

СПОРТИВНАЯ СТРАНИЧКА В ИСТОРИИ КЛАССА

По традиции первый день каникул – это День спорта. Не отступая от традиции, 26 октября состоялся спортивный классный час в 9 Ф классе в дистанционном режиме. Учащиеся подготовили рассказы о своих спортивных увлечениях, говорили о том, чем привлекателен тот или иной вид спорта, как давно они им занимаются, как этот вид спорта помогает укреплять физическое и психологическое здоровье.

Юрий Кочергин

Я и САМБО

Самбо — русский вид борьбы, предназначенный для самообороны без оружия в нестандартных жизненных ситуациях. Уже в названии единоборства САМБО, которое расшифровывается как «самооборона без оружия», заложена философия данного вида спорта. Самбо – это наука обороны, а не нападения, позволяющая эффективно защитить себя, не прибегая при этом к явной агрессии. Более того, САМБО не только учит самозащите, оно еще развивает самодисциплину, самоконтроль эмоций, выдержку и трудолюбие, логику, мышление, учит продумывать каждый шаг не только свой, но и шаг соперника, способствует формированию твердого характера, а также стойкости и выносливости. Этот вид борьбы объединил элементы многих национальных видов борьбы. Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, — добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным.

Я с четырех лет занимаюсь различными видами спорта, самбо начал заниматься в 7 лет и этот вид спорта наиболее нравится мне по следующим причинам:

- это не агрессивный вид борьбы, никто никого не избивает, нас всегда учат уважать соперника;
- самбо учит побеждать не только на ковре, но и в жизни;
- помогает поддержанию хорошей физической формы;
- спортсмены, занимающиеся самбо, владеют техникой безопасного падения, которая является обязательным и основополагающим элементом данного единоборства;
- у меня появилось много друзей и знакомых, благодаря тренировкам различного характера;
- я часто путешествую, в связи с выездами на региональные и краевые соревнования;
- я занимаюсь тем, что у меня получается и мне нравится.

Для одних САМБО — это профессиональный спорт и смысл жизни. Для других – любимое увлечение и лучшее занятие в свободное время. Как бы то ни было, сотни и тысячи людей, которых объединяет увлечение самбо, уверенно шагают по жизни, реализуя себя в самых разнообразных сферах: бизнесмены и политики, врачи и летчики, юристы и полицейские, ученые и преподаватели...

Я не планирую стать профессиональным спортсменом, но физические и духовные навыки полученные на тренировках останутся со мной навсегда.



НАГРАДЫ ЮРИЯ КОЧЕРГИНА

СЕКРЕТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ ПОДЕЛИЛСЯ ДАНИЛА СЯСЬКИН

Немного истории. Борьба возникла в период первобытнообщинного строя. Она зародилась как одно из основных средств единоборства первобытных людей за свое существование. Человеку приходилось отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, пойманную птицу или убитого зверя. Позднее борьба утратила такую узкую, утилитарную направленность и превратилась в комплекс осмысленных технических действий, становилась самобытным средством физического воспитания.

Подлинного расцвета борьба достигла в Древней Греции. Ее стали использовать для воспитания сильного, ловкого, выносливого и волевого человека. Борьба входила в систему физического воспитания детей, юношей и взрослых.

Борьба на Олимпийских играх впервые была включена в 704 году до н.э. с 18 Олимпийских игр. Греческий атлет Тесеус создал первые правила по борьбе. Побеждал тот, кто три раза бросит соперника на землю. Самым известным из греческих борцов был Милон Кротонский — шестикратный чемпион Олимпийские игры. Но как вид спорта классическая борьба (далее греко-римская) в нашем вузе стала развиваться в 1968 году. Ее основателем с полным правом мы называем заслуженного тренера СССР Фёдора Ивановича Павловского.

С 1983 года секцию борьбы в институте возглавил тренер-преподаватель Олег Константинович Лобов. Первый громкий успех пришёл в 1972 году, когда чемпионом СССР стал студент теплоэнергетического факультета Красноярского политехнического института Алексей Шумаков.

В нашей школе есть разные спортивные секции, одна из которых – секция греко-римской борьбы. Я занимаюсь классической борьбой уже несколько лет. За это время я успел побывать вместе с нашей командой в разных городах нашего федерального округа и не только. Для меня этот вид спорта не только физическое развитие, но и духовное. Без силы воли достичь каких-либо результатов в этом виде спорта очень сложно, так как нужно регулярно посещать тренировки и оттачивать свою технику. Но профессионально заниматься классической борьбой получается далеко не у многих, лишь единицы добиваются существенных результатов, посвящая свою жизнь этому виду спорта.