

Красота, пластика, шарм и обаяние вместе с прекрасной физической формой помогли команде точчанок войти в тройку лучших на областном спортивном фестивале «Оренбургская сударыня».

И это не удивительно, поскольку многие наши землячки придерживаются здорового образа жизни, увлекаются различными видами спорта, активно участвуют в соревнованиях, мотивируя тем самым и других жителей района на занятия физкультурой.

Большинство постоянных участниц фестиваля входит в состав волейбольных команд Тоцкого и военного городка. А некоторые, как ветеран спорта Лидия Аверина, ежегодно защищают честь района не только на «Оренбургской сударыне», но и в «Спортивном долголетии».

Практически каждая из женщин не ограничивается одним каким-то направлением. Как правило, параллельно они могут заниматься и волейболом, и теннисом, и лёгкой атлетикой. Именно эти виды чаще всего включаются в программу спортивных состязаний. Во всех трёх, например, участвовала Надежда Радаева. Юлия Курныкина выступала, кроме волейбола, ещё и в дартсе и эстафете. А Дилара Забирова проявила себя в дартсе,

Фестиваль

Улучшить результат помогли регулярные тренировки



теннисе и волейболе.

—Подготовка к «Сударыне» у нас идёт практически непрерывно, — рассказывает абсолютная победительница в личном зачёте по дартсу Ольга Ветошкина. — Два раза в неделю проходят тренировки по волейболу, а перед ними, в качестве разминки, мы и дробитки бросаем в цель, и на скакалке прыгаем. Даже свои состязания

по этим видам спорта устраиваем. Ну а, в целом, участие в фестивале женского спорта для нас всегда настоящий праздник, когда мы можем отвлечься от повседневных дел, пообщаться и отдохнуть, пусть не физически, но душой. Поэтому основной состав нашей команды сохраняется с самого первого выступления. А участвуем в «Оренбургской суда-



А вот в дартсе и эстафете точчанки сумели подняться на вторую ступень.

—Все виды состязаний были по-своему хороши и требовали определённых усилий, — отмечает Ю.Курныкина. — Однако наиболее зрелищной и напряжённой, по мнению большинства спортсменов, является эстафета. Первой участнице нужно пробежать определённую дистанцию с баскетбольным мячом, другой — со скакалкой, третьей — с теннисным шариком на ракетке. Задачи не из простых, но мы справились.

Фестиваль, как всегда, получился ярким, насыщенным и незабываемым. А представительницы прекрасной половины человечества ещё раз показали, что спорт — это не только сила и выносливость, но и женственность.

рыне» мы уже двенадцать лет.

Единственная номинация, где состав спортсменов периодически меняется, — это фитнес-аэробика. Лишь Юлия Болгова выступает постоянно уже несколько лет. В этом году вместе с ней дебютировали Ольга Андреева и Анна Копуцу. Несмотря на волнение, выступили достойно и заняли четвёртое место. Так что упорные тренировки не прошли даром.

На такой же позиции наша команда оказалась и в теннисе.

Прямая речь

Сергей ГОЛЕВ, директор Центра физкультурно-оздоровительной работы района:

—Мы всегда поддерживаем наших спортсменов в стремлении продемонстрировать свои лучшие качества. Хочу отметить, что они очень ответственно подходят к подготовке. «Оренбургская сударыня» проводится обычно в конце лета. А у наших женщин как раз горячая пора — подготовка к школе, огородные заботы, заготовки на зиму. И, несмотря на это, они находят время на тренировки, считая своим долгом в очередной раз повысить результаты. Им нравится такой ритм жизни, им они заряжают и детей. Ну а мы гордимся тем, что в нашем районе есть такие сударыни!



Современники

Интеллект и активность дополняют друг друга



Можно ли совмещать активный вид спорта с интеллектуальным, например, футбол и шахматы?

Оказывается, можно. Более того, у этих игр много общего. И сходство не только в том, что игроки перемещаются по полю, а фигуры по доске. В обоих видах, чтобы добиться серьёзного результата, нужно мыслить стратегически и на несколько шагов вперёд просчитывать свои ходы и пасы.

В этом уверен наш юный земляк, десятиклассник Зареченской классической гимназии Александр Сезько, который чувствует себя уверенно как на футбольном, так и на чёрно-белом поле. Интерес к шахматам ему привил дедушка, любитель-самоучка, обладающий даром наставничества.

—Сначала игра не очень понравилась, — признаётся Саша. — Мне тогда было восемь лет и, в силу возраста, с каждым проигрышем у меня исчезала и мотивация. И только упорство дедушки в проведении постоянных тренировок

помогло добиться результата, я начал одерживать победы. Пусть даже и на семейном уровне.

Правда, на своих первых районных соревнованиях, которые проходили на базе ФСК «Колос», начинающий шахматист не сумел стать победителем. Но и тут наставник поддержал его и настроил не сдаваться, а улучшать качество игры. И уже второй турнир принёс призовое третье место. А на последующих состязаниях Александр лишь однажды стал обладателем серебряной медали, остальные — золотые.

Удерживать лидирующие позиции в возрастной категории «до 16 лет» юноше было не сложно. А ему хотелось расти и развиваться, состязаться с более сильными и опытными соперниками. Поэтому на одном из последних районных шахматных турниров он попросился принять участие во взрослой группе, выиграв при этом три партии из семи.

Тренируется А.Сезько либо с дедушкой, когда ездит к нему в

гости в Ростовскую область, либо по интернету с сестрой, которая тоже увлекается шахматами. Есть у него единомышленник в игре и в гимназии. Это учитель истории Р.М.Байбурин. Нередко они вступают в противостояние на шахматной доске.

В мире большого спорта у Александра есть свои кумиры. Среди гроссмейстеров — это Ян Непомнящий, российский шахматист, входящий в тройку лучших спортсменов мира. Наш юный земляк следит за всеми его играми, подмечая для себя интересные ходы и тактику. Кстати, Ян тоже увлекается футболом.

Командную игру с мячом Саша полюбил, когда освоил её на компьютере. Ему захотелось попробовать себя на реальном поле, поэтому он записался на занятия по футболу в спортшколу. Тренировался у разных преподавателей, и каждый из них вносил свою лепту в развитие футбольных навыков юноши.

У Александра и родители являются поклонниками футбола. Нередко матчи они смотрят всей семьёй. Правда, фанатские предпочтения у них отличаются. Сына поддерживает мама — оба болеют за ЦСКА.

Занятия двумя видами спорта нисколько не мешают учёбе. По большинству предметов в аттестате у юноши пятёрки. А одна из любимых дисциплин — математика. Впрочем, это не удивительно.

Ближайшие два года А.Сезько планирует делать большой упор на подготовку к ЕГЭ. Однако далеко задвигать занятия спортом не собирается. Всё-таки, хорошо, когда всё гармонично дополняет друг друга.

Наталья ПОПОВА.

Проекты



Дебют состязаний оказался успешным

Седьмым событием проекта-конкурса «Спортивный актив Оренбуржья» стал велофестиваль «Золотая осень».

Прошёл он и в Тоцком, на стадионе «Урожай», где собрались любители велоспорта и прогулок на двухколёсном транспортном средстве. Пол, возраст, марка велосипедов не имели значения. Допускались к участию даже те, кто управляет обычным самокатом. На состязания прибыло около шестидесяти велосипедистов, самому юному из которых нет и пяти лет, а самому старшему — более семидесяти. Основную часть участников составляли дети, ведь для них велосипед — наиболее доступное и привлекательное средство передвижения.

По традиции, ни одно массовое спортивное мероприятие в районе не обходится без чествования участников движения ГТО. На этот раз руководитель отдела районной администрации по развитию физкультуры, спорта и делам молодёжи А.А.Сивцов вручил знаки ГТО 16-ти ребятам, успешно выполнившим нормативы комплекса

1-4 ступени (до 13 лет) в 2023 году.

Затем все участники велофестиваля проехали установленную дистанцию. А самые юные из них получили на финише сладкие призы. Было немало тех, кто испытал себя ещё и на полосе фигурного вождения. В основном, это учащиеся младших классов и дошкольники. Здесь им нужно было не просто проехать, а продемонстрировать умения и навыки управления двухколёсной техникой.

Среди воспитанников детских садов лучший результат показала Алёна Ерошкина, на втором месте Алекс Макунян, а Шейххамед Гусейнов стал третьим. У школьников верхнюю ступень пьедестала почёта занял Закир Гусейнов, ему уступил Владимир Тремасов и третье место — у Артёма Рыжкова. Наградами для этих юных велосипедистов стали почётные грамоты и сладкие призы.

Фестиваль подарил много положительных эмоций и детям, и взрослым и продемонстрировал, что велоспорт пользуется в нашем районе популярностью у разных поколений.