



Ноябрь
2025

№ 3

Вестник УОРа

Брестское государственное областное училище олимпийского резерва

Читайте в номере:

Наши объявления

*Всем, всем, всем!!! Уже
конец четверти!!!
Просьба двоечников
сдать свои «хвосты»
пока не поздно!!!*

Учителя УОРа

*Просьба при сдаче
«хвостов» по предметам
знать не только имя
отчество учителя, но и
представлять как он
выглядит...*

*Объявление
туристической
компании: «Предлагаем
1.5 летний тур по
просторам нашей
Родины. Питание,
проживание и одежда за
счет фирмы. Если ты не
сдал сессию – то тебе к
нам!!! Военкомат.»*

Наши спортивные достижения

Стр. 2

Вред алкоголя для спортсменов

Стр. 3

Доска почета

Стр. 4

Гривули нашего УОРа

Стр. 4

Права и обязанности гражданина
Республики Беларусь

Стр. 6

Поедемся немного

Стр. 6

Наши спортивные достижения



Отрадно, что учащиеся нашего УОРа продолжают нас радовать новыми высокими рекордами и местами. Не исключением явился и этот месяц. Вот имена и достижения наших учащихся.

На Республиканском турнире по дзюдо памяти ЗТРБ В.А. Внучкина **Зинович Арсений** и **Михович Андрей** заняли **вторые места**, а **Панасюк Ярослав** – **3 место**.

На ОДМРБ по борьбе греко-римской в г. Гомеле **Ефремов Данила** стал **вторым**.

На Первенстве Республики Беларусь по фехтованию среди кадетов в г. Бресте **Манзик Дмитрий** занял **третье место** в личном зачете и **первое** в командном зачете, **Демедюк Ксения** стала **первой** в командном и **третьей** в личном зачете, **Баранов Роман** стал **первым** в командном зачете.

На Республиканских соревнованиях среди училищ олимпийского резерва по современному пятиборью в г. Гомеле **Домасевич Арсений** занял



третье место.

На Открытом первенстве Республики Беларусь по кроссу в Коробчицах **Потоцкая Валентина** заняла **первое место**.

68-й Международный турнир памяти Героя Советского Союза Д.М. Карбышева в Бресте с 5 по 6 декабря собрал более 700 юных спортсменов! Наши легкоатлеты из Брестского государственного областного училища олимпийского резерва показали блестящие результаты и подарили зрителям незабываемые эмоции.

Анатолий Хомич, не только установил личный рекорд **20.00 м**, но и обновил рекорд турнира в толкании ядра!

Особой наградой за волю к победе отмечена **Валентина Потоцкая** от председателя движения «Юные Карбышевцы» генерала-майора **Юрия Александровича Дьякова**.

Наши призёры: **2009–2010 г.р.** - **60 м** - **Тыминская Алина** **третье место**, • **300 м** - **Литвинович**



Андрей – **второе место**, • **600 м** - **Литвинович Андрей** – **1 место**, • **1000 м** - **Потоцкая Валентина** – **1 место**. Спортивная ходьба **5000 м** - **Кошевар Виталий** – **третье место**, **3000 м** - **Галуц Екатерина** – **второе место**. Толкание ядра - **Хомич Анатолий** – **первое место**, **Питенко Аполлиария** – **второе место**, **Тимофеев Мирон** – **третье место**, **Дударь Александра** – **3 место**. Метание диска - **Хомич Анатолий** и **Питенко Аполлиария** – **1 места**. Метание копья - **Гуца Илья** **1 место**, **Полока Сергей** - **2 место**, **Болавнев Никита** – **3 место**. Прыжок в высоту - **Волонцевич Пётр** – **2 место**.

2011–2012 г.р. Спортивная ходьба **5000 м** - **Бабей Макар** – **1 место**, **Симонович Дмитрий** – **2 место**. Спортивная ходьба **3000 м** - **Шибайко Алесьа** заняла **третье место**, **2000 м** - **Семенюк Станислав** – **первое место**. Толкание ядра - **Пстыга Михаил** занял **второе место**. Прыжок в длину - **Горбач Валерий** – **третье место**.

Поздравляем наших спортсменов и тренеров!

Вы — гордость училища и яркий пример силы, упорства и командного духа. Пусть впереди будет ещё больше побед и рекордов!

Спортивный отдел УОРа

Вред алкоголя для спортсменов



Разговоры о совместимости спорта и алкоголя обычно ведут те, кто хочет оправдать необдуманное решение снять усталость после тренировки парой бокалов спиртного.

Как только алкоголь попадает в кровь, он быстро проникает внутрь клеток всех органов и тканей. Наиболее высокая концентрация его

обнаруживается в печени. Здесь особые белки-ферменты помогают превратить этиловый спирт в безопасные химические соединения.

Скорость этого процесса ограничена — за час перерабатывается 20 г этилового спирта. Все излишки становятся токсичным ацетальдегидом, который вскоре появляется в мозге, почках, мышцах, и нарушает в них все биохимические процессы.

Под действием ацетальдегида построение новых мышечных волокон прекращается, поступающие извне белки не усваиваются. При спортивных нагрузках на мышцы они перестают расти, а организм использует уже готовые собственные белки мышц, чтобы восполнить простую потребность в питании.

Для спортсмена крайне важно, чтобы в организме всегда присутствовало достаточное количество полового гормона тестостерона. Если его мало, снижается объем мышечной ткани, уменьшается и сила мышц. Если употреблять алкоголь после силовой тренировки, она не принесет никакого результата, кроме чрезмерного утомления, а при неоднократном

употреблении спиртного спортивные показатели начнут неуклонно снижаться.

Этанол — сильное мочегонное средство, которое значительно ускоряет выведение жидкости почками. Для спортсмена нарушение водного баланса чревато:

мышечным перенапряжением;

судорогами в ногах и руках;

травмами “сухих” мышц;

снижением аппетита при сохраняющейся потребности в усиленном поступлении питательных веществ.

Если цель тренировки - увеличение мышечной массы, алкогольные напитки противопоказаны - мышцы нарастать не будут. Точно установлено, что каждый бокал вина уменьшает запасы гликогена в мышцах на 20%. Без этого вещества новая мышечная ткань не формируется.

Тренировка после алкоголя на следующий день оказывается гораздо менее эффективной, чем при полной трезвости. Она не уменьшает интоксикацию, а перенапрягает организм, ухудшает спортивные результаты.

Часто появляется избыточная масса тела, т.к. 100 г спирта преобразуются в 700 ккал, при этом никаких белков, жиров и углеводов организм не получает.

Изменяется гормональный фон.

Количество мужского полового гормона тестостерона снижается, а женского (эстрогена) — увеличивается. Теряются правильные формы тела, снижаются результаты тренировок.

Ослабевает выносливость мышц сердца. Вместо роста толщины стенок расширяются полости, нарушается сердечный ритм.

Теряется способность полноценно отдыхать во сне.

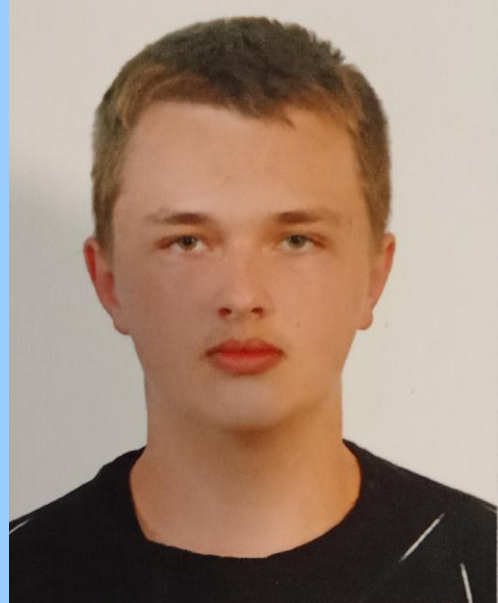
При вечерних спортивных занятиях и последующей вечеринке с алкоголем мышцы во сне перестают восстанавливаться, а наоборот, разрушаются.

Нарушаются координированные движения, скорость ответной реакции на раздражители замедляется. Из-за отсутствия должной концентрации внимания растет травматизм.

«Кружка пива — ведро пота. Это значит: чтобы устранить вред от выпитой кружки пива, надо на тренировках пролить ведро пота. Потерять форму можно в один день. Чтобы приобрести форму, нужно затратить месяц».

ДОСКА ПОЧЕТА

Наши ОТЛИЧНИКИ

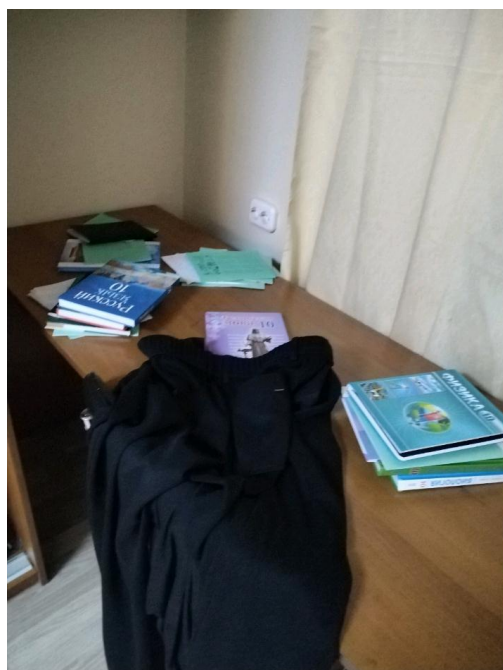
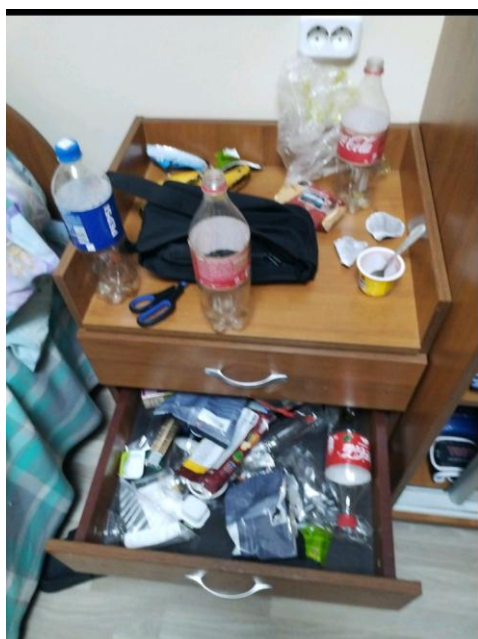


Шевцов Алексей



Олейник Ольга

Грязнули нашего УОРа



Демидюк Максим 10 "А" класс

“КРОКОДИЛ”

Зачем красавцам нам, да та учеба...

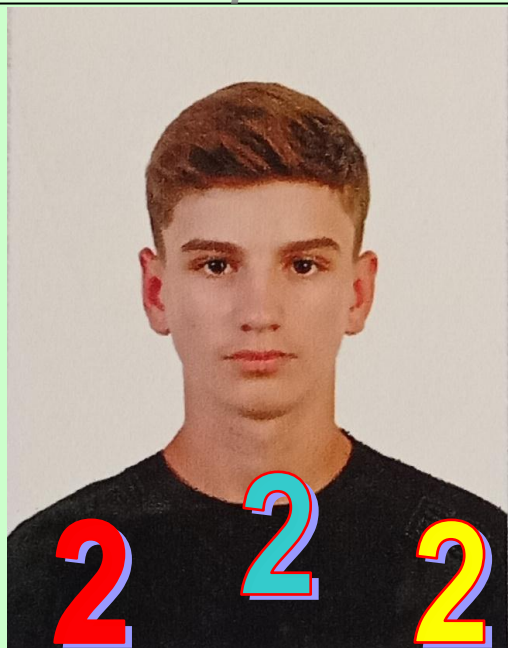


Симонович Дмитрий



Баранов Роман

Зачем красавцам нам, да та учеба...



Масик Владимир



Мигай Мирослав

Права и обязанности гражданина Республики Беларусь

В рамках проекта «ШАГ» 27 ноября учащиеся 1 и 2 курсов обсудили важную тему — «Права и обязанности гражданина Республики Беларусь». Ребята определили основные права и свободы, закреплённые в Конституции Республики Беларусь, а также обязанности граждан. Особое внимание было уделено правилам поведения учащихся, ведь именно с них начинается воспитание настоящего гражданина страны.



поведения учащихся, ведь именно с них начинается воспитание настоящего гражданина страны.



Завершающим этапом встречи стало торжественное событие: 20 учащихся училища были приняты в члены первичной профсоюзной организации учащихся учреждения

образования «Брестское государственное областное училище олимпийского резерва».

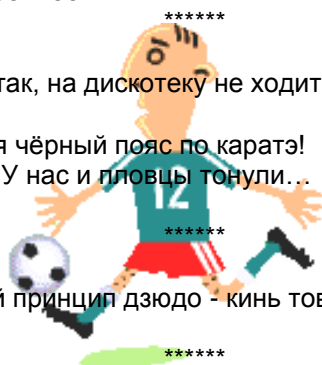
Им были вручены профсоюзные билеты, разъяснены права и возможности членов профсоюза. С поздравительными словами к ребятам обратился директор училища — Селивоник Виктор Николаевич, подчеркнув значимость активного участия молодежи в жизни коллектива и общества.

Посмеемся вместе...

Спорить с тренером по борьбе может только тренер по стрельбе.

- Значит так, на дискотеку не ходить! Вас могут побить!

- А у меня чёрный пояс по каратэ!
- Ничего. У нас и пловцы тонули...



Основной принцип дзюдо - кинь товарища.

На соревнованиях по метанию молота смешнее всех метались зрители 6-го сектора, куда, собственно, и летел молот.

И пусть весь мир подождёт...
Подпись: эстонский спринтер.

Находчивый клиент, повесив в гардеробе ресторана пальто, оставил рядом записку: "Не трогать. Мастер спорта по боксу". Через два часа,

спустившись в гардероб, он обнаружил вместо пальто записку: "Не догонять! Мастер спорта по бегу".



Вратарь футбольной команды тренеру:
- Почему вы меня держите в запасе?
- Запас голов не пропускает.

Футбольный матч. Комментатор:
- Мяч на правой стороне поля, на левой, на правой, на левой. Нет, все-таки это теннис.

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!