

Знай наших!

Большое внимание сейчас уделяется теме здорового образа жизни, а особенно среди молодежи. Я провела в нашем колледже и в городе Жлобине мониторинг среди представителей молодежи. И выяснила, что вопреки мифу о том, что современные подростки предпочитают пассивный отдых за компьютером или курение, большинство все же занимается спортом не только в рамках учебной программы школ и колледжей. Благодаря развитой инфраструктуре города Жлобина, достаточным количеством спортивных залов, бассейнов, стадионов и спортивных комплексов, городская молодежь имеет возможность заниматься физической культурой, спортом и повышать свой жизненный тонус. Так 70 % всех обучающихся нашего колледжа посещают тренажерный зал и спортивные секции во внеурочное время. Мотивация у всех разная – достижение рельефности мышц, укрепление иммунитета, похудение, поддержание здорового образа жизни и др.

Я, как начинающий еще журналист, хочу освещать спортивную жизнь нашего города, а больше всего – рассказывать о перспективных молодых юношах и девушках нашего города в рубрике «Спорт в лицах». Чтобы подростки не только слышали о своих сверстниках, но, и чтобы статьи о них стали толчком или поводом изменить, или начать что-то новое в своей собственной жизни.

Комаровский Никита – мой друг. Мы вместе обучаемся в УО «ЖГК сферы обслуживания» на первом курсе, в одной группе по специальности «Монтаж и эксплуатация электрооборудования». В свои 16 лет этот парень является кандидатом в мастера спорта (КМС) и членом национальной сборной Республики Беларусь. В возрасте 5 лет родители Никиты и дедушка привели его в Жлобинскую районную СДЮШОР №1 на первую тренировку по тайландскому боксу и кикбоксингу. В Жлобине под чутким руководством профессионального тренера и замечательного человека Бухарова Михаила Юрьевича растет парень спортсмен, падающий большие надежды. Никита официально провел 134 боя. Имеет большое количество кубков и медалей. Участвовал в соревнованиях, проходивших в Жлобине, Светлогорске, Речице, Могилеве, Осиповичах, Минске, Полоцке, Новополоцке, Гродно, Молодечно, в Москве и в др. Принимал участие в таких видах спорта, как кикбоксинг, бокс, тайландский бокс, греко-римская борьба и ушу.

Несомненно, чтобы достигнуть таких результатов необходимо приложить много сил, терпения, силы воли, усердного труда. Тренировки у него каждый день. А еще специальное спортивное питание – мясо, молоко, кефир, сыр,

фрукты, салаты, белки, углеводы, омега-3 и др. Все это необходимо, чтобы попасть в свою весовую категорию. А если вес тела превышает, то у него начинаются тренировки в специальной форме для сгонки веса. Имеет значение и психологическое состояние, поддержка, которую оказывают родные и друзья. Его родной дедушка сопровождает его на многие соревнования и турниры по Беларуси.

И это не все. Никита успевает еще учиться в колледже, снимать спортивные ролики в Tik-Tok о спорте, встречаться с друзьями. Веселый, общительный, настойчивый, целеустремленный, доброжелательный, рискованный – вот образ современного молодого человека. И когда однажды я спросила у него зачем ему все это нужно, ведь это так тяжело, на все это нужно время и терпение, то ответ его был таким:

- Когда стоишь на пьедестале для награждения и слушаешь гимн своей страны, то понимаешь, что все, что ты делал и делаешь это правильно, это мой выбор. Я уверена, в будущем мы еще услышим о нем, о его победах на взрослом ринге.

Так давайте в своей жизни делать правильный выбор, совершать только правильные поступки, выбирать и заниматься любимым и полезным делом!

