



Открытые соревнования

Полтора десятка мячей, ровная площадка и команды, внимательно просчитывающие траектории... Это бочча! По своим правилам она чем-то напоминает кёрлинг. Только играть в неё могут люди с самыми разными ограничениями здоровья: инвалиды-колясочники, спортсмены с поражением верхних и нижних конечностей, ДЦП и другими неврологическими заболеваниями.

Этот вид спорта не только помогает поддерживать мышечный тонус, укреплять здоровье, развивать выносливость, но и требует точности, расчёта, скорости реакции.

В Дзержинск боччу привезли энтузиасты – и эта игра настолько здесь прижилась, что в городе появилось несколько команд, начали проводиться областные соревнования.

– Я познакомился с этой игрой в 2014 году. Рассказал друзьям, идея всем понравилась, но не было возможности заниматься, – рассказывает Михаил Четвертаков. – Потом к нам пришёл тренер из дзержинского ФОКа, он захотел помочь нам развивать этот вид спорта. Буквально чудом у нас появился первый набор для игры в боччу. Ведь это очень дорогой вид спорта, один набор стоит порядка 30 тысяч рублей.

Желающих сразу набралось достаточ-

но. Даже играя одним набором по очереди, спортсмены делали первые успехи, стали одними из лучших в области. И начали поступать приглашения на всероссийские соревнования и даже международные. На первом же международном турнире в Ереване дзержинские игроки стали победителями.

А потом, естественно, родилась идея не только выезжать на соревнования, но и проводить их у себя.

– Мы подали заявку на президентский грант. Сделали это впервые и даже не ожидали, что нас поддержат. Грант помог приобрести сразу несколько наборов для бочки, в том числе и две ramпы – они позволяют играть людям с самыми тяжёлыми нарушениями опорно-двигательного аппарата. К нам смогли приехать ребята из самых отдалённых уголков области и тоже попробовать свои силы, – отмечает Михаил. – Когда мы только начинали, на весь город набиралось не больше трёх команд. А сейчас их настолько много, что ребята иногда тянут жребий, кто поедет на соревнования. Мы надеемся в скором будущем попасть на профессиональный уровень. Есть несколько ребят, которые могли бы претендовать на паралимпийскую сборную.

Для людей с инвалидностью в этой игре важны не только медали и награды. Она дарит нечто большее – эмоции, друзей, жизненные цели.

Евгений СЛЁЗКИН,
наш внешт. корр.

Спартакиада – это круто!

Нынешняя весна для членов общественных организаций ветеранов, пенсионеров и инвалидов городского округа Ворытинский стала поистине спортивной.

На базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Волга» прошла спартакиада, в которой приняли участие почти 60 человек. Они соревновались в настольных спортивных играх шаффлборд, джакколо, кульбутто, бильярд, в стрельбе из пневматической винтовки, метании дротиков (дартс) и биты в городках. Кроме того, в течение недели проходили соревнования по плаванию вольным стилем на дистанции 25 метров. Победители определялись в личном первенстве.

Наиболее весомые победы одержала Валентина Серова. Она и в игре джакколо была лучшей, и в городках, и в плавании. Дипломы о присуждении первого места получили также Нина Антипова, Валентина Андреева, Сергей Мурнин, Вера Мазанова, Иван Костюнин, Виктор Лабутин, Сергей Прилепа, Тамара Сарафанова и Николай Абрамов. Только немного уступили им «серебряные» призёры Константин Лукоянов, Надежда Алюкова, Светлана Носова, Олег Кирхенмейер, Татьяна Кульбина и Олег Спасский. Отмечены также Ольга Гордеева,

Алла Гришанова, Нина Занозина, Александр Коломенсков, Сергей Труфанов, Николай Камнев, Елена Зиновьева и Александр Любезнов, занявшие третьи места в разных видах спорта.

А недавно наша команда защищала честь района на зональных соревнованиях. В них приняли участие более 250 спортсменов «серебряного возраста» из 14 районов. Они боролись за победу в пулевой стрельбе, дартсе, настольном теннисе, плавании, легкой атлетике и боулинге.

По итогам соревнований первое место заняла команда из Сеченовского района. В тройку призеров вошли спортсмены Лукояновского и Лысковского районов. Ворытинская команда заняла пятое место, уступив всего одно очко пильнинцам.

В личном первенстве некоторые ворытинцы всё же отличились. Ольга Сошникова заняла первое место в соревнованиях по пулевой стрельбе, а Александр Холин – третье в настольном теннисе.

Татьяна БУРОВА,
председатель
Ворытинской РО ВОИ



По дороге здоровья

Великий древнегреческий мыслитель Аристотель когда-то сказал знаменитую фразу: «Движение – жизнь!». Сегодня в Суроватихе мы идём вперед по дороге здоровья скандинавским шагом. Эта ходьба очень способствует здоровому образу жизни. Праздник устроили в апреле во Всемирный день здоровья, который ежегодно отмечается с 1950 года.

Мы часто слышим: «Будет здоровье – остальное всё приложится». Так звучит многовековое наблюдение. И чтобы помочь своему организму чувствовать себя лучше, меньше болеть, нужно соблюдать некоторые правила: отказаться от вредных пристрастий, вести оптимальный двигательный режим, закаляться, рационально питаться, соблюдать личную гигиену, уметь работать со стрессовыми ситуациями и находить положительные эмоции. При занятиях скандинавской ходьбой задействованы 90 процентов мышц нашего тела. И противопоказаний ни для кого у неё нет. Когда-то такой оригинальный способ передвижения был придуман для тренировки спортсменов-лыж-

ников летом, когда снега нет, а сохранить профессиональные нагрузки необходимо.

На спортивный праздник собралось старшее поколение односельчан, чтобы передать спортивную эстафету молодежи. У каждого участника были плакаты, названия которых говорят сами за себя: «Подними статус России как самой здоровой страны!», «Я, ты, он, она: мы – здоровая страна», «Смело! Дружно! С оптимизмом! За здоровый образ жизни!» и так далее.

Участники разделились на команды «Пульс», «Позитив», «Энергия», «Дружба», «Улыбка», озвучили свой девиз и прошествовали перед многочисленными зрителями. И начался старт команд, которые



были настроены только на победу!

На финише команды встретила глава Суроватихинской сельской администрации Наталья Владимировна Тарелова, поблагодарившая участников соревнований и организаторов такого необычного праздника в нашем селе, отметившая активность инвалидов и ветеранов, неиссякаемую энергию, чувство долга, ответственность за любое доверенное дело. Жюри подвело итоги спортив-

ного праздника «Вперёд по дороге здоровья», отметило всех участников за их позитивный настрой, дружбу, взаимовыручку. И, конечно же, они были награждены за силу духа, оптимизм, за решительность и бодрость, за несгибаемую волю к победе, за преданность скандинавской ходьбе, за продвижение чистоты стиля, за спортивность, за стремительность и твердость.

Слова благодарности всем, кто принимал участие в конкур-

се и пожелания всем гостям праздника: не падать духом, надевать спортивную форму, приобретать палки и шагать по дорогам здоровья! Ходите больше и будьте здоровы!

Спортивный праздник закончился. Все команды очень старались. Всё прошло и весело, и серьёзно: и молодость вернуть получилось, и старость обмануть!

Валентина МАТЮНИНА,
председатель первички
Д.-Константиновской РО ВОИ