





### **Вера Харченко, гр. СПОЭ - 10**

О нашей спортсменке **Вере Харченко** гр. СПОЭ - 10 – В спорт меня привел мой отец, когда мне было почти 10 лет. Это довольно поздний возраст для того, чтобы войти в большой спорт, но мне удалось. Мне приходилось тренироваться больше и дольше остальных, и спустя время я стала обыгрывать тех, кто занимался уже несколько лет. Через год тренировок я поехала на свои первые областные соревнования, на которых заняла 1-е место среди девушек 2004 года рождения и младше. Я тренировалась два раза в день, утром и вечером, а после мы обсуждали тактику с моим отцом, который тоже много лет играет в настольный теннис и искренне любит этот вид спорта. А ещё благодаря спорту я познакомилась с моим любимым человеком, с которым мы вместе уже почти 5 лет. Мы вместе получили разряд КМС в 15 лет. Сейчас я играю за мой город, за область, за округ и за мою страну.



### **Артем Барсуков, гр. СПОП-20**

Моя спортивная жизнь очень разносторонняя, началась она в семилетнем возрасте. Тогда я вдохновился просмотром футбольных матчей с участием Роналдо и записался в секцию по футболу в команду ФК «Таганрог», в которой прозанимался семь лет. С командой неоднократно выигрывал первенства области и ЮФО.

В 13 лет мои спортивные интересы были переориентированы на греко-римскую борьбу. Благодаря упорным тренировкам уже через два года, в 15-16 лет, я начал занимать призовые места в областных соревнованиях.

В 16 лет я пошел в тренажерный зал, чтобы на случай, если я вдруг неожиданно пропаду, в приметах написали: «парень крепкого телосложения».

Мой путь в пауэрлифтинге начинался нелегко: систематические тяжелые тренировки, режим, питание. Иногда хотелось всё бросить. Но ко мне начали проявлять внимание девушки. И я понял, что спорт всегда привлекает, он развивает тело, характер, силу воли. И я добился своей цели.

В мае 2022 года получил первый разряд по пауэрлифтингу: становая тяга 170 кг без экипировки в весовой категории 75 кг.



### **Анастасия Мастерова, гр. ЮОЗ-10**

История моего увлечения футболом началась 8 лет назад. Где-то лет в 13 я просто за компанию пошла на поле, ну, и понеслось. И вот уже подходит к концу 2022 год, а я до сих пор, и с каждым годом все больше и больше, люблю футбол.

В самом начале, конечно, пришлось столкнуться с непониманием со стороны окружающих из-за выбора спорта, но это дело обычное: люди поговорили и перестали, а футбол остался со мной.

С ребятами, с которыми я познакомилась в то время, когда у меня еще не было ни одного комплекта футбольной формы, а поле выглядело скорее, как кусок земли, усыпанный пылью вперемешку с камнями, я играю до сих пор. Не так давно мы создали свою футбольную команду и принимаем участие в городском чемпионате. Пока не слишком успешно, но главное, что мы сохраняем не только любовь к футболу и желание играть, но и дружбу, а результаты придут со временем.

Еще в этом году я открыла новую главу в книге моей любви к футболу – начала учиться судить футбол. Мне рассказали про школу футбольного арбитра и предложили попробовать поехать на занятия, а вдруг понравится? Немного подумав, я пришла к выводу, что, не попробовав, не смогу определить, мое это или нет. Как вы уже догадались, попробовав, я поняла, что все-таки это мое! Меня очень заинтересовало судейство и, окончив школу футбольного арбитра в Ростове, я продолжила учиться и тренироваться. Безусловно, это долгий и тернистый путь, но первые шаги уже сделаны, и дальше нужно идти только вперед. Сейчас в качестве судьи работаю на городском первенстве среди детских команд и на первенстве среди взрослых команд.

Ну а в заключение, наверное, скажу вот что: не бойтесь пробовать то, что интересно, не слушайте тех, кто будет говорить не слишком лестные слова, и продолжайте делать то, что заставляет вас улыбаться. А еще... любите футбол!

*С уважением, Анастасия Андреевна Мастерова, гр. ЮОЗ-10.*



**Ларионова Ирина, гр. Э-11**

**Мастер спорта России по прыжкам на батуте**

**13 лет в спорте. Спортивные достижения:**

✎ **чемпионка России, победитель Первенства мира в Японии**

✎ **победитель и серебряный призер международных соревнований в Португалии, серебряный и бронзовый призер Спартакиады молодежи России, победитель и призер Чемпионата ЮФО.**

– Мой путь в спорте начался в 2010 году, когда мне было семь лет. Я была очень активным ребенком, и мама просто не знала, куда меня деть, куда направить мою неугомонную энергию. Случайно на глаза попало объявление о работе секции, случайно же нашелся зал и тренер. Придя на первое пробное занятие, я услышала от тренера, что я уже взрослая и не смогу догнать ровесников, то есть в спорте у меня ничего не получится. Но мы решили попробовать, и уже на первом занятии тренер что-то во мне «разглядела». Спустя год тренировок мне уже пророчили большую спортивную карьеру.

В 2014 году меня перевели к заслуженным тренерам России **Н.В. Шевченко и А.В. Шевченко**. За 8 лет моей спортивной карьеры, мне кажется, было всё: я выиграла много соревнований, в том числе и международных, показала самую высокую сложность прыжков среди девушек-ровесниц в регионе, ошибалась, проигрывала, получала травмы и восстанавливалась.

В 2017 году я впервые отправилась на Первенство мира в Болгарию, попала в финал под первым номером, но, к сожалению, в финале из-за маленькой ошибки заняла лишь пятое место. Самым продуктивным для меня стал 2019 год, на протяжении которого я занимала призовые места на соревнованиях разного уровня: победы на региональных соревнованиях, победа и серебро на Международных соревнованиях в Португалии, серебро на Первенстве России. Ну а в декабре мне снова выпал шанс стать первой в мире: меня включили в число участников Первенства мира в Японии. За пару дней до соревнований я получила травму колена. Перелет в 10 часов казался мне бесконечным: из-за боли в опухшем колене я не могла ни сидеть, ни стоять. Помню, тогда врач мне сказал: «Зачем ты вообще приехала сюда?!». В финал я попала также первым номером, но на этот раз мне удалось удержать эту позицию. Я выиграла эти запоминающиеся соревнования.

В 2021 году продолжала выступать, получив на Спартакиаде молодежи России серебро и бронзу. В общем, могу сказать, что профессиональный спорт — это, безусловно, хорошее дело, но и опасное, поэтому к нему нужно подходить очень собранно. Учиться концентрации, точности движений, контролю эмоций и преодолению страхов. Прыжки на батуте — вид спорта, который дал мне не только физическую силу, ловкость и координацию, но и преподавал важные жизненные уроки.

Сейчас я вспоминаю все хорошее и плохое в своей спортивной жизни с осознанием того, насколько же тяжело даются награды, но именно поэтому так радостно получать их. И несмотря на все трудности, я благодарна тренерам и этому яркому этапу в моей жизни.



**Ксения Бугенко, гр.СПОП-23**

**Кандидат в мастера спорта (КМС) по художественной гимнастике**

В четыре года, когда мама привела меня в спортивный зал, где я заворуженно наблюдала, как занимаются красавицы-гимнастки, я и представить не могла, что для меня откроется мир профессионального спорта.

**Художественная гимнастика** – очень красивое, но вместе с тем и крайне сложное спортивное направление.

Не скажу, что мой путь был легким.

Казалось, что «типичные» гимнастки рождаются с гибкостью и грацией, а у меня все шло через сопротивление, колоссальный труд и порой даже слезы.

Я шлифовала элемент за элементом, движение за движением.

Стремление к спортивным успехам и длительные тренировки по четыре-пять часов в день постепенно привели к первым результатам.

Гибкость, которая изначально была не идеальной, стала моей сильнейшей стороной, и призовые места на соревнованиях стали тому подтверждением.

Я почувствовала уверенность, повышая разряд за разрядом.

Но далее на моем спортивном пути возникли серьезные препятствия, встал вопрос об уходе из спорта.

Сильные травмы и боли в суставах... Казалось, все против меня.

Были моменты, когда хотелось все бросить, но именно семья стала моим фундаментом и поддержкой.

Она не позволила мне опустить руки. Мама успокаивала, вдохновляла, верила, помогала в реабилитации.

В 14 лет я стала **кандидатом в мастера спорта по художественной гимнастике** в родном Донецке.

Но, к сожалению, особенности времени внесли свои коррективы, мне пришлось покинуть город и попрощаться с профессиональным спортом.

Но я не остановилась. Танцы, пилатес, фитнес – я открыла для себя новые увлекательные двигательные направления, в которых трансформировались мои способности как гимнастки.

Я горжусь собой и тем, что прошла этот путь, получив не только награды, но и огромный опыт.

Теперь в перспективе у меня получение специальности, профессиональное становление, а также дополнительная самореализация в качестве тренера.



**Валерия Сидоренко, гр.СПОБС-23**

**Кандидат в мастера спорта (КМС) по художественной гимнастике**

Художественной гимнастикой Валерия начала заниматься в 2008 году, в возрасте 2 лет. В течение 15 лет она совершенствовалась в данном виде спорта и достигла высоких результатов.

Валерия рассказала нам о своей спортивной жизни следующее: «В спорт меня привели родители, но большое влияние на этот выбор оказала моя тетья, которая в то время начинала свою тренерскую карьеру. Мои первые соревнования прошли в возрасте 2,5 лет, на тот момент никто и не думал, что из маленького пухлого медвежонка получится гимнастка. До 8 лет я занималась у тренера и активно принимала участие во всех соревнованиях, которые проходили на тот момент в Донецке (ДНР).

В моем активе были как личные, так и групповые упражнения. В связи с переездом в 2014 году я потеряла год тренировок, так как не могла представить себе работу с другими тренерами - да, спорт-это такая работа! Но несмотря на это, я продолжала поддерживать спортивную форму дома, важно подчеркнуть, что в этом очень сильно мне помогала мама.

После этого продолжался интересный и напряженный тренировочный процесс, а также участие в спортивных сборах, где я успешно дебютировала в роли тренера. На данный момент моя активная соревновательная деятельность закончилась, но я продолжаю заниматься спортом и тренирую сестру, потому что спорт остается с тобой навсегда».

В августе 2015 года мне удалось попасть на пробное занятие к новому тренеру, которому я очень сильно понравилась. Я участвовала в областных соревнованиях в составе групповой команды. В декабре 2020 года наша команда на соревнованиях подтвердила высший спортивный разряд — разряд «Кандидата в мастера спорта».



**Софья Доленко, гр. СПОЭ-13**

**Второй взрослый разряд по плаванию**

**Софья** пришла в спорт в 2015 году, когда ей было 7 лет. С целью улучшения здоровья родители записали ее на плавание, не думая, что это станет чем-то для нее большим. 7 лет **Софья** посвятила плаванию, посещала тренировки и участвовала в городской и в областных соревнованиях.

Свой запоминающийся успех **Софья** связывает с получением первого спортивного разряда по плаванию. «В этот день, – как поделилась наша героиня, – тренер купил торт, и мы всей группой отмечали это событие».

«Выдержка и стремление к победе являются важными слагаемыми на пути к спортивному успеху,» – так считает героиня нашей рубрики. Спорт привнес в жизнь **Софьи** необходимую уверенность в своих целях.



**Артем Цехоня, гр.СПОЮС-44**

**Кандидат в мастера спорта (КМС) по регби**

В спорт Артем пришел в 2013 году, когда ему было 6 лет. Занимался год плаванием, год баскетболом, 2 года борьбой и 7 лет регби.

Самый первый спортивный успех был в жизни Артема, когда он занимался бразильским джиу-джитсу. На городском турнире в 11 лет его поставили бороться со спортсменами, которые были старше на 3 года, но это не помешало Артему занять первое место.

**Спортивные достижения Артема:**

- 1 место. Городской турнир по борьбе;**
- 1 место. Городской турнир по регби;**
- 1 место. Городской турнир по пляжному регби;**
- 2 место. Первенство ЮФО и СКФО 2021г;**
- 2 место. Открытый кубок «Урожай» 2019г;**
- 2 место. Турнир «Черноморский овал» 2021г;**
- 2 место. ЮФО и СКФО 2022г;**
- 2 место. Турнир в Симферополе;**
- 2 место. Турнир в Ялте;**
- 2 место. ЮФО и СКФО 2023г;**
- 2 место ЮФО и СКФО 2024г;**
- 3 место. Городской турнир по регби 2024г.**

«Спорт дал мне уверенность в себе, способность к самодисциплине, а также подарил общение с интересными и увлеченными людьми. Изначально в спорт я пришёл из-за желания развиваться и стремления совершенствовать своё тело. Самым сложным на пути к спортивному успеху была необходимость преодолеть себя и заставить двигаться дальше после череды неудач и ошибок.» – таким опытом с нами поделился **Цехоня Артем.**



## **Денис Зайчук, гр. СПОБС-24**

### **Кандидат в мастера спорта (КМС) по прыжкам на батуте**

Прыжками на батуте **Денис** начал заниматься в 2013 году в возрасте 7 лет. В течение 11 лет он совершенствовался в данном виде спорта.

**Денис** рассказал нам о своей спортивной жизни следующее: «В спорт меня привели родители, так как мне не сиделось дома, а прыжки на батуте я выбрал сам. Первый успех в спорте пришел в 2016 году, когда из всей группы претендентов для участия во Всероссийских соревнованиях выбрали только двух человек. Самое сложное на пути к спортивному успеху – это тренировки и самодисциплина, ведь без них не будет результата. Спортивная жизнь закаляет характер, воспитывает волю к победе и целеустремленность, дарит непередаваемо яркие моменты заслуженной радости», – так считает спортсмен.

**Денис** является **серебряным призёром Всероссийских соревнований, чемпионом Ростовской области.**



## **Алина Скуратова, гр. Ю-15**

### **Кандидат в мастера спорта (КМС) по художественной гимнастике: девять лет в спорте**

Моя спортивная карьера началась в 2013 году, когда мне было шесть лет. Я была активным ребёнком, мне нравилось танцевать. Моя бабушка предложила родителям отдать меня на танцы, но так получилось, что мы пришли в секцию художественной гимнастики.

Придя на первое занятие, я услышала, что мои данные обещают хорошие перспективы в гимнастике. Я сразу попала к лучшему тренеру по художественной гимнастике в городе Таганроге – **Ю.П. Болотновой**. Когда я пробовала повторять за старшими девочками какой-то элемент, то подружки по команде в шутку называли меня подрастающей **Алиной Кабаевой**.

В самом начале моей спортивной жизни не всё было гладко, не всё сразу получалось, но я настойчиво старалась отрабатывать новые гимнастические элементы. Перед глазами были хорошие примеры волевого характера, выдержки, усердия и трудолюбия. Спустя несколько лет усиленных тренировок – по 2,5 часа пять дней в неделю – мой тренер сказала, что я могу попробовать себя на областных соревнованиях в г. Новошахтинске. Я была на седьмом небе от счастья, что смогу участвовать в таких ответственных соревнованиях.

В 2015 году я впервые заняла 3-е место на областных соревнованиях в городе Новошахтинске. Я, конечно, была немного расстроена, но родители и тренер сказали мне: «Не переживай, это только начало, и есть к чему стремиться». Тогда я с ещё большим упорством продолжила тренировки. И в мае 2015 года на областных соревнованиях «Азовская чайка» в г. Таганроге я заняла уже 2-е место. Но мне и этого было мало, ведь моей целью было стать первой!

Мы с тренером решили, что будем работать ещё усерднее, хотя мне было очень тяжело, так как совмещать учёбу в школе и бесконечные тренировки — это тяжёлый труд. Однако цели были поставлены, и в 2016 году нас пригласили на соревнования в г. Сочи. Это был уже другой уровень соревнований, другое волнение, другая ответственность перед собой и тренером... В итоге на этих соревнованиях я заняла тоже 2-е место, но я была и этому рада, ведь там было много достойных кандидаток на победу. Но моей целью по-прежнему оставалось желание стать первой, получить золотую медаль.

Продолжились мои наряженные тренировки. В 2017 году тренер отправила нас на соревнования в г. Новошахтинск, где наконец я получила 1-е место, и мне присвоили 3-й взрослый разряд. С того момента началась насыщенная спортивная жизнь: проходили сборы с мастерами спорта по художественной гимнастике, я участвовала в соревнованиях разного уровня. И наконец, в декабре 2020 года мы поехали на соревнования в г. Ростов-на-Дону. Там мы заняли командное призовое место, а мне присвоили звание кандидата в мастера спорта по художественной гимнастике. После этого я ещё несколько лет успешно занималась гимнастикой. Я и сейчас не рассталась с гимнастикой и помогаю своему наставнику тренировать детей.

**Алина Скуратова**



**Александр Бондаренко, гр. М-12**

### **Мастер спорта международного класса по подъему штанги на бицепс**

В 2010 году я пришел в зал, чтобы заниматься бразильским джиу-джитсу. Занимался единоборством пять лет. Затем был перерыв и возвращение в смешанные единоборства в 2020 году. И снова джиу-джитсу...

В 2024 году я впервые переступил порог тренажерного зала, решив посвятить себя силовому многоборью, отдельным его направлениям. Уже через полгода упорных тренировок на первом моем турнире по пауэрлифтингу «Русский богатырь» достиг весомого результата. Этот успех стал стартом для моего стремительного спортивного взлета. Решение вернуться на тяжелоатлетический помост было осознанным шагом к личной дисциплине и к новым для себя целям. Спорт научил меня вере в собственные силы, ведь при условии системной работы и должной целеустремленности, как свидетельствует опыт, результаты не заставят себя ждать. Для меня большая честь не только выступать и ставить рекорды, но и вносить свой вклад в развитие Федерации пауэрлифтинга в качестве судьи. Это дает совершенно иной взгляд на спорт и развивает ответственность, – поделился с нами **Александр**.

Свой путь в спорте **Александр Бондаренко** возобновил в марте 2024 года и продолжает тренировки и выступления по настоящее время.

Основные звания и рекорды:

- **мастер спорта международного класса (МСМК) по строгому подъему штанги на бицепс (WRPF);**
- **мастер спорта международного класса (МСМК) по классическому подъему на бицепс (WRPF);**
- **мастер спорта международного класса (МСМК) по экстремальному подъему на бицепс (WRPF);**
- **мастер спорта по бицепсовому двоеборью (WRPF);**
- **мастер спорта международного класса по строгому подъему на бицепс (НАП);**
- **мастер спорта по силовому двоеборью (WRPF);**
- **многократный рекордсмен Ростовской области по подъему на бицепс и силовому двоеборью;**
- **рекордсмен России по бицепсовому двоеборью (WRPF) и классическому подъему на бицепс (WRPF);**
- **судья региональной категории по пауэрлифтингу (WRPF/WEPF).**



**Милана Чавва, гр. СПОЮ-15**

**Кандидат в мастера спорта (КМС) по художественной гимнастике**

Моя дорога – в художественную гимнастику!

Художественная гимнастика вошла в мою жизнь совершенно случайно. Однажды мама привела меня на пробную тренировку, и увиденное в зале заворожило меня грацией и пластичностью движений. Тогда, в семь лет, я впервые поняла, что хочу заниматься именно этим видом спорта.

Первые тренировки были нелегкими: растяжка, упражнения на выносливость, хореография — всё навалилось на меня неподъемным грузом, но желание стать лучшей помогло преодолеть трудности. Со временем мои старания начали приносить плоды: выполнять элементы становилось легче, тело слушалось всё лучше... И вот уже мой тренер **Александра Юрьевна Таранченко** отметила мой прогресс, предложив попробовать выступить на соревнованиях.

Годы тренировок пролетели как один миг! Это были годы строгой дисциплины и ранних подъёмов. Были моменты, когда хотелось все бросить, но именно спорт научил меня никогда не сдаваться!

Через несколько лет упорных тренировок пришло долгожданное признание моих усилий: на очередных соревнованиях судьи присвоили мне звание **кандидата в мастера спорта (КМС) по художественной гимнастике!** Этот звание и значок для меня не просто награда, а символ преодоления себя. Это была огромная радость и мотивация к дальнейшему саморазвитию.

В заключение хочу выразить мою бесконечную благодарность любимому тренеру **Александре Юрьевне Таранченко**. Спасибо за Ваши терпение, мудрость и профессионализм. Вы вложили в меня часть своей души, научили бороться до конца и добиваться своего. Горжусь тем, что тренировалась под Вашим чутким руководством!