

СПОРТЪТ — ИЗВОР НА ЗДРАВЕ И БОДРОСТ

Системното спортуване и дозираните физически упражнения са от огромно значение за правилното физическо развитие и за подобряване на физическата дееспособност на учащите се. Юношите и девойките, които редовно спортуват, израстват нормално на височина, имат правилно телосложение, придобиват стройно и хармонично развито тяло. Гръбначните изкривявания, които са едва ли не професионално заболяване на учениците, при спортуващите се срещат няколко пъти по-рядко.

Под влияние на системните спортни занимания се постига цялостно преустройство на организма, придобива се способност за по-интензивна дейност, свързана с по-висока обща издръжливост и работоспособност. Спортуването и физкултурните занимания поставят по-високи изисквания и тренират не само мускулите, но и сърцето, и кръвоносните съдове, храносмилателните органи, дихателната, отделителната и нервната система.

Всичко това е повече или по-малко известно на повечето учители и родители, но не всички са добре осведомени, кои спортове отговарят най-добре на възрастовите и анатомо-физиологичните особености на подрастващите и какви са хигиенните условия и изисквания при практикуването на различните спортни дисциплини.

Тъй като учениците прекарват голяма част от деня в затворени помещения, най-полезно за тях е практикуването на такива спортове, които се провеждат на открито, за да се използват рационално природните закаляващи фактори — слънцето, въздухът и водата.

Гимнастиката — основна, художествена и спортна, е най-удобно средство за усвояване на двигателни навици. Тя е прекрасно общоразвиващо средство и подготовка за всяка спортна дисциплина. Тя не напразно се нарича „майка на всички спортове“. Гимнастическите упражнения укрепват мускулите и ставите на подрастващите, развиват ловкост и чувство за равновесие, спомагат за премахване на умствената умора и за предотвратяване на гръбначните изкривявания. Упражненията трябва да се провеждат на открито, като се съчетават с лека атлетика, подвижни игри, плуване, пъзеляне с кьнки и ски.

Спортните игри са любимо занимание за младежта. Особена популярност имат футболът, баскетболът, волейболът, хандбалът, народната топка, хокеят на лед и др. Тези игри развиват физическите качества и телосложението, закаляват организма, подобряват телесното и психическото здраве и култивират у учениците ценни морално-волеви качества и добродетели (колективизъм, другарство, настойчивост, самопожертвувателност, трудолюбие, дисциплинираност и др.).



XX
кръг

А
РФГ

ЦСКА
ТРАКИЯ

29 март 17 часа
стадион „Народна армия“

АФД „ТРАКИЯ“ (ПЛОВДИВ)

визитна картичка

Шампион — 1929 и 1967 г.

Вицешампион — 1962/63 г.

Носител на Купата на Съветската
армия — 1962 и 1981 г.

Носител на Балканската купа —
1972 г.

ЦСКА „СЕПТЕМВРИЙСКО ЗНАМЕ“ — „ТРАКИЯ“ В ЦИФРИ И ФАКТИ

Отборите на ЦСКА „Септемврийско знаме“ и „Тракия“ са играли досега 62 пъти за първенството на „А“ РФГ. Армейците от София са спечелили 36 мача, а пловдивските тракийци — 9. Наравно са завършили 17 срещи. Головото съотношение от проведените двубои — 132:63 в полза на ЦСКА подсказва, че спорът на „червените“ и „канарчетата“ е наситен с непримиримост, емоции, и много голове (средно над 3 на мач)...

За първи път двата състава са се срещнали през 1951 г. — 0:0 (в столицата) и 2:0 за ЦСКА (в Пловдив). Последните две срещи завършиха с победа на армейците — 3:0 (на ст. „Нар. армия“) и равенство 1:1 (на пловдивски терен).

Най-убедителни резултати: за ЦСКА — 6:1 (58—59 София) и 6:3 (70—71 Пловдив); за „Тракия“ — 1:3 (66—67 София) и 2:0 (63—64 и 64—65 Пловдив).

ПРИЯТЕЛИ НА ЦСКА „СЕПТЕМВРИЙСКО ЗНАМЕ“

Челната позиция, която заемаме в съревнованието „Образцова спортна публика“, предизвиква обяснима радост у всички нас. Но първото място и задължава! Въпрос на чест сега е да отстоим постигнатото и да поднесем на любимия си клуб в чест на 35-годишнината от основаването му флага и кристалната купа на етичността и зрителското спортменство!



ЧЕТИРИ ВЪПРОСА КЪМ ФУТБОЛИСТА НА ГОДИНАТА — МС РАДОСЛАВ ЗДРАВКОВ

— Какво бихте си пожелали сам?

— Да бъда здрав, да не ме преследват контузии. Същото пожелание отправям и към всички български футболисти. Ако сме здрави, проблемите ще намалеят значително.

— Бихте ли се наели с прогноза за разvoja на борбата за първите три места в републиканското първенство за 1982/83 г.?

— Да! Твърдо — 1. ЦСКА, 2. „Левски—Спартак“, 3. „Тракия“.

— Заниманията Ви извън футбола?

— Обичам много семейството си и посвещавам всяка свободна минута на своята съпруга и нашите двама сина.

— Как гледате на бъдещето на българския футбол?

— С оптимизъм, който намирам за оправдан. Имаме способни играчи, които в една или друга среща са показвали добри качества. Като имам пред вид сериозността им, мога да очаквам, че в най-скоро време ще се заговори с по-друг тон за родния футбол.

