



- Есть ли возрастные ограничения?

- Прийти в тайский бокс ребенок может и в 6 лет, и в 10, и в 15. Разница в тренировках определяется физиологическими и психологическими особенностями той или иной возрастной группы и во многом зависит от тренера.

Противопоказание для тайского бокса, кроме серьезных физиологических или психических нарушений, только одно – нелюбовь к этому виду спорта.

- Безопасны ли занятия для малышей?

- Как ни странно, но считающийся одним из самых жестких видов спорта,

тайский бокс нисколько не травматичнее других в рамках тренировок. Вся работа ведется исключительно под надзором тренера, и далеко не сразу вас поставят в парный бой. Спарринги, к которым тренер просто не допустит ребенка, не выучившего, не отработавшего все необходимые удары и связки, или же просто морально не готового к бою, в обязательном порядке подразумевают защиту головы, рук, ног и, обязательно, капу. На соревнованиях детей удары в голову запрещены категорически.

- Этот вид спорта только для мальчиков?

- Несмотря на то, что тысячи лет тайский бокс был исключительно мужским видом спорта, все

больше женщин даже в зрелом возрасте выбирают именно его.

Кроме всех преимуществ занятий (общефизическая подготовка, гармоничное развитие тела, выносливость, сила, концентрация), неоспоримым его достоинством является еще и то, что тайский бокс, как нельзя больше, подходит именно тонким хрупким девушкам. С помощью быстрого точного удара девушка может обезоружить гораздо более сильного и крупного соперника и, как минимум, выиграть время.

Справки по телефонам:
8908-770-20-53 (Сергей); 8-983-464-34-94 (Алик).

Светлана Балаева
Фото из архива
Сергея Позднякова

Всероссийская акция «Неделя без турникетов»

УСПЕХ В ПРОФЕССИИ – УСПЕХ В ЖИЗНИ



С 15 по 19 октября специалистами Центра занятости города Бодайбо были организованы экскурсии для бодайбинских школьников в рамках Всероссийской акции «Неделя без турникетов». Акцию поддержали предприятия и организации Бодайбинского района.

Акция «Неделя без турникетов» ежегодно проводится на территории России в третью неделю апреля и октября. Ее основная цель – познакомить школьников и студентов с предприятиями и профессиями их района, дать возможность сориентироваться в будущем выборе своей профессии.

Учащиеся 9 класса Спе-

циальной (коррекционной) школы Василий Смердов и Виктория Абраменко поделились своими впечатлениями от экскурсии:

- Ученики нашей школы в октябре побывали на интересной экскурсии в Центральной районной больнице. Конечно, мы не будем врачами, но знать, кто трудится в нашем городе, чем занимаются люди разных профессий, мы должны.

Провела экскурсию Наталья Михайловна Ашихмина. Она интересно и понятно рассказала о работе врачей ЦРБ, провела нас по кабинетам. Мы узнали как проверяют работу сердца, в кабинете окулиста мы

увидели, как работает врач, некоторым нашим ученикам даже посчастливилось проверить зрение.

После окулиста мы последовали в кабинет массажа. Здесь мы узнали несколько правил настоящего лечебного массажа, на примере нашего друга нам показали, как работает массажист, ему очень понравилось. Массажистом быть не просто – необходимо все время работать стоя, а на руки и вовсе приходится огромная нагрузка.

После экскурсии мы поблагодарили всех сотрудников ЦРБ и Наталью Михайловну за интересную встречу.

Мы, учащиеся 9 класса, уже задумываемся о своем будущем, о том, куда после школы мы пойдем учиться или работать. Для этого в школе с нами проводят много бесед и разных занятий. Например, на кружке «Профи», который ведет педагог Альбина Даниловна Коркина, мы знакомимся с профессиями, которые мо-

жем освоить. А еще для нас Альбина Даниловна организует встречи с бывшими выпускниками нашей школы. Например, к нам приходил Виталий, он после школы отучился в строительном техникуме в городе Ангарске, а сейчас работает в ООО «Лен РЭМ».

Многие ребята нашей школы учатся в МУКК, на повара и автослесаря. Так что, впереди нас ждет еще много дел – учеба, получение рабочей специальности, интересная работа.

Действительно, очень важно для профессионального определения любого старшеклассника вовремя найти именно ту профессию, которая придется по душу, а этому, в первую очередь, способствуют экскурсии по предприятиям и организациям нашего района. Интерес к выбранной профессии будет определять, насколько успешен человек будет себя чувствовать в той или иной сфере.

Анна Зверева,
фото из архива СКШ