

Современники

Здоровые традиции семейного воспитания

Любовь к спорту и здоровому образу жизни объединяет всех членов семьи Холоповых из Тоцкого-2.

Мария и Александр знакомы друг с другом ещё с детских лет, когда активно начали заниматься зимними видами спорта. Родом оба из Кваркенского района, жили и учились в разных населённых пунктах, но встретились на соревнованиях по лыжным гонкам. Так что лыжи для них – судьбоносный фактор.

Обычно в школе, если ребёнок подвижный и дружит с физкультурой, то одним каким-то направлением в спорте дело не ограничивается. Александр в детстве увлекался ещё и туризмом, а точнее – спортивным ориентированием, участвовал в составе школьной команды в соревнованиях на всероссийском уровне.

Марии интерес к спорту привил дедушка – учитель физкультуры, являющийся почитателем биатлона. Это он приобщил дочь, а потом и внучку к занятиям лыжным спортом. Да так, что обе до сих пор постоянно активно участвуют в раз-

личных состязаниях.

–Когда я училась в школе, зимние семейные прогулки вместе с дедушкой, мамой и младшим братом Димой были не редкостью, – рассказывает Мария. – Дмитрий с супругой сегодня тоже живут в Тоцком-2, и мы, по возможности, вместе выходим на лыжню. Както даже участвовали в районных соревнованиях двумя семейными командами.

Александр впервые увидел Машу на районных состязаниях, когда они оба учились в классах пятых-шестых. Его внимание привлекли спортсмены одной из команд, одетые в яркие лыжные костюмы, а среди них – девочка, уверенно бежавшая к победе. Пообщались. Оказалось, у них много общего и, прежде всего, любовь к спорту. Даже в беге на лыжах до сих пор предпочтение отдают коньковому стилю.

Потом были областные соревнования, где подростки вместе отстаивали честь своего района в составе сборной. Это их ещё больше сплотило, и они продолжили общаться. Кстати, оба юных спор-

тсмена за высокие достижения (Маша становилась победителем в личном зачёте на региональном уровне) имели I-й взрослый разряд по лыжам уже в школьном возрасте.

Крепкая детская дружба затем в студенческие годы переросла в большую любовь. И Мария, и Александр получали педагогическое образование. Причём, юноша учился на физкультурном факультете. Срочная служба в армии подкорректировала его планы относительно дальнейшего профессионального пути. Молодой человек принял решение стать военным. Однако все его знания, умения, навыки, а самое главное – отличная физподготовка пригодились ему на службе.

Когда молодая семья Холоповых переехала в Тоцкое-2, от их внимания не ускользнули объявления о проходящих в нашем районе соревнованиях по лыжным гонкам. На них-то впервые и заметили эту спортивную пару. Теперь супруги – постоянные и активные участники состязаний как районных, так и областных. В прошлом году, они в



составе Тоцкой сборной выступали на зимних сельских играх «Оренбургская снежинка».

Мария, кроме лыжного спорта, с детства увлекается и настольным теннисом. А два года назад открыла для себя ещё и волейбол. Сегодня она тренируется в составе женской команды с.Тоцкого.

–Этот вид спорта пришёлся мне по душе, – делится своими впечатлениями М.Холопова. – Нравится, что он очень динамичный, развивает все группы мышц. К тому же, коллектив здесь дружный, сплочённый. Девочки сразу приняли меня, как свою. Если нужно – всегда поддержат, подскажут, ведь от каждой из нас зависит общий результат.

Глядя на маму, волейболом мечтает заниматься и девятилетняя дочка Даша. Пока в этой игре

она делает первые шаги, бывая на тренировках у мамы, а в следующем учебном году обязательно начнёт посещать занятия. Мария признаётся, что несмотря на семейные выезды на лыжах, Дашу больше увлекает мяч.

–Безусловно, каждый выбирает то, что ему ближе и интереснее, важно поддерживать любое стремление заниматься спортом, – продолжает она. – Это же не только сохраняет и укрепляет здоровье, поддерживает хорошую физическую форму, но и воспитывает силу воли, учит преодолевать трудности, добиваться поставленных целей, побеждать. Быть здоровым модно во все времена. А иметь ещё здоровую и крепкую семью – мечта любого человека, которую каждый может осуществить сам.

Наталья ПОПОВА.

Состязания

Отличные результаты и в теннисе, и в шашках

Районные соревнования – один из способов выявить сильнейших спортсменов среди любителей в той или иной дисциплине.

Недавно в зале ФСК «Колос» одновременно проходили состязания по настольному теннису и шашкам. К участию в первых из них приглашались тотчана в возрасте 16 лет и старше. Важной задачей данного первенства было формирование сборной команды района для выступления в «Золотом колесе Оренбуржья».

В этой региональной комплексной массовой спартакиаде наши земляки участвуют постоянно, пополняя личные и командные копилки наградами различного достоинства. «Золотой колос Оренбуржья» традиционно проводится раз в два года по окончании весен-

них полевых работ и пользуется огромной популярностью среди сельчан. Ведь они могут себя проявить как в волейболе, гиревом спорте, лапте, лёгкой атлетике, настольном теннисе, полиатлоне, самбо, футболе, армрестлинге, пляжном волейболе, гандболе, так и в других видах спорта, а также в соревнованиях спортивных семей и троеборье дояров, механизаторов и косарей. Самые первые игры состоялись в 1982 году в Кувандыке, и с тех пор их популярность только возрастает.

Отбор в районную команду в этот раз проходили любители настольного тенниса из Тоцкого, Кирсановки и военного городка. С ракеткой в руках каждый из них стремился показать свой уровень подготовки и выйти в лидеры. Так, в женской группе равных не было

постоянной участнице разных игр и спартакиад областного уровня – Лидии Авериной из Тоцкого-2. На втором и третьем местах – жительницы райцентра Алёна Лялькина и Ирина Шеповалова.

Среди мужчин высшую степень пьедестала почёта занял кирсановец Владимир Шеховцов, вторую и третью – поделили тоцкие теннисисты Дмитрий Писарьков и Виктор Трутяев.

Если в настольном теннисе, по условиям соревнований, возраст ограничивался, то в шашках могли испытать свои возможности и более юные спортсмены. Турнир, который собрал представителей Пристанционного, райцентра и Тоцкого-2, проходил в четырёх группах, по круговой системе, где все участники играли матчи друг с другом по очереди.



По итогам шашечных состязаний, у девушек все призовые места достались учащимся Зареченской СОШ №2 – Валерии Мокеевой, Анастасии Тляумбетовой и Виолетте Чехановской. А вот среди юношей отличились ребята из классической гимназии – Дмитрий Щуков, Алексей Федотов и Кирилл Силицын. Они по праву могут гордиться и своим педагогом, Татьяной Остроухих, которая в женской группе одержала уверенную победу. Серебряным призёром стала Светлана Баркова

из Пристанционного, на третьем месте – тотчанка Алёна Лялькина.

Напряжённая борьба за чёрно-белую доску у мужчин. В результате, оно оказалось в руках Виктора Дудина. Ему уступили Юрий Клименко и Владимир Гуляев. Все трое – жители райцентра.

Кульминацией состязаний стало торжественное награждение всех победителей и призёров. А лучшим теннисистам теперь предстоит усиленная подготовка к летней областной спартакиаде.

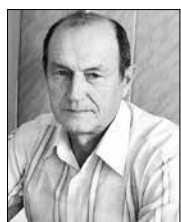
Есть вопрос

Практическая подготовка ко взрослой жизни

–Свекровь утверждает, что мой сын лишён полноценного детства, так как не играет в подвижные игры, а сидит дома за уроками. Но он ведь не один такой. Можно подумать, что от этих игр сын станет умнее. Что по этому поводу думают специалисты?

Анна ТРОФИМОВА.
с.Тоцкое-2

На вопрос читательницы отвечает инструктор по спорту ЦФОР Тоцкого района Леонид Вильгельмович МИХАЭЛИС:



–Уважаемая Анна! Подвижные игры с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Другими словами такая игра – это своего рода некое

упражнение, с помощью которого дети готовятся к жизни.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения им знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Играя, дети укрепляют физическое здоровье, обучаются жизненным ситуациям, получают правильное развитие.

Подвижные игры классифи-

цируются по разным параметрам: по возрасту, степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание и т.д.), содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

В теории и методике физического воспитания принята классификация игр. Так, например, к подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры. К спортивным – баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др. Еще игры делят на элементарные и сложные. Элементарные, в свою очередь, делят на сюжетные и несюжетные, игры-забавы, аттракционы. Сюжетные подвижные игры отражают в

условной форме жизненный или сказочный эпизод («Зайцы и волк», «Воробышки и кот», «Медведь и пчелы», «Ловишки», «Пятнашки»)

Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль и т.д. Несюжетные подвижные игры не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Они содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Существуют и другие игры, так что выбрать для своего ребенка можно любую. Главное, чтобы он двигался, общался с другими детьми, а не сидел дома в одиночестве.