

Время



СПОРТА

Время твоей победы!

Новости

В тройке призёров

15 марта в с. Красноармейском прошла III межрайонная спартакиада на призы депутата Государственной Думы РФ Е.А. Серпера.



● Поддержать нашу команду приехал глава района В.В. Аникин.

По мнению Евгения Александровича, такие спортивные мероприятия способствуют формированию командного духа и положительно влияют на создание условий для организации здорового досуга, повышения мастерства сельских спортсменов, вне зависимости от их возраста, так как в спартакиаде нет возрастных ограничений.

Соревнования проходили по 6 видам спорта: шахматы, дартс, настольный теннис, волейбол, плавание (эстафета) и мини-футбол.

В соревнованиях приняли участие сборные команды пяти районов Южного округа: Безенчукского, Хворостянского, Приволжского, Красноармейского и Пестравского.

Безенчукский район представляли 32 сильнейших спортсмена в различных видах спорта.

По итогам всех игр наша команда, уступив всего одно очко команде Приволжского района, заняла третье общекомандное место. Безенчукские спортсмены отличились в традиционно сильных для себя дисциплинах – первое место в шахматах, второе – в мини-футболе и третье – в дартсе.

Победителем игр в третий раз стала команда из Хворостянского района.

Баскетбол

15 МАРТА на зональном этапе областной спартакиады среди учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области по баскетболу среди девушек команда Безенчукского района заняла первое место.

Среди участников – команд Пестравского, Красноармейского, Приволжского, Шигонского, Хворостянского, Большечерниговского районов – безенчукские спортсменки доказали в очередной раз, что они лучшие!

Мини-футбол

16 марта в СК «Молодёжный» стартовала областная спартакиада муниципальных районов по мини-футболу среди мужчин.

Команда Безенчукского района уверенно выиграла две игры: у команды Сызранского района со счётом 8:1 и у Приволжского – 9:1 и вышла в следующий этап соревнований.

Волейбол

17 марта в Пестравском районе стартовала областная спартакиада муниципальных районов по волейболу среди женщин.

В первой игре наши девушки выиграли у соперников из Пестравского района со счётом 3:0, а в следующей с таким же счётом уступила волейболисткам из Большеглушицкого района.

Команда Безенчукского района вышла в следующий этап соревнований.

Физическая нагрузка плюс ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

В 2012 году была вписана новая страница в историю развития спорта Безенчукского района – на базе детской юношеской спортивной школы п. Безенчук открылось конно-спортивное отделение.

На сегодняшний день – это 30 воспитанников, которые или только начинают заниматься, или уже совершенствуют свое мастерство в конном спорте. Лучшие из них являются победителями и призерами не только районных, но и областных соревнований. За семь лет работы отделения приняли участие во многих соревнованиях и добились значительных успехов следующие воспитанники: **Виктория Курицина, Анастасия Радуга, Арина Кондрахина, Виктория Юдакова, Яна Голуб.**

На отделении трудится сильный тренерский состав.

Екатерина Александровна Лебедева – тренер с 12-летним стажем. Долгие годы она работала в школе высшего спортивного мастерства на конном отделении в г. Самаре. Под её началом тренировались многие спортсмены, добившиеся достойных результатов в России и в мире.

Самой ценной личной наградой из многочисленных соревнований в её карьере считает медаль за 2 место в конно-спортивном турнире «Будущее Самары».

Успехи тренера **Анны Сергеевны Лавровой** тоже впечатляют. Самым ярким достижением она считает первое и третье места в Международных соревнованиях по конному спорту в Екатеринбурге.

Сегодня азы конного спорта постигают уже их воспитанники. Вот лишь некоторые из них за последние два года: второе место в открытых соревнованиях Самарской области «Весенние старты» по конному спорту, три вторых места в открытом кубке Самарской области (конкур), открытом первенстве Самарской области (конкур), кубке ООО «Мобиль» (командное первенство) и др.

Тренеры сетуют, что мало человек посещают занятия, а мальчишек всего двое. Анна Сергеевна замечает, что в Самаре такие тренировки стоят дорого и с каждым годом популярность среди горожан только увеличивается. В Безенчуке же эти занятия проводятся бесплатно.

Тем не менее, врачи настоятельно рекомендуют заниматься конным спортом. Он хорош тем, что вместе с физической нагрузкой спортсмен получает яркие и позитивные эмоции.



Лошади обладают уникальной энергетикой, которая помогает детям улучшить психоэмоциональное состояние. Это единственный парный вид спорта, где ребенок занимается с животными.

Ученица 6 класса **Ирина Залепухина** здесь всего 6 месяцев, однако уже сейчас говорит, что рада общению и тренировкам с любимыми лошадками.

Екатерина Суханова (6 кл.) рассказывает, что давно хотела приобщиться к занятиям, и вот её мечта сбылась.

Чему же здесь учат? В первую очередь, говорит Е.А. Лебедева, – технике безопасности и правилам общения с лошадьми. Для новичков занятия начинаются с обучения обращения с лошадью, приемам чистки и ухода за ними. После этого осваиваются приемы посадки, упражнения в седле, объясняют, как двигать и останавливать лошадь, правильно делать повороты. Именно от первых занятий, на которых даются первоначальные навыки управления лошадью, зависит, как в дальнейшем будет ездить всадник. В отделении также обучают, пожалуй, самым интересным в конном спорте направлениям – конкур и выездке.

По мнению специалистов, конным спортом лучше всего начать заниматься именно в подростковом возрасте, примерно с 10-12 лет. Одно из условий – ребёнок должен быть достаточно развитым физически, чтобы управлять лошадью самостоятельно.

Если вы, уважаемые взрослые, решите отдать своего ребёнка на занятия конным спортом, обязательно получите консультацию врача. Он проведет комплексный осмотр, сделает заключение о состоянии здоровья будущего всадника. Только после успешного заключения и соответствующей справки от врача он будет допущен до занятий.

Хочется предупредить родителей, что конный спорт – травмоопасный вид спорта, поэтому обязательным условием при приеме на обучение является страхование жизни и здоровья ребенка.

Чем же полезен конный спорт?

Конный спорт налаживает здоровое кровообращение, оказывает положительный эффект на процессы дыхания и пищеварения.

Во время тренировки у ребёнка задействованы практически все мышцы. При катании важно соблюдать равновесие – работают мышцы спины и пресса, когда нужно удержаться в седле на большой скорости, подключаются и ноги.

Если ребёнка укачивает в транспорте, это значит, что его надо отдать в... конный спорт! Поначалу ему будет нелегко, но этот вид лучшим образом укрепляет вестибулярный аппарат детей.

Нередко врачи рекомендуют конные тренировки детям с лишним весом. Это позволит похудеть гораздо быстрее, чем любые аэробные нагрузки.