



Спорт

Взят курс на Прагу

На прошлой неделе в районной газете вышла заметка о спортивных достижениях на уровне России подростка из Безенчука Михаила Микрякова.

● Ирина КОРНИЛОВА

Сегодня мы решили подробнее рассказать нашим читателям об этом юноше, который за короткое время смог в гиревом спорте победить в первую очередь самого себя.

– Мальчик-«туча» – вот так, судя по телосложению, можно было охарактеризовать девятилетнего Михаила, когда он только начал ходить в секцию единоборств, – рассказывает тренер спортсмена **А.В. Федосеев**. – Ничего хорошего с таким весом ему не предвещало. Заручившись поддержкой родителей, я предложил ему заняться гириями.

Сегодня Михаилу 14 лет, он подтянут, силен и атлетически сложен. Тренер называет его богатырем и отмечает, что сейчас он толкает гири на уровне воина спецназа. О том, что когда-то юноша весил более 90 кг и страдал ожирением, рассказывает спокойно, словно и не было всего этого. Первые результаты начал показывать уже через несколько месяцев после начала тренировок.

По словам Андрея Владимировича, сначала ни о каких соревнованиях речи не шло, необходимо было помочь ребёнку, направить его на путь здорового образа жизни. Через некоторое время стало понятно, что он способен на большее, у него начали появляться физические и двигательные навыки в гиревом спорте. А уже через полгода он стал победителем первенства области в дисциплине толчок двух гирь по длинному циклу. Стоит отметить, что это упражнение – одно из самых мощных, оно развивает мышцы рук и плеч.

Михаил рассказывает, что занятие любимым спортом даёт ему выносливость и уверенность в себе. Главным человеком в спорте, на кого он хочет равняться, – это тренер, который не только сам является победителем и призёром различных соревнований, но и привёл юношу к высоким результатам.

Есть и ещё люди, которые вдохновляют его на победы, – в частности, **Дмитрий Никитин** – уроженец г. Жигулёвска. Вместе с ним Михаил отстаивал честь Самарской области на первенстве России в Казани. Он



● Разминка перед выступлением. Первенство России в Казани. На снимке – Михаил справа.

также как и Михаил стал победителем на последних соревнованиях и установил новый рекорд России и мира, выполнив 116 подъёмов двух гирь весом 24 кг каждая, а также 14-кратный чемпион мира и 17-кратный чемпион России по гиревому спорту **Иван Денисов**. Перед серьёзными соревнованиями Михаил часто смотрит интервью с чемпионом и его тренировки. Так он настраивает себя на результат.

Так было и перед первенством России, где Михаил наравне с другими атлетами представлял Самарскую область. Он признаётся, что очень волновался перед соревнованиями, но поддержка тренера придала ему уверенности в себе. После того, как спортсмен вышел на помост, переживания улетучились сами собой. В этот день Михаил побил свой личный рекорд, подняв две гири весом по 24 кг каждая, 77 раз.

– Я ехал на первенство с целью показать всё, на что способен. И у меня это получилось! – делится с нами чемпион России. – Планирую к первенству мира в Праге улучшить свои результаты.

Сейчас юноша активно тренируется. Для него тренер подобрал индивидуальную тренировочную нагрузку. Какие конкретно упражнения он выполняет, не сказал, кратко пояснив, что это секрет, однако охотно поделился тем, что для поддержания физической формы летом с удовольствием бегает, а зимой – катается на лыжах. Беговая тренировка проходит раз в три дня. Маршрут

неизменный – до Сосновки и обратно. Очень любит лыжные прогулки, говорит, что этот вид спорта расслабляет его.

Спрашиваю Михаила, как он относится к соперникам?

– Как к равным. Я никогда не ставлю себя выше них. Если они отобрались на соревнования, значит, они – достойные соперники.

Атлет уверен, что теперь он со спортом – навсегда. После окончания школы хочет стать либо военным, либо учителем физической культуры. Но спорт не бросит никогда!

Стоит отметить, что Михаил – не единственный воспитанник тренера. Тех, кто основательно работает на результат, – порядка 10 человек. Есть дети и взрослые, которые посещают занятия для поддержания формы.

Сама секция возникла на базе ВСК «Витязь». Основателями гиревого спорта в Безенчуке стали братья **Андрей Владимирович** и **Виталий Владимирович Федосеевы**. В прошлом они служили в полиции, являлись победителями и призёрами первенства МВД. Сейчас представляют Безенчукский район на различных первенствах и чемпионатах, которые проходят в Самарской области и за её пределами. Своим опытом они решили поделиться и с земляками. На протяжении нескольких лет их воспитанники постоянно завоёвывают награды на соревнованиях различного уровня. Именно команда гиревиков ежегодно вносит огромный вклад в общекомандный результат областной спартакиады среди муниципальных районов.

Юные шашкисты удивили серьёзным отношением к интеллектуальной игре, быстротой ума и умением просчитывать ходы.

Самые интеллектуальные дошкольники стали победителями. Все участники турнира получили дипломы и сертификаты об участии, а также заряд положительных эмоций!

Соб. инф.

Короткой строкой

Игра поколений

22 февраля на ст. Звезда впервые состоялся футбольный матч, посвященный Дню защитника Отечества, между юными футболистами и их папами.

Победу со счетом 16:12 одержали воспитанники тренера по футболу А.А. Копылова.

Все игроки были награждены памятными медалями. Участники и болельщики получили огромный заряд эмоций и незабываемые впечатления!



Приглашаем принять участие всех желающих

27 февраля на лыжной трассе в п. Сосновка в рамках Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России» состоятся соревнования по лыжным гонкам по пяти возрастным категориям.

Также каждый желающий сможет прокатиться в свое удовольствие и отведать кашу из полевой кухни.

Регистрация участников будет проходить в СДК п. Сосновка, с 10.00 до 11.00.

Первенство по мини-футболу продолжается

В спортивном комплексе «Молодёжный» прошёл очередной тур первенства района по мини-футболу. Итоги: «Хворостянка» – «Русагро» 6:3, «БХПП» – «Осинки» 16:0, «Русагро» – «Песочное» 4:3, «БХПП» – «Звезда» 11:2, «Ветераны» – «Осинки» 15:3, «ДЮСШ» – «Песочное» 4:0, «К.Д. Карпова» – «Прибой» 6:4.

Масленица

Тыквенные блинчики с корицей

Ингредиенты: 3 яйца, 60 г сахара, щепотка соли, 150 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 30 г сливочного масла, 300 мл молока, 200 г тыквенного пюре, 1 ч. л. молотой корицы.

Способ приготовления:

К тыквенному пюре добавить яйца, соль и сахар, взбить венчиком до однородности. Добавить корицу, разрыхлитель и просеянную муку. Размешать. Добавить растопленное масло, горячее молоко, перемешать и оставить на 15-30 минут.

Выпекать блинчики на сковороде. Для первого блина сковороду необходимо смазать маслом.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

1 марта, вторник (пик в 2-6 часов).

Возможны болезни нервной системы и органов зрения, варикозное расширение вен и тромбофлебит. Исключите алкоголь.

2 марта, среда (пик в 21-23 часа).

Возможны отёчность ног, боли в стопах, судороги икроножных мышц. Воздержитесь от спирного и кофе.

АиФ.

Турнир по шашкам

В СП ГБОУ СОШ №3 «детский сад «Колосок» среди детей подготовительной к школе группы состоялся шашечный турнир.

Целью турнира является создание условий для интеллектуального развития детей старшего дошкольного возраста, для проявления интереса к игре в шашки, развивающей логику, внимание,

мышление ребенка.

Шашечный турнир прошел по всем правилам, дети сражались в честном бою. Члены жюри внимательно следили за выполнением правил и наблюдали за ходом сражений.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 27 ФЕВРАЛЯ

Температура воздуха ночью -4, днем +1
Ветер восточный, 3 м/сек
Атмосферное давление 766 мм рт. ст.
Относительная влажность 80%

ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 ФЕВРАЛЯ

Температура воздуха ночью -2, днем +1
Ветер себ.-восточн., 4 м/сек
Атмосферное давление 770 мм рт. ст.
Относительная влажность 82%

ВТОРНИК, 1 МАРТА

Температура воздуха ночью -6, днем 0
Ветер себ.-восточн., 2 м/сек
Атмосферное давление 771 мм рт. ст.
Относительная влажность 71%