

Вот это девчонки!

У них свои секреты.

И пусть мальчишки завидуют!



Хочу на тренировку

Ребята, я с такими интересными девчонками познакомился – сильными, красивыми, занимаются спортом, да ещё и учатся хорошо! Вот и решил выпытать секреты, как у них получается всё это сочетать? Правда, сначала было страшно: ведь это девчонки необычные, они выступают в силовых видах спорта, мало ли что... А они только смеются: мы, говорят, сильные только в спортзале. А в остальном – такие же девчонки, как и все. И увлечения у них девчоночьи, и комплименты они получать любят, и день 8 Марта, конечно же, будут отмечать. Так что я и вас с ними хочу познакомить.

«Всегда говорю себе: «Всё возможно!»

«Боевая девчонка» – говорят об Альбине Чоломбитко. Побаиваются её даже некоторые мальчишки. Конечно, чемпионка мира по самбо ого-го какая сильная, да ещё с боевым характером.

– Настрой у неё всегда боевой. Поставила цель – не остановится, пока не достигнет её. Посмотришь на других девочек перед соревнованиями и видишь – волнуются. А по Альбине совсем не скажешь, – говорит её наставник Александр Черкашин, тренер грайворонской спортшколы.

Может, она просто умело скрывает волнение? А вот и нет! Говорит, вообще не переживает. Есть у неё маленькие секретки, как настроиться перед боями: побыть немного одной, послушать любимую музыку и напоследок напомнить самой себе: «Всё возможно!».

На самбо Альбина пришла совершенно случайно. Было ей 12 лет. Думала-гадала, чем бы заняться в своём родном селе, а тут друг озадачил: «Пошли на дзюдо или самбо?». Попробовала – понравилось. Частенько на тренировке со своим приятелем в спарринге и стояла. Только он почему-то бросил самбо, а Альбина – нет. Хотя, признаётся девочка, поначалу испугалась сильных нагрузок и решила поискать себе занятие попроще. Например, рисование – ведь ей так нравится в свободное время рисовать, а ещё смотреть аниме. Но не тут-то было. Упёртая же! Вот и вернулась через пару месяцев. И доказала, что может многое: уже и со счёта сбилась, сколько завоевала медалей за четыре года. Больше 20 – это точно. И копилочка достижений постоянно пополняется. К примеру, в декабре 2016 года она стала чемпионкой мира (!) по самбо. Турнир среди кадетов проходил на Кипре, в городе Лимасол. Съехались на него лучшие представители этого вида единоборств из 20 стран мира. Но разве это испугает Альбину? Ничуть! Наоборот, ей так интереснее: соперники серьёзные, конкуренция высокая. А в феврале 2017-го она завоевала серебро на первенстве России и получила путёвку на европейский турнир по самбо, который пройдёт в апреле в Праге (Чехия). Спорт – он не только даёт радость побед и горечь поражений, но и возможность по разным городам и странам попутешествовать!



**СЛАБЫМ ПОЛОМ МУЖЧИНЫ
НАЗВАЛИ ЖЕНЩИН С ПЕРЕПУГА**

Фото с сайта Всероссийской федерации самбо



«Кто на нас с папой?»

А знаете, как в Томаровке (это в Яковлевском районе) называют 11-летнюю Лизу Воронову? Железной девочкой! И это при том, что весит она всего чуть более 42 килограммов и по комплекции худенькая и стройная! А прозвище своё она получила за стальные мышцы, ведь Лиза тоже совсем не девчоночьим видом спорта занимается – пауэрлифтингом! В этом спорте нужно уметь поднимать тяжести – штанги. В нём выделяют три основных упражнения: жим штанги лёжа на скамье, становую тягу (подъёмы штанги по определённым правилам) и приседания со штангой. Лиза делает только первое упражнение, где нужно, расположившись на специальной скамье, лёжа поднимать штангу. Второе и третье нельзя ей пока делать, ведь она ещё маленькая. Зато как она справляется с первым! При своём весе жмёт 60-килограммовую штангу. Выполнила уже норматив мастера спорта международного класса – подняла вес, в полтора раза превышающий её собственный! Её наставник по пауэрлифтингу Сергей Володарский, тренер-преподаватель белгородской ДЮСШ № 4, говорит, что останавливаться на достигнутом они с Лизой не собираются. Уже в этом году она хочет выполнить самый высокий норматив в пауэрлифтинге – «элита».

Как Лизе удалось стать такой сильной девочкой? Спасибо папе. Юрий Воронов – капитан сборной Яковлевского района по гиревому спорту. С раннего детства брал он Лизу на тренировки в спортзал. Она внимательно смотрела, что и как делал папа, запоминала, а самые простые упражнения повторяла. Именно потому, что чуть ли не с первых лет жизни Лиза приобщилась к спорту, получилась из неё силачка-рекордсменка: в шесть лет она могла отжаться от пола около 90 раз, а пресс качать – 100 раз, иногда и больше! Не боялась (и до сих пор не боится!) босиком зимой по снегу бегать. А что? Отличная закалка для организма! Так что секреты у Лизы самые простые: регулярные тренировки, закаливание и хороший настрой перед каждым делом!

А мечтает она стать тренером по самбо – этим видом единоборств она занимается уже четыре года. Нелегко: тренировок много, а ещё уроки делать. И, конечно, в перерывах между штангой и тренировками на борцовском ковре надо успеть и настоящим девчоночьим увлечениям волю дать: нравится Лизе плести браслетики из резиночек. Наплетёт себе украшений – и к штанге...

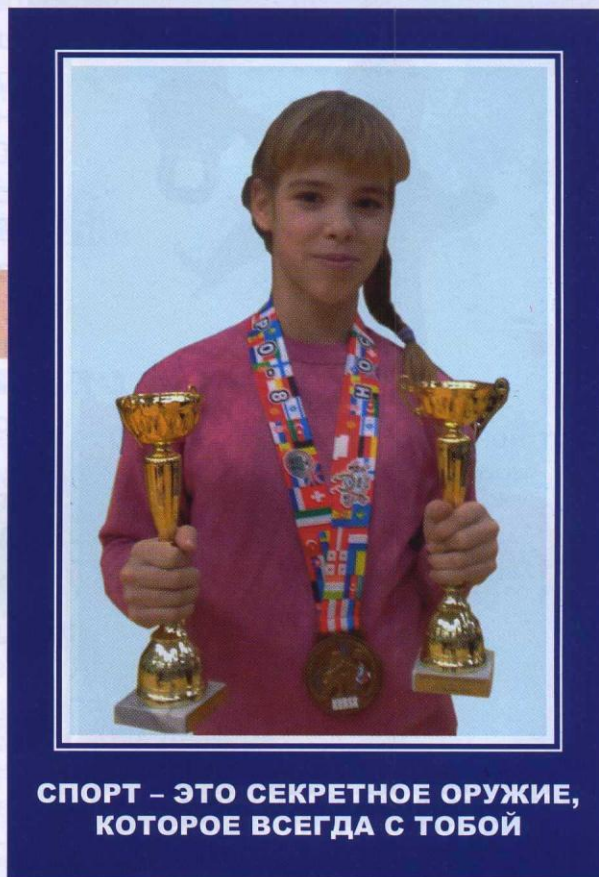


Фото из личного архива Елизаветы ВОРОНОВОЙ

**СПОРТ – ЭТО СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ,
КОТОРОЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ**

«Мальчишки считают меня крутой!»

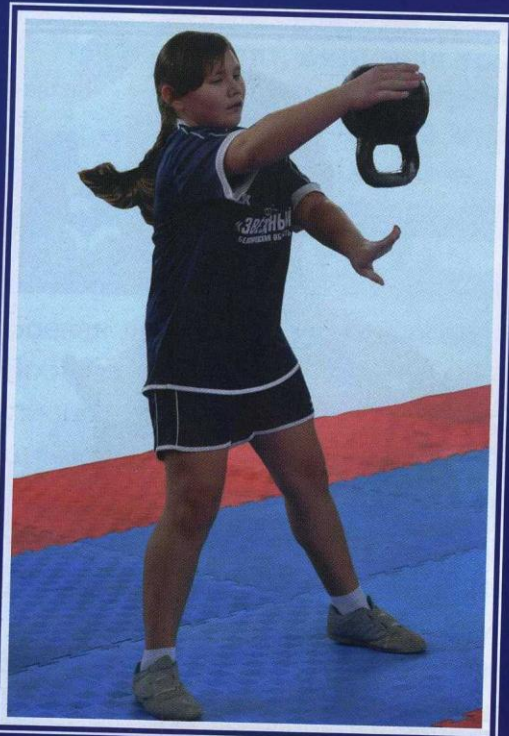


Фото Юрия БОГРАДА

**ОБИДЕТЬ ЛЕРУ МОЖЕТ КАЖДЫЙ.
НЕ КАЖДЫЙ СМОЖЕТ УБЕЖАТЬ...**

Лера Лунёва учится в девятом классе Бессоновской школы, что в Белгородском районе. Года три назад пришла она в сельский физкультурно-оздоровительный комплекс (а Бессоновский ФОК – это настоящий Дворец спорта, не каждое село может таким похвастаться!), чтобы записаться в какую-нибудь секцию. Девчонкой она была крепкой, видной, вот и отправили её в секцию... гиревого спорта.

Думаете, Валерия возмутилась, расстроилась и потребовала подыскать ей что-нибудь более девчоночье? Ни в коем случае! Наоборот, стало страшно интересно.

– После первых тренировок мышцы болели, но мне так понравилось, что я решила заниматься дальше. Мальчишки считают меня крутой, некоторые называют качком, но я не обижаюсь, – говорит она.

И то правда: что на них, мальчишек, обижаться? Просто завидуют!

Лера Лунёва – одна из самых знаменитых девочек в Бессоновке. Она – двукратная чемпионка и многократный призёр первенств Белгородской области по гиревому спорту. Помогли, конечно, природные данные. Но наставник Леры, мастер спорта международного класса Пётр Щеглов уверен: успехов в гиревом спорте

могут добиться и худые, но жилистые, выносливые люди. Главное – крепость мышц и связок, а не их объёмы.

– Лера проявила себя с первых же тренировок. Она очень целеустремлённая, физически крепкая, хорошо «заводится» на соревнованиях. Даже сейчас, когда школа занимает много времени и многие девятиклассники бросили спорт, чтобы готовиться к экзаменам, она продолжает тренироваться, – говорит Пётр Алексеевич.

Учится Лера хорошо, любимый предмет в школе – физкультура. Экзаменов не боится. А чего их бояться-то? Всегда можно так распланировать режим дня, чтобы успевать и уроки выучить, и потренироваться. А Лера не просто гири поднимает, она ими ещё и... жонглирует. С номерами силового жонглирования она часто выступает в показательной программе на соревнованиях по разным видам спорта. Берёт гирьку в 16 кг и легко так её перебрасывает из руки в руку...

– Выступать на соревнованиях по гиревому спорту дети могут уже с 10 лет, сначала с маленькими гирями по 8 кг, потом по 16... На последних соревнованиях в январе этого года Лера толкнула 16-килограммовую гирю 176 раз – на 49 раз больше, чем норматив первого взрослого разряда! – говорит тренер.

Скоро Лера уже перейдёт на 24-килограммовые гири. Осенью она планирует выступить на первенстве России. Девочка она сильная и добрая, но ежели чего... Короче, обидеть Леру может каждый. Не каждый сможет убежать...

**Елена МЕЛЬНИКОВА,
Ольга МУШТАЕВА**