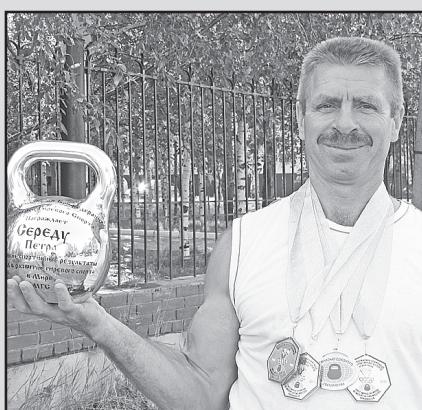




СПОРТИВНАЯ ЭЛИТА



Награда
силачу –
"Золотая гиря"

ТРЕНАР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ по гиревому спорту ДЮСШ № 2 Пётр Середа стал двукратным победителем Первой Всемирной олимпиады мастеров гиревого спорта и выиграл Чемпионат Союзного государства России и Беларуси, который проходил в рамках Первых Всемирных игр по гиревому спорту. Три золотых и одна серебряная медаль – таковы результаты выступления мегионского силача на этих состязаниях, которые проходили в Архангельске с 6 по 13 августа. За высокие спортивные результаты и вклад в развитие гиревого спорта в мире Международная конфедерация наградила мегионского спортсмена "Золотой гирей". Ещё одну награду, орден "Крылатого льва", по решению Международного аттестационного совета, Пётр Середа получил за выдающиеся заслуги в деле возрождения Отечества. От всей души поздравляем чемпиона и желаем новых побед!



Лучшие среди
лучших

ТРУД педагога нелёгок: он требует от человека не только знаний, терпения, но и огромной любви к детям. Если говорить о работе тренера-преподавателя, то ко всему этому нужно добавить ещё и физические нагрузки, без которых не обходится ни один из видов спорта. В Мегионе среди лучших тренеров-преподавателей, которых у нас немало, есть те, чей труд заслуживает самой высокой оценки. Имена этих педагогов известны многим горожанам. Не один год обучает ребятишек приёмам дзюдо в детско-юношеской спортивной школе № 1 Лидия Акимова. Тренером-преподавателем по адаптивной физкультуре в ФОК "Геолог" работает Людмила Щеглова. Любовь Иванова занимается с юными пловцами в СК "Дельфин", а под руководством Евгения Тарунтаева в том же "Дельфине" мальчишки осваивают технику рукопашного боя и восточных единоборств. Именно эти педагоги в связи с празднованием Дня физкультурника были награждены Почётными грамотами и благодарственными письмами главы города за значительный вклад в развитие физкультуры и спорта в Мегионе. Чествование лучших тренеров-преподавателей проходило на летней сцене ДК "Прометей" 13 августа. Мы от всей души поздравляем и желаем удачи в деле воспитания подрастающего поколения мегионских спортсменов!

На фото: Лидия Акимова и Евгений Тарунтаев.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

Дальше! Выше! Сильнее!



Хочешь быть здоров – веди здоровый образ жизни. И начни с физкультуры. Если зарядку делать скучно, можно принять участие в командных спортивных играх и состязаниях.

В минувшую субботу, 13 августа, многие мегионские мальчишки и девчонки так и сделали: с утра пришли на площадь к ДК "Прометей", где проходили различные спортивные соревнования в честь Дня физкультурника.

А ТУТ уж – кому что нравится: хочешь, в "Весёлых стартах" участуй, хочешь, через скакалку прыгай, а если ты силу в себе чувствуешь – можешь ею с другими померяться: в гиревом спорте себя попробовать или в армрестлинге. А уж если тебе всё интересно – участуй во всех состязаниях, это только приветствуется.

"Выходят на арену
силачи..."

Правда, в первенстве города по гиревому спорту существовали возрастные ограничения: участвовать можно было только с 10 лет. Это и понятно. Малышу даже самую "лёгкую" гирю весом в 13 кг не поднять. Поэтому участвовали только самые сильные. Ну, а таким силачам, как серебряный призёр чемпионата России Максим Силяцкий, просто не нашлось соперников: в своей весовой категории (до 85 кг) он стал победителем. "Золото" выиграли также Сергей Середа (весовая категория до 73 кг) и Дмитрий Калганов (до 78 кг). Всего в первенстве по гиревому спорту попробовали свои силы 14 человек. Трое из них заслужили бронзовые награды, и трое стали серебряными призёрами первенства.

"Весёлая
скакалка"

Тридцать восемь человек приняли участие в "Весёлой скакалке": ещё бы – прыгать всем нравится! В первенстве города по прыжкам через скакалку участвовали мальчишки и девчонки разных возрастов – от 8 лет и старше. Участникам надо было сделать максимальное количество прыжков за одну минуту. Среди мальчишек самыми "прыгучими" оказались Гончаренко Максим, Халидов Азиз, Санников Александр – они заняли первые места и стали победителями. Среди девочек (в разных возрастных категориях) победили Мария Иванькович, Дарья Кукина, Мария Щебетина, Анна Симкина. Приняли участие в состязаниях и взрослые спортсмены. Лидия Акимова, тренер-преподаватель по дзюдо ДЮСШ № 1, сделала 176 прыжков через скакалку, а Пётр Середа, тренер-преподаватель по гиревому спорту ДЮСШ № 2, – 148. Вот это результаты! Победители и призё-



ры первенства были награждены Почётными грамотами и очень красивыми медалями: 9 золотыми, 9 серебряными и 9 бронзовыми.

Победа досталась
"Победе"!

Но больше всех участников оказалось в "Весёлых стартах" – 50 человек. По замыслу организаторов, в этих спортивных состязаниях должны были участвовать мальчики и девочки 1999 – 2001 года рождения. Но среди желающих оказались и малыши, то есть ребята 7–8 лет, поэтому пришлось создать из них отдельную команду, которую называли "Юность". Всего команд было пять, по десять человек в каждой. В основе состязаний несколько самых разных эстафет, включавших в себя упражнения с мячом, скакалкой, обручем... Выполнение всех упражнений требовало от участников ловкости и быстроты реакции – только успевай поворачиваться! Победителя определяли по наименьшей сумме баллов, поэтому ошибаться было нельзя – мигом штрафное очко команде "заработаешь"! Малы-

ши справились отлично. Их "Юность" заняла в состязаниях призовое третье место. На втором – "Команда третьей школы", а победителем стал коллектив с символичным названием "Победа". Всем участникам организаторы вручили "спортивные" призы – теннисные ракетки, очки для плавания и другие.

В этот же день на универсальной площадке ФОК "Геолог" прошло первенство города по мини-футболу, в котором приняли участие четыре команды. Первое почётное место с переходящим кубком заняла команда ОМВД РФ по г. Мегиону.

Пока ребята постарше и взрослые пробовали свои силы в спортивных состязаниях, малыши развлекались в парке аттракционов, участвуя в детской игровой программе "Чтобы тело и душа были молоды", которая была насыщена интересными и забавными подвижными играми.

– Мне праздник очень понравился, – говорит один из самых активных участников состязаний, шестиклассник МОУ «СОШ № 3» Денис Подяш, занявший 2-е место в "Весёлой скакалке" в возрастной категории 12–13 лет. – Было весело. Я выиграл в нескольких соревнованиях и заработал много подарков. И вообще, чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом.



В последнее время быть здоровым и физически красивым стало даже в какой-то степени модным. Очень многие люди оценили преимущества здорового образа жизни и стараются следовать его правилам, которые сами для себя устанавливают. Мы решили выяснить, каковы же эти правила, и обратились к мегионцам с вопросом: что такое, в вашем представлении, здоровый образ жизни?

ПОЗВОЛЬТЕ УЗНАТЬ

Пальмира Файзуллина, консультант по питанию клуба "Здоровый образ жизни"

– Здоровый образ жизни – это, в первую очередь, правильное питание, а также, по возможности, занятия спортом и правильные, здоровые мысли. Мне, например, по роду деятельности очень много приходится двигаться – ходить пешком. Кроме того, я занимаюсь восточными танцами и, естественно, правильно питаюсь – это основа здоровья. Потому что, если вы неправильно питаетесь, бесполезно заниматься какими-то физическими упражнениями.

Влад Таматаев

– Не курить. Не употреблять алкоголь и наркотики и вообще не принимать ничего такого, что вредит здоровью. Заниматься спортом. Это и есть здоровый образ жизни. Я придерживаюсь этих правил. Не пью, не курю, занимаюсь баскетболом и армейским рукопашным боем...

Татьяна Михальчук, ведущий специалист ДК "Прометей" по клубной работе

– Вести здоровый образ жизни – это чаще бывать на свежем воздухе, проводить с семьёй время на природе, есть хорошую пищу и просто вести активную жизнь, ну и, конечно, не курить и не пить. Мы часто с семьёй выезжаем на природу, у нас никто не пьёт и не курит, так что наш образ жизни вполне можно назвать здоровым.

Вадим Иванов, учащийся школы № 3

– Вести здоровый образ жизни – значит, поддерживать спортивную форму. Я уже три года занимаюсь баскетболом, не пью, не курю... Считаю, что веду здоровый образ жизни.