

14. Здоровоохранение и спорт

Анисимов Семен, ученик 3 «З» класса

Руководители:

Анисимова А.Ю.,

Соколовская Е.П.

Лысьвенский Добрыня

ВВЕДЕНИЕ

Борьба - один из древнейших видов спорта, который закаляет характер, делает человека сильным, ловким, смелым. Меня давно интересует борьба, поэтому полтора года назад я стал посещать секцию самбо в нашем городе.

В одной из русских былин я прочитал такие строки:

«Изучал Добрынюшка боротися,
Изучал он с крутой, с носка спускать...
Прошла про него слава великая,
Мастер был Добрынюшка боротися,
Сшиб осударя Илью Муромца на сыру землю...».

Эти строки напомнили мне описание одного из приемов, который используется в самбо и называется передняя подсечка. Передо мной встал вопрос: неужели самбо существует так давно, и откуда пошло название этого вида борьбы? Мне стало интересно, как зародился этот вид единоборства, и кто является основателем лысьвенской школы самбо?

Я поставил перед собой **цель**: расширить свои знания об основании и развитии школы самбо в городе Лысьва.

Для достижения поставленной цели определил следующие **задачи**:

- используя различные источники информации, познакомиться с историей основания и развития самбо в городе Лысьва;

- собрать информацию об одном из основателей секции самбо в Лысьве – Тужине Вячеславе Ивановиче.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В процессе работы я использовал различные источники информации: интервью с тренером, газеты, книги, ресурсы Интернета. В самом начале работы я решил выяснить, откуда же пошло само название борьбы самбо? Из книг я узнал, что самбо - самый молодой вид борьбы. Само слово «самбо» - это сокращенное «самооборона без оружия». Ведь при столкновении с преступником действовать боевым оружием не всегда удобно (можно застрелить товарища или прохожего). Да и носить с собой оружие не всегда возможно. Поэтому и начали разрабатывать новую систему самозащиты. В эту систему вошли лучшие приемы борьбы многих стран. Вот почему и в русских былинах, и в древнегреческих поэмах, и в других источниках встречаются описания элементов этой борьбы.

В Перми секции самбо существуют очень давно. Первая секция была создана в 1955 году при Горном институте. Ее основоположником является Александр Федорович Широков. В городе - соседе Чусовом борьба самбо развивается с 1961 года. Уже 50 лет! И вот, наконец, в 2001-м году (всего 10 лет назад) Федерация самбо направляет из Краснокамской школы Олимпийского резерва двух тренеров - Тужина Вячеслава Ивановича и Угольниковца Василия Александровича развивать самбо в Лысьве. Оказалось, что мой тренер Тужин Вячеслав Иванович стоит у самых истоков развития лысьвенского спорта.

Мне стало интересно: а как начал тренироваться мой тренер? Что делал для того, чтоб стать мастером своего дела? После тренировки я побеседовал с Вячеславом Ивановичем и выяснил, что он пришел в школу самбо в 10 лет. Это была Краснокамская школа Олимпийского резерва. По мнению моего тренера, Краснокамская школа - сильнейшая школа края. Упорные тренировки помогли Вячеславу Ивановичу воспитать характер и стать сильнее. Через 6 лет тренировок Вячеслав Иванович становится победителем первенства страны, потом победителем первенства области. А в 20 лет - призером чемпионата Пермской области. Когда подошло время служить в армии, Вячеслав Иванович попадает в спортивный клуб армии (СКА). А уже в 25 лет приезжает в Лысьву - развивать борьбу в нашем городе. Начинаются интенсивные тренировки в зале. От Вячеслава Ивановича я узнал, что уже через год одна из его воспитанниц - Шайдурова Олеся - занимает 3-е место на первенстве России. После 5-ти лет тренировок Олеся попадает на первенство Европы в Латвии. «Золотой бросок Олеси Шайдуровой», «И стала Олеся чемпионкой Европы» - вот заголовки статей в лысьвенской газете «Искра».

Воспитанница Вячеслава Ивановича выиграла золотую медаль на первенстве Европы и стала чемпионкой Европы. На сегодняшний день 20 воспитанников Вячеслава Ивановича имеют спортивный разряд - кандидат в мастера спорта и 3 человека - мастер спорта. Я узнал, что в 2008 году Тужин Вячеслав Иванович стал лучшим тренером года, и в этом же году Губернатор Пермского края лично вручил ему благодарственную грамоту за вклад в развитие спорта в Пермском крае. Сейчас в нашем городе есть секции боевого и спортивного самбо. Боевое самбо изучают пограничники, полиция, а спортивное - все, кто хочет стать сильным, смелым, ловким. Возможно, в будущем я буду посещать секцию боевого самбо, но пока вот уже полтора года осваиваю спортивное самбо.

Сравнив свои физические данные до занятий в секции самбо и на сегодняшний день, я понял, что стал гораздо сильнее и выносливее, чем прежде.

	10.09.2010 год	10.01.2012 год
Вес	24 кг	26 кг
Рост	130 см	137 см
Окружность бедра	28 см	32 см
Окружность бицепсов	16 см	19 см
Количество отжиманий	8	30
Количество подтягиваний	0	8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я считаю, что мне удалось расширить свои знания об основании и развитии школы самбо в городе Лысьва. Используя различные источники информации, я познакомился с историей зарождения и развития самбо в нашем городе, собрал информацию о Тужине Вячеславе Ивановиче – одном из основателей секции самбо в Лысьве.

Анализируя достигнутые результаты, я пришел к выводу, что мне необходимо продолжать занятия самбо, становиться сильнее и увереннее в себе, участвовать в соревнованиях и побеждать. А также меня заинтересовали успехи Олеси Шайдуровой. В будущем я планирую узнать больше о достижениях спортсменов - самбистов, прославляющих наш город и Российскую Федерацию.