

УДК 796.01

**РЕКОМЕНДАЦИЯ КНИГИ ОСНОВАННОЙ НА ДНЕВНИКЕ ОЛИМПИЙСКОГО
ЧЕМПИОНА ПО ДЗЮДО НОСОВА ДМИТРИЯ ЮРЬЕВИЧА**



**RECOMMENDATION OF A BOOK BASED ON THE DIARY OF OLYMPIC JUDO
CHAMPION DMITRY NOSOV**

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Стрельникова Алина Сергеевна

студентка,
Кубанский государственный технологический университет
53781@mail.ru

Аннотация. В данной статье приведены материалы, которые всегда будут актуальны в мире и несут важную роль. Прочитав книгу основанную на дневнике Носова Дмитрия Юрьевича «Моя борьба», который он вел на протяжении всей спортивной карьеры. Вы узнаете и почерпнете много интересного для своей жизни, как он достигал место в олимпийской вершине? Как продолжил бороться после тяжелых травм? Как построил карьеру после ухода из большого спорта? Столкнувшись с этими вопросами в жизни, он искал на них ответы, преодолевая себя. И сейчас он поделился своим жизненным спортивным опытом.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, энергия, активность, мотивация, социальная поддержка.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and aspect Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Strelnikova Alina Sergeevna

Student,
Kuban State Technological University
53781@mail.ru

Annotation. This article contains materials that will always be relevant in the world and have an important role. After reading a book based on the diary of Nosov Dmitry Yuryevich «My Struggle», which he led throughout his sports career. Will you learn and learn a lot of interesting things for your life, how did he achieve a place in the Olympic peak? How did you continue to fight after severe injuries? How did you build your career after retiring from big-time sports? Faced with these questions in life, he searched for answers to them, overcoming himself. And now he has shared his life sports experience.

Keywords: physical culture, health, energy, activity, motivation, social support.

Анализируя книгу Дмитрия Носова можно многое для себя узнать и подчерпнуть.

Когда Носов был школьником, во время тренировки 15-летний Дмитрий внезапно упал от сильной боли в бедре и потерял сознание. У него диагностировали вывих бедра, одна из самых опасных и тяжелых травм. Врачи говорили, что вероятность вернуться на татами практически отсутствует, более того – ставили под сомнение, что он вообще сможет ходить. Однако его желание стать олимпийским чемпионом и вера в себя сделали невозможное возможным. [2]

Носов сказал: «Вера в свои мечты – это самая важная мотивация, которая может быть у человека; если вы не верите в себя, никто в вас не поверит, и вы никогда никем не станете.

После выписки юный дзюдоист часами разрабатывал ногу, ходил на костылях. Мама Дмитрия Марина Носова признавалась, что вообще хотела закрыть для сына тему спорта, но в итоге дала ему возможность самому принять решение. Врачи посоветовали ненадолго переключиться на плавание – через 7 месяцев после травмы Носов уезжает на сборы в Болгарию и плавает до изнеможения. А перед возвращением в Россию решается бросить костыли[1].

«Я полз, как черепаха. Мимо бежали дети, кто-то в толпе крикнул: „Посмотрите на него, какой-то дурак идет“. Было дико обидно – внешняя слабость, полная непригодность», – вспоминал Носов. От депрессии спас тренер: Павел Фунтиков убедил олимпийский комитет, что Дмитрий будет готов к Всемирным юношеским играм.

Некоторое время спустя Носов, залечивший ногу, вернулся к тренировкам. На Юношеских играх Дмитрий неожиданно для многих стал чемпионом. Правда, предшествовала этому еще одна серьезная травма – скол позвонка и две грыжи. Но Фунтиков вовремя заметил проблемы и отправил ученика на лечение.

Золото Юношеских игр Носов выиграл на глазах у тогдашнего президента МОК Хуана Антонио Самаранча. С этой победы результаты Дмитрия стали стремительно расти – медали крупнейших внутренних и международных турниров. На Олимпиаду в Афины Носов и Фунтиков ехали за золотом, но случился тот самый полуфинал против Илиаса Илиадиса [1].

После боя почти все решили, что Носов снимется с поединка за бронзу.

«Помню, вошел волонтер и сказал, как само собой разумеющееся: «Ну что, мы вас снимаем?» Меня это еще больше подстегнуло, я сказал: «Нет, русские не сдаются, я сейчас выйду». Он посмотрел на меня такими глазами и снова спросил, а я начала кричать. Он помнит, как его провожали, как будто это был его последний бой. Это было как в голливудском фильме: когда человек идет на смерть, все это понимают, и в глазах спортсменов и тренеров безграничное уважение. Носов вспоминает: «Я собирался умереть за Россию, за свою родную школу, за своих друзей, за своих родителей. Дмитрий фактически выиграл бой одной рукой. Его жизнь полна ярких моментов и достойна прочтения[1]. Я узнал, что нельзя поддаваться стадному чувству, нужно быть самим собой в любой ситуации. Делайте то, что подсказывает вам ваша совесть, даже если все против вас. Нужно делать то, что правильно, а не следовать инстинктам толпы.

Литература

1. Книга Носова онлайн. – URL : <https://libcat.ru/knigi/domovodstvo/sport/669959-dmitrij-nosov-moya-borba.html>
2. Статья «Спорт – это здоровье» опубликовано 04.08.2019 Государственным бюджетным учреждением здравоохранения Ленинградская районная больница. – URL : <http://crblen.ru/dlya-pacientov/meditsinskaya-profilaktika/307-sport-eto-zdorove>

References

1. Nosov's Book Online. – URL : <https://libcat.ru/knigi/domovodstvo/sport/669959-dmitrij-nosov-moya-borba.html>
2. The article «Sport is health» was published on 08/04/2019 by the State Budgetary Institution of Healthcare Leningrad Regional Hospital. – URL : <http://crblen.ru/dlya-pacientov/meditsinskaya-profilaktika/307-sport-eto-zdorove>