

• Мир увлечений

Гиря считалась традиционно мужским снарядом, но этот стереотип постепенно уходит в прошлое. Сегодня уже многие селижаровские девушки открыли для себя гиревые тренировки и не променяют их ни на что другое. Они уверены, занимаясь гирями, будут обладательницами подтянутой и стройной фигуры. Шейпинг и бег не дают такого эффекта похудения.

На страницах нашей газеты мы часто рассказываем о победах не только ветеранов-гиревиков, но и молодых спортсменов. А среди них немало представительниц слабого пола. Применительно к девушкам этот вид спорта, наверное, лучше всё же называть гиревым фитнесом. В нашем посёлке, к сожалению, нет фитнес-клуба, и все-таки это модное направление успешно развивается.

Гиревые тренировки активно посещает и семья Шипуновых из деревни Дубровка. Старший ее представитель, Ольга Николаевна, в недалёком прошлом учитель физкультуры, а в настоящее время – истории и обществознания Шуваевской основной школы, – активная участница районных спортивных соревнований, выступает за Селищенское сельское поселение; её старшая дочь Настя работает фельдшером в местном ФАПе; сын Владимир – девятиклассник.

Честно признаюсь, отреагировала на новость эмоционально: «Ольга Николаевна занимается гирями?!» Мне, как и большинству ее знакомых, трудно представить худенькую, невысокого роста, слабую на вид женщину с тяжелой гирей в руках. Это же приоритет мужчин с накаченными бицепсами, а ей бы танцами заниматься...

Три раза в неделю Шипуновы приезжают на тренировки в Селижарово. Проблем с транспортом нет – женщины в семье имеют водительские права. Заинтересовалась, как гири стали семейным видом спорта?

– Заниматься гиревым спортом

мы начали в январе прошлого года. Мысль пришла неожиданно, – рассказывает Ольга Николаевна. – Сын подросток, и мне хотелось найти для него достойное занятие. Спросила, не хочет ли он заняться гирями? На что мальчик пожал плечами, так как плохо себе представлял, что такое гиревой спорт.

Перед зимними каникулами в администрации случайно встретила А.В. Егорова, руководителя районного отдела ФК и спорта, поинтересовалась, можно ли записаться в секцию гиревого спорта в середине учебного года? Взглянув на сына, он ответил: «Приходи после Нового года. Занятия во вторник и в четверг».

На первое мы приехали втроем: сын, дочь и я. Чтобы не сидеть без дела, пока сын будет заниматься, попросили Александра Васильевича показать нам какие-нибудь упражнения. Так постепенно и втянулись. Потом решились спросить, можем ли и мы поднимать гири? Получили одобрительный ответ, а затем и первый урок по правильной технике выполнения.

Мы как новички начинали первые тренировки с минимального веса. Я – с 6-килограммовой гири. Стало получаться.

В начале мая всей семьей принимали участие в соревнованиях на приз газеты «Верхневолжская правда». Я и дочь поднимали гири по 8 килограммов. Соревноваться нам понравилось: о своих возможностях только так и узнаешь. Заняли первые места.

Летом между занятиями был перерыв, а осенью они возобновились. Мы постепенно перешли на гири весом 16 кг и стали готовиться к чемпионату области по гиревому спорту, который состоялся 12 декабря. В нём приняли участие более 50 атлетов из Селижарова, Удомли, Ржева, Бежецка, Кашина и Твери.

Проходили соревнования в



фитнес-клубе ТЦ «Вавилон». Зал небольшой, но весь в зеркалах, с мониторами, на которых в режиме онлайн отображался отсчёт времени и количество подъемов, что было очень удобно для спортсменов. Каждый мог наблюдать за своими результатами. За соревнованиями наблюдали четыре судьи. Я выступала в весовой категории до 63 кг и сделала 81 подъем гири весом в 16 кг. Настя и Владимир тоже показали хорошие результаты в своих весовых категориях.

Все наши девушки и юноши, которых тренируют Т. Исаенков и А.Егоров, выступили достойно: выкладывались полностью, стояли до победного конца. За каждого из нас наши тренеры переживали, поддерживали, помогали словом.

Эти соревнования, без всякого сомнения, можно назвать главным событием гиревого спорта в Верхневолжье. Но самым зрелищным видом соревнований стала командная эстафета. Каждая коман-

да состояла из пяти спортсменов, которые по очереди выполняли упражнение «Толчок двух гирь» за две минуты, – продолжает моя собеседница.

Чувствовалось, что мероприятие произвело на Ольгу Николаевну, Настю и Владимира незабываемое впечатление: ведь выступали на таком уровне и в новом для себя виде спорта впервые!

– Без гиревых тренировок, физических нагрузок мы уже не можем. С нетерпением ждём каждого следующего занятия, – улыбается.

Зная, что Ольга – сельский житель, интересуюсь, помогает ли занятие гирями в крестьянском труде?

– Помогает, конечно. Мы стали выносливее. Кроме того, научились без ущерба для здоровья, правильно поднимать тяжелые предметы, – смеется. И тут же наглядно продемонстрировала, как нужно это делать. – Многие ошибочно считают, что занимаясь ги-



рями, можно нарастить мышцы, превратиться во что-то большое и некрасивое. Какая польза в гирях для девушек? Плюсов много. Гиря – это прекрасный инструмент для похудения, дает нагрузку всему организму, каждой мышце тела. Это тренировка сердечнососудистой системы. Кроме того, занятия можно проводить не выходя из дома. Однако гиревой тренировкой невозможно позаниматься полчаса, надо много и терпеливо работать.

19 декабря Ольга Николаевна принимала участие в соревнованиях по гиревому спорту на Кубок Москвы, которое проводила Московская федерация гиревого спорта.

– Удивил и понравился масштаб соревнования. Встретила единомышленников. Увидела, к чему можно стремиться. Есть куда расти, – делится впечатлениями.

Пожелаем Шипуновым спортивных успехов в новом году!

Татьяна ВИКТОРОВА

• Наши интервью



Ушёл в историю 2015 год, год Литературы. Заключительную точку в материалах под этой рубрикой поставит интервью с учащейся выпускного класса средней школы №1 Викторией ИГНАТЕНКО, победительницей Всероссийского Пушкинского детско-юношеского литературного конкурса, организованного ТРОО «Берновская осень» при поддержке Союза писателей России.

– Виктория, как пришла идея отправить свой рассказ «Забывтый сон» именно туда?

– Началось всё с «Летней дачи юных поэтов», организованной в рамках IV Международного форума «Русский язык и современные коммуникации» в ЗК «КОМПЬЮТЕРИЯ», куда мне посчастливилось попасть этим летом. Перед поездкой организаторы запросили творческую работу, и учитель русского языка и литературы Юлия Васильевна Виноградова (на снимке) отправила с моего согласия этот рассказ, который впоследствии был отобран для участия в Пушкинском конкурсе.

Первая победа Виктории

– Что дало участие в конкурсе?

– Пожалуй, самое главное, что я получила, – это уверенность в своих силах. Первыми слушателями моих сочинений были родные, и их оценка не всегда казалась достаточно объективной. Учителя школы тоже стали близкими людьми. Хотелось услышать «безжалостную» критику посторонних. Результаты конкурса убедили, что не стоит забрасывать творчество, тем более что наступило самое любимое время года, когда вдохновение не покидает меня.

– А почему ты выбрала именно тему подвига русского народа в Великой Отечественной войне? Что вдохновило?

– Тема патриотизма невероятно важна, особенно в свете последних событий, происходящих в мире. Я представила ситуацию, в которой бы обычный солдат на передовой оказался между жизнью и смертью. Предположила, о чём бы он прежде всего подумал. Он бы подумал о простых вещах, которые окружают нас в мирное время, и попытался бы вернуться невредимым к своей семье.

– От вдохновения перейдем к самому творчеству. С чего началось стремление выразить себя таким образом?

– Думаю, творчество других людей подтолкнуло меня к этому ещё в детские годы. Дружья умели хорошо рисовать или петь, а я этими талантами никогда не отличалась. Помню только, что в детстве сочиняла забавные истории. Также любимым занятием после прочтения книги или просмотра фильма, которые произвели большое впечатление, было собственное придумывание продолжения. Я предполагала, как бы автор смог определить судьбу полюбившихся героев, с которыми не хотелось расставаться. Чаще всего удавалось, по крайней мере, так мне самой казалось.

– Что-то сейчас пишется? Может быть, есть какой-то сюжет, который нравится?

– После рассказа «Забывтый сон» я увлеклась описанием чувств, размышлений людей. Мне стало интересно описывать внутренний мир человека. Есть замыслы, но это на будущее.

– А школьные сочинения любишь писать?

– Скорее да, ведь именно с них-то всё и началось. Однако сейчас мы пишем в основном сочинения по прочитанным произведениям, а они ведь не всегда могут быть

по душе. Никто не сомневается в гениальности автора, но иногда поставленный тезис немного отличается от твоих взглядов. Но написание сочинений – важная часть обучения. Они учат нас формулировать мысли, приводить доказательства своих суждений и делать выводы.

– Кто из писателей тебе ближе?

– Среди классиков для меня самым любимым писателем стал Достоевский. Даже на итоговом сочинении я выбрала его произведение. Прочитав роман «Преступление и наказание» два года назад, я была ошеломлена. Главным героем выступает человек, замешанный в столь тяжком преступлении, как убийство. Фёдор Михайлович гениально описал душевные терзания героя, показал муки совести и путь к раскаянию. Этот писатель очень серьёзно повлиял на меня и на моё творчество.

Что касается современных авторов, то я интересуюсь творчеством зарубежных писателей – Стивена Кинга и Сьюзен Коллинз. Их герои чаще всего противоречивые личности, что само по себе делает каждое произведение уникальным.

– Насколько важно читать для человека?

– В настоящее время молодые люди недооценивают важность чтения. Отвергать литературу – это не уважать нашу историю и опыт наших предков. С каждым днём всё труднее заставить себя мыслить, когда всю информацию подают после введения пары слов в поисковой строке в Интернете. Обучение для многих становится принуждением, а новые знания – лишней информацией. Стоит задуматься над тем, что нас ждёт в будущем. Что мы сможем потребовать от других, когда от самих себя ничего потребовать не можем? Чтение, безусловно, является важным занятием для любого человека. Нужно только сделать чтение своей привычкой.

– Ты в этом году закончишь школу. Куда планируешь поступать?

– Обучаясь в химико-биологическом профиле, я планирую и дальше идти в том же направлении. Точно ещё не определилась, но собираюсь стать врачом. Медики в нашей стране востребованы. Эти люди обладают большим мужеством, раз выбрали такую профессию. Мне бы хотелось пойти по тому же пути и стать высококвалифицированным специалистом.

– Желаем успеха по всем направлениям!

Татьяна АЛЕКСАНДРОВА.
Фото Вячеслава СМЕРНОВА