

Первым спортсменом Шымкента и Туркестанской области, получившим лицензию на участие в 2020-м году в летней Олимпиаде в Токио, стала наша 21-летняя землячка, мастер спорта по стендовой стрельбе, студентка IV курса факультета «Физическая культура и спорт» ЮКГУ имени М. Ауэзова Сарсенкуль РЫСБЕКОВА.



Попасть в яблочко

Галина GERMAN

Уходящий год сложился для спортсменки удачно. В июле она стала бронзовым призером Всемирной универсиады в Неаполе. А в ноябре на лицензионном чемпионате Азии в Катаре завоевала серебряную медаль, заработав таким образом путевку на участие казахстанской команды стендовиков в токийской Олимпиаде.

Как говорит Сарсенкуль, состязание в Катаре было драматичным и сложным: ведь этот чемпионат был последним соревнованием, в котором наша команда могла взять олимпийскую лицензию. Юная шымкентка показала отличный результат, оказавшийся одинаковым у нее и ливийской спортсменки. Судьбу первого места решила перестрелка: С. Рысбекова уступила ливийке одну мишень и в итоге получила «серебро».

По признанию девушки, в стендовой стрельбе самое главное - это правильно «настроить голову». Возможно, психологическая подготовка даже важнее, чем физические нагрузки. Хотя без последних не обойтись. Ведь двустольное ружье 12-го калибра весит пять килограммов, соревнуются стендовики

на открытом пространстве, в любую погоду, будь то пекло, дождь, снег, метель, ветер, и при этом у спортсмена не должен дрогнуть ни один лишний мускул.

Поэтому, кроме многочасовых занятий в стрелковом клубе, в программу подготовки входят силовые упражнения, вырабатывающие выносливость, а также тренировки в стиле кроссфит. Как и у любой серьезной спортсменки, заветная мечта Сарсенкуль - принять участие в Олимпиаде-2020 и завоевать призовое место. А для этого надо упорно тренироваться. Что наша героиня и делает, успевая при этом и на пары ходить, и книги читать. Последнее очень важно. Ведь хороший спортсмен - это непременно интеллигент, человек с развитым мышлением.

Сарсенкуль гордится тем, что выросла в спортивной семье. Ведь во многом именно успехи спортсменов делают государство узнаваемым. Имена казахстанцев Геннадия Головкина, Александра Винокурова известны всему миру. От всей души желаем Сарсенкуль Рысбаевой, чтобы и ее имя, благодаря блестящим достижениям в стендовой стрельбе, также прославило нашу страну!