

Знаменитые борцы

- Александр ИВАНИЦКИЙ
- Бувайсар САЙТИЕВ
- Иван Поддубный
- Бесик КУДУХОВ
- Хаджимурад ГАЦАЛОВ
- Мавлет БАТИРОВ
- Наталья ГОЛЬЦ
- Загалав АБДУЛБЕКОВ
- Ширвани МУРАДОВ
- Ирбек ФАРНИЕВ
- Алена КАРТАШОВА
- Вартерес САМУРГАШЕВ
- Замира РАХМАНОВА
- Ахмедов БАХТИЯР
- Зафар ГУЛИЕВ
- Елена ПЕРЕПЕЛКИНА



Моя спортивная Россия



Кодекс борца:

- Заниматься борьбой может каждый, стать борцом – только настойчивый и волевой.
- Будь честен и справедлив, требователен к себе и друзьям.
- Точно, беспрекословно и старательно выполняй указания тренера.
- Скромность, уважение соперника – заповедь лучших Российских борцов.
- Слабоволие в спорте – непозволительно.
- Спорт и страх – понятия несовместимые.
- Гнев делу не помощник.
- Старайся совершенствоваться. Чемпионами не рождаются – ими становятся.

Моя спортивная Россия



А. Ф. Князева

**ВОЛЬНАЯ БОРЬБА –
СИЛА И ГИБКОСТЬ**



Тандем спортсмена гибкость, сила
Натренированнейший побеждает,
Ведет по ходу боя счет,
И слабого, конечно, заминает.

Все любят волю и свободу,
Но в рамках правил лишь они.
Следят за этим четко судьи
Глаза, как маяка огни.

А в спорте вольной называют,
А классика по переводу – эталон,
В захвате скован вмиг противник,
Исход уж схватки предрешен.

Кружится и активен очень,
Вот он напротив уж стоит.
Борец по жизни динамичен,
И гильотина не страшит.

Замешкался в партере долго,
И тут же следует бросок,
Удар спиной, но не больно
Победы слишком сладок сок.

Мы в спарринге стоим с судьбою:
Ей поддадимся или нас она?!
Как и в спортивной, друг, карьере
У каждого есть цель, мечта.



Обходишь справа, нападаешь
Он защищается, умен
Без психологии спортивной,
Наполовину побежден.

Команды тренера так властны:
Сближайся, зажимай, кружи.
Ведь тренировок было много
Бросай его смелей – не жди.

Нападай, защиту ставя,
Аккуратней обходи,
В партере фиксируй мост,
Силы ты свои распредели.

Противника изматывай напором,
Толкай его сильнее и под себя,
Пусть потеряется он в схватке,
Себя лишь после поражения найдя.

Будь мастером в своих подсечках,
Активно жестко бой веди,
Главное не расслабляйся, помни:
Азартно в жизни ты живи!

В истории борьбы примеров много,
И каждый вольник уникален потому,
Что в спорте нелегка дорога,
Готовы они были ко всему.

Иван Самылин для тояттинцев пример,
И каждый год в знак уваженья,
Проводят тут турниры мастерства,
И слабые там терпят пораженья.

Борясь, проблему устраняешь.
Есть цель: тут нужно побеждать,
И трудностям, как в спарринге борцу,
Захват обратным кредом дать.

И чем сильнее твой противник,
Тем ты искусней станешь сам,
Готовишься ответственнее к бою,
Идя по мастеров стопам.

Без дисциплины, пота, крови
Не будет сильного борца,
Поэтому они достойно
Продолжат дело тренера – отца!

Все назиданья и советы,
И практики примеров тьма,
Они покажут ловко в схватке,
Из камня будто их сердца.

Но, нет из плоти и из крови,
Когда победу одержав,
Борцы ликуют и смеются,
Все силы спаррингу отдав!

Отцы и матери, спасибо!
Достойные твои сыны!
Отстаивают честь страны,
Истории они творцы!

Их имена запишут в книги,
Приемы будут изучать,
На их примерах молодые,
Смелость будут закалять!

Спорт закаляет силу духа,
И формирует красоту:
Души и тела несомненно
Нет места в спорте подлецу.

