогда не жаловалась на неудачи. Постепенно пришло осознание, что нужно более профессионально подходить к своему делу, полюбить себя, окружающих, свою работу, почувствовать энергию, которую дают люди, и взамен самой отдавать еще больше.»



После мастер-класса с олимпийской чемпионкой

Если однажды дать слабину, то можно упустить важные моменты своей жизни, и потом нужно будет приложить очень много усилий, потратить уйму времени, чтобы это нагнать. Зачем? Если все можно сделать сейчас. Мой рецепт успеха — не лениться, быть позитивным и сильным человеком. Важно все успевать: и учиться, и заниматься, и если есть какие-то определенные цели, то идти к ним и ничего не бояться».

После ответов на многочисленные вопросы и раздачи автографов, Аделина провела тренировку со своими поклонниками. Под руководством олимпийской чемпионки дети сделали разминку, отработали перекидной и двойной аксель, а после занятия сделали совместное селфи со знаменитой фигуристкой.

«Без спорта не обойтись ни на Земле, ни в космосе», — объяснил школьникам **Александр Мисуркин** — инструктор-космонавт-испытатель первого класса, ко-

торый совершил два полета к Международной космической станции и четыре раза выходил в открытый космос.

«Спорт космонавту нужен, чтобы живым и невредимым вернуться домой, чтобы иметь силы для выхода в открытый космос, поскольку это тяжелый физический труд. Занятия физкультурой дают возможность психологически отдохнуть от повседневности. Ежедневно мы должны заниматься спортом два с половиной часа.»

Я очень люблю бадминтон. На мой взгляд, это не просто вид спорта, это стиль жизни, способ расслабиться. После двух часов тренировки выходишь другим человеком, жизнь видится более легкой и красочной, проблемы кажутся не такими тяжелыми. По энергозатратам бадминтон входит в топ наравне с хоккеем, футболом и боксом. Это лучший спо-



Легендарная гимнастка Елена Шевченко



Аделина Сотникова отвечает на вопросы учеников Школы «НИКА»

соб профилактики близорукости у детей. Я решил принести бадминтон в космос, и 1 января 2018 года мы всем экипажем устроили внеземной чемпионат. Это был первый случай в космической истории, когда игровой вид спорта был вынесен за пределы атмосферы».

После мастер-класса, который провели с ребятами актеры и баскетболисты **Александр Ряполов** и **Егор Климович**, сыгравшие в знаменитом фильме «**Движение вверх**» (6+), школьная баскетбольная секция с трудом вмещает всех желающих. Тренер **Алексей Усачев** — директор московской Любительской Баскетбольной Академии: «Баскетбол — это возможность общаться друг с другом, находить новых друзей. Как любой спорт, баскетбол учит выигрывать и проигрывать. Он развивает ловкость, координацию, скорость, быстроту реакции и многое другое. Важно, чтобы ребенок пришел заниматься, а дальше мы, как

специалисты стараемся сделать ему некую баскетбольную «прививку», заразить его страстью к спорту. А что получится дальше, зависит от желания самого ребенка».

Мама ученицы школы «НИКА», **Елена Николаевна Шевченко** — чемпионка Олимпийских игр 1988 года, тренер в Федерации спортивной гимнастики России. «Важно ставить перед собой цель, и кто бы что ни говорил, несмотря ни на что, идти к этой цели. Это сложно, могут быть как психологические, так и физические травмы, и вообще в жизни бывают разные ситуации. Важно не опускать руки, работать, не лениться, бороться и двигаться к той вершине, которую сам сделал своей целью».

«О спорт, ты — мир!» — эти известные на весь мир слова из «Оды спорту», написанной основателем современного олимпийского движения Пьером де Кубертэном, прочно вошли в жизнь школы и стали ее девизом. 🇷🇺