



# СПОРТИОН

Дата 28.03.2022г

Выпуск №1



Приветствуем Вас, уважаемые читатели! Сегодня у нас замечательный и одновременно волнительный день, так как мы выпустили первый номер нашей газеты «СПОРТИОН».

Но перед тем как Вы начнёте читать газету дальше, мы хотели бы познакомить аудиторию с главными редакторами:

- Всем привет! Меня зовут Разуваева Дарья. Я студентка группы 3/1 специальности «Фармация». О себе могу сказать, что я творческая личность, шустрая, эмоциональная, весёлая, люблю спортивные игры, читать книги и рисовать. Также я вхожу в научно-исследовательское сообщество, являюсь активисткой колледжа и участником школы «Без вредных привычек». Надеюсь, что Вас заинтересует наша газета, и Вы узнаете много полезной информации, которую сможете применить в жизни!

- Меня зовут Васькова Елизавета. Учусь в Ульяновском Фармацевтическом колледже на третьем курсе. Я стараюсь быть всесторонне развитой, поэтому интересуюсь всем: научно-исследовательской, творческой и спортивной сферой. Я оптимистка, люблю жизнь и беру от неё сполна. Люблю приключения и экстрим. Я широко занимаюсь общественной работой и пытаюсь постоянно развиваться. Именно поэтому, я стала старостой и на данный момент являюсь активистом колледжа. С первого курса состою в школе «Без вредных привычек». Надеемся, что мы будем вам полезны, и вы по достоинству оцените нашу работу. В сегодняшнем выпуске вас ждут интересные статьи, море полезной информации, интервью со спортсменом и многое другое.

## ИНТЕРВЬЮ СО СПОРТСМЕНОМ

*Лыжи — лучшая вещь после крыльев*

© О. Уинфри

Сегодня мы хотим познакомить вас со спортивной звездой нашего колледжа – Дергуновой Анастасией студенткой группы 3/1 специальности «Фармация». Эта девушка не только профессионально занимается лыжным спортом и имеет множество наград, но и занимается рукоделием, а также делает успехи на учебном поприще.



- Здравствуйте, Анастасия. Не могли бы Вы ознакомить наших читателей поподробнее с таким видом спорта, как лыжные гонки?

- Добрый день! Да, конечно, я с удовольствием расскажу вам про лыжные гонки.

- Расскажите, почему Вы выбрали именно этот вид спорта? Что Вам нравится в лыжах?

- Когда я училась в начальных классах, в нашей школе открылась секция лыжных гонок. Тогда я решила попробовать, но даже подумать не могла, что настолько полюблю лыжи. Лыжный спорт для меня - это в первую очередь сила всех групп мышц, а также крепкое здоровье и отличное настроение!

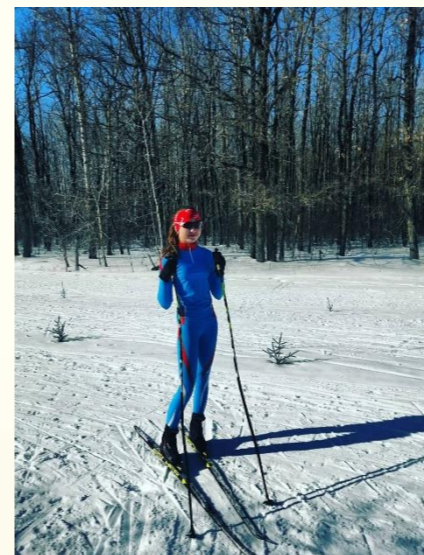
- Со сколько лет Вы катаетесь на лыжах?

- В 8 лет я впервые встала на лыжи в пришкольном дворе. Ну а с 6 класса уже начала тренироваться профессионально, с тренером. Занимаюсь лыжными гонками 7 лет.

- Много ли времени уходит на тренировки?

- На тренировки у меня уходит по 1,5-2 часа в день. Тренируюсь 6 дней в неделю.

- Участвовали ли вы в каких-либо соревнованиях? Есть ли у вас медали, награды? Расскажите поподробнее.



- Да, конечно. Я участвовала в районных, республиканских соревнованиях как на личном первенстве, марафонах, так и на эстафетах, командных спринтах. А также мне посчастливилось побывать в соседней республике. На данный момент у меня 46 медалей. В 2019 году выполнила норматив I спортивного разряда.

- Что Вам дало занятие спортом?

- Любой вид спорта - это хорошо. А если лыжи, то вообще замечательно. Лыжи - тренировка для всего организма. Это и закаливание, и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, и общее укрепление иммунитета. Свежий воздух, наслаждение красотой зимнего леса, избавление от стресса и крепкий сон – всё это тоже про лыжи.

- Что Вы могли бы посоветовать начинающим спортсменам?

- Во-первых, определитесь с нагрузкой. Для новичка можно начать с простых лыжных прогулок длительностью около часа. Всё нужно делать с удовольствием, чтобы не перегореть! Тогда всё будет хорошо!

ИНТЕРВЬЮЕР: РАЗУВАЕВА Д.Е

## В АПТЕКУ ЗА ИММУНИТЕТОМ!

Что такое иммунитет? Как его укрепить и защититься от различных заболеваний? Об этом мы сегодня поговорим в данной статье.

Иммунитет – это способность организма защитить себя от воздействия болезнетворных микроорганизмов. Иммунитет формируют множество факторов: экология, питательный рацион, полезные привычки, физическая активность, генетика, психология.

Дисбаланс данных факторов, а также наличие вредных привычек и воздействие окружающей среды могут привести к ослаблению иммунитета, поэтому очень важно поддерживать тонус организма, делать своевременную профилактику, особенно в период вирусных заболеваний.

Восстановить свой иммунитет можно несколькими способами:

- ✓ Как бы банально это не звучало, но нужно вести здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек, сбалансированное питание, физические нагрузки, закаливание, здоровый сон и минимум стрессов способны защитить Ваш организм.
- ✓ Витамины и микроэлементы необходимы для поддержания обменных процессов. При недостатке витаминов возникает авитаминоз, вследствие чего возникают: слабость, ухудшение умственных способностей, появляются проблемы с эстетическим видом кожи, ломкость волос и ногтей. Чтобы не возникло таких проблем, нужно принимать поливитаминные комплексы:
  - Витрум Плюс таблетки, 60 шт;
  - Мультивитамины от А до Zn Эвалар шипучие таблетки 5 г, 15 шт;
  - Центрум Сильвер от А до Zn, таблетки 30 шт;
  - Мультифорт, таблетки шипучие, 14 шт и другие.
- ✓ Тонизирующие чай, растительные добавки смогут привести в порядок состояние Вашего организма за счёт своих действующих веществ. Самыми популярными являются:
  - Общеукрепляющий чай с шиповником;
  - Чай с листьями крапивы и плодами лимонника китайского;
  - Тонизирующий сбор с родиолой и баданом;
  - Жидкий экстракт корня женьшеня;
  - Экстракт элеутерококка в таблетках.
- ✓ Иммуномодулирующие препараты обычно применяют в период высокой заболеваемости для профилактики или уже после перенесённой болезни для

реабилитации организма. Вот некоторые из них (перед применением следует проконсультироваться со специалистом):

- «Арбидол»;
- «Цитовир-3»;
- «Интерферон»;
- «Липокид»;
- «Амиксин».

Таким образом, необходимо укреплять общее состояние организма, восполнять дефицит витаминов и микроэлементов, чтобы в дальнейшем иметь крепкий иммунитет без медикаментозного вмешательства.



АВТОР СТАТЬИ: РАЗУВАЕВА Д.Е.

## БАСКЕТБОЛ НАВСЕГДА!



На фото студентка группы 3/1 Марьяна Ольга. Она является членом колледжной баскетбольной команды. Её спортивный путь начался со школьной скамьи и продолжился затем в нашем колледже:

- Школьная спортивная лига – 1 место;
- Соревнование «Кэс-Баскет» - 2 место;
- Первенство Инзенского района – 2 место;
- Соревнование по баскетболу-2020 среди СПО в г.Ульяновск – 2 место.

Также, помимо спорта, Ольга ведёт активную общественную жизнь: является членом студенческого совета колледжа, участвует в научных олимпиадах и творческих конкурсах. Пожелаем ей удачи в дальнейших свершениях!

Если Вы тоже хотите попасть в женскую сборную по баскетболу, то Вам необходимо записаться у преподавателя по физкультуре на внутриколледжный отборочный тур и попробовать свои силы на проверочном испытании. Студенты с лучшим результатом и хорошей физической подготовкой будут зачислены в сборную по баскетболу. Всем желаем удачи!



АВТОР СТАТЬИ: РАЗУВАЕВА Д.Е.

# ХОРОШИЙ КУЛИНАР – ОТЛИЧНЫЙ ВРАЧ

Сегодня на полках магазинов мы можем найти богатейший ассортимент специй: шафран, гвоздику, кориандр, куркуму, базилик, разные виды перцев и т.д. Во времена средневековья за многими видами приправ людям приходилось отправляться в долгие путешествия. Поэтому экзотические пряности тогда были на вес золота и использовали их в приготовлении питания очень экономно. Например, в конце 11 века 500 г мускатного ореха стоило как 7-8 голов крупного рогатого скота. А древние ацтеки платили дань ванильными стручками.

Сегодня тоже есть дорогие виды специй. Так, 200 г натурального испанского шафрана стоит больше 350 долларов. Кроме ценности специй, хочется отметить их универсальность. Они не только придают блюдам и напиткам особенный вкус, цвет и аромат. Пряности нередко используют в производстве косметических и лечебных средств. К примеру, ваниль и корицу добавляют во многие парфюмерные изделия, а из куркумы делают маски для красоты и молодости кожи. Регулярное присутствие специй в питании способствует поддержанию здоровья и профилактики многих заболеваний.



Специи помогают пищеварению и способствуют усвоению, а также освобождают организм от накопившихся токсинов. Чем тяжелее пища, тем нужнее нам помощь приправ. Даже самая полезная еда и так называемые суперфуды (группа различных натуральных продуктов. В неё входят ягоды, семена, ростки, плоды, водоросли, продукты пчеловодства) без нужных специй способны вызвать накопление токсинов. Может, поэтому я в детстве ненавидела капусту? Мама варила ее, слегка посыпала солью и говорила:

«Приятного аппетита!» Какая гадость! Овощи просто необходимо приправлять.

Если вы умеете обращаться со специями, это неизменно вызывает восторг. Ведь специи — ни что иное, как самая ароматная, концентрированная часть растения. Они бывают острыми, сладкими и откровенно пахучими, и их добывают из коры, почек, плодов, семян и стеблей всех растений, составляющих природную аптечку.

АВТОР СТАТЬИ: ВАСЬКОВА Е.С.

# БОДРОЕ УТРО ТОЧНО НЕ МИФ!

Сон, как и другие важные составляющие нашей жизни, нужно регулировать. Если Вы хотите получать от сна силы и удовольствие, нужно совершить некоторое вложение сил.

Здоровый и крепкий сон очень важен для нашего организма. Нарушение гигиены сна может вызвать бессонницу, плохое самочувствие и длительную депрессию.

Если Вы не будете уделять должное внимание отдыху и правилам здорового сна, можно получить проблемы с работоспособностью, памятью и вниманием.

Помните, что еще никто не умер от бессонницы - сон придёт обязательно, как, например, приходит голод, если долго не есть.

Кому-то достаточно 4-х часов, а кому-то мало и 10-ти. К тому же, время здорового сна даже для одного и того же человека может изменяться в зависимости от степени его усталости и других причин.



Рекомендации для хорошего сна:

- Спи́те в максимально затемненном помещении: именно в полной темноте выработка мелатонина, гормона сна, происходит наиболее эффективно.
- Создайте тишину в комнате
- Выберите приятную лично для Вас температуру в комнате и поддерживайте её.
- Проветривайте помещение по вечерам, это очень важно для здорового сна.
- Спи́те на большой кровати.
- Выбирайте удобный матрас. Отдавайте предпочтение ортопедическим матрасам.
- Спи́те на хорошей подушке средней высоты. Предпочтите пуховым подушкам подушки из гречихи, качественных синтетических наполнителей в виде шариков или волокон.
- Покупайте одеяло из «дышащих» материалов. Хорошим вариантом является одеяло из шерсти, шелка, легкой синтетики.
- Лучшее белье – то, которое не содержит красителей с химическим запахом, плотное, из натуральных тканей, хорошо впитывающее влагу и приятное на ощупь.

АВТОР СТАТЬИ: ВАСЬКОВА Е.С.



# СОВЕТЫ ОТ ТРЕНЕРА

Специально для нашей газеты преподаватель физкультуры Шмелёва К.М. подготовила список советов для начинающих спортсменов.

Важно выделять время для занятия спортом. Ведь это станет залогом здоровья и хорошего самочувствия. Как найти это время и придерживаться графика?

Вот вам несколько советов для начинающих.

## 1. Ответственно отношение к фитнесу

Занятия принесут заметные результаты только если подойти к делу серьезно и ответственно. Для этого требуется регулярность и последовательность. Каждая пропущенная тренировка — это шаг назад.

## 2. Не повторять прошлых ошибок

Если в прошлом уже были безуспешные попытки заняться фитнесом, стоит обдумать, что стало преградой и послужило причиной остановки тренировок. Это поможет сделать выводы и не повторить ошибку снова.

## 3. Уделять тренировкам достаточно времени

Достаточно — не значит слишком много. Для поддержания физической формы рекомендуется заниматься фитнесом около трех — четырех часов в неделю. К этому можно добавить утренние пробежки и занятие в тренажерном зале. В настоящее время фитнес для начинающих имеет специальную программу, которая позволяет за короткое время добиться хороших результатов.

## 4. Спорт с напарником

Придерживаться намеченного графика проще, если найти себе компаньона. Можно не только вместе ходить в тренажерный зал, но и обсуждать программы по занятию спортом, делиться результатами и проблемами.

## 5. Организованность

Если время на фитнес для начинающих найти трудно, стоит провести анализ своей недели и постараться выкроить свободный час для похода в тренажерный зал. Без организованности это сделать очень трудно, так как необходимо планировать свою жизнь заранее и не сбиваться с курса.



## 6. Убрать помехи

От занятия спортом не должно ничто отвлекать. Телефон, телевизор, интернет могут прервать тренировку и даже стать причиной травм (из-за «остывших» мышц). Можно попросить никого не беспокоить в определенное время.



## 7. Планирование

Время для фитнеса нужно записать в свой дневник или календарь заранее и оставить на видном месте. Можно так же предусмотреть дополнительный альтернативный час для спорта, если что-либо помешает тренировке в назначенный день.

## 8. Правильная система тренировок

Фитнес для начинающих принесет наилучшие плоды, если заниматься по индивидуально разработанной системе, которую может подобрать квалифицированный инструктор. Работа над своим телом — серьезное задание, лучше выполнять его под руководством знающего человека.

## 9. Одна тренировка — одно вознаграждение

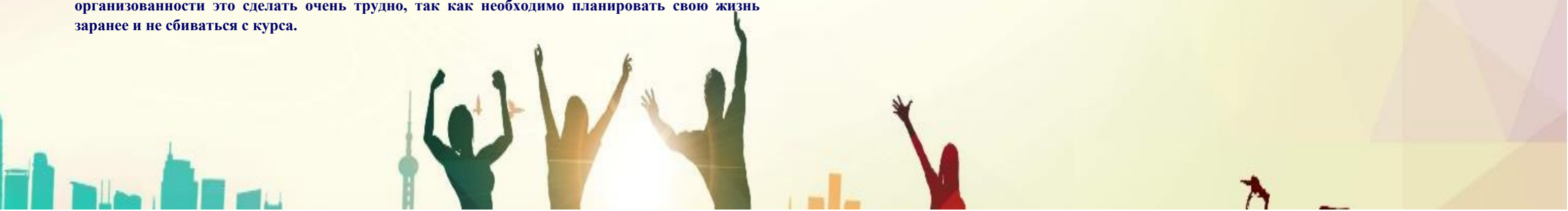
Занятие спортом — это труд, который требует поощрения и вознаграждения. Такими «подарками» могут стать удобная одежда или обувь для занятия фитнесом или стильный рюкзак.

## 10. Главное — начать

Самыми трудными будут первые три недели. Затем организм адаптируется и начнет правильно откликаться на занятие спортом. Через несколько месяцев фитнес станет настоящим удовольствием.

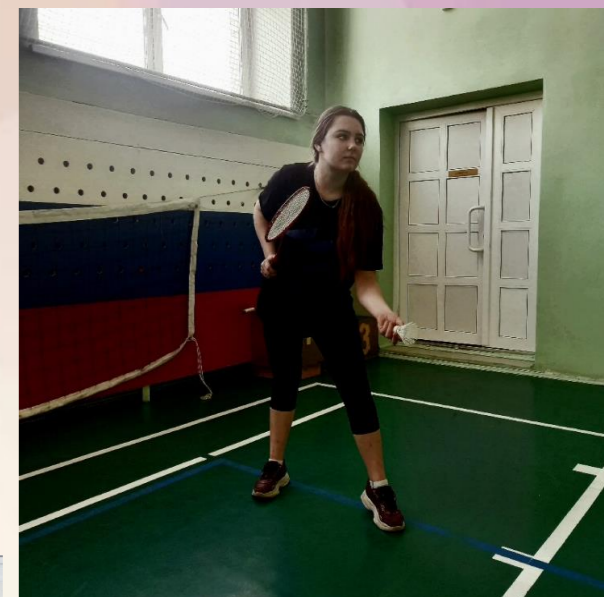


АВТОР СТАТЬИ: ШМЕЛЁВА К.М.



# ЗДОРОВЬЕ В ДВИЖЕНИИ

Наши студенты всегда находятся в движении: участвуют в соревнования, играют в спортивные игры, ходят в фитнес-зал, профессионально занимаются спортом.



# УФК-СПОРТНОВОСТИ

25.03.2022 в рамках проведения декады специальностей «Сестринское дело», «Лечебное дело», «Медицинский массаж» преподаватель физической культуры Шмелева К.М. провела спортивное мероприятие по пионерболу среди групп 1 курса специальности «Сестринское дело». Участвуя в организованной состязательной деятельности, студенты реализовали свои физические способности и спортивную подготовку. А также получили заряд положительных эмоций! Молодцы!

Итоги:

1 место-сборная команда:

Лимонтьева Евгения (гр.1/2с); Отлячкина Ангелина (гр.1/2с); Штепура Софья (гр.1/2с); Санатуллова Лилия (гр.1/3с)

2 место – сборная команда:

Максимов Олег (гр.1/3с); Карунина Милена (гр.1/1с); Бикташева Ильвина (гр.1/1с); Урядникова Анастасия (гр.1/1с); Федорова Мария (гр.1/2с)

Поздравляем победителей!!!



18 и 19 марта 2022г. в рамках декады специальности «Лабораторная диагностика» в группах 1/2л и 1/3л прошли соревнования «Веселые старты». В них приняли участие 3 команды: «Роза», «Астра», «Тюльпан». Студенты показали свою физическую подготовку, ловкость, азарт и волю к победе, при этом весело и с огромной пользой провели время!

По итогам соревнований:



1 место заняла команда «Роза» - Павлова Дарья, Киреев Егор, Смородин Константин, Чагаева Эльмира.

2 место заняла команда «Астра» – Корчагин Александр, Рыкина Алина, Мельникова Евгения, Попова Полина.

3 место заняла команда «Тюльпан» - Мартовая Елизавета, Хайруллин Марсель, Давыдова Юлия, Курамшин Даниил.

Поздравляем! И желаем дальнейших побед в спорте!

# ОБЪЯВЛЕНИЯ

Внимание! Объявлен новый набор студентов в школу «Без вредных привычек» под руководством Вальшиной Р.Я. Здесь Вы сможете узнать много нового и полезного: сформировать правильный рацион питания, отказаться от пагубных привычек и т.д.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Всех заинтересованных студентов ждём в нашем кружке!



Внимание! Продолжаются спортивные занятия для студентов в фитнес-зале в общежитии. Будь стройным, сильным, ловким и выносливым! Запишись на занятия к Шмелёвой К.М. Мы ждём именно тебя!

Контактная информация

Адрес редакции: г. Ульяновск, улица Л.Толстого, 37/110, ФГБ ПОУ «УФК» МЗ РФ

Главные редакторы: Разуваева Д.Е., Васькова Е.С.

Дизайнеры: Разуваева Д.Е.

Член редколлегии: Вальшина Р.Я.