



Станислав Пудакевич – студент 1 курса факультета коррекционной педагогики, РГПУ им. А.И. Герцена

Станислав Пудакевич

ПРЕОДОЛЕНИЕ СЕБЯ

«Победа над своим страхом – первый шаг к счастью»

Для меня занятие спортом - великое удовольствие, не важно, какой вид спорта, не важно, какой результат: отрицательный или положительный, важен сам процесс. Раньше я занимался легкой атлетикой, сейчас занимаюсь волейболом и настольным теннисом. Я пробовал заниматься разными видами спорта, но к волейболу и теннис, мое тело, мои данные физические нашли расположение к этим видам спорта. Я нахожу в них интересное, в волейболе и теннисе одно касание мяча требует моментального решения, эмоциональной устойчивости, координации.

Кстати, интересные факты о теннисе, что за один матч спортсмен настольного тенниса "пробегают" от 4 до 7 км! От такой "пробежки" одно удовольствие! А вращение мяча в настольном теннисе может достигать до 170-ти оборотов в секунду, то есть больше чем 10 000 оборотов в минуту! Мне нравится невероятная скорость игры настольного тенниса.

Когда я был маленьким и у меня был искривленный позвоночник, делал гимнастику по 40 минут - каждый день. Это меня изменило, понял, что спорт это культура оптимизма, культура бодрости, когда ты преодолеваешь себя, не важно, в каком виде спорта, я становлюсь личностью. Я с интересом

отреагировал на это все, поэтому я занимаюсь близким мне по душе волейболом и теннисом. Я даже не подозревал, что физическое упражнение могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство не заменит физическое упражнение.

Я предпочитаю снятию напряжения активный отдых, мне не нравится расслабляться в виде алкогольного употребления. Для меня движение это жизнь. Это определило мой характер в значительной степени на мою жизнь.

У меня есть хобби. Это скалолазание, настоящее лазание по скалам. Когда выпадает такая возможность - занимаюсь. Когда я вижу скалы, меня тянет на вершину. И вот я цепляюсь руками, ногами за выступы скалы, во мне адреналин играет, и этот момент, становится страшно: я или страх завладеет тобой? Постепенно начинаю бороться со страхом, и в конце концов побеждаешь страх, чувствуешь усталость, но это усталость была приятной.

Я помню радость победы, горькое поражение, но проиграть это не значит проиграть, а наоборот руки не опускаешь, борешься с собой, начинаешь упорно тренироваться, и когда побеждаешь, становится вдвойне радостнее, оттого что преодолел себя.

Спорт заставляет задуматься, менять отношение к жизни. Что поражение это временное состояние, и отказ от борьбы делает его постоянным.

Побеждайте страх и у вас все получится!