



**ПРОЕКТ**  
Выпуск №2

# «СПОРТ - НОРМА ЖИЗНИ»

## С ПОБЕДАМИ ИЗ ГОРОДА ВОИНСКОЙ СЛАВЫ

**В** чём заключается философия тхэквондо? Это полный самоконтроль, улаживание конфликтов мирным путём и самооборона без применения оружия. А ещё развитие самообладания и выносливости, воспитание силы воли, честности, справедливости и твёрдости характера. Именно поэтому тхэквондо можно назвать не только спортом, но и полноценной духовной практикой. Об этом прежде всего говорят результаты. И соревнования самого разного уровня - прямое тому подтверждение.

30 января город воинской славы Ржев встречал любителей корейского вида спорта - здесь прошло первенство Тверской области по тхэквондо (ВТФ) среди юниоров и юниорок 15 - 17 лет (2005 - 2007 годов рождения). Соревнования проводились на основании официального календарного плана спортивных мероприятий Верхневолжья.

- Главной целью первенства стало развитие тхэквондо в Тверской области. Его задачи - выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в сборные команды Тверской области; отбор спортсменов в сборные команды региона для подготовки к межрегиональным и всероссийским соревнованиям и участие в них от имени Тверской области; повышение мастерства тхэквондистов и подготовка спортивного резерва, - рассказывает тренер-преподаватель отделения тхэквондо Сонковской детско-юношеской спортивной школы Р.Б.Цуцулаев.

По словам организаторов, соревнования данного уровня - это значимое событие для Ржева:

- Каждый раз мы с радостью встречаем любителей спорта. Всегда готовы к сотрудничеству. Мы уверены, что подобные состязания не только способствуют росту спортивных достижений в Тверской области, но и открывают подрастающему поколению путь в массовый спорт.

В этом году на турнир собрались сильнейшие спортсмены муниципальных образований Тверской области, имеющие квалификацию (спортивный разряд) не ниже третьего.

- Если ещё несколько десятков лет назад тхэквондо считался мужским видом спорта, то сегодня ситуация изменилась: в группах можно увидеть как девочек, так и мальчиков, которые занимаются наравне, - продолжает Руслан Борзхажиевич. - Но несмотря на это, корейское боевое искусство даёт им разные навыки. Мальчишки в первую очередь учатся постоять за себя, защищать близких и контролировать свою энергию, направляя её в нужное русло. Девочкам занятия вселяют уверенность в себе. Как ни странно, но после нескольких лет занятий представительницы прекрасного пола становятся более женственными и утончёнными.

Главным судьёй соревнований был назначен спортивный судья всероссийской категории А.Б.Артеюк.

Сонковскую детско-юношескую спортивную школу представляли семь спортсменов: А.Васильева, В.Маринина, Н.Гусев, Р.Лорсанов, М.Митрофанов, Е.Панифатов и Р.Чигарев. Каждый из них уже достиг значимых результатов, поэтому имел полное право представлять наш район на состязаниях данного уровня. И, как оказалось, вполне оправданно!



**Результат - семь медалей! Анастасия Васильева и Валерия Маринина завоевали серебро. Никита Гусев, Роман Лорсанов, Максим Митрофанов, Егор Панифатов и Руслан Чигарев - бронзу. Ребята награждены медалями и дипломами комитета по физической культуре и спорту Тверской области.**

- Все поединки проводились на электронных протекторах и шлемах системы ДАЕ-ДО с использованием сенсорных футов (носков), - говорят юные тхэквондисты. - Один бой представлял собой 3 раунда по 2 минуты. За это короткое время надо не только применить все свои знания, умения и навыки и таким образом зарекомендовать себя грамотным спортсменом, но и доказать самому себе и другим, что ты - воспитанный, честный и выносливый соперник, который может сохранить самообладание в любой сложившейся ситуации.

По словам воспитанников отделения тхэквондо Сонковской детско-юношеской спортивной школы, столь значимые результаты - это большая заслуга тренера Р.Б.Цуцулаева, который всегда имеет твёрдую позицию, обладает совершенным мастерством и безупречным талантом.

- Порой нашим детям удаётся то, что многим не под силу, - признаются родители ребят. - Благодаря мудрости, боевой грамотности и целеустремлённости Руслана Борзхажиевича ребята получают и подтверждают цветные пояса. За что ему огромное спасибо!

А мы в очередной раз поздравляем призёров первенства и желаем, чтобы их упорство и мужество позволяли добиваться новых побед, а для этого им хватало сил и здоровья. Пусть тренер, родные и близкие всегда будут рядом и являются главной поддержкой во всех начинаниях!

## ПРЕДСТАВИТЕЛИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ ВОШЛИ В СОСТАВ РОССИЙСКОЙ ОЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ

С 4 по 20 февраля 2022 года в Пекине (Китай) проходят XXIV зимние Олимпийские игры. Олимпиада объединяет более 4 тысячи атлетов из 95 стран. Среди них - представители Тверской области. Всего на зимних Играх будет разыграно 109 комплектов медалей в 15 дисциплинах.

Олимпийский комитет России утвердил состав национальной сборной для выступления на XXIV Олимпиаде в Пекине.

Верхневолжье на Олимпиаде представит спортсмен-инструктор центра спортивной подготовки «Школа высшего спортивного мастерства», мастер спорта международного класса, шорт-трекист Даниил Ейбог. Соревнования по шорт-треку будут проходить с 5 по 16 февраля.

Также в состав олимпийской сборной команды входит одна из самых успешных российских лыжниц Наталья Непряева, которая является президентом федерации лыжных гонок Тверской области, бронзовым призёром XXIII Олимпийских игр 2018 года в Пхенчхане.

Генеральным менеджером сборной по хоккею является уроженец Верхневолжья Илья Ковальчук - заслуженный мастер спорта России, чемпион Олимпийских игр 2018 года, чемпион мира 2008 и 2009 годов, обладатель Кубка Гагарина 2015, 2017 и 2021 годов, рекордсмен сборной России по количеству сыгранных матчей на чемпионатах мира и по количеству заброшенных шайб на Олимпийских играх, почётный гражданин г.Твери.

Кроме того, в состав судейской бригады Олимпийского хоккейного турнира решением Международной федерации хоккея включён тверской арбитр Евгений Ромасько - судья международной категории, арбитр КХЛ.

## "КЭС-БАСКЕТ" - ТОЧНО В ЦЕЛЬ!

♦ 31 января в г.Вышний Волочёк на базе физкультурно-оздоровительного комплекса "Волочанин" состоялся финал дивизиона "Север" чемпионата школьной баскетбольной лиги "Кэс-баскет". В соревнованиях приняли участие 11 сборных команд (6 команд девушек и 5 команд юношей) из шести муниципалитетов Тверской области.

За звание лучших к хозяевам площадки приехали поборолись сборные команды Фировского района, ЗАТО "Озёрный", Максатихинского района, Удомельского городского округа и Сонковского района. В состав нашей команды вошли учащиеся средней общеобразовательной школы №9.

В соответствии с регламентом турнира командам предстояло провести игры в подгруппах, откуда сильнейшие сборные напрямую выходили в финал и имели возможность в очном противостоянии определить лучшую команду в дивизионе "Север".

И юноши, и девушки не хотели уступать соперникам, прилагая все усилия для того, чтобы выйти в финал регионального чемпионата. После круговых турниров победители групп сошлись в итоговой игре. Школьники продемонстрировали напряжённую борьбу, а матч стал настоящим баскетбольным зрелищем.

В этот раз фортуна оказалась не на стороне сон-



ковских баскетболистов: наши юноши заняли 4 место, а девушки - 5 место.

- "Кэс-баскет" - это отличная возможность для школьников проявить себя, - говорит учащаяся 9 класса СОШ №9 Д.Прудникова. - А ещё это спортивное мастерство соперников, позволяющее и остальным набраться опыта. В спорте нужно

упорно трудиться, поэтому он только для сильных духом людей. Уверена, что упорные тренировки и нежелание останавливаться на достигнутом помогут нам в дальнейшем достичь лучших результатов и оказаться в числе победителей!

Желаем нашим юным баскетболистам крепкого здоровья и удачных выходов на площадку. Пусть каждая передача и каждый бросок будут результативными. Только вперёд, и тогда всё получится!

Страницу подготовила Марина ЭНГЕЛЬГАРДТ