

# СПОРТИВНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

## ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ

Недавно в ФОКе «Спарта» прошёл межрайонный турнир «Память» по борьбе самбо среди юношей и девушек, посвящённый сотрудникам МО МВД России «Уренский», погибшим при исполнении служебных обязанностей.

В турнире принимали участие команды Нижнего Новгорода, Кстовы, Шахуньи, Шаранги, Уреня, Балахны, Костромской области и Варнавинского района. После представления команд все участники турнира почтили память А.Н. Лебедева и В.С. Сахарова, погибших при исполнении служебных обязанностей, минутой молчания. К фотографам погибших сотрудников полиции были возложены цветы и установлен Почётный караул.

После торжественно прозвучавшего Гимна право поднять Флаг Российской Федерации было предоставлено Сергею Сахарову, сыну погибшего В.С. Сахарова. Его матери и вдове, присутствовавшим на турнире, были вручены цветы. С напутствиями и пожеланиями победы и удачи к юным самбистам обратились глава МСУ Уренского района А.М. Шилин, глава городской администрации В.Я. Горишный, заведующий



● Момент открытия турнира. У микрофона – С.Е. Лоповок

## ПАМЯТЬ ЖИВА



● Победители турнира, на 2-м месте – А. Храмцов

отделом физкультуры и спорта районной администрации Н.В. Изох, начальник полиции МО МВД России «Уренский» А.В. Горбатенко.

После торжественных слов и напутствий турнир начался. Борьбу за звания лучших вели 173 юных спортсмена в трёх

весовых категориях. Главным судьёй соревнований был шестикратный чемпион мира по самбо, обладатель всех высших титулов, существующих в этом виде единоборств, мастер спорта международного класса, директор спортивного клуба Всемирной академии и главный

тренер сборной России по самбо С.Е. Лоповок.

Несколько часов на двух коврах шла жаркая, стремительная борьба между юными самбистами, которых горячо поддерживали болельщики на трибунах. Хочется отметить, что на турнире хорошо себя показали воспитанники тренера Сияхата Гани-оглы Халилова. Так, вторые места в непростых

поединках завоевали: Валерий Обертаев (5 «б» кл. АСОШ), Алексей Котриков (3 «в» кл. УСОШ №1), Ибрагим Умаров и Андрей Храмцов (5 «а» кл. Устанской СОШ). Третье место в турнире «Память» завоевали: Артём Торопов (5 кл., Тонкино), Евгений Волков (3 кл. Горевской СОШ), Егор Перминов (2 «а» кл. УСОШ № 2), Александр Голубев (5 «б» кл. УСОШ № 1) и Екатерина Булатова (4 «а» кл. Устанской СОШ).

Кроме того, Александр Голубев получил награду в номинации «За лучшую технику», а Марина Николаева (6 «в» кл. УСОШ № 1) – в номинации «За волю к победе».

Большую помощь в организации и проведении турнира «Память» оказали администрация района, сотрудники ФОКа «Спарта», руководители и сотрудники МО МВД России «Уренский», спонсоры Н.С. Смирнова, В.И. Желнов и С.Г. Смирнов. Неоценимую моральную поддержку оказали родители детей, посещающих секцию самбо.

Т. ПРУСАКОВА.  
Фото Т. ПРУСАКОВОЙ,  
В. ГРИБАНОВА



● Момент боя. Справа – А. Голубев

## «ЛЕДОВЫЕ УЗОРЫ»



● К. Хинчина

Так называлось открытие первенства по фигурному катанию на коньках, собравшее 7 декабря в ФОКе «Спарта» 108 юных фигуристов из Уреня, Чебоксар, Йошкар-Олы, Заволжья, Володарска, Красных Баков, Бора, Мещерского и Сормовского ФОКов города Нижнего Новгорода.

Соревнования, продолжавшиеся более 13 часов, определили сильнейших фигуристов. В их числе были и воспитанники

тренера Е.В. Соколовой и хореографа И.С. Мазур. В категории «Юный фигурист» в группе «А» серебряную медаль завоевала Кристина Хинчина, в группе «Б» – Владимир Патрушев.

Среди выступавших по третьему юношескому разряду серебряную медаль в группе «А» завоевал Илья Волков, в группе «Б» – Карина Костромичева, бронзовую – Алёся Кузнецова.

В числе выступавших по первому юношескому разряду в группе «Б» серебряную медаль завоевала Ксения Шабалина, бронзовую – Рита Толчанова.

Екатерина Ухабова стала обладательницей третьего места среди 8 участниц соревнований, выступавших по второму спортивному разряду в группе «Б». Виктория Смирнова завоевала бронзовую медаль, выступив по первому юношескому разряду в группе «Б», где за первенство боролись тоже 8 спортсменок.

Приз зрительских симпатий получила Алёна Чичадеева.

Т. ЖУРАВЛЁВА

## С ПОБЕДОЙ!



● Мужская команда ФОКа «Спарта» (тренер Р.Е. Смирнов) заняла первое место в соревнованиях на кубок северной зоны по пауэрлифтингу среди мужчин и женщин, проходивших 16 ноября в ФОКе «Жемчужинка» (р.п. Шаранга).

В личном первенстве по пауэрлифтингу победы добились Павел Тоскин, Евгений Груздев, Михаил Широких, Максим Колесов, Роман Смирнов. Вторые места в своих весовых категориях заняли Александр Козырев и Михаил Храмцов. Третьи места – на счету Владимира Комарова и Романа Копейкина, четвёртый в турнирной таблице – Николай Смирнов.

Неплохие результаты показала в этом турнире и женская команда ФОКа «Спарта», занявшая второе место. В числе победителей личного первенства – Мария Штоль и Наталья Вагина, вторые места в своих весовых категориях заняли Светлана Матвеева и Ксения Смирнова, третьи – Наталья Карасёва.

Т. ВЛАДИМИРОВА

## СЧАСТЛИВОГО ПЛАВАНИЯ!

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Второй год в детском саду «Парус» функционирует бассейн, из стен садика выпущена первая группа детей, умеющих плавать. Сегодня я хочу затронуть вопрос: чем полезен такой вид спорта, как плавание?

КУПАНИЕ, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который при регулярных занятиях плаванием правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность в воде – чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

На данный момент в садике обучение плаванию проводится в 8 группах: в одной подготовительной, трёх старших и четырёх средних.

Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закалёнными, гармонично развитыми. Путь в чемпионы никому не заказан, поэтому желаю всем малышам счастливого плавания!

Е. ЗАРУБИНА,  
инструктор по плаванию  
МБДОУ «Парус»