

# Наши спортивные успехи



## В здоровом теле - здоровый дух

Все мы задавались вопросом: "как сохранить здоровье?"  
Мы посветим на это рубрику.

### Наша задача:

- сохранить здоровье на долгие годы.
- призвать как можно больше людей к здоровому образу жизни.
- научить людей чему-то новому.

Таких задач можно привести очень много.

И сегодня мы бы хотели вам рассказать о правильном питании и надобности сна.



### Питание

*Питание должно быть трехразовым с двумя легкими перекусами между ними!*

**Завтрак** - крепкий кофе или чай натощак усиливают выработку кортизола. А это, в свою очередь, замедляет метаболизм. Сразу после пробуждения лучше выбрать зеленый, травяной чай или воду.

**Обед** - Чтобы обеспечить нормальное пищеварение лучше всего запивать горячий обед горячими напитками. Если обед чересчур жирный, то ужин должен быть диетическим. Не нужно стремиться переедать. Обед – это содержательный запас энергии в середине дня.

### Ужин — это

- Салат из овощей, заправленный греческим йогуртом, соевым соусом или лимонным соком.
- Белая рыба или нежирные морепродукты, например, мидии.
- Для мяса важен способ готовки: куриная грудка, кролик или телятина подойдут, если приготовлены на пару, гриле, сварены или потушены без масла.

**Перекус** - перекусывать следует чем-то более лёгким, например, йогурт, фрукты и так далее.

### Сон

*Сон, как и питание играет в жизни человека важную роль.*

**Сон** - один из лучших форм восстановления, но ни для кого не секрет, как часто при выборе между учебой, тусовками с друзьями, разного рода активностями сон оказывается на втором плане.

Многие люди не относятся серьезно к недосыпанию; однако это очень похоже на задолженность по кредитной карте - ее легко накапливать и трудно погасить. Например, если вы должны спать восемь часов, а вы спите в среднем около семи часов, вы автоматически накапливаете семь часов недосыпания в неделю. Такое недосыпание не только вредно для вашего здоровья и работоспособности в течение дня, но и просто опасно.

Шестакова Алина и Глушкова Ангелина  
ведущие рубрики

## Футбол

Недавно состоялось первенство Железнодорожного муниципального округа по футболу среди учащихся. Наша команда юношей 2008-09 г.р. заняла I место и получила право представлять Железнодорожный район на первенстве города.

Как сказал тренер команды - Юрий Сергеевич: «....первое место ребятам далось непросто. Были и волнение, и неуверенность в своих силах, но ребята все преодолели и победили в этом турнире»

Мы поздравляем ребят и тренера и желаем дальнейших побед!



**В этой рубрике мы поведем разговор о тех наших выпускниках, кто вписал свое имя в историю Забайкальского спорта.**

Представляем: Мастер спорта России по плаванию, 30-кратного рекордсмен Забайкальского края, один из сильнейших пловцов Сибири и Дальнего Востока-Верхотуров Андрей Сергеевич.

Андрей с детства любил находиться в воде. Это была его «стихия». Родители, заметив такую особенность у ребенка, отдали его в секцию по плаванию. Уже с малых лет Андрей обладал чертами характера Чемпиона-целеустремленностью, настойчивостью, желанием добиваться своих целей.

Вот, что говорит мама Андрея, Елена Анатольевна:

«.....у Андрея не получалось плыть брассом, поэтому его не взяли на соревнования в город Краснокаменск. Он в этот же день, за одну тренировку, освоил этот стиль для того, чтобы плыть «комплексом». С тренировки мальчик не уходил, пока не проплыval быстрее, чем вчера....»

Результаты начали расти,...но вскоре «встали». На помощь пришел тренер, Сергей

Валентинович. Он посоветовал юноше пересмотреть свое питание и включить в рацион каши, мясо и другие, полезные для спортсменов блюда. Сергей Валентинович убедил спортсмена, что для достижения высоких целей, нужно не только тренироваться, но и правильно питаться.

До сих пор, а Андрею уже 23 года, он соблюдает спортивный режим, не отступает от своих правил и принципов и предан любимому делу, которым занимается с детства.



Удачи тебе, Андрей. Школа гордится тобой!



Материал подготовили:  
ученик 5б класса-Золотухин Данил и  
учитель физической культуры-Галась Елена Николаевна

## *Встреча с интересными людьми....*

В этом учебном году в нашей школе открылась новая спортивная секция, и наш корреспондент Александра Смирнова встретилась с тренером-преподавателем по вольной борьбе Бальчиновым Эрдэмтэ Галсандондоковичем



Александра: «Сколько лет вы преподаете?»

Э.Г.: «С 20 лет...»

А: «Трудно ли находить общий язык с детьми?»

Э.Г.: «Конечно, каждый ребенок-индивидуален, но я стараюсь найти подход ....»

А: «Почему вы выбрали именно этот вид спорта?»

Э.Г.: «...мне нравится!»

А: «Чего никогда и не при каких обстоятельствах не должен делать тренер по борьбе?»

Э.Г.: «Он никогда не должен обижать детей»

А: «Со скольки лет вы начали заниматься борьбой?»

Э.Г.: «С 9 класса»

А: «Какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать тренер?»

Э.Г.: «Тренер должен быть требовательным, добрым и любить детей»

А: « Спасибо  
вам за  
интересное  
интервью!»



Теперь у ребят младших классов появилась возможность играть не только на уроках физической культуры, но и на переменах. А проводят интересные игры с первоклашками-члены Школьного спортивного клуба-Климов Саша, Васильков Данил, Зинин Вова, Носов Кирилл, Саломатова Лена и Смирнова Саша.



## *Плавание для всех!*

Третий год МБОУ «СОШ №36» осуществляет выезды в бассейн «Нептун».

Занятия проходят под руководством инструктора по плаванию. Дети, которые научились держаться на воде, переходят в большую ванну, где осваивают спортивные стили плавания. Начинающие занимаются в малой ванне. Занятия проходят в игровой форме с различными плавательным инвентарем. Ребята укрепляют здоровье, закаливают организм, учатся жизненно необходимому навыку.



## «Веселые старты»

В спортивном зале нашей школы прошли соревнования «Веселые старты» среди учащихся 4 классов. Команды 4а, 4б, 4в и 4г классов состязались в скорости, ловкости, умении работать коллективно. Примечательно, что это спортивное мероприятие организовали и провели студенты 3 курса Факультета физической культуры и Спорта ЧГУ, которые проходят педагогическую практику в нашей школе.

Соревнования прошли весело, интересно. Каждая команда старалась показать самые лучшие свои стороны. В результате упорной борьбы места распределились следующим образом:

I место - 4 В класс

II место - 4 Б и 4 Г классы

III место - 4 А класс

Мы поздравляем ребят и желаем успехов в дальнейших соревнованиях!



Галась Елена Николаевна - учитель  
физической культуры СОШ №36

*В то время, когда малыши соревновались в беге, старшие ребята проходили испытания в формате «Квест-игры». Программа соревнований была очень интересной и все ребята с увлечением и азартом принимали участие в конкурсах. Победу одержали: 5 А, 6 Г, 7 А, 8 А, 9 Б и 11 А классы.*

*День Здоровья прошел интересно, увлекательно благодаря нашим волонтерам-студентам Факультета физической культуры и спорта. Мы благодарим их за помощь и всегда рады видеть в нашей школе!*

