Слугин Т.

1 класс МБОУ ООШ с. Новозахаркино

Руководитель Гаврилова М.А.

«Самородок земли Петровской»

Здравствуйте, меня зовут Слугин Тимур, я ученик 1 класса школы села Новозахаркино. Тема моей поисково – исследовательской работы: «Самородок земли Петровской»

**Цель моей работы.** Исследовать, что способствует достижению в спорте хороших результатов и вершин на примере нашей землячки - спортсменки Татьяны Казанкиной

Для достижения цели я поставил перед собой **задачи:**

- узнать о спортивных достижениях Татьяны Казанкиной,

- кто был её первым тренером,

- как удалось стать трёхкратной Олимпийской чемпионкой.

По данной теме я изучил много литературных источников, подборку газет, материалы сети Интернет, просмотрел видеофильмы с участием Т.Казанкиной, встречался с первым тренером Татьяны Казанкиной – Лутохиным Виктором Дмитриевичем, с человеком, который рассмотрел в ней будущую Олимпийскую чемпионку, открыл ей двери в мир спорта.

Петровск является родиной трёхкратной Олимпийской чемпионки, четырёх кратной рекордсменки Татьяны Казанкиной, которая родилась 17 декабря 1951года. Училась в интернате г. Петровска. С пятого класса она начала заниматься бегом под руководством преподавателя физкультуры Виктора Дмитриевича Лутохина. Несмотря на хорошие физические данные Татьяны, он проводил тренировки в игровой форме, тем самым ёщё больше прививал любовь к спорту. Тренировки для неё были удовольствием.

На соревнованиях в Нальчике на неё обратил внимание Николай Егорович Малышев и предложил переехать в Ленинград, чтобы серьёзно заниматься бегом.

Он увидел в ней бойца, настоящий спортивный характер - и не ошибся. В результате на Олимпийских играх в Монреале Казанкина побеждает в двух забегах на дистанции 800 метров и 1500 метров, выиграв две золотые медали. При подготовке к Московской олимпиаде 80 года ее ко многому обязывала запись в спортивном дневнике, сделанная её тренером Николаем Егоровичем Малышевым

1 января 1977 года:   
"Твой пример-подвиг убедил меня в том, что в человеке заложены неисчерпаемые силы, моральные и физические.  Большинство просто слишком любят себя, и это становится тормозом на пути к высшим целям. В спорте или в другой области. Ты - нет. Ты - другая. Низкий поклон твоему мужеству и доброму сердцу". Татьяне пришлось отбросить мелочи, задуматься о главном, и в результате ещё одна Олимпийская медаль. После этой звёздной победы последовал целый ряд успешных выступлений, ей даже удалось установить новый мировой рекорд.

Оставив большой спорт, Казанкинаперешла на преподавательскую работу и стала заниматься поддержкой спортсменов -ветеранов . Татьяна Казанкина опубликовала около 20 научных работ, является автором книги "Выбираю бег", в которой рассказывает о возвращении в большой спорт после рождения дочери , о подготовке к Московской олимпиаде, о важной роли в этой победе ее тренера, друзей и родных. Трёхкратная олимпийская чемпионка не забывает свою родину, часто приезжает к нам в гости. Последний визит состоялся в августе 2015 года.

И в своём интервью петровчанам Татьяна Казанкина сказала : «Я думаю , что петровская земля даст ещё немало известных спортсменов».

В настоящее время дети проводят много времени, сидя за компьютером, телевизором. Такой образ жизни и наносит вред здоровью.  А чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом. Поэтому спорт становится все более популярен в наше время.  Человек, который занимается спортом, развивается не только физически, но и умственно, повышается его интеллект! Спорт – это и способ самовыражения, способ достигнуть определённых вершин и целей. И примером тому является Татьяна Казанкина

Так что нам есть кем гордиться, к чему стремиться и с кого брать пример.

Что же касается меня, я считаю, что спорт - это необходимая часть каждого из нас. Спорт - это то, что приносит радость и удовольствие (если человек занимается им добровольно)! Я люблю заниматься спортом. И хорошим примером для меня будет бойцовский характер Татьяны Казанкиной.

***Для чего я занимаюсь спортом****?* Чтобы укреплять здоровье, чтобы побеждать соперников, чтобы быть сильнее, чтобы быть здоровым! В своей исследовательской работе я доказал, что для того, чтобы добиться успеха, нужна сила. А для того, чтобы была сила, нужно старательно заниматься, что я и делаю на тренировках. Я стал более выносливым, терпеливым. Самое главное - во мне воспиталось чувство ответственности. Я добросовестно и с большим удовольствием посещаю тренировки.

Постепенно  они  приносят мне неплохие  результаты: во-первых, я не  болею  уже  много  лет, а  во-вторых, завоёвываю  призовые  места  на  соревнованиях. Мой учитель мне говорит, что я добился этого благодаря своему старанию. Я и впредь буду работать над собой, чтобы быть спортивным и здоровым. Чтобы не болеть.

Изучив тему «Спорт- залог здоровья»  я пришёл к выводу, что спорт оказывает на организм человека развивающее и исправляющее действие. Спортивные занятия позволяют устранить дефекты осанки - искривление позвоночника, сутулость. Кроме того, физические упражнения улучшают психическое состояние, внешний вид и настроение человека, повышают общий жизненный тонус.

Моя гипотеза подтвердилась. Для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье, нужно иметь огромную силу воли, нужно заставлять себя работать над собой, закалять себя на выносливость.