

# СПОРТ TIME

ВСЕ  
ДОРОГИ  
ВЕДУТ НА  
ЯЗЫЛЬСКУЮ  
ДЕСЯТКУ»

№10  
(85)  
ОКТАБРЬ  
2022



ФИЗКУЛЬТУРА — ЭТО  
ИНТЕРЕСНО И ПОЛЕЗНО  
Советы педагога

ВАСИЛИНА ХОНДОШКО  
О спорте и о себе

РУСЛАН ЛИСАКОВИЧ:  
«Лидер — тот, кто на поле  
делает результат»

ОЛИМПИАДА—1972  
В МЮНХЕНЕ ГЛАЗАМИ ГИМНАСТА  
ВЛАДИМИРА ЩУКИНА





04



09



1



22



24



3

**04** 35! НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ БЕГА ОТМЕЧАЕТ ЗНАЧИМУЮ ДАТУ

**09** ЯСЛИ-САД № 182 СТОЛИЦЫ  
Здесь утро начинается с зарядки

**14** ЮРИЙ КУЗЬМИЧ:  
«У учителя физкультуры должен быть спортивный азарт»

**18** ИГОРЬ ЧЕМЕРИЦКИЙ:  
«Главное — разжечь у ученика желание тренироваться и побеждать»

**22** «КОЖАНЫЙ МЯЧ»  
Радость победителей и слезы проигравших

**24** ВЕЛОГОНЩИК ДЕНИС МАЗУР  
В планах — медали чемпионатов мира и Европы, Олимпиада в Париже

**28** ПОЧЕМУ БУДУЩИМ ПЕКАРЯМ И КОНДИТЕРАМ НУЖНА ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА?

**34** ПОД ВОДОЙ И НА ВОДЕ  
Лучшая синхронистка страны о любимом виде спорта



**Н**ациональный фестиваль бега «Языльская десятка» давно стал одним из легкоатлетических брендов не только своего Стародорожского района Минской области, но и всей страны. Ведь он имеет международный статус. В 2011 году трасса пробега на 10 километров сертифицирована Международной федерацией легкой атлетики, так что на ней можно даже фиксировать мировые рекорды. Но что за ними гоняться! Ведь и для организаторов «Языльской десятки», и для всех ее бегунов главное — это участие в этом, поистине, большом празднике спорта и здоровья. Для каждого здесь подобрали свою беговую дистанцию: малышам достаточно и 60 метров, большинство бежит 2,5 километра, а наиболее подготовленные, в том числе и профессиональные спортсмены, — 10 километров. Понятно, что победителям достанутся призы, в том числе и денежные, но и каждый из пробежавших свою дистанцию не останется внакладе, получив хороший заряд бодрости и отличного настроения.

Естественно, что за всем парадным фасадом соревнований — большая и трудоемкая работа организаторов. С главным из них — инициатором и вдохновителем проведения столь масштабного состязания Николаем Груздом — мы познакомимся поближе. Николай Михайлович работает директором Языльской средней школы Стародорожского района. Он педагог с 41-летним стажем работы, а начинал с должности физрука. Грузд проявил себя и как спортсмен — играл в футбол в высшей лиге, и как тренер — его воспитанник Иван Комар входил в сборную Беларуси по легкой атлетике и стал

в ее составе победителем Кубка Европы. А как организатора его лучше всего характеризует сама «Языльская десятка», прошедшая путь от легкоатлетического забега в колхозе имени Скворцова и Майорова, посвященного Дню работников сельского хозяйства, до соревнований международного масштаба, собирающих тысячи участников.

И еще два педагога, учителя физкультуры, одни из главных героев этого номера. Юрий Кузьмич работает в Вилейской гимназии № 1 «Логос», Игорь Чемерицкий — в Краснобережской средней школе Жлобинского района. Оба увлеченные своей профессией и влюбленные в спорт. Из года в год их воспитанники становятся победителями не только районных и областных соревнований, но и турниров республиканского уровня. В чем секрет их успешной работы? Ответ — на страницах журнала.

Безусловно, интересно будет читателям журнала познакомиться с лучшей синхронисткой страны Василиной Хондошко, велогонщиком Денисом Мазуром, футболистом Русланом Лисаковичем. А серебряный призер Олимпиады-1972 гимнаст Владимир Щукин вспомнит самые яркие моменты Игр в Мюнхене и расскажет о том, чем занимается сегодня. Именитый спортсмен после ухода с гимнастического помоста тренерской работе предпочел совершенно иную стезю — стал ремесленником, и все у него получается!

**Приятного вам прочтения!**

**ИВАН КАХНОВИЧ**  
главный редактор



**38**

**РУСЛАН ЛИСАКОВИЧ:**

«Стараюсь принести как можно больше пользы своей команде и сборной страны»



**42**

**ОЛИМПЕЙСКОЕ СЕРЕБРО — ВЕРШИНА В СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ ГИМНАСТА ВЛАДИМИРА ЩУКИНА**



**СПОРТ TIME**

Популярный журнал о спорте  
Выходит ежемесячно  
Издается с октября 2015 года  
№ 10 (85), октябрь 2022 г.

**УЧРЕДИТЕЛИ:**

Министерство образования Республики Беларусь  
Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Белорусская ассоциация студенческого спорта  
Учреждение «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»  
Редакционно-издательское учреждение  
«Издательский дом «Педагогическая пресса»

**СВИДЕТЕЛЬСТВО О ГОСУДАРСТВЕННОЙ РЕГИСТРАЦИИ** средства массовой информации № 1767 от 28.08.2019, выдано Министерством информации Республики Беларусь

**ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:**

74883 (инд.), 748832 (вед.), 706 (ЕРИП)

**ИЗДАТЕЛЬ:**

Редакционно-издательское учреждение  
«Издательский дом «Педагогическая пресса»  
220013, Минск, пр. Независимости, д. 77, к. 44.

**ДИРЕКТОР:**

Екатерина Эдуардовна ДУБИНСКАЯ

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**

Иван Иванович КАХНОВИЧ  
тел. +375 17 292 27 98

**НА ОБЛОЖКЕ:**

Национальный фестиваль бега «Языльская десятка» собрал в Старых Дорогах свыше 2 тысяч участников. На переднем плане — **МАРИЯ ГНЕДЧИК** из Минской области (№ 194) и **АЛИНА САКОВЕЦ** из Минска (№ 104).  
Фотография: Олег ИГНАТОВИЧ  
Фотография задней обложки: : Олег ИГНАТОВИЧ

Отпечатано: Республиканское унитарное предприятие «СтройМедиаПроект»  
220123, г. Минск, ул. В. Хоружей, 13/61  
Свидетельство о ЛП №02330/071 от 23.01.2014

Подписано в печать 10.10.2022.  
Формат 64x90/8. Бумага мелованная матовая.  
Печать цифровая. Усл. печ. л. 7,5. Уч.-изд. л. 9,54.

Тираж 505 экз. Заказ 898  
Цена свободная.

© Редакционно-издательское учреждение  
«Издательский дом «Педагогическая пресса»

Любое использование материалов, фрагментов из них, размещение в иных источниках информации без письменного разрешения редакции запрещены. Мнение авторов может не совпадать с точкой зрения редакции. Материалы не рецензируются и не возвращаются.