

Уватские ИЗВЕСТИЯ

Общественно-политическая газета

Газета основана в январе 1932 года. Дни выхода - среда и пятница. Цена - 4 руб. 00 коп., в розницу - свободная. 12+

№ 4
(9581)

Среда
20 января
2016 года

• Уватскому району - 91 год

Вместе мы едины и сильны

14 января Уватский район отметил 91-й день рождения. Это событие ещё раз заставило почувствовать нас единой семьёй, одной командой, мощной силой, имя которой - жители Уватского района.

В день празднования рождения нашего Уватского района на территориях прошли культурно-спортивные мероприятия.

В административном здании муниципалитета состоялось торжественное мероприятие, объединившее руководителей организаций, учителей и спортсменов, правозащитников и врачей, почтальонов и ветеранов.

Первым жителей района поздравил глава муниципального образования, председатель Думы Уватского муниципального района Юрий Олегович Свяцкевич:

- Год был насыщен самыми разными экономическими, политическими событиями и в стране, и в области, и в нашем районе. Это противостояние, которое существует на Украине, война в Сирии, конфликт с Турцией, взорванный самолет в Египте, непрекращающиеся санкции, конечно, негативно сказались на экономике. Резкое снижение цен на нефть, рост инфляции, рост цен на потребительские товары - всё это повлияло на жизненный уровень населения.

Несмотря ни на что мы продолжаем достаточно твердо стоять на ногах и в ключевых отраслях экономики, и в социальной сфере. Благодаря серьезной работе последних лет в сложный 2015-й год экономика развивалась динамично. Губернатор Тюменской области В.В. Якушев отметил 112 % роста промышленности в регионе, 115 % - в ряде обрабатывающих отраслей, 102 % - в сельском хозяйстве. В Уватском районе показатели со знаком «плюс» отмечены в области добычи нефти. Мы почти вышли на 12-миллионный рубеж. Увеличились запасы нефтяных ресурсов, отмечается рост рождаемости. К положительным моментам надо отнести и социальную ориентированность нашего бюджета, которую мы успешно сохраним и в 2016 году.

За этим стоит колоссальный труд наших людей. И всем им огромное человеческое спасибо.

По традиции в этот день присуждается звание «Почетный гражданин Уватского района». В 2015 году его удостоен тренер-преподаватель по биатлону и лыжным

гонкам АУ ДОД «Уватская детско-юношеская спортивная школа Уватского муниципального района» Сергей Николаевич Старых.

С.Н. Старых приехал из Ялуторовска в Уватский район в 1992 году тренером по лыжным гонкам. С 1996 руководит отделением лыжных гонок и биатлона АУ ДОД «ДЮСШ Уватского муниципального района». За годы работы Сергей Николаевич совместно с супругой Мариной Никифоровной подготовили 10 мастеров спорта, 1 мастера спорта международного класса и 15 кандидатов в мастера спорта. Привил любовь к спорту своим детям: Александру, Екатерине и Егору.

Для каждого жителя района 2015-й стал особенным. Что мы вынесли из года юбилея Победы, и с какими планами вступили в 92-й год Уватского района?

- Этот год прежде всего запомнился 70-летием Победы, - говорит глава администрации Уватского района Александр Матвеевич Тулупов. - Для многих из нас, особенно для людей старшего поколения, этот праздник - со слезами на глазах. Мне впервые довелось поздравить наших ветеранов, вручить им медали, пообщаться с каждым из них. Они рассказывали, как начиналась Великая Отечественная война, какая в тот год была большая вода, как не успели накопить сено и кормили коров ветками. И воспоминания ясны, а ведь им чаще всего за 90 лет.

Возвращаясь в день сегодняшний, надо отметить хорошие экономические показатели в районе, исполнение доходной части бюджета составило 104,9 % - это до-



стойный задел на 2016 год. Мы смогли профинансировать все социальные планы.

Наша работа позволила встрепенуться сельскому хозяйству, получить положительные сдвиги в сфере коммунального хозяйства, есть надежды на будущее в деревообработке, в славном полку нефтяников стало больше предприятий, их сейчас пять на Уватской территории.

В свою очередь депутат Тюменской областной Думы Юрий Михайлович Конев обратил внимание, что одним из запомнившихся в Тюменской области событий стало активное участие делегации уватских товаропроизводителей в областной сельскохозяйственной выставке. Продукцию уватских рыбаков, мастеров и пекарей высоко оценил губернатор региона В.В. Якушев. За сотрудничество с областной Думой Ю.М. Конев вручил награды Л.И.

Захаренко, Л.В. Шиловой.

В день рождения Уватского района Почетной грамотой Думы Уватского муниципального района награжден В.Ф. Слинкин, А.М. Кожевников, благодарности председателя Думы объявлены З.А. Канеевой, Е.Н. Огурцовой, И.Н. Сенцовой, Г.А. Труновой,

За участие в мероприятиях по ликвидации аварийной ситуации на федеральной

автомобильной дороге «Тюмень - Ханты-Мансийск», произошедшей в июле 2015 года, благодарности губернатора Тюменской области объявлены А.М. Тулупову и Е.В. Давшевской.

Почетные грамоты главы Уватского района были вручены Н.Г. Егоровой, А.С. Зинченко, А.М. Пузину, О.Н. Челных. Благодарность главы Уватского района - Н.В. Корчёмкиной.

На празднике были подведены итоги нескольких муниципальных конкурсов. Так, лучшим спортсменом года признана Дарья Рашова, лучшим учащимся стал Максим Кулеш.

Представитель «Запсибкомбанка» вручил диплом руководителю года. Им стала Е.В. Слинкина.

Также были объявлены победители и призеры конкурсов на лучшее новогоднее оформление территории населенных пунктов и предприятий.

В заключительной части празднования дня рождения Уватского района прозвучало еще много теплых поздравительных слов. Концертную программу подарили артисты Уватского районного Дома культуры.

Владимир НАСЫРОВ
Фото автора



• В краеведческом музее

История - кладезь бездонный

17 декабря в районном краеведческом музее «Легенды седого Иртыша» прошла V районная историко-краеведческая конференция «Мы живём на земле Уватской».

В юбилейной конференции приняли участие старожилы села Уват, участники предыдущих конференций, учителя истории, активисты ветеранского движения района и те, кто искренне любит свою малую родину.

На этот раз историко-краеведческая конференция расширила направления исследования и помимо традиционных тем об истории населенных пунктов и предприятий Уватского района была включена тема о народах, проживающих в нем.

Второй год подряд с докладом выступила библиотечкарь из села Горнослинкино Ольга Юрьевна Токарева. Ей удалось собрать уникальный материал об исчезнувших деревнях бывшего Горнослинкинского сельского совета.

В прошлом году Ольга Юрьевна рассказала о деревне Беляйке, а в этом году ее исследование посвящено пока действующей, но находящейся на грани исчезновения деревне Луговослинкино.

«В архиве есть сведения, что Горнослинкино называлось Нагорнослинкино, а Луговослинкино - Подгорнослинкино. По одной версии, деревни основали два брата Слинкины. Другая версия рассказывает о том, что в отряде Ермака было много Слинкиных. Проходя по этим местам, часть Слинкиных здесь осталась, и таким образом основывались деревни.

Жители Нагорнослинкино и Подгорнослинкино занимались в основном рыболовством и охотой.

В 1887 году артель Подгорнослинкино выловила 200 пудов нельмы, а в 1887 году - 260 пудов. И это не считая осетров, стерляди и другой рыбы. Улов, летом на баржах, а зимой на вояках, отправляли в Тобольск и Тюмень.

В 30-е годы XX века в Луговослинкино образовалась артель им. Ворошилова, где работали три бригады: полеводческая, животноводческая и рыболовная. В селе проживали 159 человек, из них трудоспособных - 116 человек. За год в колхоз вступили 10 семей. Первым председателем колхоза был Преснецов.

В 1932 году открылась начальная школа.

Годы репрессии не обошли стороной Луговослинкино. В 1933 году кулаками были признаны три члена коммуны: Андрей Яковлевич Слинкин, Яков Андреевич Слинкин и Федор Андреевич Слинкин. Они были исключены из коммуны и арестованы, а имущество - конфисковано. В архиве сохранились их анкеты, из которых следует, что Слинкины владели шерстобиткой, имели небольшую торговую лавку, держали много разного скота. Удалось также выяснить, что были расстреляны и умерли в Тобольской тюрьме 50 жителей деревни.

В 40-е годы Луговослинкино страдало от больших наводнений. Дома стояли в воде по самые крыши. Колхозный скот вывозили даже в Вагайский район.

Во время войны на фронт были призваны 40 мужчин, а вернулись - 7. В 1941 году председателем колхоза был Михаил Иосифович Слинкин, на посту его сменил Николай Егорович Слинкин. Трудодень в лихие годы стоил 20 копеек.

В 50-е годы колхоз им. Воро-

шилова вошел в состав колхоза в Горнослинкино. Укрупненное хозяйство было переименовано в колхоз им. Свердлова. Возглавил его Николай Спиридонович Сафонов. В 1961 году в Луговослинкино появился медпункт. В 1970 году был построен сельский клуб.

Сегодня в Луговослинкино прописаны 40 человек. Фактически же живут несколько пенсионеров. Инфраструктура полностью отсутствует. Уже несколько лет не работает паром через Иртыш. Летом жители деревни вынуждены переправляться на личных плавсредствах, а зимой - на вездеходах «Бурани». Почти непроезжей стала дорога и на Красный Яр. Хочется верить, что Луговослинкино не войдет в число исчезнувших деревень. Ведь должны же быть энтузиасты, которые возьмутся за восстановление своей малой родины. Меня часто спрашивают, зачем я, некоренная жительница Уватского района, занимаюсь историей деревень бывшего Горнослинкинского сельского совета?

В октябре нынешнего года в администрацию Горнослинкинского сельского поселения пришло письмо, в котором говорилось о том, что когда-то в Горнослинкинский сельсовет входил поселок Ербаш. Поселок был создан еще в годы столыпинской реформы для вольного поселения. А в 30-е годы прошлого столетия поселок стал местом ссылки репрессированных. Действительно, мне удалось найти списки репрессированных, проживавших в Ербаше. Оказалось, что среди них много казаков: атаманов, есаулов.

Мужчина, написавший письмо, также рассказывает, что в Ербаш был сослан его прадед. И сейчас его потомкам очень хотелось бы побывать на месте, где жили их предки. Конечно, мы откликнулись на это письмо. Они приехали. Горнослинкинцы показали место бывшего поселения. По чертежам, сделанным их прадедом, удалось найти домовину, которая прекрасно сохранилась. Рассказали они и историю своей семьи. Оказалось, что они казаки из Уйского района Челябинской области. Им удалось выяснить, что во время похода Ермака именно в Уйском районе были построены ограждения, которые охранялись казаками. Рядом они строили небольшие поселения. Образовалась своеобразная граница, которая препятствовала набегам кочевников на Сибирь. Во время гражданской войны казачьи станицы стали расселять, а казаков ссылать, в том числе и в наши края, чтобы они не оказали помощь белогвардейским войскам.

Сейчас мы состоим с этой семьей в тесной переписке. Надеюсь, что удастся найти еще жителей Ербаша и других несуществующих сёл.

Учитель истории Алымской школы Надежда Александровна Толкачева подготовила интересный материал об истории рыболовного промысла в Уватском районе, а в большей степени о Максимовском песке.

Об истории поселка Муген расска-



пос. Муген, 1976 год.

зала Людмила Петровна Богачёва. Хотя поселок еще совсем молодой, но уже может гордиться своими традициями и рабочими династиями. А Людмила Петровна - это неугомонный, душой болеющий за свой поселок председатель совета ветеранов.

Национальный состав населения Уватского района очень разнообразен. Во время переписи населения в 2010 году русскими себя назвали почти 17 000 человек, татарами - 964 человека, украинцами - 373, чувашами - 136 человек.

Историей чувашей в Уватском районе занимается Зоя Васильевна Новикова. Ей удалось собрать интересный материал о семьях, народных промыслах, костюмах и быте.

«По национальности я чувашка, но родилась в Уватском районе в деревне Уватские Юрты. Мне всегда было интересно узнать, когда появились Уватские Юрты, кто здесь жил и с какого времени появились в Уватском районе чувашки. До 1865 года на территории края в рамках границ Уватского района, наряду с русскими волостями, существовало три оятские волости: Верхнедемянская, Туртасская и Назымская. В состав Туртасской волости входили юрты Уватские, Алымские и Туртасские. По данным четвертой ревизии 1781 года, в Уватских Юртах проживали 62 человека. В 1816 году, по данным седьмой ревизии, здесь проживали 47 человек, а в 1857 году - 33 жителя.

В Уватских Юртах чаще всего встречались фамилии: Бехметовы, Крышовы, Кильчины, Шарымовы. Жители деревни занимались рыбной ловлей. Им принадлежала старница, которую они неводили зимой и летом. Немаловажное значение имела охота.

После установления советской власти Уватские Юрты вошли в состав Уватского сельского совета. В 1926 году в восьми дворах насчитывается 8 оятских и 32 русских.

В 1929 году в районе был принят план коллективизации, в котором каждому сельскому совету была поставлена задача об организации колхоза. Так, в 1930 году в Уватских Юртах образовался колхоз им. Чапаева. Колхоз специализировался на разведении лис. За чернуюбу-



Семья Тимирязевых.

рыми лисицами ухаживала семья Разбойниковых - Пётр Сергеевич и его жена Александра. По рассказам сторожил села, несколько раз Александра ездила со своими питомцами в Москву на ВДНХ.

Великая Отечественная война не обошла стороной и Уватские Юрты. Ушли на фронт три брата Крышовых. Двое братьев погибли в 1942 году. Пришла похоронка и на третьего брата. Но он вернулся домой живой и здоровый. Долгие годы в селе о нем говорили, что он обладает даром целительства.

После войны началась новая страница в жизни села и связана она в первую очередь с приездом в Уватские Юрты чувашей. Так кто же такие чувашки?

Это народ Российской Федерации. По данным переписи 2010 года, в России проживают более полутора миллионов чувашей, из них 25 тысяч в Тюменской области.

В 1957 году в Уватские Юрты приехали первые четыре семьи чувашей: Яблоковы, Шабукеры, Блиновы, Шабукеры. В 1958 году приехали Кондукторовы, Портновы, Яковлевы.

Из воспоминаний Н.В. Портнова: «14 августа 1958 года мы выехали в товарном вагоне от станции Канаши до Тюмени, а дальше на машинах. 20 августа добрались до Уватских Юрт. Семьи у всех были большие. Только в нашей семье было 6 человек. С собой привезли небольшую домашнюю утварь, маслобойку, ткацкий станок, соху, сундук. Остановились у Яблоковых. Мне по возрасту надо было идти в третий класс. Но так как я не знал по-русски ни слова, меня посадили во второй».

Приехавшим чувашам выделили участки для заготовки строевого леса. Умельцами были чувашки. Сами, вручную, распиливали лес на доски, сделали окна, двери, сложили печи. И уже через год все приехавшие заселились в собственные дома. Жили чувашки дружно. Вместе садили картошку, так же дружно ее копали. Одной большой семьей отмечали православные праздники. Особо почитаемой была Пасха.

В 1961 году в Уватские Юрты приехали Фомины, Тимирязевы,

Грачевы, Сапожниковы.

Старейшая жительница села Ефрасинья Михайловна Тимирязева вспоминает: «27 февраля мы двинулись в путь из деревни Большая Таяба в Уватский район. Везли прядильный станок, швейную машинку «Зингер», кочергу, ухват, кадку для замеса теста. Кстати сказать, швейная машинка до сих пор прекрасно шьет. 4 марта прибыли на место. А уже 5 марта я вышла на работу в колхоз «Мир». Была у нас такая поговорка «Колхоз - Мир, бригадир - Ремир, управляющий - Слава, бухгалтер - Клава».

В личном архиве Ефрасиньи Михайловны сохранился переселенческий билет, в котором говорится о том, что ей выдано единовременное пособие в размере 70 рублей 75 копеек и справка, освобождающая их семью от сельхозналога. К тому же всем переселенцам выдали ссуду - 1000 рублей. Это дало возможность обзавестись личным подсобным хозяйством.

Моя сестра Вера рассказывала, что в Чувашии они, имея корову, почти не пили молоко, так как сельхозналог был просто неподъемным.

Были в Уватских Юртах и чувашки, приехавшие по приглашению родственников. На них уже льготы не распространялись.

1 декабря 1970 года на базе колхоза «Мир» был организован колхоз «Уватский». В 1971 году построили новый коровник, а процесс доения стал механизированным. На одном из колхозных собраний переселенцы внесли предложение, чтобы место, где они обосновались, переименовать в деревню Родина. Так, на карте в 1964 году появилась деревня с поэтическим и патристическим названием вместо прежних Уватских Юрт».

Два часа конференции пролетели как один миг. Настоящими овациями зрители отблагодарили выступающих. А в завершение встречи все высказали пожелание о том, что хорошо бы издать книгу, в которую вошли все доклады, прозвучавшие на конференциях.

Лариса ФИЛАТОВА



Максимовский песок. Бригада рыбаков выбирают тоню.



Молодёжный эпицентр

Кто ищет - тот всегда найдет! Перед нами - тысячи открытых дорог и тысячи способов занять себя. И только лень мешает сделать правильный шаг.

Тема здорового образа жизни стала как никогда актуальной и востребованной. Сегодня модно: не курить, не пить и правильно питаться. Жёсткие диеты в прошлом: они плохо отражаются на здоровье. Здоровому поколению нужны здоровое питание, здоровый сон и сбалансированные нагрузки.

Все в тренажёрку!

«А оно мне надо?». Если вы задали этот вопрос, значит, рано или поздно вы придёте. Возраст, пол и вес тут значения не имеют. Тренажёрный зал идеальное место, чтобы укрепить здоровье, набраться сил, ну и, пожалуй, избавиться от недостатков фигуры и приобрести красивые формы - это же очевидно!

А вы знаете, сколько в Увате тренажёрных залов? Из хорошо оборудованных как минимум два. Это спортивный зал «Молодость», ему отдают предпочтение любители единоборств и тяжелоатлеты. И самый любимый и популярный тренажёрный зал физкультурно-оздоровительного комплекса «Иртыш», здесь вы сможете прокачать абсолютно всё.

Проблема любого новичка ясна - все бояться заблудиться в большом количестве тренажёров. Выбрать правильный поможет тренер-наставник. Кстати, он же проследит, чтобы вы не переусердствовали и в погоне за здоровьем не

навредили сами себе.

У посетителя ФОК «Иртыш» есть отличная возможность позаниматься в оборудованном тренажёрном зале, который открыт 12 часов в сутки.

По словам инструктора Алексея Нестерова, цели у всех людей разные, поэтому каждому гостю программа подбирается индивидуально. Первые дни тренировок проходят под присмотром, после чего дается самостоятельная программа на месяц, затем вторая на тот же срок, только на другую группу мышц и так далее. Тренер, естественно, подскажет по поводу правильного питания.

Оборудование тренажёрного зала можно разделить на силовое и общеоздоровительное. Силовое оборудование зала предназначено для наращивания мышечной массы и придания четкой рельефности телу. А основная цель кардиотренажёров - укрепление дыхательной, сердечной и нервной систем.



В арсенале «тренажёрки» - беговые дорожки, горизонтальные и вертикальные велотренажеры, эллипсоиды, скамьи для жима от груди, бодибары, степы, шведская стенка, множество гантелей, гирь и штанг.

И самое главное - двери тренажёрного зала ФОК «Иртыш» открыты для всех желающих, кому исполнилось 14 лет.

Стало интересно? Тогда вперед!

Мы - против вредных привычек!

Юные волонтеры Уватского района снова на страже нашего здоровья. В течение прошлого года ребятами было проведено множество акций с целью привлечения внимания общественности к негативным последствиям потребления табака, алкоголя и наркотических веществ.

В Международный день отказа от курения, в 2015 году он пришелся на 19 ноября, по всему району неравнодушные ребята провели профилактические мероприятия, посвященные повышению знаний жителей. Организованы и проведены уже ставшие традиционными акции «Меняю сигарету на конфету», розданы буклеты «Выбирай жизнь» и памятки «Аргументы против курения».

В рамках областного Дня трезвости во всех муниципальных образованиях региона проведен тематический социологический опрос, в нем приняли участие около тысячи жителей района. Интервьюеры отправлялись в места массового пребывания людей - улицы, образовательные и лечебные учреждения, торговые



Саша Клепцов, с. Осинник.

центры - и предлагали людям принять участие в анкетировании. Помимо интересующих вопросов, ребята рассказывали о различных заболеваниях, которые являются последствиями употребления алкоголя. Все респонденты получили информационные листовки, буклеты и другую раздаточную продукцию.

Волонтеры надеются, что проведенные акции заставят учащихся школ и население задуматься о вреде курения и бороться с пагубными привычками.

Street Workout - фитнес улиц

ТОПовое молодёжное движение за здоровый образ жизни, с каждым годом вовлекающее в свои ряды новых энтузиастов. Уличный спорт не требует денег, фитнес-залов и квалифицированных тренеров. Достаточно выйти на улицу, осмотреться вокруг и найти спортивную площадку, благо их сейчас достаточно много.



Евгений Комаров, один из первых воркаутеров Увата.

Объектами тренировок может выступать всё, что угодно: брус, турник, парапет, стена дома и т.д. Специфика воркаута как раз и состоит в поиске новых объектов для спортивных занятий - рядом с домом, школой, в ближайшем парке. Ведь тот, кто ищет, - всегда находит.

Еще у этого молодёжного движения есть и другая, весьма позитивная сторона, которая и сделала Street Workout всемирно известным. Ведь это не просто уличная гимнастика с использованием знакомых с детства атрибутов улицы. Это еще и уникальная возможность обрести новых друзей, зарядиться атмосферой позитива, стать членом по-настоящему хорошей компании, сплоченной команды.

Не секрет, что некоторые молодые люди страдают от неуверенности в себе, не могут расширить круг общения, испытывают трудности при знакомстве с противоположным полом. Стрит воркаут помогает им осмысленно развивать себя, постепенно избавляться от комплексов и излишней застенчивости.

Есть и другая часть молодежи, регулярно употребляющая спиртные напитки, наркотические вещества. Уличный спорт становится для них лучшим реабилитационным центром, позволяющим покончить с дурными привычками и встать на путь самосовершенствования. Ведь не зря говорится, что в здоровом теле здоровый дух.

Сбалансированный рацион - основа правильного питания

Уважаемые мамы и бабушки, если ваше любимое чадо во время обеда отказалось от котлет и свежих румяных пирожков, объяснив это тем, что он принял решение заняться правильным питанием, совсем не нужно бить тревогу. Всё не так страшно, как кажется на первый взгляд. Мы предложим вам несколько рекомендаций, чтобы составить правильный сбалансированный рацион питания, который станет полезным для молодого организма.



Важные для здоровья зерновые - это гречневая, рисовая, пшеничная, пшеничная каша или макароны из твердых сортов пшеницы, отваренные на воде. Средняя порция - 200 граммов в отварном виде. 1-3 раза в неделю блюда из них можно заменять картофелем, приготовленным с минимумом масел и жиров.

Одну порцию зерновых в сутки можно заменить 30-40 г хлеба. Предпочтительно, чтобы в употреблении пищи вошел зерновой или отрубной хлеб, также полезен бородинский. Белые булочки следует рассматривать как лакомство, а не как основу рациона питания.

Источники белка - любое мясо, рыба, творог, яйца, сыр. Даже если цели похудеть нет, нужно стараться, чтобы на две трети нежирных мясных и прочих белковых продуктов приходилась одна треть жирных. Это важно для поддержания здоровья кровеносных сосудов.

Фрукты следует есть обязательно. Если поначалу организм «не принимает» их, со

временем можно научиться подбирать те фрукты, которые будут приносить пользу. Чтобы «подружиться» с ними, для начала всеми любимым сладкий десерт нужно заменить фруктами.

С овощами важно другое правило - помните, что один и тот же салат с майонезом и, например, оливковым маслом - два разных блюда, контролируйте потребление жиров, постарайтесь перейти на растительные масла.

Придерживаясь таких несложных правил составления правильного рациона здорового питания, можно достаточно быстро добиться позитивных изменений в своей фигуре, что даст возможность почувствовать себя бодрее и энергичнее. А значит, сделать свою жизнь более активной, интересной, а также дать организму тот запас прочности, который позволит ему оказывать серьезное сопротивление многочисленным негативным факторам, оказывающим на него влияние.

Нетяжёлая атлетика

«Заниматься спортом никогда не поздно», - уверен тренер по гиревому спорту Пётр Чупров.

На данный момент под его руководством серьезно занимаются более двадцати человек. Удивительно, насколько доступен этот вид спорта. Например, на занятия к Петру приходят и 12-летние юноши, и 60-летние мужчины. Прекрасная половина человечества также не обошла стороной «не женский» (по мнению дилетантов) вид спорта, а наоборот, оттачивая свое мастерство, демонстрирует хорошие результаты.

Выносливость - главная составляющая гиревого спорта, именно поэтому здесь остаются самые терпеливые.

Тренер Пётр Чупров продолжает спортивную карьеру.

Недавно своим примером он доказал, что нет ничего невозможного, выполнив норматив мастера спорта.

«Девушкам нравится, что наши занятия подобны фитнесу и позволяют сравнительно быстро откорректировать фигуру и выработать выносливость», - рассказывает о своем виде спорта уватский тренер. - Во время занятий мы развиваем различные группы мышц. Гиревой вид спорта не связан с тяжелой атлетикой.

Кто занимается усердно и целеустремленно - достигает высоких результатов на районных и областных турнирах и выполняет нормативы спортивных разрядов.

Наш спорт не для слабых духом людей, но если ты готов стараться и работать над собой - приходи на тренировку».



Наша долгая сибирская зима - не повод для лени. В ожидании долгожданного лета наступает самое время заняться собой, тем более возможностей предостаточно. Ну а тем, кто решил перенести самосовершенствование на более теплый период времени напомним, что совсем скоро все мы невольно столкнемся с лучшим тренажёрным залом, диетологом и даже солярием - огородом.

Страницу подготовила Жанна ПОСПЕЛКОВА

