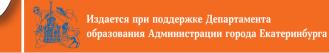
молодёжная спортивная газета (Екатеринбург)



№01 [107] январь 2023



Проект «Нам победа, как воздух нужна» реализуется при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

Год будет насыщенным и интересным!

Главное мероприятие 2023 года – Международный фестиваль студенческого спорта.

Начальник Управления по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга Людмила Фитина в пятницу, 20 января 2023 года, в ходе пресс-конференции в пресс-центре ТАСС-Урал рассказала о развитии спорта в уральской столице и подготовке к проведению



крупных спортивных мероприятий. Публикуем выдержки из ее выступления.

«Для городских властей одной из важнейших задач остается развитие массового спорта. Для того, чтобы рядом с домами горожан появлялись доступные спортивные объекты, третий год в уральской столице реализуется проект «Спорт в каждый двор». По итогам его реализации уже построено более 30 площадок во всех восьми районах города. Это многофункциональные площадки, где можно заниматься и хоккеем, и футболом, и воркаутом, а также играть в баскетбол и волейбол».

В 2023 году в Екатеринбурге будет проводиться ряд соревнований: первенство УрФО по легкой атлетике, чемпионат России среди молодежи. Апогеем спортивного сезона станет проведение недели легкой атлетики. Сильнейшие спортсмены по 44 видам спорта приедут в Екатеринбург. Мы будем рады встретить и Марию Лацискене, и других звездных атлетов».

«Благодаря уже четвертой победе любительской команды «СВ Металл» в Ночной Хоккейной Лиге, завоеван грант в 100 миллионов рублей. Он будет направлен на строительство».

«Главное спортивное событие года — Международный фестиваль студенческого спорта, ожидается, что в уральскую столицу приедет порядка 5 тысяч участников. Для проведения фестиваля будут введены в эксплуатацию Дворец дзюдо, Дворец водных видов спорта. Помимо этого, в Екатеринбурге пройдут такие значимые соревнования, как чемпионат России по скалолазанию, Кубок России по водно-моторному спорту, международные соревнования и чемпионат России по парусному спорту».



22 января в Екатеринбурге прошел традиционный фестиваль «Ледовый штурм». В спортивной программе фестиваля — соревнования и мастерклассы по мас-рестлингу и ледолазанию. Фестиваль проводится Молодежным клубом РГО «Уральский следопыт» при поддержке Администрации Екатеринбурга. В этом году в состязаниях и мастер-классах приняли участие более 250 человек.

Спортивные новости

Тяжелая атлетика



С 13 по 15 января 2023 г. в Каменске-Уральском состоялся первый Всероссийский турнир по тяжелой атлетике среди юношей и девушек «Юность Урала».

В соревнованиях приняли участие 140 спортсменов из 7 регионов России. Победителями и призерами в своих возрастных ка-

тегориях стали воспитанники СШ «Виктория»: 1 место — Карпунин Павел, 2 место — Евсеев Федор и Байнов Иван.

Конькобежный спорт



12—13 января на большой спортивной арене «Юность» состоялся ІІ этап первенства УрФО по конькобежному спорту среди юношей и девушек 14—15 лет и до 16—17 лет.

В соревнованиях участвовало 209 спортсменов. Разыгрывалось 48

наград. 8 медалей выиграли конькобежцы «Юности». Пебедителями стали Деева Анна (тренер Аброщиков М.И.) – масс-старт, Шерстнёв Георгий (тренер ДеркачЮ.И.) – масс-старт, Сычев Трофим (тренер Беляков А.А.) – 5000 м.

Тхэквондо



С 13 по 16 января 2023 г. в г. Верхняя Пышма прошли Всероссийские соревнования «Уральская зима» по тхэквондо среди юниоров и юниорок 15— 17 лет. Призерами турнира стали воспитанники Спортивной школы №16: Лотова Елизавета — 2 место и Горохов Глеб — 3 место,

Хузина Лилия — 2 место, Рыжкова Дарья — 2 место. Поздравляем ребят и их тренеров-преподавателей Ватолина А.С. и Михеева Ю.М.

Конкурс «Ледового гра оити-2023»

21 января 70 граффитистов приняли участие в финальном этапе конкурса «Ледового граффити-2023». Конкурс посвящен 300-летию Екатеринбурга, он организован Молодежным клубом РГО «Уральский следопыт» и проводится при поддержке Департамента социальной и молодежной политики Администрации Екатеринбурга, Управления культуры Администрации Екатеринбурга.



Традиционно конкурс «Ледового граффити» открывает фестиваль «Ледовый штурм». Среди участников конкурса представители художественных школ, изостудий, клубов по месту жительства. Принять участие в конкурсе мог любой желающий, прислав предварительно эскиз будущего граффити организаторам. Более 120 работ прислали участники, а 70 лучших вышли в финал.

Участникам предстояла сложная задача — воплотить свой эскиз в жизнь на ледовой поверхности. Задача сложная, особенно для тех, кто принимал участие в конкурсе впервые. Краски стекали с ледовых стен, изображение расплывалось. Этому способствовала теплая солнечная погода, но праздник все равно состоялся. Ледовые стены



украсили персонажи уральских сказов, природные объекты, памятники архитектуры уральской столицы, художественные надписи, посвященные юбилею Екатеринбурга. Ледовые стены вокруг главной елки города расписывали профессиональные граффитисты. Конкурсная комиссия выбрала победителей и призеров. 22 января на сцене Ледового городка им были вручены дипломы, сертификаты. Руководители и педагоги получили благодарственные письма и подарки от Департамента социальной и молодежной политики Администрации Екатеринбурга, а все без исключения участники конкурса - сладкие призы от Благотворительного фонда «Дети России».

Сорокин А., Союз юнкоров Свердловской области



Ледовый штурм – как это было!

22 января молодежноспортивный фестиваль «Ледовый штурм» продолжила спортивная программа. Ледовые стены были провешены веревочными трассами, а на 12-метровом ледовом столбе (специально возведенном для участников «Ледового штурма») надежно закреплена верхняя страховка. Более 120 спортсменов-ледолазов съехалось в Екатеринбург из городов Свердловской области, чтобы принять участие в соревнованиях. Но главное, для чего ежегодно проводится фестиваль – это популяризация физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

«Ледовый штурм» не случайно проводится в самом центре Екатеринбурга. Для того чтобы все многочисленные гости Ледового городка смогли не только посмотреть на выступления профессиональных спортсменов, но и сами попробовать свои силы в ледолазании, надев кошкоботы, взяв в руки айс-фифи, были организованы учебные трассы для новичков. Спортсмены-инструктора из федерации альпинизма Свердловской области



и кадеты-спасатели Уральского техникума «Рифей» рассказывали об осо- го клуба «Уральский следопыт» провобенностях ледолазания, организовывали надежную страховку и помогали сделать первые шаги на вертикальных ледовых стенах. За три часа в мастер-классах приняли участие более 150 человек самого разного возраста. На главной сцене Ледового городка в это время проходили соревнования по якутскому национальному виду спорта – мас-рестлингу. Цель состязания в простом на вид перетягивании небольшой палки. Но это только с виду все легко. Ни один соперник просто так палку не выпустит. Национальный якутский вид спорта прижился в Свердловской области, и на всех

массовых мероприятиях молодежнодятся как официальные соревнования, так и показательные выступления. Многие молодые и сильные посетители Ледового городка, впервые увидев этот вид спорта, пробовали, чаще всего безуспешно, сразиться с мастерами мас-рестлинга. Федерация мас-рестлинга Свердловской области — одна из самых молодых спортивных федераций, и основной приток спортсменов как раз и происходит благодаря подобным спортивным праздникам. В последние дни работы ледовый городок посещают тысячи людей. Хорошо, что в Екатеринбурге стало традиционным проводить такой необычный,

а с этого года еще и международный фестиваль!

Всего в мероприятиях фестиваля приняло участие более 250 участников и волонтеров. Партнерами фестиваля выступили: Администрация города Екатеринбурга в лице: Управления культуры, Департамента социальной и молодежной политики, Управления по физической культуре и спорту, Федерация альпинизма Свердловской области, Федерация мас-рестлинга Свердловской области, Благотворительный фонд «Дети России». Победители получили сладкие подарки, медали, грамоты, сувениры.

Сорокин Андрей, Союз юнкоров Свердловской области



оделись улыбкою своей!»

Благотворительная акция для пациентов центра детской онкологии и гематологии

В преддверии самого волшебного и самого любимого праздника – Нового года, студентыволонтеры Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» вновь отправились в гости к детям онкогематологического центра г. Екатеринбурга.

23 декабря 2022 года студенты волонтерского отряда «Скорая спортивная помощь» под руководством специалистов отдела по воспитательной работе побывали в гостях в Центре детской онкологии и гематологии и подарили подарки и воздушные шары маленьким пациентам.

Волонтеры института и колледжа подготовили для детей новогодние подарки: книги, наборы для творчества, настольные и развивающие игры, раскраски, фломастеры, пазлы, краски и карандаши, но самым ярким и долгожданным сюрпризом оказались желтые воздушные шары с веселыми улыбками!

Сотрудники Центра выразили огромную благодарность всем, кто принял участие в организации новогодних подарков для детей с онкологическими заболеваниями, и от себя лично пожелали всем крепкого здоровья

и успехов в учебе. Руководство медицинского учреждения передало Екатеринбургскому институту физической культуры благодарственные письма и искренние слова благодарности.

Администрация Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» выражает огромную благодарность всем участникам благотворительной акции за помощь в организации мероприятия и предоставленные новогодние подарки детям онкогематологического центра.



50 сладких подарков

На территории Центральной сельской администрации снова невероятные чудеса и приятные моменты.



Екатеринбургский институт физической культуры в канун Нового года предоставил 50 сладких подарков, собранных от студентов, участвующих в благотворительной акции «Поделись улыбкою своей!» для детей мобилизованных граждан.

Уже сегодня практически все получили свои подарки!

Выражаем огромную благодарность Алле Ильиничне и всем студентам института за предоставленные новогодние подарки.

Желаем Всем крепкого здоровья, удачи во всех начинаниях, ярких и значительных событий. Пусть Ваша доброта вернется к Вам вдвойне.

Іапа, мама, я — спортивная семья!»

24 декабря 2022 года в МАОУ Гимназия №2 прошел спортивно-рекреационный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!»

Помощь в организации и проведении мероприятия оказали студентыволонтеры отряда «Скорая спортивная помощь» Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК». Хабарова Анастасия, Черменина Александра, Заря Алина, Никитинн Михаил, Кабанов Дмитрий (Аб-21-1); Баженова Диана, Нигамадьянов Малик, Микушин Даниил (А20-1/2); Краснова Юлия (А-21-1).

Спортсмены-волонтеры провели танцевальную разминку, организовали работу спортивных станции, помогли провести церемонию награждения.

Поздравляем победителей и участников с достойным выступлением! Благодарим волонтеров за помощь в организации и проведении спортивного праздника.



институт ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

Государственная лицензия 90Л01 0009191 выдана бессрочно осударственная аккредитация 90А01 0002390 бессрочн

ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вступительные испытания: русский язык и биология по результатам ЕГЭ, избранный вид спорта по профилю, физическая культура профиль

> «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СО-СТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВ-НАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

Вступительные испытания: русский язык и биология по результатам ЕГЭ, избранный вид по профилю, физическая культура профиль

«Адаптивная физическая реабилитация и рекреация»

Екатеринбургский колледж физической культуры УралГУФК

ПОДГОТОВКА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специализации по видам спорта: футбол, единоборства, легкая атлетика, лыжный спорт, хоккей, гимнастика и фитнес, баскетбол, пла-

• «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Вступительные испытания: экзамен по специальности + средний балл аттестата

Работают курсы повышения квалификации

Приемная комиссия находится по адресу: 620146, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, д. 85, Тел. (343) 234-65-50, Web-сайт www.sport-ural.ru e-mail: priem@sport-ural.ru

«Вместе за 30Ж»

Напомним, что в Екатеринбурге конкурс студенческих квестов стартовал 8 ноября 2022 года по следующим номинациям: квест для детей с 11 до 15 лет; квест для детей с 16 до 18 лет; квест для населения с 18 лет в формате онлайн.

26 декабря 2022 года на территории «Центра общественного здоровья и медицинской профилактики» состоялась торжественная церемония награждения участников конкурса студенческих квестов «Вместе за ЗОЖ».

В разработке квестов «Вместе

за ЗОЖ» приняли участие студен- творческих идей, вдохновения, неисты Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК». Студенты достойно представили учебное заведение и стали обладателями.

Хабарова Анастасия, Рыбкина Полина (Аб-21-1) стали обладателями диплома I степени в номинации «Квест для детей с 16 до 18 лет».

Сертификат участника получили: Бикмурзина Елена, Остробородка Анна, Сергиенко Велина, Тоскунина Юлия, Чащихина Екатерина (Аб-19-1), номинация «Квест для населения с 18 лет».

Поздравляем наших студентов с достойной победой, желаем множества

сякаемого оптимизма и энергии.



«Нам победа, БУДЬ ЗДОРОВ! «Нам победа, как воздух нужна»

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической подготовке для курсантов и студентов в Уральском Институте ГПС МЧС России

«Здоровье – величайшая ценность человечества. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его социальных и биологических функций, основа для успешной самореализации личности».



«Техно» в переводе с греческого – искусство, мастерство; «логия» – смысл, понятие. Под технологиями можно понимать: совокупность методов и инструментов для достижения желаемого результата или применение научных знаний для решения практических задач, использование которых идет на пользу здоровью обучающихся, не наносят прямого или косвенного вреда здоровью, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы. Основными концептуальными позициями здоровьесберегающих технологий являются следующие:

Во-первых, целенаправленный характер процесса по формированию культуры здоровья обучающихся: приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье; развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни; воспитание культуры здоровья; формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам.

Во-вторых, целостность учебно-воспитательного процесса, которая означает, что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: физическое, психическое, социальное и духовное здоровье.

В-третьих, обновление содержания образовательного процесса с использованием здоровьесберегающих технологий в физической подготовке обучающихся. Каждый обучающийся и занимающийся физической подготовкой, в первую очередь должен знать анатомию и физиологию своего тела. Анатомия изучает внешние формы и пропорции тела человека, его отдельные органы, части тела и их конституцию, микроскопическое и ультрамикроскопическое строение. Физиология изучает функции живого организма, его органов и систем, клеток и клеточных структур, процессы их жизнедеятельности. Немаловажно знать строение опорно-двигательного аппарата, который объединяет кости, соединения костей и мышцы. Основной функцией аппарата является не только опора, но и перемещение тела и его частей в проКаждый обучающийся и занимающийся физической подготовкой, в первую очередь должен знать анатомию и физиологию своего тела. Анатомия человека — это наука о формах и строении, происхождении и развитии человеческого организма. Анатомия изучает внешние формы и пропорции тела человека, его отдельные органы, части тела и их конституцию, микроскопическое и ультрамикроскопическое строение. Физиология изучает функции живого организма, его органов и систем, клеток и клеточных структур, процессы их жизнелеятельности.

Немаловажно знать строение опорно-двигательного аппарата, который объединяет кости, соединения костей и мышцы. Основной функцией аппарата является не только опора, но и перемещение тела и его частей в пространстве.

В состав скелета входит 206 костей (85 парных и 36 непарных). Каждая кость как орган состоит из всех видов тканей, однако главное место занимает костная ткань, являющаяся разновидностью соединительной ткани.

Утренняя зарядка благотворно действует на весь организм человека, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Утренняя зарядка должна включать в себя:

- а) бег на небольшой дистанции;
- б) упражнения на верхний плечевой пояс;
- в) упражнения на растяжку мышц;
- г) дыхательные упражнения.



Также основами здоровьесберегающих технологий являются различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний), соблюдение гигиенических требований. Их несоблюдение снижает положительный эффект. Лечебная физкультура, специально организованная двигательная активность (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков), массаж, самомассаж, психогимнастика. Также элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия, (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год – в декабре и весной с целью укрепления памяти), оздоровительные тренинги, различные реабилитационные мероприятия, массовые оздоровительные мероприятия.

Гимнастика – это многообразие различных упражнений, направленных на улучшение здоровья

человека, повышение гибкости и пластичности тела, увеличения показателей силы и выносливости.

Гигиеническая гимнастика используется для сохранения, укрепления и закаливания здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. Гигиеническая гимнастика доступна для всех занимающихся независимо от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах.

В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения с приемами массажа и закаливания организма водными процедурами. Заканчивается комплекс упражнениями в глубоком дыхании и в расслаблении мышц. После упражнений принимаются водные, воздушные, солнечные процедуры. Упражнения и дозировка нагрузки подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся лиц. Гигиеническая гимнастика может проводиться в любое время дня: утром для более быстрого вхождения в режим дня; днем для снятия накопившегося утомления.

Физкультурная минутка и физкультурная пауза применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления.

Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастки и хореографии, стилизированных форм ходьбы, бега, прыжков и несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. К оздоровительным направлениям ритмической гимнастики относятся: классическая аэробика, гимнастика с использованием базовых шагов, танцевальная, где используются различные современные танцевальные стили и направления (сальса, рок, диско, фанк, хип-хоп).



Шейпинг – одна из самых популярных систем, получивших распространение в нашей стране. Су-

ществует несколько видов шейпинг-систем: шейпинг-классик, -терапия, -юни, для беременных, шейпинг-про, шейпинг тонких тел. Восточные оздоровительные системы гимнастики позволяют использовать резервы человеческого организма, обладающего уникальными возможностями для самосохранения и восстановления.

Лечебная гимнастика: основа лечебной физической культуры – ЛФК. Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травм, ранений, болезни, хирургической операции. Лечебная гимнастика применяется в комплексе с другими лечебными средствами. Содержание зависит от рода заболеваний и травм. Оно определяется лечащим врачом совместно с методистом лечебной физической культуры. Комплекс лечебной гимнастики составляется врачом в лечебных учреждениях, упражнения подбираются в зависимости от характера заболевания и индивидуальных особенностей больного. В комплексы включаются дозированная ходьба, бег, строевые и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. В годы ВОВ с помощью лечебной гимнастики удалось вылечить и возвратить в строй огромное количество воинов. Лечебная гимнастика применятся при самых различных заболеваниях. Она особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата. Основной формой занятий являются урок, процедура, сеанс, прогулка продолжительностью 30-60 минут. Разновидностью лечебной физической культуры на современном этапе являются нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная.



Калланетика — это гимнастика статических упражнений. В систему данного вида оздоровительной гимнастики входят тридцать упражнений, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.

Стретчинг (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности определенных мышечных групп и суставов.

Сон является одной из основ здоровьесбережения. Он имеет исключительное значение для поддержания здоровья, работоспособности и жизнедеятельности человека. Он предупреждает истощение нервных клеток, создает условия для восстановления их работоспособности. Сон ничем нельзя заменить. Он должен продолжаться 8 часов. В жизни каждого человека важное значение имеет организация сна. Эффективность сна зависит от соблюдения ряда гигиенических правил: ужинать полагается за 2–3 часа до сна; полезна прогулка (20–30 мин.) перед сном; спать надо с открытым окном или форточкой и, в крайнем случае, в хорошо проветренном помещении; не кутаться.

Полноценность сна определяется тремя основ-

ными качествами: периодичностью, продолжительностью и глубиной. Периодичность подразумевает вполне определенное время отхода ко сну и подъема, вырабатывает привычку сразу просыпаться



в конкретное время, а также быстро и крепко засыпать именно в указанное время.

Продолжительность сна определяется временем, необходимым для полноценного отдыха. Сокращение продолжительности сна резко отрицательно сказывается на состоянии организма учащегося: снижается работоспособность, быстрее наступает утомление, возникает переутомление. По свидетельству французских исследователей установлено, если обучающиеся спят меньше 8 часов, то из каждых 100 таких обучающихся 61 не успевает в учебе. Бессонница или повышенная сонливость часто являются одним из признаков наступившего переутомления. После такого сна не ощущается бодрости, появляется чувство разбитости, вялость.

Самой уникальной гимнастикой считается Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. У данной гимнастики нет аналогов во всём мире. Система предусматривает совершенно необычный вдох носом вместе с движениями, сжимающими грудную клетку (поэтому её ещё называют парадоксальной) и включающими в активную работу все части тела: голову; руки и ноги; плечевой пояс; живот; позвоночник. На слизистой оболочке носа располагаются рецепторы, которые рефлекторно связаны почти со всеми органами и системами нашего организма. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1-0,3 л, нормализуется газовый состав крови, причем количество кислорода в артериальной крови резко повышается. Происходит активное насыщение головного мозга кислородом, вследствие чего улучшается работа всех центров, и происходит саморегуляция обменных процессов. Восстанавливается обоняние, улучшается не только носовое дыхание, но и активно тренируется диафрагма, которая является мышечной перегородкой.



Мануальная терапия восстанавливает мозговой кровоток и устраняет головные боли и обмороки. При снятии мышечного напряжения с позвоночника восстанавливается его кровоснабжение и правильная анатомия. Методика данной терапии развивалась на протяжении столетий, поэтому врачи разработали множество техник: манипуляционная техника — это не сильные, короткие толчкообразные движения вдоль позвоночника; мобилизационная методика — это движения, способствующие мягкому вытяжению позвонков, суставов. В результате проходят отеки, суставы обретают нормальную подвижность, восстанавливается кровообращение; мягкая техника — улучшает тонус мышц, снимает боль, напряжение.

Пример мануальной терапии в шейном отделе: упражнения с поворотом головы вправо, влево и отклонение назад дает возможность поставить позвонки на место относительно друг друга.

В грудном отделе путем сведения лопаток и собранных рук в замок сзади, позвонки встают на свои места. Во время поворота туловищем вправо — влево позвоночник свертывается и позвонки занимают правильное положение. Использование мануальной терапии позволяет устранять грыжи, симптомы остеохондроза. При возвращении человеку правильной осанки у него улучшается самочувствие, кровообращение, дыхание, координация.

Акупрессура – старинный метод рефлексотерапии, основанный на давлении пальцами на активные точки.



Массаж Шиацу – японская система работы с телом, основанная на принципах традиционной китайской медицины. Эта разновидность массажа представляет собой воздействие на биологически активные точки тела с целью облегчить боли, снять стресс, помочь в лечении и профилактике различных патологий.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение.

В заключение можно сказать, что утренняя зарядка, мануальная терапия, гимнастика и другие технологии применимы для курсантов и студентов, путем внедрения этих здоровьесберегающих технологий в программу самостоятельной подготовки. Использование представленных в данной работе здоровьесберегающих технологий поможет курсантам и студентам Уральского института ГПС МЧС России повысить эффективность работы в части формирования охраны и укрепления здоровья, а также организовать свою профессиональную деятельность, ориентируясь на основные принципы здоровьесбережения.

Научный руководитель: Тришкин Андрей Анатольевич Автор: курсант 2 курса УрИ ГПС МЧС России Брайченко Елена Васильевна

«Баскетбол – это победа!»

Из многочисленных видов спорта Амест Отоян однажды выбрала баскетбол. И вот уже три года она самозабвенно занимается этим видом спорта, который для нее стал смыслом жизни.

«Занимаясь баскетболом, я поняла, что это не просто игра – это движение, жизнь, саморазвитие, – считает юная баскетболистка. – Баскетбол формирует множество качеств, которые могут радикально помочь человеку в дальнейшем. Он воспитывает в нас целеустремлённость, терпение, силу воли, умение работать в команде, что очень важно не только в спорте, но и в жизни».

Тренирует команду юных баскетболистов Андрей Валентинович Дубровин. Это один из тех людей в нашем городе, которые стараются приобщить молодёжь к спорту. Андрей Валентинович вкладывает в работу душу, а таких тренеров немного.

С каждой тренировкой тренер баскетбольной команды делает своих подопечных сильнее, выносливее, даже в случае проигрыша учит не терять веру в себя. И Амест поняла, что можно многого достичь, если верить в себя и в своего тренера!

Тренировки по баскетболу проходят в ангаре стадиона поселка ЦБЗ. Три раза в неделю по понедельникам, средам и пятницам юные баскетболисты по полтора часа в день осваивают азы любимой игры. В это время по всему залу раздается звонкий стук мячей, который напоминает бие-



ние сердец юных игроков. После разминки звучит свисток тренера, и две команды начинают борьбу за мяч.

Баскетбол — очень красивая и динамичная игра, где все происходит на достаточно высокой скорости. За резкими движениями игроков стоят отточенные в усердных тренировках навыки: сила, ловкость, изящность. В это время наблюдать за игрой — одно удовольствие.

Принято считать, что в игре побеждает сильнейший. Но Амест считает, что поражение дает игроку больше возможностей, чем победа. Поражение делает игрока сильнее, целеустремленнее, заставляет расти профессионально, чтобы в следующий раз обязательно добиться победы.

Марина Курмачева Молодежное информационное агентство, г. Туринск Фото автора.

Я люблю баскетбол, и баскетбол любит меня

Спортом нужно заниматься, потому что он развивает тело и дух. В разных видах спорта развиваются разные навыки. Здесь ты можешь выплеснуть всю свою энергию. Ну, и конечно же, будешь здоровым.

Я очень люблю баскетбол, и баскетбол любит меня. Ведь мой рост 170 см в мои 11 лет. Да, я понимаю, что баскетбол — очень травмоопасная игра, но тем не менее, она остается моей любимой.

Как я вообще познакомился с баскетболом? Все было 3 года назад, когда я еще не определился, каким видом спорта буду заниматься. Мама спросила меня: может быть, баскетбол? Я не за-

думываясь ответил: да!!! На первой же тренировке я начал делать успехи и почувствовал, что нашел своё!

Моего тренера зовут Подкорытов Андрей Александрович. Он мастер спорта по прыжкам с шестом, а баскетболом всегда занимался параллельно. Когда ему было чуть больше 30, во время игры ему выбили крестообразную связку в колене.

Мне очень нравятся его тренировки.

Он и мои товарищи по команде стали для меня второй семьей. И это очень хорошо, потому что так легче играть: мы понимаем друг друга с полуслова или даже с одного жеста. Даже если мы ссоримся, то быстро прощаем друг друга.

Вот так, вроде бы случайно, можно найти свой спорт и свою вторую семью!

Тимур Мухамадеев, 11 лет Школа журналистики «Алмазик», г. Екатеринбург.





Мои первые соревнования

Несколько лет назад я занимался карате. Когда получил оранжевый пояс, тренер предложила поучаствовать в соревнованиях.

Подготовка к соревнованиям – непростой процесс. Мы усиленно тре-

нировались. Филонить не разрешалось.

Соревнования проходили в Сысерти. Добирались до места назначения на машинах. Мне предстояло три боя. Первый — самый сложный, потому что у противника был уже синий пояс. Несмотря на неравный бой, я выстоял всю минуту. Но судьи дали дополнительное время — оно и позволило сопернику одержать победу. Противник понял, что я устал и выбился из сил. Воспользовался своим преимуществом.

На второй бой против меня вышел соперник ниже ростом. Но, как оказалось, мал, да удал. В поединке одержал уверенную победу.

Потом я уже только наблюдал за тем, как соревнуются другие. После подсчета баллов оказалось, что я занял третье место. Для меня, как новичка, это был успех. Для первого раза вполне неплохо, хоть и казалось обидным поражение в первом бою.

Мельцов Денис, МАОУ СОШ №21, г. Асбест



Самбо – лучший вид спорта

Евгений Степанов занимается самбо с 7 лет. Сегодня он охотно расскажет нам о своем увлечении.

«Я выбрал самбо, потому что это одиночный вид спорта, в котором ты индивидуально пытаешься достичь успеха, — рассказывает юный спортсмен. — В самбо мне нравятся и тренировки и турниры. По моему мнению, это один из лучших видов спорта».

Самбо развивалось в 1920—30 годах, его придумали два человека: Виктор Спиридонов и Анатолий Харлампиев создали единую систему САМБО. А еще этим видом спорта занимался мой кумир Владимир Владимирович Путин, он выиграл чемпионат Ленинграда и стал мастером спорта по самбо».

По мнению Евгения, самбо физически развивает человека и пригодится каждому в жизни, в том числе и для защиты.



Евгений занимал призовые места на различных соревнованиях. К ним он очень серьезно готовился. Приходилось усиленно тренироваться и даже сгонять вес, ведь каждый самбист должен уделять много времени на поддержание своей спортивной формы и здоровья. Мечты у парня тоже достаточно серьезные: добиться звания «Мастер спорта» и в будущем стать хорошим тренером.

Сегодня Евгений Степанов делится личным опытом и дает советы начинающим самбистам:

- 1) Не употребляйте пищу до тренировки в течение 2 часов.
- 2) Соблюдайте гигиену.
- 3) Не перегружайтесь тренировками перед соревнованиями. Можно потерять свои результаты, которых вы добивались долгое время.

- 4) Внимательно слушайте тренера. Не отвлекайтесь на тренировке, если хотите достичь успеха.
- 5) Внимательно изучите прием, который показал тренер. Не пытайтесь сразу пойти и отработать его. Пробуйте сначала медленно повторить движения и отработайте технику.
- 6) При проигрыше на турнире не стоит падать духом. Попросите кого-нибудь снять на видео ваш спарринг и просмотрите свои ошибки. Постарайтесь их усвоить, чтобы впредь не повторять.
- 7) Все приёмы, которые вы отрабатываете на тренировке, не стоит использовать на улице. Только в крайнем случае, если вашему здоровью и жизни грозит опасность.
- 8) Если на соревнованиях вы чувствуете страх, постарайтесь преодолеть его. Ведь страх это иллюзия.

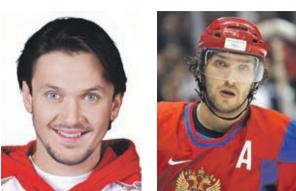
Лидия Быстрова, Молодежное информационное агенство, г. Туринск. Фото автора и из архива Е.Степанова.

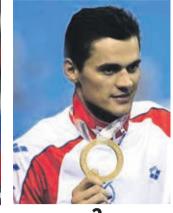




СПОРТИВНАЯ ВИКТОРИНА

Узнайте этих спортсменов. Кто из них стал олимпийским чемпионом Сочи-2014?





✓ Какой из этих олимпийских талисманов был хозяином на **±**Олимпиаде в Сараево?



 Какой из этих видов спорта не входит в олимпийскую про-**—** грамму?

С Какой из этих видов спорта называется скелетон?



1.







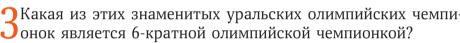


2.



• Какая из этих знаменитых уральских олимпийских чемпи-Онок является 6-кратной олимпийской чемпионкой?

2.





1.

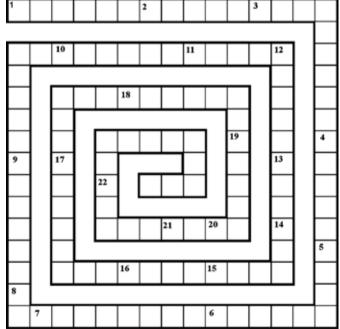




6 Какой из этих клюшек не играют на Олимпийских играх?



портивный чайнворд



- 1. Зимний олимпийский вид
- 2. Столица XVIII зимних Олимпийских игр
- 3. Почетное пожизненное звание победителей Олимпийских игр Древней Греции 4. Ботинки с прикрепленными к ним лезвиями или колесами
- 5. Многократная российская чемпионка мира и Олимпийских игр по прыжкам в высоту с шестом
- 6. Экстремальный горный вид спорта
- 7. Спортивный снаряд 8. Победитель каких-либо соревнований
- 9. Дисциплина санного спор-
- 10. Состояние боксёра, возникающее в результате полученного удара
- 11. Результат в спортивном матче

- 12. Страна, принимавшая Олимпийские игры в 1964, 1972, 1998 годах
- 13. Парусная лодка
- 14. Японское боевое искус-
- 15. Гимнастический снаряд 16. Новый вид спорта, сочетающий элементы шоу, танца, гимнастики и акробатики 17. Спортивная командная игра в мяч
- 18. Игрок, выступающий за другую (обычно зарубежную) команду
- 19. Гонки спортивных парусных судов
- 20. Положение в спортивных играх, когда мяч (шайба) оказывается за пределами боковых линий игрового поля, площадки
- 21. Олимпийский вид спорта 22. Детская спортивная школа по хоккею в Екатеринбурге

О СПОРТЕ С УЛЫБКОЙ

Боксеры лучше других знают, что в жизни больше всех достается людям, которые опускают руки.

Проигрывать на ЧМ по футболу дешевле с отечественным тренером...

 \bigcirc

Первый гол чемпионата мира по футболу в Бразилии был забит сборной Бразилии в ворота сборной Бразилии. Вот это я понимаю, любовь к футболу и гордость за сборную страны!

Объявление:

Ищу тренера, который может объяснить мне, что такое уклоны, апперкоты, удары по туловищу, работа на средней и ближней дистанции, а не орать без передышки – ДАВАЙ, СА-ША, ДАВАЙ!



Газета «Физкульт-привет» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору

в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Свердловской области 12 апреля 2011 года Свидетельство ПИ №ТУ66-00658

Учредитель и издатель: ИП Семенов Михаил Геннадьевич Адрес редакции и издателя:

620086, Екатеринбург, ул. Белореченская, 7-213 тел.(343)213-47-78, факс (343)235-81-06, 8-91224-81459 e-mail: mir@k96.ru, Сайт: www.uralucheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.I Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.

Тираж 5 000 экз. **Номер подписан в печать:** по графику в 17-00, фактически в 17-00 23.01.2023 **Выход в свет** 24.01.2023. Распространяется бесплатно.

Номер под готовлен при поддержке лёжной общественной организации юных корреспондентов Свердловской области