

### Преодоление

Есть в нашем обществе немало наглядных примеров того, как можно побороть тяжёлую болезнь, собственную лень и неверие в свои силы. Один из таких неприметных героев живёт в Жигулёвске. Сергей с детства страдает синдромом Дауна, сколиозом четвёртой степени. Но мальчик решил жить полноценной жизнью. Чтобы улучшить своё здоровье, записался в тольяттинский клуб «Кинезис», к тренеру Виталию Егорову. Занимаясь общефизической подготовкой, прошёл большой путь восстановления. Родители несколько раз в неделю возили его на тренировки в Тольятти.

В марте прошлого года, когда герою нашего рассказа должно было исполниться 19 лет, на упорного паренька, стремящегося изменить себя, обратил внимание живущий по соседству тренер Рашид Ибрагимов. Он предложил Сергею заняться дзюдо и пригласил в спортивный зал федерации дзюдо Жигулёвска, президентом которой является. Рашид Ибрагимов - замечательный педагог, основатель школы этого олимпийского вида спорта в Жигулёвске. Он смог найти нужные слова и зажечь в душе юноши интерес. Сергей и его родители были рады возможности заниматься вблизи от дома. Начались ежедневные упорные тренировки в борцовском зале.

- Среди моих воспитанников далеко не каждый обладает такой целеустремлённостью, как Сергей, - говорит тренер. - После четырёх месяцев занятий он сдал аттестацию на белый пояс по дзюдо, выполнив 17 поставленных задач, таких как самостраховка, стойки, захваты, передвижения и приветствие.

Время шло, и для последующего развития Ибрагимов подключил Сергея к участникам своего оригинального проекта «Отцы и дети», к группе отцов, постигающих азы дзюдо. Дважды в неделю, по вторникам и четвергам, парень занимался в группе, стараясь не отставать от остальных. Это было непросто. Так, в тренировках прошёл год. И произошёл новый прорыв! В сентябре Сергей прошёл аттестацию на жёлтый пояс. Он выполнил не только четыре приёма в положении стоя и четыре сковывающих действия в положении лёжа, но ещё и продемонстрировал отменную общую физическую подготовку в тестах на скорость: 30 отжиманий от пола, 30 прокачек спины в положении лёжа на животе «гиперэкстэнзис», 30 повторений на пресс в положении лёжа на спине и 30 приседаний. На все действия у него ушло 3 минуты 17 секунд!

- Сейчас Сергей готовится к аттестации на оранжевый пояс, - рассказывает тренер. - Он намного сложнее, так как необходимо будет выполнить шесть приёмов в стойке и пять сковывающих действий в партере. Сергей занимается не только дзюдо и общефизической подготовкой, он также учится навыкам в боксе, демонстрирует удары и знает их названия.

Вот так, благодаря большому желанию побеждать, веры в свои силы, которую ему прививают его родители и тренер, человек стал активным борцом за своё будущее. Ему двадцать, но он любит смотреть мультфильмы про супергероев, леди Баг и супер-Кота, хочет устроиться на работу и начать зарабатывать, чтобы помогать своим родным. Пример скромного парня из Жигулёвска мог бы вдохновить других людей - не только тех, кто страдает синдромом Дауна, но и просто скучающих ребят, которым для достижения крепкого здоровья и успеха в жизни так не хватает напряжённых, регулярных тренировок. Нужно сделать первый шаг, преодолеть собственное равнодушие, боязнь и лень, прийти в спортивный зал и

## **В схватке за своё будущее**

Автор: М. СОСНОВСКАЯ  
20.11.2020 15:10 -

---

начать лепить из себя человека. Ведь, как сказал один философ, самая сложная схватка в жизни каждого - это схватка с ленью за своё будущее.

М. СОСНОВСКАЯ