



Январь
2025

№ 5

Вестник УОРа

Брестское государственное областное училище олимпийского резерва

Читайте в номере:

Допинг - проблемы и парадоксы

"Опять старая песня" - скажете вы. Что можно сказать нового по этой избитой теме, когда столько сказано и написано. Не хотелось бы читать мораль или рассказывать - что, куда, и поскольку. Хотелось бы взглянуть на данную проблему под другим углом зрения. Кризис в сфере борьбы с допингом приобрел тотальный характер, об этом свидетельствуют все крупнейшие соревнования последних 4-5 лет. Если лет двадцать назад с соревнований отправляли единичных атлетов, то сейчас их выгоняют целыми командами. Вспомним допинг-скандалы на последней Олимпиаде, чемпионате мира по лыжному спорту, чемпионате мира по бодибилдингу и т.д.

Каждый человек, занимающийся спортом, отдающий большую часть своего времени этому занятию, рано или поздно сталкивается с классическим вопросом "быть или не быть", или другими словами "сесть на "химию" или нет. Перед спортсменом стоит ряд вопросов, прежде всего, морально-этический. Считается, что нужно соревноваться в равных условиях, то есть честно. Это аксиома.

Важнейший аспект - вред, наносимый допингом здоровью. Казалось бы тут все яснее ясного - "химия" вредна. Однако далеко не все так просто. Справиться с фантастическими нагрузками иногда очень тяжело, не прибегнув к допингу... Парадокс в том, что мы, зрители, требуем зрелищности и результатов от спортсменов на соревнованиях, но запрещаем им использовать необходимые для этого средства и методы. Да и не только это заставляет тренироваться на пределе сил. Квалифицированные нормативы чрезвычайно высоки. Человек, имеющий средние физические данные, но недюжинное упорство и волю, способен и без "химии" выполнить норматив КМС. И только единицы, способны стать мастерами спорта. В этом и неразрешимый парадокс допинг-препаратов.

Конечно, есть очень важный момент в допинг проблеме. Это употребление стероидов и гормонов подростками. Делается это бесконтрольно, неквалифицированно и неоправданно. Как следствие - реальный вред

Наши спортивные достижения

Стр. 2

Гризули нашего УОРа

Стр. 3

Мой голос первый!

Стр. 4

"Листая школьные странички..."

Стр. 4

Еще раз о простудных заболеваниях

Стр. 6

здоровью может быть нанесен. Эту проблему нужно решать, но не запретами, а просвещением – объяснением сути и последствий. Человек должен понимать, что он хочет, то есть делать сознательный выбор.

Но все же следует помнить, что соревнования, какого бы они не были ранга, всегда должны быть честными!

Наши спортивные достижения



Отрадно, что учащиеся нашего УОРа продолжают нас радовать новыми высокими рекордами и местами. Не исключением явился и первый месяц 2025 года. Вот имена и достижения наших учащихся. На Международном турнире по плаванию

«Юность Беларуси» в г.Бресте **Михнюк Александра** заняла **третье место**.

На Республиканском турнире памяти Лукотенко по борьбе греко-римской в г. Витебске **Пилипчук Даниил** занял **второе место**, **Осипов Николай** и **Васюкович Александр** стали **третьими**. На Республиканском турнире памяти генерал-майора танковых войск Б.С.Бахарова по борьбе греко-римской в г. Бобруйске **Касьян Константин** занял **первое место**. На Чемпионате Республики Беларусь по борьбе греко-римской в г.Минске **Черепенько Данила** стал **вторым**. На Спартакиаде Брестской области по борьбе греко-римской в г. Бресте **Осипов Николай**, **Васюкович**

Александр и **Пилипчук Даниил** стали **первыми**, **Жанкевич Марк** занял **второе место**.

На Первенстве Республики Беларусь по дзюдо в г. Минске **Алексеева Елизавета** стала **третьей**.

На Чемпионате Республики Беларусь по стрельбе



из лука в г. Минске **Дорошук Илья** и **Вакульчик Виктория** заняли **вторые места** в **командном зачете**. На Республиканских соревнованиях «Рождественские встречи» по стрельбе из лука в г. Бресте **Вакульчик Виктория** **дважды** становилась **первой** в **командном зачете**, **Дорошук Илья** и **Нахайчук Яна** стали **первыми** и **вторыми** в **командном зачете**.

На ОДМРБ по фехтованию в г. Минске **Маслов Денис** был **дважды** **вторым** в **командном зачете**, **Сенцов Михаил** занял **первое** и **третье место** в **командном зачете**, **Кравцов Владислав** стал **первым** в **командном зачете**, **Човжик Сергей** стал



От всей души поздравляем победителей и призеров соревнований и желаем только побед и высоких спортивных результатов.

Грязнули нашего УОРа

Хомиц Анатолий

Романюк Михаил



Алекперов Таир
Яковчик Валентин

Колб Алексей

Бушуев Вячеслав



МОЙ ГОЛОС ПЕРВЫЙ!

Мы привыкли получать от государства все блага и считаем, что так оно и должно. Но если задуматься, то можно понять: ничто так просто ни откуда не берется. За всеми вещами, процессами стоит человек, его каждодневный труд и старания. У нас есть права, но и есть обязанности. Все это прописано в главном законе нашей страны – Конституции Республики Беларусь. И наш с вами долг участвовать в политической жизни нашей страны. Особенно важно это для молодежи. Ведь молодежь всегда сочетала в себе прогрессивные идеи и направления. Именно на молодежь делает ставку любое государство, в том числе и Республика Беларусь. И тем важнее, чтобы молодые люди

ответственно и осознанно подходили к выбору будущего государства.



Обучающиеся Брестского государственного областного училища олимпийского резерва приняли участие в досрочном голосовании на выборах Президента Республики Беларусь. Впервые голосующим на выборах Президента Беларуси вручают подарочное издание «СИМВОЛЫ СУВЕРЕННОЙ БЕЛАРУСИ», майки с логотипом «МОЙ ГОЛОС ПЕРВЫЙ!», сладкий подарок.

Принять участие в голосовании – это долг каждого. Ведь именно президентские выборы определяют будущее. И каким оно будет, зависит от каждого из нас.

“Листая школьные страницы...”

В первую субботу февраля в нашей стране традиционно проходят вечера встреч выпускников. В этот день собираются в стенах учебных заведений все те, кто в разные времена окончили школу чтобы вспомнить те незабываемые года, встретить одноклассников, пообщаться с учителями. 1 февраля 2025 года в учреждении образования «Брестское государственное областное училище олимпийского резерва» тепло и радушно прошел



вечер встречи «Листая школьные страницы...». Это вечер воспоминаний об учителях, первой двойке, первой влюбленности и обо всём том, что делает школьные годы самой интересной порой нашей жизни.

Бывшие школьники снова окунулись в беззаботное школьное время, вспоминали о времени, проведенном в стенах родного училища, делились своими достижениями и планами на будущее. В течение всего вечера со сцены звучали музыкальные номера, слова искренней благодарности всем педагогам, воспитателям, тренерам за знания и мудрые советы, которые не раз помогали ученикам во

взрослой и самостоятельной жизни. Каждый выпускник в этот вечер почувствовал себя частичкой школьной

истории – родного учреждения образования!

ДОСКА ПОЧЕТА

Наши отличники



Анохина Анна



Кутовенко Павел

“КРОКОДИЛ”

Зачем красавцам нам, да та учеба...



Еще раз о простудных заболеваниях

Осень и зима – сезоны повышенной влажности и резкого роста количества простудных заболеваний. Но неужели нельзя поставить барьер этим далеко не безобидным недомоганиям? Сохранить здоровье поможет только комплексный подход к **профилактике простудных заболеваний**.

К **простудным заболеваниям** относят разнообразные острые инфекционные заболевания и обострение хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Названия болезней соответствуют анатомическим образованиям, начиная сверху вниз: носовая полость, глотка, гортань, трахея и бронхи. Соответственно этому происходят названия: ринит, фарингит, ларингит, трахеит и бронхит.

Надежда на то, что вы можете быть защищены какой-то современной вакциной, тщетны. Ведь не все люди сделали себе прививки, да и последняя не дает 100% гарантии защиты.

Известно, что многие химические препараты могут положительно влиять на отдельные звенья иммунитета, так, например, декарис (антигельминтный препарат). Но разве это достойный вариант профилактики заболеваний? Ведь также известно, что фармпрепараты вызывают много побочных эффектов.

В качестве достойной альтернативы химическим лекарствам у природы есть натуральные. Это не имеющие побочных действий и уже излечившие миллионы людей на всей планете фитопрепараты, содержащие экстракты целебных растений. Их не перечислить, но назовем хотя бы лучшие из них – солодка, эхинацея, алоэ, хлорофилл, чеснок, астрагал, кошачий коготь. Не стоит пренебрегать природными неспецифическими факторами защиты организма, которые есть в арсенале каждого из нас!

К ним относятся закаливание и физкультура, как неотъемлемые составляющие программы профилактики простудных заболеваний. Для укрепления иммунитета в целях профилактики простудных заболеваний очень важен правильный баланс микроэлементов и витаминов в рационе здорового питания.

В сочетании с рациональным питанием, обогащенным витаминами, они делают организм неуязвимым для любой инфекции. Соблюдение данных несложных правил поможет вам избежать проблем со здоровьем.

Посмеемся вместе...

Мы ведём репортаж с матча НХЛ. Сегодня на льду команды Флориды и Чикаго... Буре набирает скорость, пас Могильному.. Зелепукин.. Шайбу перехватил Каменский.. обыгрывает Фетисова, бросок!.. Но в воротах надёжно играет Николай Хабибуллин. Вот такой он, американский хоккей...

На последних соревнованиях по биатлону наш стрелок попал к тройку призеров. А конкретно – в серебряную медалистку.

- А у вас есть лыжные ботинки 55-го размера?
- Какого???
- 55-го...
- А зачем вам лыжи?!

Тренера африканской команды по лыжам спрашивают:

- Наверное, трудно было подобрать лыжную мазь?
- Мазь подобрали легко - трудно было лыжную мазать!

К тренеру сборной команды по фигурному катанию приходит девочка и говорит:

- Вы должны меня взять в команду!
- А что ты можешь?
- Я могу на большой скорости написать на льду восьмерку.
- Это все могут!

- Я римскими цифрами пишу!

- Папа, папа, я больше никогда не пойду с тобой на санках кататься.

- Хватит ныть, вези давай!

Эстонский лыжник задержался на старте и был сбит кенийцем, совершающим круг почета.

Зима. На окраине поля стоят два шестисотых Мерседеса, возле них два новых русских разговаривают. Тем временем по полю к ним навстречу мчится тройка коней, запряженных в сани. Один другому говорит:

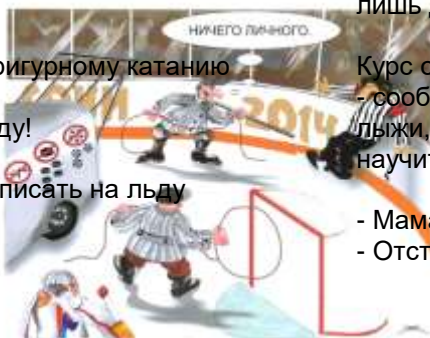
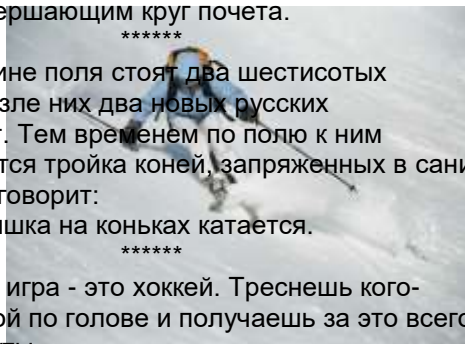
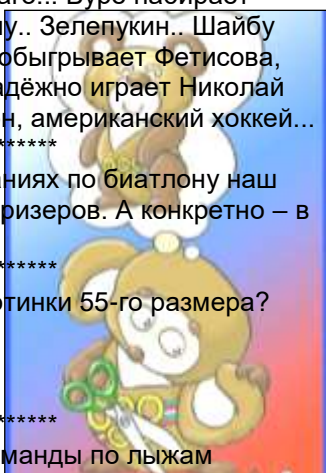
- Это мой сынишка на коньках катается.

Самая лучшая игра - это хоккей. Треснешь когонибудь клюшкой по голове и получаешь за это всего лишь две минуты.

Курс обучения горнолыжника состоит из трех частей, - сообщает инструктор, - научиться пристегивать лыжи, научиться спускаться с горы и, наконец, научиться ходить на костылях.

- Мама, купи мне кроссовки!

- Отстань! Ты вон еще коньки не сносил!



- Врач сказал, что у меня врожденные способности к горнолыжному спорту.
- В чем это выражается?
- У меня быстро срастаются кости.