

## СОРЕВНОВАНИЯ

**Будущие железнодорожники борются за медали в баскетбольном первенстве**

Вчера в большом спортивном зале техникума Ростовского государственного университета путей сообщения – филиале РГУПСА стартовал турнир по баскетболу среди юношей и девушек – отборочный этап чемпионата Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК).

Как сообщил руководитель физического воспитания техникума РГУПСА Шухрат Хамидуллин, одновременно соревнования являются чемпионатом студенческого спортивного клуба «61-й регион» этого учебного заведения.

Соревнования с 2021 года имеют статус открытых. Это значит, что в них могут принять участие спортивные коллективы лицеев, колледжей и вузов.

За победу в первенстве поборются 4 команды девушек, которые встретятся в круговом турнире, и 12 команд юношей. В первом круге они сыграют друг с другом на выбывание, после чего 6 команд-победителей этих пар будут соперничать за медали, сыграв по кругу.

Формат состязаний – 3х3. Первыми на паркет выходят юноши «Танаиса» против «Чак-чака» и «Дадо-3» против «От винта-2».

По программе отборочного чемпионата Ассоциации студенческих спортивных клубов в техникуме РГУПСА уже состоялись соревнования по мини-футболу, шахматам, настольному теннису и волейболу.

Кстати, в последнем турнире участвовали 150 студентов – 8 девичьих и 10 юношеских команд. У девушек победил «Олимп», у юношей – «Сапфо и К».

**МАРИНА КУЛАКОВА**

## МАТЧ ВСЕХ ЗВЁЗД

**Макколлум – лидер у фанатов**

Разыгрывающий профессионального баскетбольного клуба «Локомотив-Кубань» Эррик Макколлум стал самым популярным в голосовании болельщиков, согласно которому определялись кандидаты на участие в матче всех звёзд Единой лиги ВТБ.

Голосование завершилось в минувшую пятницу, 14 января. Именно тогда стал известен расширенный список составов сборных России и мира, состоящий из 60 игроков. Результат Макколлума – 64,2% от общего количества голосов. Этот процент по итогам опросов в социальных сетях показывает популярность баскетболистов у болельщиков команд.

– С большим удовольствием проголосовал за этого игрока, – рассказал ростовский фанат «Локо» Михаил Голобородов. – Мне импонирует игра американца, его феноменальная результативность. Так, в еврокубковом матче с «Ховентудом» он набрал 23 очка, сделал 3 подбора, 3 передачи и 1 перехват.

Из претендентов в состав сборной России от «Локо» в числе лидеров зрительского голосования форварды Станислав Ильницкий (40%) и Андрей Мартюк (20%).

Напомним, что матч всех звёзд состоится 20 февраля в Москве на «ВТБ Арена» и пройдет в формате «Звёзды России» против «Звёзд мира». На втором этапе в голосовании примут участие представители СМИ, которые до 24 января сформируют итоговые составы команд.

**МАРИНА КУЛАКОВА**

## БЕГ

**Настроена на победу**

Бухгалтер отдела учёта банковских операций Северо-Кавказского регионального общего центра обслуживания Олеся Шевцова в свободное от работы время проводит занятия по фитнесу.

Олеся сама всегда вела здоровый образ жизни и теперь помогает другим находиться в хорошей физической форме.

– С детства увлекаюсь лёгкой атлетикой, – рассказывает она. – Бегаю, прыгаю в длину и в высоту. Стала заниматься спортом в 12 лет. Как-то в школе устроили соревнования по бегу, и я тоже участвовала. За эстафетой наблюдал тренер по лёгкой атлетике и отбирал ребят для своей группы. После состязаний он предложил мне посещать спортивную секцию, и я согласилась.

Олеся ходила на тренировки, пока училась в школе, а затем получила специальность в вузе. Участвовала в областных соревнованиях и в чемпионате России, неоднократно становилась по-

бедителем и призёром. Лучший её результат – серебро в чемпионате России по лёгкой атлетике, который проводился в Адлере в 2012 году (800 м за 2 мин. 30 сек.).

Когда Олеся окончила вуз и пришла на предприятие, спорт не бросила.

– Я прикипела к нему душой. Он мне жить и трудиться помогает, – говорит она. – Даёт заряд энергии и бодрости. Я нашла способ совмещать работу и тренировки. Принимала участие до пандемии в массовых забегах, которые проводились в городе. Тогда же решила обучиться на фитнес-тренера.

Олеся трудится на Северо-Кавказской магистрали всего 8 месяцев, но уже активно участвует во всех спортивных железнодорожных мероприятиях. К примеру, она выходила на старт в благотворительном забеге «Достигая цели», который проходил в августе 2021 года. Она постоянно повышает уровень своей выносливости. Во время пандемии, когда стадион был закрыт, бегала по улицам



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

города Батайска, и сегодня Олеся расширяет географию тренировок. Не только Батайск, но и Гребной канал, и набережная Ростова-на-Дону теперь в списке мест её занятий. Кроме этого, она посещает спортивный зал и планирует участвовать в соревнованиях, которые состоятся весной. И, конечно, хочет победить!

**АЛЕКСАНДР ПАНЧЕНКО**

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Здоровые советы**

Помощник машиниста эксплуатационного локомотивного депо Минеральные Воды Артём Подгорнов с детских лет увлекается футболом и знает, что успех команды напрямую зависит от состояния физической формы спортсменов.

Регулярные тренировки – это только часть его физической подготовки.

Необходимо в принципе вести здоровый образ жизни: следить за питанием, больше двигаться, поддерживать тонус мышц в спортзале, посещать бассейн и, конечно, стараться больше времени проводить на свежем воздухе.

– Также очень важно сохранять позитив-

ный настрой и бодрость духа. И это совсем не банальная фраза. Наш организм – единое целое. Известно, что переживания, депрессивные состояния, стрессы угнетают иммунную систему, открывают «ворота» для любых болезней, – делится своими советами по основным правилам здорового образа жизни футболист.

Артём старается неукоснительно следовать этим принципам. Вообще, говорит, приятно работать, заниматься спортом и просто жить с лёгкостью в сердце, с любовью к людям, одним словом, на позитиве. Он полевой игрок футбольной команды эксплуатационного локомотивного депо Минеральные Воды. Тренируется три раза в неделю на базе физкультурно-оздоровительного центра «Минеральные Воды». Также три раза в неделю посещает бассейн.



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

В прошлом году Артём переболел коронавирусом и пока не полностью восстановился, поэтому в тренажёрный зал ещё не ходит. Но очень ждёт,

когда снова сможет возобновить силовые тренировки.

Также он считает, что для поддержания хорошей физической формы просто необходимо развиваться интеллектуально. Когда Артём планировал стать юристом, получил профильное высшее образование, но потом всё измени-

лось – он принял решение связать свою жизнь с железнодорожной отраслью. При этом Артём не потерял интереса к гуманитарным наукам – истории, литературе, много читает.

– Развиваться человек должен гармонично, тогда и здоровье будет хорошее и дела, как говорится, будут спориться. Очень важно любить дело, которым ты занимаешься. На дороге я тружусь с 2011 года, и, честно признаюсь, моя работа мне нравится, – отметил Артём Подгорнов.

Его супруга Лилита и 6-летняя дочка Ева тоже приверженцы физической активности – регулярно занимаются танцами.

**ЮЛИЯ СУХАРЕВА**  
Минеральные Воды

## ХАРАКТЕР

**Пятёрка марафонов**

На счету специалиста по управлению персоналом Новороссийской дистанции пути Анастасии Мурашко – участие в пяти марафонах, которые проводились в компании «РЖД».

Медали и грамоты у Анастасии висят на рабочем месте.

Здесь есть те, которые ей вручили за участие в забеге, посвящённом юбилею Байкало-Амурской магистрали, марафонах «Локомотив 85» и в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне и, конечно, за благотворительный забег «Достигая цели».

– А в конце года я соперничала в составе сборной СКЖД в онлайн-соревновании «LOKO CUP ONLINE 2», которое стартовало 25 ноября и завершилось 20 декабря. Железнодорожники сами могли выбрать, будут ли они состязаться в беге, ходьбе на лыжах или же в шаговой активности. Я остановилась на шаговой активности и за месяц сделала 531 тыс. шагов, – рассказывает Анас-



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

тасия. Она ещё в школе увлеклась спортом и тренировки продолжает до сих пор: регулярно посещает спортзал, где занимается под началом специалиста, и трижды в неделю бегаёт либо на стадионе, либо по набережной Новороссийска.

– Преодолеваю минимум 5 км, но это не предел, могу осилить и 8-10 км, – рассказывает Анастасия Мурашко. Она считает, что закалила характер, когда

профессионально занималась в студии-школе танцев TODES Аллы Духовой, филиал которой находится в Новороссийске. Настя не единожды участвовала вместе с основным составом студии в концертах в Новороссийске и Анапе.

– Репетиции до поздней ночи и заданный высокий темп танцевальных композиций – на всё это затрачивалось много сил и энергии, я научилась преодолевать себя, что мне сейчас помогает и в спорте, – говорит Анастасия.

Она старается, чтобы коллеги тоже поддерживали здоровый образ жизни. К слову, ведущий инженер по организации и нормированию труда дистанции Станислав Маленков – также активный участник марафонов.

Как председатель совета молодёжи дистанции, Анастасия Мурашко регулярно организует походы для работников предприятия на гору Лысую. И в наступившем году они тоже обязательно состоятся.

**ЕЛЕНА ТРИФИЛЮК**