

# Быстрее. Выше. Сильнее.

Декабрь 2014



Дорогие ребята, мы рады приветствовать вас в нашей программе «Здоровье молодого поколения!» Для нас большая радость быть с вами в момент, когда ваша жизнь может измениться к лучшему – стать более активной и яркой, спортивной и, как следствие, – более здоровой.

Здоровый образ жизни – это не только ваш вклад в хорошее самочувствие, но и вклад в вашу будущую крепкую семью и в сильную личность, на которую хочется равняться окружающим.

Мы хотим приложить все усилия, чтобы помочь вам достигнуть важных высот в жизни и научиться быть победителями. Жить и развиваться в гармонии со своей душой и телом – это основа вашего здорового благополучия, которое не купишь за любые деньги, о котором нужно научиться заботиться правильным образом с самых ранних лет. Для этого вам понадобится смелость отказаться от вредных привычек, желание работать над собой с полной самоотдачей и уверенность в том, что вы достойны лучшего.

На протяжении целого года мы будем вместе с вами: будем помогать стать более сильными, здоровыми и красивыми. Для нас очень важна эта программа, поскольку она полностью отражает важные ценности нашей компании – «Мы стремимся побеждать» и «Мы выбираем правильный путь»!

Возможно, кто-то из вас станет молодым спортсменом, и мы с радостью вас в этом поддержим! У вас появится возможность регулярно заниматься спортом, вы приобретете новых друзей и познакомитесь с выдающимися спортсменами. Мы искренне надеемся, что участие в нашем проекте поможет вам раскрыть ваши таланты в спорте. Помните: ваша активность, желание стать сильнее и самостоятельнее, нацеленность на укрепление здоровья и успехи в спорте – залог вашей победы, которая будет принадлежать только вам!

*С наилучшими пожеланиями,  
Искра Рейч, Генеральный директор «АстраЗенека Россия»*



Дорогие ребята!

Мы рады, что вы стали участниками нашего спортивного проекта и предлагаем вам вместе с нами начать движение к здоровой и активной жизни!

Жизнь – это самый важный дар, который есть у каждого человека! А от того, какой образ жизни выбирает тот или иной человек, зависит его счастье, успехи и победы. Здоровый образ жизни – это, конечно, и зарядка, и закаливание, и спорт, и правильное своевременное питание. И, как следствие, превосходное самочувствие, отличное настроение, искрящиеся глаза, улыбки, великолепные планы на будущее. Ведь, действительно, успешен только тот человек, который полностью здоров.

Участвуя в нашем проекте, вы сможете узнать много нового и интересного и сможете научиться выбирать правильные решения на пути к собственному здоровью!

Вот уже 10 лет Благотворительный детский фонд «Виктория» помогает ребятам, оказавшимся в непростой жизненной ситуации. Мы поддерживаем детей в 46 регионах России, помогаем им реализовать свои таланты в творчестве, учебе и спорте!

Для вас мы приготовили увлекательные спортивные мероприятия и состязания и искренне надеемся, что вы будете активно в них участвовать и проявите свои лучшие волевые качества, способности в спорте и творчестве! Вас ждут встречи с профессиональными спортсменами и тренерами, спортивными журналистами, а также с вашими сверстниками, успешно занимающимися спортом!

*Присоединяйтесь к здоровому и счастливому образу жизни!*

*Татьяна Дмитриевна Летунова,  
Председатель правления  
Благотворительного детского фонда «Виктория»*

## 0 программе «Здоровье молодого поколения»



### 1. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ?»

- Для того, чтобы подружиться со спортом. Ведь Спорт – это не только развлечение, которому нет

равных, это и отличное настроение, и заряд бодрости, и здоровый образ жизни, это еще и рекорды и победы. Достижения в спорте могут быть и благодаря собственным стремлениям и упорству, а также благодаря командному духу, который заряжает и ведет к победе.

- Для того, чтобы помочь сделать выбор в пользу Здоровья! Ведь Здоровье помогает выполнять нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь!
- Для того, чтобы познакомиться с интересными людьми и даже завести новых друзей! Чтобы увидеть и узнать много нового и интересного!

### 2. ЧТО ИНТЕРЕСНОГО МЫ ДЛЯ ВАС ПРИГОТОВИЛИ?

- Спортивные состязания и праздники
- Возможность проявить себя в различных видах спорта
- Игры, конкурсы, занимательные уроки
- Встречи с профессиональными спортсменами и вашими сверстниками, которые ведут активный спортивный образ жизни!
- Увлекательные поездки и участие в спортивных мероприятиях Новосибирской области.

### 3. ЧТО МЫ ЖДЕМ ОТ ВАС?

- Активного участия в мероприятиях и конкурсах
- Регулярного посещения спортивных занятий
- Желания узнавать новое и развиваться
- Хорошего настроения и воли в борьбе с вредными привычками

## Давайте познакомимся!

Участниками проекта «Здоровье молодого поколения» стали ребята из 3 детских домов: ГКОУ Областной детский дом (г. Новосибирск), МКОУ Тогучинский детский дом №2 (г. Тогучин), МОУ Дорогинский детский дом (пос. Дорогино, Черепановский р-н)

### Областной детский дом г. Новосибирска

ГКОУ НСО «Областной детский дом для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» был открыт в 1995 году как реабилитационный детский дом. Мои впечатления о жизни в детском доме начинаются с 3-х лет. С детства мы с моими друзьями занимались разнообразной деятельностью: пением, танцами, рисованием. Самым увлекательным и эмоциональным для нас были театральные

занятия, на которые мы ходили с 4 лет.

В 2013 году наш творческий коллектив занял I место в региональном конкурсе «Радуга детства» и I место в Москве на творческом фестивале «Созвездие». В этом году мы также заняли I место в Новосибирской области.

В нашем детском доме живут дружные, творческие, интересные ребята, которые рады заниматься творчеством и спортом.

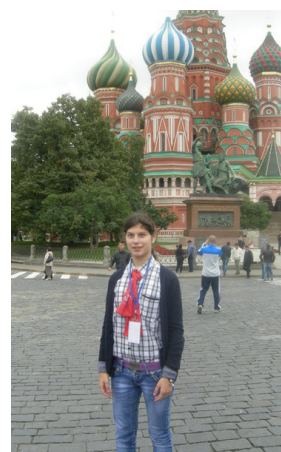


С 2013 года в нашем доме созданы комиссии по детскому самоуправлению: редколлегия, комиссия по дежурству в кафе, санитарная, трудовая и учебная комиссии. В такую комиссию может войти каждый, пройдя процедуру выборов: подав заявку и познакомив

избирателей со своей программой. 14 сентября в нашем детском доме прошел единый День выборов. Было очень интересно и серьезно. Мы все заняты в самоуправлении, поэтому наши дни проходят быстро.

В будущем я хочу стать администратором. Качества, которые развивает во мне самоуправление, пригодятся в моей профессии и в жизни вне стен детского дома.

*Татьяна Белкова*



### Дорогинский детский дом

Ребята из Дорогинского детского дома всегда активно участвуют в спортивных мероприятиях района и области. В 2013-2014 учебном году наши воспитанники принимали активное участие в разных спортивных мероприятиях. В областной Спартакиаде в оздоровительном лагере «Чкаловец» наилучшим образом проявили себя Дарья Копцова и Денис Емаев! Даша заняла 1 место по прыжкам в длину, Денис - 1 место в метании мяча.

Замечательных результатов наши ребята добились и в районном фестивале, прошедшем под девизом: «За здоровый образ жизни» среди воспитанников детских домов Черепановского района Новосибирской области. Мы гордимся спортивными достижениями ребят как в личном зачете, так и командном первенстве. Дарья Копцова – 1 место по плаванию, Денис Емаев - 1 место по шашкам, Денис Деев - 1 место по шахматам. Наши общекомандные достижения: 2 место по волейболу, 2 место по мини футболу, 2 место по стритболу, 3 место по баскетболу. В прошлом году мы участвовали в спортивных состязаниях «Стартующий подросток- 2014» в Черепаново. В числе победителей были и наши ребята: Дарья Копцова заняла 2 место по прыжкам в длину, Денис Емаев - 3 место по стрельбе из пневматического ружья.

Мы гордимся нашими ребятами и уверены, что воспитанники нашего детского дома смогут добиться больших спортивных результатов, участвуя в мероприятиях проекта «Здоровье молодого поколения».



### Тогучинский детский дом



Наши ребята активно занимаются спортом и посещают секции бокса, пауэрлифтинга, биатлона, футбола, баскетбола и волейбола. Команда детского дома ежегодно принимает участие в летних и зимних Спартакиадах Новосибирской области. В 2013-2014 учебном году команда наших спортсменов завоевала 1 общекомандное место в соревнованиях по шорт-треку. Лучшие результаты показали Сергей Большаков (бег на 60м, 1 место), Виктор Азява (бег на 60 м, 3 место), Екатерина Полякова (2 место в беге на роликовых коньках на дистанцию 300 м).

Каждый год ребята участвуют в Сибирском фестивале бега. В районном легкоатлетическом кроссе, посвященном Дню Победы, ребята уже второй год занимают 1 место среди школьников Тогучинского района. Команда детского дома неоднократно была победителем районной профильной смены «Победа-2013, 2014».

Определённых успехов в спорте добились воспитанники в разных видах спорта. Алексей Ядров на протяжении четырёх лет занимается в секции по боксу, активно участвует в региональных соревнованиях боксеров. Его лучшие результаты: 1 и 2 места в «Открытом ринге» ДЮСШ «Первомаец», 1 место в районном турнире по боксу в весовой категории до 31,5 кг. Сергей Большаков второй год посещает спортивную секцию по биатлону, призер районных соревнований, занял 1 место в областных соревнованиях по бегу на роликовых коньках.

Мы рады, что проект «Здоровье молодого поколения» поможет поддержать ребят из Тогучинского детского дома №2 в их стремлении к здоровому образу жизни.

# Удивительный мир спорта

Спорт - это дерзость, успех и движение, это спортивных наград отражение, это восторг вперемешку с усталостью, это лицо, окрыленное радостью, это секунды, очки и мгновения, это борьба, удары и падения. Это мечта с безграничным терпением и к пьедесталу победы стремление.



**В КАЖДОМ ВЫПУСКЕ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ МЫ БУДЕМ ЗНАКОМИТЬ ВАС С НОВЫМИ, ПОКА МАЛО ИЗВЕСТНЫМИ, НО АКТИВНО НАБИРАЮЩИМИ ПОПУЛЯРНОСТЬ ВИДАМИ СПОРТА.**

**В ЭТОМ ВЫПУСКЕ МЫ РЕШИЛИ РАССКАЗАТЬ ПРО ВОРКАУТ.**

## Движение WorkOut: фитнес городских улиц

Итак, что же такое воркаут (WorkOut)? Street workout - это современное и уникальное молодёжное движение за здоровый образ жизни, которое появилось в 1995 году. Оно направлено на повышение физических и умственных возможностей человека. Тренировки проходят исключительно на свежем воздухе, ведь не зря в названии движения присутствует слово street (англ. – улица). Практически все упражнения — это варианты всем известных подтягиваний, отжиманий от пола и на брусьях или приседаний. Но за счёт огромного количества вариантов упражнений (одних только способов подтянуться мы насчитали более 50), а также комбинирования элементов и объединения их в связки, удаётся достигнуть действительно отличных результатов! Использование воображения позволяет постоянно изобретать новые варианты исполнения упражнений и объединять их в комбинации, делая каждую тренировку непохожей на предыдущую! Возможно, что именно это и привлекает молодых людей к воркауту. С одной стороны – возможность тренироваться где и когда угодно, с другой стороны свобода от рамок и условий в упражнениях, физическая тренировка становится способом самовыражения!

Воркаут набирает популярность в мире. Теперь в среде воркаутеров немало и девушек. Российская команда WorkOut Girls (англ. - воркаут-девушки) не раз выходила на площадку с показательными выступлениями на разных турнирах в Москве. В 2014 году Всемирная Федерация воркаута впервые организовала женский чемпионат мира. На турнир в Амстердам прибыли 16 участниц из России, Бельгии, Швеции, Германии, Латвии, Сербии, Словакии, Норвегии, Дании, Венгрии, Великобритании, Испании, Нидерландов и Франции. Спортсменка, представившая Россию, Анна Воленко, завоевала второе место.

## Наиболее распространённые элементы Воркаута

- Флажок (human flag) — может выполняться как статическое упражнение с задержкой корпуса тела в горизонтальном положении относительно земли на

время, при удержании руками за шведскую стенку, вертикальную трубу; или как упражнение на повторение с поднятиями корпуса до горизонта, или до вертикали. Может усложняться отжиманиями.

- Выход ангела
- Выход принца
- Горизонт («планш»)
- Копьё
- Ласточка
- Офицерский выход
- Походка бога
- Силовой выход на две руки

Также существуют всевозможные статические задержки тела и динамические упражнения.

## Особенности проведения соревнований

Судьи — это спортсмены, на собственном опыте узнавшие, сложно ли выполнить то или иное упражнение. Пять параметров при оценивании это: сила, зрелищность, четкость, количество элементов в связке, харизма. Соревнования могут проходить в свободном стиле — каждый показывает свою программу, или в формате «баттлов» («battle» с англ. бой, битва), во время которых два соперника по очереди показывают свою программу и затем судьи выбирают лучшего.

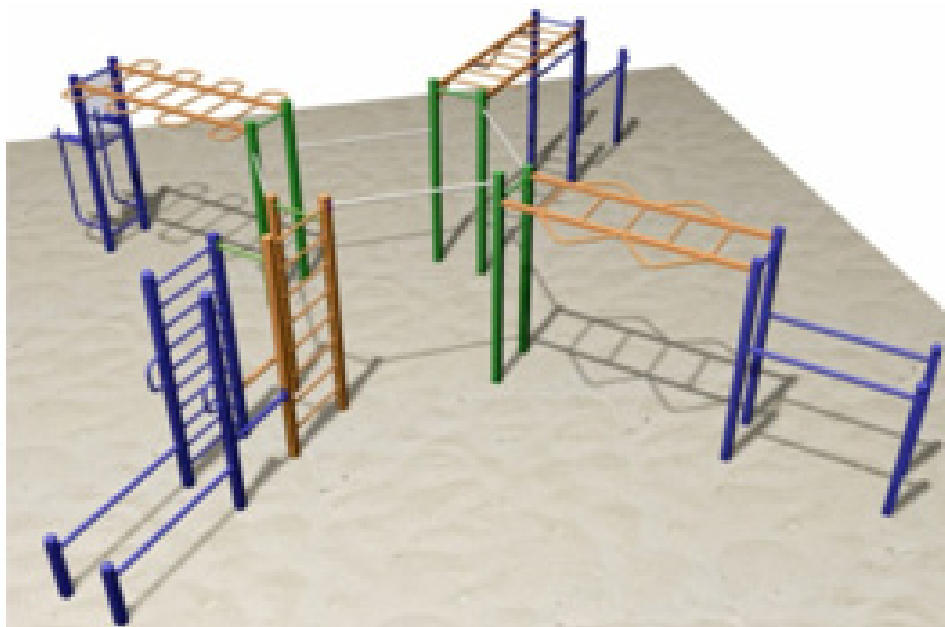
## Спортивные площадки для уличных тренировок

Стандартные элементы, которыми обычно оборудованы площадки для Воркаута, это:

- рукоходы (круговой, криволинейный, кольцевой)
- турники (классический, каскады)
- шведская стенка
- брусья (узкие, широкие)
- лавки для тренировки мышц пресса
- перекладины (высокие, низкие)

17 августа 2012 года создана Российская Федерация Воркаута, и именно этот 12 августа стал днем Воркаута в России!

В Новосибирской области Воркаут набирает большую популярность среди молодежи, ведущей активный и здоровый образ жизни. Есть уже свои герои, ребята-новосибирцы, которые благодаря своему упорству, регулярным тренировкам за небольшой срок добились отличных результатов в этом виде спорта и стали победителями городских и областных соревнований! В рамках программы «Здоровье молодого поколения» площадка для уличных тренировок будет установлена в Тогучинском детском доме.



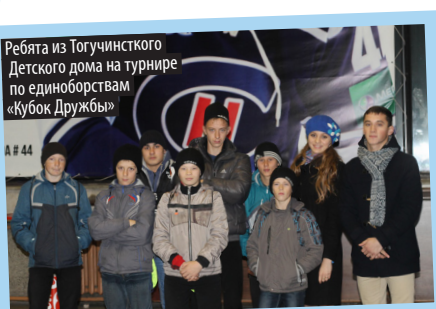
# Наша фотогалерея



Ребята из Тогучинского Детского дома на турнире по единоборствам «Кубок Дружбы»



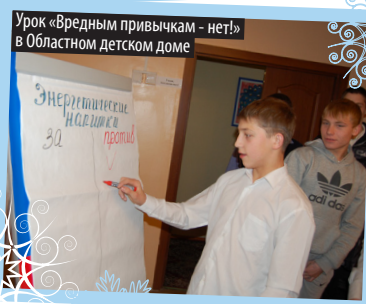
Сергей



Ребята из Тогучинского Детского дома на турнире по единоборствам «Кубок Дружбы»



Денис



Урок «Вредным привычкам - нет!» в Областном детском доме



Урок «Вредным привычкам - нет!» в Областном детском доме



Урок «Вредным привычкам - нет!» в Областном детском доме



Алексей

## СПОРТИВНЫЙ ГОРОСКОП



**ОВЕН**  
(21.03. – 20.04.)

Отличный нападающий в спортивной игре. Ведет за собой команду, даже не будучи капитаном. Участвуя в беге или гонках, не оглядывается назад. Красный цвет в спортивной форме придаст дополнительный импульс к победе. Достижимы прекрасные результаты в восточных единоборствах.



**РАК**  
(22.06. – 22.07.)

Прирожденный защитник, цепкий, выносливый, упорный, умеющий «замотать» соперника. Перестраивание тренировочного цикла «на ходу» не рекомендуется: нужно дойти до определенной ступеньки, а там видно будет. Нужно быть осторожнее с резкими, рывковыми упражнениями. Виды спорта: водные, парусные, волейбол, ходьба, бег трусцой.



**ВЕСЫ**  
(24.09. – 23.10.)

Великолепное чувство стиля и равновесия. Отсюда успех в художественной гимнастике, акробатике и теннисе, фигурном катании, танцах, баскетболе, лыжном и велосипедном спорте. Наблюдаются потрясающие результаты в спринте и командной игре. Лучшее время для тренировок – от полудня до заката.



**КОЗЕРОГ**  
(22.12 – 20.01.)

Вынослив, упорен, целеустремлен. В игре стратег, не тактик. Бывает заторможен в общении с партнером по команде, уважает сложившуюся иерархию. Как и Овен со Скорпионом, не любит ничейного счета. Спорт – бег с барьерами, на длинные дистанции; лыжные кроссы, прыжки тройные и в высоту, ходьба.



**ТЕЛЕЦ**  
(21.04. – 21.05.)

Сила и выносливость позволяют ему добиться успехов почти в любом виде спорта, особенно в гребном, беге и гонках на длинные дистанции. Теннис, парус, вода, горы. Замечательно наращивается и шлифуется мышечная масса, но не стоит переусердствовать, иначе фигура действительно станет несколько напоминать бычью. Цвет – зеленый, желтый, алый, оранжевый, ярко-голубой. Разогрев и старт медленный, так что разминка должна быть основательной, неторопливой.



**ЛЕВ**  
(23.07. – 23.08.)

Зачастую лидер в команде. Игра и еще раз игра – вот смысл спортивной жизни Льва. Многое зависит от группы поддержки и одобрения товарищей, критика зачастую губительна. Встречать вход надо зарядкой в парке или в чаше стадиона. Не нужно переутомляться на тренировках, не стоит бегать по жаре, и нужно быть осторожнее с сауной. У Льва отличная взрывная сила, но часто он не знает, когда ее пора включить.



**СКОРПИОН**  
(24.10. – 22.11.)

Умеет ждать и добиваться. Преодоление болевых ощущений в спорте доставляет почти радость. Его стихия – экстремальный спорт, контр-атакующий стиль и бескомпромиссный поединок с жестким соперником. Упражнения могут превратить тело в бронированный панцирь, которому недостает лишь одного – гибкости. Так развивай! Мягкие плавные движения служат отличным дополнением к рывковым. Виды спорта: все водные, лыжи, бег на средние и длинные дистанции, кросс, стрельба.



**ВОДОЛЕЙ**  
(21.01. – 19.02.)

Экспериментатор и новатор. Чрезвычайно развит командный дух, чувствует себя «на коне» среди единомышленников – однако собственная свобода Водолею дороже. И поэтому остальным членам команды непросто, особенно если он – гений игры. Разрабатывая программу тренировок, стоит учесть, что можно легко увлечься решительно другим. Так что сразу надо включить в нее возможность регулярного обновления – основу основ этого знака.



**БЛИЗНЕЦЫ**  
(22.05. – 21.06.)

Обладают прекрасной реакцией, что делает их незаменимым членом любой команды и дает фору на коротком старте. Виды спорта – теннис, лыжи и коньки, танцы, туризм и ориентирование, велосипед, бег на короткие и средние дистанции, эстафеты.



**ДЕВА**  
(24.08. – 23.09.)

Рациональный стиль тренировок. Продуманная до мелочей тактика в спортивных состязаниях. Благодатный «материал» для тренера, для сбора статистики, контроля. Стоит составить план и неукоснительно ему следовать хотя бы месяц-полтора, потом вносить изменения.



**СТРЕЛЕЦ**  
(23.11. – 21.12.)

Один из лучших «спортивных» знаков. Заряжает энергией и оптимизмом всю команду. Полезны маховые упражнения, прыжки со скакалкой. Обилие чистого воздуха необходимо! Виды спорта – командные, велосипед и лыжи. Бегать лучше по утрам.



**РЫБЫ**  
(20.02. – 20.03.)

Умеет упражняться в одиночку, но активный единомышленник – верное средство от лени и хандры, порой притягивающий к себе. Рыбы – идеальный партнер, он отлично вписывается и в игровой коллектив. Спортивный день лучше начинать пораньше.