

Молодёжь

Уверенно идёт к поставленной цели



Этой весной на открытом турнире по самбо на призы главы района заслуженный тренер России П.Д.Плотников отметил нашего земляка Андрея Зигринёва.

Пётр Дмитриевич отзывается о нём, как о перспективном спортсмене, способном достичь больших высот. В этом году юноша представлял Оренбуржье в составе сборной области на чемпионате Приволжского федерального округа по борьбе самбо. Для Андрея это был дебют на соревнованиях такого уровня. Несмотря на то, что в своей весовой категории он стал пятым, норматив для получения I-го взрослого разряда выполнен, и это только начало.

Первые шаги в самбо А.Зигринёв начал делать в семье. И не удивительно, ведь папа во время службы в правоохранительных органах занимался боевой самообороной без оружия. Увлекались борьбой и два старших брата, один из которых, Виктор, до сих пор делает успехи.

В шесть лет Андрей увидел на обложке какого-то журнала фото поединка самбистов. Первое, что его привлекло, это форма, внешний вид спортсменов. Потом стал

обращать внимание на то, чем занимается Витя. Тогда брат уже ходил на тренировки к А.Н.Сибикину. К тому же, отец стал привлекать его к выполнению зарядки, в которую входили упражнения на гибкость, важные для приёмов в самбо. Наиболее любимые из них – «мостики», махи руками и наклоны вперёд.

Самые нехитрые, простые элементы борьбы старшие представители семьи Зигринёвых показывали младшему дома. Так что, к тому моменту, когда Андрей начал посещать спортивную секцию, он уже знал, что такое самооборона без оружия, и ему хотелось научиться большему.

–Первое время не всегда относился серьёзно к занятиям, – признаётся Андрей. – Как и любому мальчишке, хотелось побаловаться. Однако Александр Николаевич, мой тренер, быстро приучил к дисциплине, дав понять, что без неё не получить нужных результатов. Он хоть и строгий, но всегда душой болеет за каждого своего ученика. Это вызывает глубокое уважение и стремление не подвести наставника.

Своё первое участие в соревнованиях юноша помнит очень хорошо, так как на районном уровне

не одержал первую победу. По словам Андрея, в памяти остался даже бросок, который и обеспечил ему лидерство. Говорит, что в тот момент к чувству счастья добавилось желание совершенствоваться.

За все годы занятий спортом А.Зигринёву на состязаниях встречались разные соперники. Приходилось бороться и с ребятами постарше, однако это всегда давало хороший опыт, даже в случае проигрыша. А вот «пустые» победы, которые присуждаются из-за неявки соперника, наш герой не жалуется.

–За победу надо бороться, – считает он. – Тогда и вкус её чувствуется.

Самое большое количество поединков за одно соревнование у Андрея – это шесть выходов на ковёр. Но их легко преодолеть, если тренировать выносливость. У Зигринёвых подготовка к любым состязаниям не ограничивалась спортивным залом. Пока брат учился в школе, они вместе с Андреем и на тренировки ходили и дома отработывали сложные приёмы. На двоих с Виктором у них более ста медалей разного достоинства, порядка сорока – принадлежит на долю Андрея.

Сейчас брат учится в одном

из колледжей Бузулука, но продолжает заниматься самбо. Повышать мастерство ему помогает П.Д.Плотников. Иногда на тренировки к нему выезжает и Андрей. А после того, как поступит этим летом в колледж, он планирует продолжить занятия у Петра Дмитриевича. Ведь юного самбиста из Тоцкого уже заметили в областной федерации самбо.

Главная черта характера А.Зигринёва – целеустремлённость. Именно она помогает юноше добиваться запланированных результатов. Это же качество ведёт и к победе над собой.

–В седьмом классе мне нужно было сбросить вес, – вспоминает Андрей. – Давалось это с трудом, даже посещали мысли об отказе от самбо. Но потом я понял, что так поступают лишь слабые люди и решил не сдаваться. Вспомнил, как раньше ставил себе цель довести число подтягиваний на перекладине до 12 раз, и сумел это выполнить

за одно лето. Если учесть, что до этого я не мог подтянуться ни разу, то был доволен своим результатом. В том, что я до сих пор занимаюсь самбо заслуга не только моя, но и тренера А.Н.Сибикина, который постоянно мотивирует учеников. За что я ему очень благодарен. Да и без поддержки родителей было бы сложно. Мама, например, старается не пропускать ни один мой соревнование, всегда переживает и болеет за меня.

Сегодня, уже имея в своей копилке немало наград и разрядов, Андрей ставит перед собой новые цели, одна из которых – добиться звания кандидата в мастера спорта по самбо, а затем и мастера. Есть ещё у юноши и мечта – принять участие в соревнованиях всероссийского, европейского, а затем и мирового уровня. Желание и упорство у нашего юного земляка есть, а, значит, мы ещё услышим о его победах.

Наталья ПОПОВА.

Колос-2024

Сохранили традицию тоцкие гандболисты



В области проходят финальные и зональные соревнования в рамках летних сельских спортивных игр «Золотой колос Оренбуржья», в которых наши земляки принимают самое активное участие.

Вошёл в них и фестиваль ГТО среди семейных команд, где Тоцкий район представляла семья Борзых из райцентра. А на днях в Новосергиевке состоялись зональные соревнования по волейболу (мужчины и женщины), гандболу, футболу и русской лапте. Соперниками нашей сборной стали команды из Новосергиевского, Илекского, Переволоцкого и Ташлинского районов.

Красочное открытие зональ-

ных игр, подготовленное силами детских творческих коллективов не оставило равнодушными ни участников, ни болельщиков, подарив положительный заряд и боевой настрой. Кроме того, слова поддержки и пожелания честных побед прозвучали от глав районов – участников состязаний, в том числе и от В.Г.Ковешникова.

Новосергиевцы принимали гостей на площадках трёх спортивных объектов. Тотчаче участвовали во всех видах соревнований. Первыми состязались лаптисты. В стартовом матче с командой Илекского района наши спортсмены одержали уверенную победу (26:19). По результатам всех игр у них – четвёртое место и 12 очков в итоговой таблице. Этот же район

обойшла тоцкая сборная и в футболе, обыграв своих соперников со счётом 3:1. И здесь у наших четвёртое место и 12 очков в копилку.

Волейболисты немного улучшили положение. Матчи мужских и женских команд проходили из трёх партий до двух побед. В непростой борьбе парни выиграли у Илека (25:17, 21:25, 15:9) с общим счётом 2:1. Не менее напряжённо сложилась игра с Переволоцким районом (25:19, 24:26, 16:14) со счётом 2:1. По итогам всех матчей наши оказались на третьем месте, что принесло 15 очков.

Такое же призовое место завоевала и женская команда. Тотчаче не дали своим соперницам шансов, выиграв 2:0 (25:17, 25:11) у Илека и с таким же счётом (25:11, 25:17) у Переволоцкого района.

На гандбол свои команды выставили лишь два района – наш и Новосергиевский. И тотчаче одержали уверенную победу, выйдя в финал «Золотого колоса Оренбуржья», который состоится в г.Сорочинске в середине июля. Стоит отметить, что наши гандболисты сохранили главную традицию – побеждать, ведь всего несколько лет назад они уже были чемпионами области и обладателями переходящего кубка.

Гостеприимство новосергиевцев приятно удивило. Организаторы создали все условия для участия команд в соревнованиях, предоставив спортсменам даже возможность освежиться в бассейне.

Не менее важно было в жару обеспечить и питьевой режим. Об этом позаботилось руководство «Молокозавода Тоцкий», снабдив земляков упаковками с водой. За что спортсмены остались ему благодарны.

Леонид МИХАЭЛИС,
инструктор по спорту ЦФОР
Тоцкого района.

Проект

Десять шагов к здоровью

С начала года в регионе реализуется проект-конкурс «Спортивный актив Оренбуржья», в который включились и наши земляки.

Проект является частью программы «Развитие физической культуры и спорта Оренбургской области» и создан для популяризации здорового образа жизни и приобретения оренбуржцев всех возрастов к активным занятиям физкультурой и спортом. Он объединяет в единый марафон крупные массовые мероприятия, часть из которых проходят и на районном уровне.

Первое событие состоялось в январе, когда сельчане, от мала до велика, принимали участие в «Вечере на коньках», выходя на лёд целыми семьями, что очень символично в объявленный Президентом России Год семьи.

В феврале в рамках проекта-конкурса жители района имели возможность поучаствовать во всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России». Традиционное мероприятие собирает ежегод-

но большое количество любителей этого зимнего вида спорта.

Реализация проекта в мае продолжилась легкоатлетическим мероприятием. В областном центре проходил полумарафон «Забег РФ». Ну а лето в нашем районном центре началось с празднования Всемирного дня велосипедиста.

Всего за год участники конкурса должны пройти десять таких испытаний. Своё присутствие на мероприятиях в рамках проекта каждый фиксирует на интернет-платформе «Активный гражданин» с помощью сервиса «Я шагаю».

–Наш Президент Владимир Владимирович Путин поставил задачу к 2030 году увеличить количество населения, ведущего активный образ жизни, до 70%, и мы поддерживаем этот курс, – отмечает руководитель отдела по развитию физкультуры, спорта и делам молодёжи районной администрации А.А.Сивцов. – Я сам принимаю участие в областном проекте и считаю, что это хороший стимул для включения в спортивную жизнь региона.

