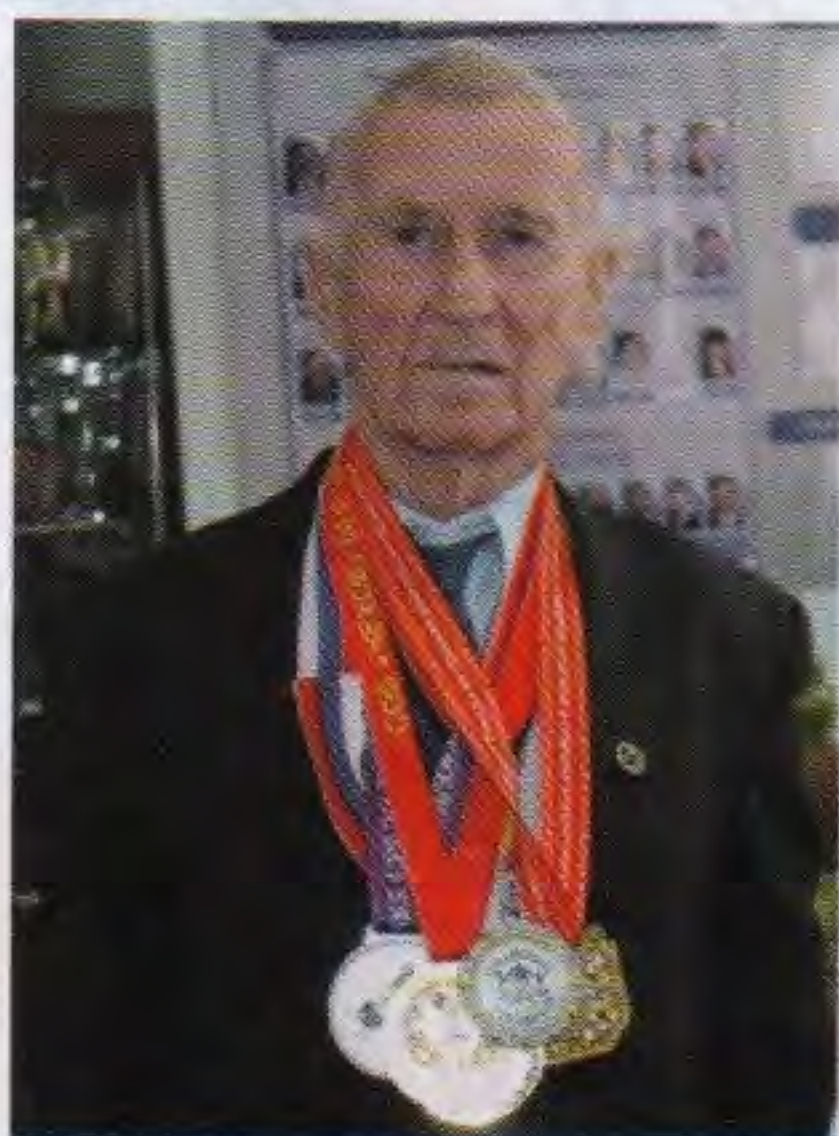




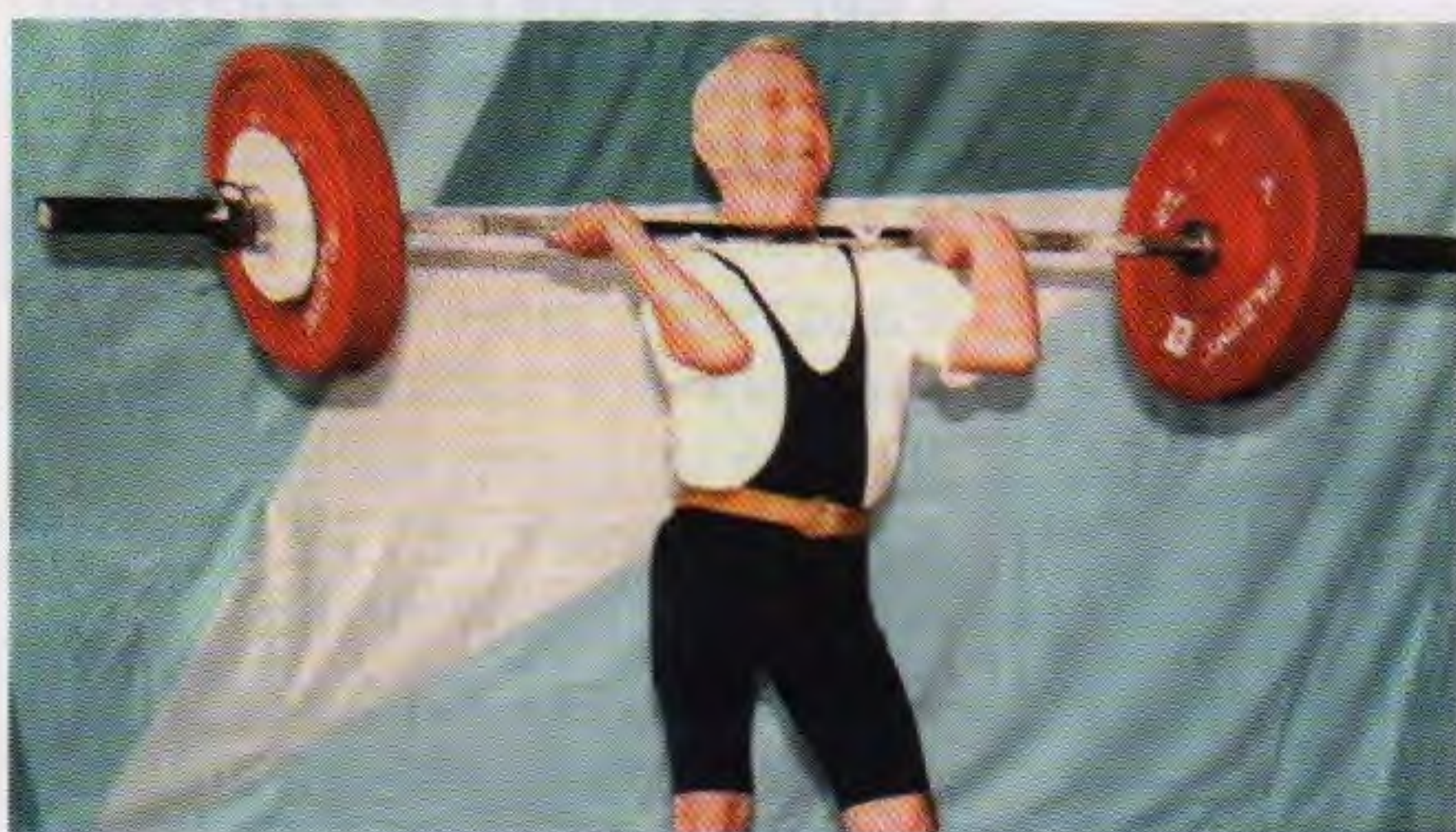
# ЛЕГЕНДА УЛЬЯНОВСКОГО СПОРТА

Все мы знаем: спорт играет очень важную роль в жизни человека. Спорт позволяет развиваться физически и духовно, достигать новых вершин и самоутвердиться в жизни. Он способствует физическому формированию тела, становлению характера и учит взаимодействовать со сверстниками. Спорт в детском возрасте – это залог будущего здоровья.



Но с чего начинать тренировки? Разобраться со многими вопросами, возникающими у юных любителей спорта, помогла встреча учащегося лица №45 с легендой ульяновского спорта Николаем Васильевичем Исаковым, которая состоялась в библиотеке №1 «Мир искусств».

Накануне Николай Васильевич вернулся с очередной победой из Москвы. Он стал победителем в своей группе и в абсолютном первенстве на XXIII Открытом Кубке России по тяжёлой атлетике среди старших возрастных групп.



Своё спортивное имя «железный дед» штангист Николай Исаков получил заслуженно. Николай Васильевич Исаков – четырнадцатикратный чемпион и неоднократный рекордсмен России по тяжёлой атлетике среди ветеранов, участник чемпионатов России, Европы и мира по тяжёлой атлетике среди ветеранов 1995–2018 гг. Его имя занесено в Золотую книгу Почёта города Ульяновска.

Николай Васильевич рассказал ребятам о своём спортивном пути, о наградах и достижениях и о том, как ему удаётся оставаться в такой потрясающей форме.

Николай Исаков уже 70 лет в спорте. Участвует в соревнованиях среди ветеранов на различных чемпионатах более 20 лет. Имеет 40 победных медалей разных достоинств, установил множество рекордов России в разных возрастных группах и весовых категориях.

Отвечая на вопрос, в чём секрет его спортивного долголетия, «железный дед» отметил – в чётком выполнении режима и правильных тренировках. «Сейчас я на лыжах или велосипеде выбираюсь реже. А в былые годы каждое воскресенье – 30 км по лыжне в парке Победы, а летом тоже раз в неделю после работы на велосипеде 50 км ездил. И ни разу не пропустил ни велосипед, ни лыжи. Так-то», – вспоминает Николай Васильевич. «Я никогда не курил, не пробовал даже ни разу. Более того, никто в моём роду не баловался табаком: ни отец, ни дед, ни прадед. И сын мой тоже не курит».

Жизненный путь Николая Васильевича – пример того, насколько спорт помогает человеку жить интересно, долго и активно. В 75 лет я выиграл Чемпионат Европы в Германии и Чемпионат мира в Польше», – рассказывает «железный дед».

Ветеран спорта рассказал, что, когда он идёт на рекорд России, весь зал приветствует его стоя. Ведь он самый старший участник соревнований в России, ему 87 лет.

В семье Исаковых три брата, и все долгожители и победители.

Так что ребятам есть у кого поучиться жить здорово! И пусть его пример будет лучшей иллюстрацией правильного отношения к спорту, к делу и здоровому образу жизни.