

СИЛА ТЯЖЕСТИ – СИЛА ХАРАКТЕРА

С чем у вас ассоциируется гиревой спорт? Если вы ответили, что с тяжёлой атлетикой, то вы глубоко заблуждаетесь. Гиревой спорт – это прежде всего выносливость, терпение и характер. Дистанция в 10 минут с гирами на помосте по интенсивности сравнима с бегом на средние дистанции, а по суммарной нагрузке может значительно превышать нагрузку спортсменов из пауэрлифтинга. Конечно, гиревой спорт сложно сравнивать с каким-либо другим видом, он не является таким зрелищным и массовым как другие, но судя по тому, сколько любителей потягивать гирю в небольшом северном поселении Толька, достоин почётного места в спортивном ранге. Руководитель ДТО по гиревому спорту КЕУШ Павел Александрович не

рассчитывать и на поддержку в плане организации выезда на соревнования.

Число спортсменов-гиревиков не уменьшается, наоборот, этот вид спорта стал популярен среди младших школьников. Вообще, на последнем первенстве выступило 36 участников, из них 11 – взрослые спортсмены. Более того, расширяется территория влияния гиревого спорта, ожидается, что в Ратте откроется ДТО. Учитель физкультуры Николай Котов оказался сторонником данного вида спорта и заинтересовал им школьников. Они уже принимали участие в турнире по гиревому спорту, посвящённому 30-летию вывода советских войск из Афганистана, проводимом в Толькинской школе-интернате в рамках недели науки, творчества и спорта.



просто хороший спортсмен, но и страстно увлечённый человек, который пропагандирует здоровый образ жизни, привлекает в спорт молодёжь и старшее поколение села. Количество участников на сельских соревнованиях уже требовало нового статуса отношения к гиревому спорту в районе. Логическим завершением стала регистрация с 1 апреля нынешнего года районной общественной организации «Федерация гиревого спорта Красноселькупского района».

– Павел Александрович, какие возможности даёт создание Федерации?

– Основные цели и задачи Федерации естественны: развитие и пропаганда гиревого спорта, формирование здорового образа жизни, создание материально-технической базы и обеспечение условий для занятий гиревым спортом детей и взрослого населения, проведение официальных районных соревнований на территории муниципального образования.

У общественной организации есть прекрасная возможность получить дополнительное финансирование на своё развитие путём участия в различных конкурсах на получение грантов. У нас есть необходимость обновления оборудования, ведь даже снаряды сегодня не соответствуют соревновательным стандартам. НКО может

Раттовские спортсмены участвовали и в районной Спартакиаде школьников.

– Пропагандируя гиревой спорт, какие доводы вы бы привели в его пользу?

– Их много. Во-первых, у нас есть весомый повод для гордости – исконно русский гиревой спорт. Зародившийся в конце XVII века как способ демонстрации силы и удали на ярмарках и праздниках, сегодня гири вышли на международный уровень.

Ещё немаловажная польза: гиревой спорт – это эликсир для активного долголетия. На многих соревнованиях гиревиков можно увидеть, как шестнадцатилетние юноши и пятидесятилетние мужчины соревнуются на равных. Гиревой спорт благотворно влияет на укрепление сердечно-сосудистой системы человека. Благодаря большим объёмам циклических упражнений хорошо развивается дыхательная система, растёт физическая выносливость, укрепляется иммунная система. Личный пример: именно многолетнее занятие гирами мне позволяет иметь хорошую физическую форму. Кстати, многие девушки и женщины постоянно думают, как сохранить стройную фигуру и не расстолстеть. Так вот, занятия гиревым спортом – идеальное решение этих проблем. Гиря небольшого веса и многократ-

ное поднимание её сжигает столько энергии, что никакие тренажёры и диеты не обладают такой эффективностью, как этот нехитрый снаряд. Вы сможете есть сладкие торты и прочие вкусности, а гиря будет быстро сжигать лишние калории. У хорошей гиревички лишних калорий не бывает!

– Но гири – чисто мужская забава!

– Даже наш район доказывает, что это не так. За последнее время девчонок, желающих заниматься гирами, становится больше. На последних соревнованиях было представлено 7 участниц. Самая юная спортсменка – моя дочь Елизавета, ей 11 лет, а занимается в ДТО третий год. За десять минут она гири в 6 кг в рывке поднимает 211 раз, Нина Каргачёва – гири в 8 кг 212 раз. По сути, за десять минут они перекидывают одну тонну шестьсот с лишним килограмм! Далеко не все парни могут выполнить подобное. А внешние наши спортсменки – симпатичные, крупные девчонки.

А вообще гиревой спорт самый дешёвый и доступный. Нужны две гири и пару квадратных метров пространства, им можно заниматься дома, на природе, в спортивном клубе.

– Думаю, не ошибусь, что часто спрашивают у вас – травмоопасный ли это вид спорта?

– На моей практике ни одного случая не было, тем более на занятиях со спортсменами работает тренер. Главное, первоначально правильно поставить технику выполнения упражнения. У меня занимаются ребята разных возрастов и с разными физическими данными, поэтому к каждому применяю индивидуальный подход. Каждый спортсмен должен двигаться в своем темпе к результатам.

По освоению техники это, наверное, самый сложный спорт. Это спорт, где ты борешься с самим собой, а не с противником. Учишься терпению, самоорганизации, ответственности. Зато спортсмены ему остаются преданными на всю жизнь. Такое отношение к спорту мы прививаем в ходе занятий в детском творческом объединении гиревого спорта. Наши выпускники Владимир Карсавин и Жанна Солярова сейчас учатся в Тюменских ВУЗах, но продолжают соревноваться на помостах Тюменской области, и выступают в составе сборной Красноселькупского района.

– Какие планы у новоиспечённой Федерации?

– На базе нашего поселения ежегодно мы будем проводить чемпионат и первенство по гиревому виду спорта, теперь уже районного уровня. Ну и, конечно, представлять достойно наш район на окружных соревнованиях, чтобы отобраться на всероссийский уровень. Планы реальные. Мы выезжаем на соревнования с 2005 года, и в копилке достижений есть много призовых мест, и даже участие во Всероссийских сельских спортивных играх.

Ирина АСТАФЬЕВА.
Фото предоставлено ТЦДОД.