

Каникулы с пользой

С 29 октября по 12 ноября на лыжной базе "Снежинка" проводились учебно-тренировочные сборы отделения лыжных гонок и биатлона ДЮСШ МКУ СОЦ.



Учебно-тренировочные сборы проводятся с целью повышения физической работоспособности. В день проводятся две тренировки для выполнения большого объема циклической работы для создания прочного "фундамента", что способствует улучшению результатов в соревновательном периоде. А также это тренировки на первом снегу в этом зимнем сезоне, ведь в городе снега практически нет. У лыжников и биатлонистов первый сбор на снегу называется "вкатывание", и основная его задача - восстановление навыка передвижения на лыжах. Юные лыжники в день в зависимости от возраста и подготовленности делали от 30 до 50 километров.

Каждый человек должен уметь преодолевать трудности, чтобы показать спортивный результат, который потом нужен для достижения жизненной цели. Для того чтобы

появился этот результат, тренеры О.П. Новенькова и Н.Н. Рыбин тренировки проводят круглогодично, лыжники делают много разнообразной тренировочной работы не только во время сборов, но и каждый день. В спорте нет быстрых и легких успехов - необходимо тружиться, воспитывать волю, характер, уметь преодолевать все сложности тренировок - этому учат своих воспитанников их тренеры. Каждый из ребят ведет дневник спортсмена, в котором они записывают содержание своих тренировок и свое самочувствие после них.

По словам наших юных спортсменов, им не только по душе тренироваться на лыжах, но и провести время вместе с друзьями. Например, посмотреть всем вместе интересный фильм или сыграть в увлекательную игру на свежем воздухе.

Я надеюсь, что среди юных

лыжников есть будущие олимпийские чемпионы. Конечно, каждый из них получил не просто удовольствие, а море впечатлений от проведенных двухнедельных учебно-тренировочных сборов. И те, кто приехал впервые, отметили, что это были их лучшие каникулы, проведенные вне дома!

И эти стихи посвящаются нашим усть-утским лыжникам.

Приносит удовольствие нам бег -
И просто, и, особенно,
на лыжах.
Мы - лыжники,
когда в лесу есть снег,
И бегуны,
когда его нет, - мы же.
Мотаем километры
день за днем,
Дыхалку тренируем,
мышцы, волю.
Бывает,
очень сильно устаем,
Но любим всё же лыжный
спорт до боли!
Дарья ГУСЕЙНОВА

Быть студентом хорошо

Каждую осень взволнованные первокурсники приходят в Иркутский гуманитарно-технический колледж города Усть-Кута. В этом году их 25, таких разных, объединяет одно слово - студент. Вчера еще школьники - сегодня уже студенты. Именно в этот период происходит их первая встреча с той психологической средой, которая создана в гуманитарно-техническом колледже, и с которой им предстоит в различных формах и по разным поводам взаимодействовать все годы обучения. Начало обучения в среднем профессиональном учебном заведении, принятие учеником школы новой социальной роли - роли студента - наиболее значимый период, существенно влияющий на возможности личной самореализации, профессионального самоопределения и построения карьеры. При анкетировании выяснилось, что 72 % подростков считают, что они сделали правильный выбор, прислушавшись к советам родителей, знакомых и друзей по поступлению в Иркутский гуманитарно-технический колледж у нас, в Усть-Куте. При желании можно и здесь получить достойное профессиональное образование.

Бывшие школьники, поступающие в колледж, - только на

пути к самоопределению. Часть из них осознанно выбрали специальность, по которой хотели бы получить образование и трудиться в будущем, но есть и такие, у которых жизненные планы не определены. И то, как произойдет приобщение студентов к новым условиям входления в социальную среду, будет зависеть не только от преподавателей, студентов, но и от родителей. Первокурсникам была предложена анкета по адаптационному периоду в колледже. Анализ полученных данных позволяет воссоздать целостную картину состояния дел в группе нового набора, определить направления в работе, основными из которых являются: гуманное отношение к реальным трудностям студентов и оказание помощи в их преодолении; психологическое сопровождение образовательного процесса. В качестве результатов реализации адаптирующих средств на данном этапе адаптационного процесса складываются хорошие отношения в группе первокурсников, преподаватели и студенты становятся одной общей семьей. Появляются общие интересы. 96 % подростков ответили, что им нравится и интересно в колледже. Адаптационный период продолжает-

Г. СТЕПАНЕНКО,
психолог ЧУПО ИГТК
(г. Усть-Кут)

Общество. Мы

Продолжается ПОДПИСКА на I полугодие 2018 года

Наш сайт в Интернете: www.lv.ust-kut.org E-mail: lenvest@irmail.ru

Уважаемые читатели!
Не забудьте заглянуть в любое
отделение почтовой связи
и оформить подписку на "Ленские вести".
Также газету можно выписать в редакции
без почтовой доставки и получать её у нас
(ул. Кирова, 39, ост. "Типография")
6 мес. - 360 руб.
Оформив подписку, вы становитесь
участником традиционной
НОВОГОДНЕЙ ЛОТЕРЕИ
Отметим юбилей вместе!

Приносите подписные купоны
в редакцию "ЛВ" до 15 января 2018 г.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС

В январе 2018 года газета "Ленские вести" отмечает 80-летний юбилей.
В преддверии этого события редакция решила объявить
КОНКУРС НА ЛУЧШЕЕ ПОЗДРАВЛЕНИЕ ГАЗЕТЕ В СТИХАХ.

Жанры могут быть любыми. Победитель (или победители) будут
отмечены ценностями призами на праздновании Дня газеты
20 января в РКДЦ "Магистраль".

Ваши поздравления можно присыпать по почте,
принести в редакцию лично или отправить
на адрес электронной почты редакции: lenvest@irmail.ru

Внимание!

Приятная новость от автоцентра

«Братск-АВТОДИЛЕР»

Официальный дилер LADA и УАЗ в Братске!



Хотите новый автомобиль?

Приезжайте в Братск!

А мы оплатим Ваш билет!

Будь то поезд или автобус!*

*Подробности у наших менеджеров отдела продаж: (3953)324-999

Вы можете оформить автомобиль

в кредит и уехать на нем в этот же день.

Оригинальные запчасти и аксессуары

Установка дополнительного оборудования

Гарантийное обслуживание

Ждем Вас: город Братск, ул. Курчатова, стр. 4