



СССР

НАША
ИСТОРИЯ

РСФСР

РОССИЙСКАЯ Советская Федеративная Социалистическая Республика (официальная аббревиатура РСФСР, иногда также употреблялось сокращение - Российская СФСР) - первое в мире социалистическое государство. Провозглашена 25 октября (7 ноября) 1917 в результате Октябрьской революции как Российская Советская Республика. С 19 июля 1918 года официально именовалась Российской Социалистическая Федеративная Советская Республика (упоминания этого названия встречаются с февраля 1918 года).

Название "Российская Социалистическая Федеративная Социалистическая Республика" было введено Конституцией СССР 1936 года и Конституцией РСФСР 1937 года. Наряду с вышеперечисленными официальными названиями в советский период также использовались такие неофициальные названия, как Российская Федерация и Россия.

После образования в 1922 году Союза Советских Социалистических Республик и по 1991 год РСФСР - суверенная союзная республика в составе СССР, была самой крупной по площади, населению и экономической мощи. На её долю приходилось три четверти территории и свыше половины населения, две трети промышленной и около половины сельскохозяйственной продукции Советского Союза.

25 декабря 1991 года официальное название государства было изменено на Российская Федерация (Россия). На следующий день, в связи с прекращением существования Союза ССР, стала его государством-продолжателем и правопреемником.

НАЦ. КУХНЯ

Калья

РЫБНЫЙ суп калья готовится из филе любой жирной рыбы с малым содержанием костей. Подготовьте несколько кусков весом 400 граммов. Кроме рыбы, понадобятся луковица, 2-3 небольших хрустящих соленых огурчика, 50-70 граммов икры, неполный стакан рассола. Как и в солянку, при подаче можно добавить несколько маслин.

Способ приготовления

Тщательно промойте рыбу, залейте холодной водой, чтоб только покрыла куски, поставьте на небольшой огонь, прикрыв крышкой. Когда рыба полностью сварится, выньте ее, процедите бульон. Удалите из филе косточки и разберите на части. Снова загрузите рыбу в бульон, поставьте вариться. нарежьте лук и огурцы, как вам нравится. Добавьте овощи в суп, затем укроп и лавровый лист. Икру разведите небольшим количеством воды. Влейте стружкой в бульон, помешивая, сразу же добавьте рассол. Потомите калью на небольшом огне около 40 минут. Попробуйте на соль, при необходимости подсолите.

“Есть ещё богатыри на земле русской...”

Представляем нашего героя: Валерий Савин. Родился в 1987 году, в южном Казахстане. Рост - 192 см, вес - 125 - 146 кг. Работает тренером по тяжёлой атлетике в ДЮСШ Вымпел". Это один из сильнейших людей России, в течение последних лет неоднократно становился "серебряным" и "бронзовым" призёром чемпионатов страны по силовому экстриму. Также в его копилке есть золотая медаль за победу на Кубке мира. Женат, дочери 1 год и 2 месяца.

ЕСЛИ ОН приходит в общеобразовательную школу, ученики с радостью бегут посмотреть и послушать этого большого и сильного человека, радуются: "Дядя Валера пришёл!". Валерий умеет рассказать о спорте так, что кто-нибудь после общения с ним обязательно приходит в спортзал.

А сам он посвятил себя спорту с третьего класса, его "первой любовью" был футбол. Савины жили ещё в южном Казахстане, в городе Джамбуле. В школу, где учился Валерий, пришёл тренер и столь интересно рассказывал, что почти все мальчики отправились записываться в секцию. Взяли не всех, а Валерий был среди тех, кто прошёл строгий отбор.

Я "фанател" по футболу! Года три занимался... Но в 2001 году наша семья переехала в Мегион. Здесь я попал на соревнования по боксу очень высокого уровня - Первенство Вооружённых сил России. Впервые вблизи увидел именитых спортсменов. Почётным гостем турнира был легендарный боксер, олимпийский чемпион Александр Лебзяк. И я "заболел" боевыми искусствами. Пошёл в секцию бокса. В это время мои друзья занимались армейским рукопашным боем у Евгения Тарунтаева. Однажды они пригласили меня на тренировку по "рукопашке": я "задержался" там на 4 года. Выступал на городских, окружных и даже всероссийского масштаба соревнованиях по армейскому рукопашному бою. Потом занимался пауэрлифтингом под руководством Владимира Ляшенко, выполнил норматив мастера спорта. Всё хотелось попробовать, всё было интересно.

В 2009 г. я поступил в Челябинский институт, на фа-

культет физической культуры и спорта, и там, в спортзале, познакомился с силачами Михаилом Кокляевым, Эльбрусом Нигматуллиным. И, можно сказать, от силового экстрима мне вообще "снесло голову". В Мегионе я продолжал заниматься пауэрлифтингом, в 2011 году выполнил норматив мастера спорта. А когда ездил на сессии в Челябинск, тренировался со стронгмэнами. На силовом экстриме я остановился... Михаил Кокляев - мой наставник в силовом экстриме, который очень многому меня научил. Мы многое с ним прошли вместе, я считаю его не только наставником, но и другом.

Этим видом спорта занимаются лишь избранные, он столь разнообразен, что вряд ли наскучит. В силовой экстрим входит много дисциплин, и все - нестандартные. Силовой экстрим нечасто увидишь по телевизору, но он завоевывает всё больше поклонников, потому что наблюдать за соревнованиями очень интересно. Взять хотя бы упражнение по перетаскиванию огромных машин, когда силачи соревнуются, кто дальше и быстрее протащит на себе 10-тонный грузовик. Очень увлекательное зрелище! А ещё силачи поднимают тяжести самых необычных форм и размеров, бегают с грузом примерно в 200-300 кг в руках, приседают со штангой на плечах. На такое способны только самые мощные и выносливые мужчины, те, у кого все мышцы тела крепкие.

Благодаря тому, что один из сильнейших людей России живёт в нашем городе, мегионцы имели возможность понаблюдать за экстремальными соревнованиями уже не раз. Именитые силачи приезжают сюда, отליкаясь на приглашение друга. Осенью Савин и сам принимал участие в

соревнованиях, а в марте, увы, был только организатором и судьёй. Виною тому - травма, которую мегионский спортсмен получил на чемпионате России в ноябре прошлого года. Он пока ещё не был чемпионом России, а было большое желание, потому рискнул взять очень большой вес. Однако при подъёме аполлон-акселя у него разорвалась связка на колене. Потребовалась операция. До сих пор Валерий прихрамывает на одну ногу. Нужно ли ему снова рисковать здоровьем и возвращаться в большой спорт?

После подобных травм люди возвращаются в большой спорт и устанавливают рекорды, - считает Валерий. - Мне 31 год, я ещё не чувствую, что реализовал свой потенциал. Хочу добиться большего. Силовой экстрим - возрастной спорт. По физиологии грубая мужская сила развивается после 30. Говорят, мол, мужчина "заматерел". Я надеюсь, что самые большие победы у меня ещё впереди. Всё будет зависеть от меня самого: смогу ли, справлюсь ли психологически.

Мы помним из былин, что богатырь Илья Муромец, все прославившие его подвиги совершил после 33-х лет. А нашему богатырю Валерию Савину пока ещё 31 год. Потому мы верим, что он ещё сумеет достичь самых высоких результатов. Хотя он сам не считает себя богатырём.

Журналисты часто называют нас богатырями, но, мне кажется, это не совсем заслуженно. Богатырь - это, в первую очередь, защитник Родины, воин, завоевавший звание в боях. На соревнованиях мы, конечно, отстаиваем честь Родины, но всё же это - не то... - объяснил спортсмен. - Мы не стоим с оружием в руках на рубежах Отечества, как стояли богатыри. Я - патриот, и, если будет нужно, конечно, я пойду защищать Родину. В том случае смогу сказать, что я - богатырь.

- Вы росли в Казахстане, как культуру Вы себя относите?

Я - русский, православный. В 17 лет я крестился. Это не связано с какими-либо внешними

факторами, как это часто бывает, просто почувствовал в этом потребность. Я не совсем воцерковленный, но поддерживаю тёплые отношения с отцом Андреем (настоятелем храма Покрова Божией Матери). Тем более что мы с ним примерно одного возраста, нам всегда есть о чём поговорить.

- Вы тренируете мальчишек. Что при этом важнее: воспитать или вырастить спортсмена?

В первую очередь, я - педагог и должен объяснить, что есть хорошо, а что - плохо, что - белое, что - чёрное. Если я слышу, что ребёнок, например, ругается, обязательно приструню. Если вижу, что он курит - прочитаю на эту тему лекцию.

Я и сам не был прилежным учеником, потому, думаю, что понимаю мальчишек. Учителя говорили маме: "У Вашего сына - светлая голова, но проблемы с усидчивостью". Но в Мегионе я встретил преподавателя, который мне много дал в плане патриотического воспитания, научил многому. Это Сергей Иванович Радзивило, преподаватель ОБЖ, офицер, служивший ещё в Советской Армии. Считаю его одним из лучших педагогов округа. Под его началом мы выигрывали и городские, и окружные соревнования в играх "Зарница", "Орлёнок". Я на этом вырос.

Уже 10 лет, как я сам работаю преподавателем. Всячески пытаюсь наставлять мальчишек на путь истинный. Это в моих силах. Понятно, что ребёнок не тратит всё своё время только на спорт. Он посещает общеобразовательную школу и, возможно, какие-то кружки, студии, ему нужно время для друзей. Спорт - это лишь часть его жизни. Что мне хочется до них донести? Чемпионом можешь ты не быть, но человеком быть обязан.

Если мальчик и не достигнет каких-то вершин в спорте, занятия всё равно принесут пользу. Физическая сила любому мальчишке нужна. Спорт прививает такие качества, как дисциплина, самообладание, трудолюбие, сила... У нас в секции все - молодцы!

Когда я вижу, что ребёнку интересно заниматься, хочу подсказать, уберечь от моих ошибок, когда меня бросало из одного вида спорта в другой. Я не сожалею ни о чём, это было интересно. Однако мальчишкам советую не расплываться.

Вспоминая своё детство, могу сказать, что сейчас дети, тем более у нас, в Мегионе, растут в лучших условиях. Когда я рос, было больше преступности, наркомании. А сейчас, к счастью, стало модным заниматься спортом, быть сильным и здоровым.

- Каковы Ваши личные планы?

Восстановить здоровье и возвращаться в большой спорт.