

ДЖИУ-ДЖИТСУ

Девушка с косичками

Осень 2023 года стала поворотным моментом в жизни Анны Пермьковой. Именно тогда, вдохновившись разговорами друзей о борьбе во время тренировок в тренажерном зале, она впервые решила попробовать заняться бразильским джиу-джитсу. Однако перспектива оказаться единственной девушкой среди мужчин вызвала у нее чувство смущения и неопределенности.

Разминка на первой тренировке развеяла эти опасения, и вскоре Анна поняла, что попала именно туда, куда хотела всю жизнь. Тренировки быстро дали свои плоды: девушка значительно повысила свою физическую подготовку, приобрела необходимую подвижность, гибкость и улучшенную координацию движений. Важно отметить, что базовая физическая подготовка, которую она получила благодаря многолетним занятиям в тренажерном зале, помогла ей легче адаптироваться к новым условиям.

«На первых тренировках, даже на разминке, я смотрела на ребят и думала: ого, неужели я тоже так буду уметь - кувирки, перевороты, проходы, джитсерское упражнение «креветка» и различные технические действия тогда казались мне безумно сложными», - рассказывает Анна.



Однако влияние спорта не ограничилось лишь физической стороной. Как утверждает сама спортсменка, философия джиу-джитсу оказывает значительное воздействие на внутреннюю гармонию человека. Она подчеркивает, что умение мысленно просчитывать ходы противника, планировать стратегию и действовать решительно помогают как и на тренировках, так и в повседневной жизни.

Анна замечает, что техника и стратегии борьбы постоянно развиваются, и спортсмены находят новые способы усовершенствования традиционных приемов. Даже простое движение вроде рычага локтя можно модернизировать различными способами, придавая поединку дополнительную глубину и разнообразие.

Несмотря на скепсис окружающих относительно выбора «неженского» вида спорта, Анна смогла доказать обратное: «Думаю, и каждый день в этом убеждаюсь, что это самый лучший спорт для девушек, ничто так не развивает уверенность в себе как занятия джиу-джитсу. Мне нравится женское комьюнити». Комьюнити - это группа людей, объединённых общими интересами, целями или потребностями.

Ее опыт показал, что женщины прекрасно подходят для джиу-джитсу, поскольку оно способствует развитию способности противостоять любым трудностям.

Победа на турнире «Шахматы на матах» в Перми 8 марта 2025 года стала ярким примером поддержки, которую получают девушки-участницы от своего сообщества. Огромная заслуга успехов Анны принадлежит руководству клуба, где занимается спортсменка. Ребята своими силами создают атмосферу, стимулирующую личностный рост и продвижение правильного образа жизни. Участники клуба осознают важность регулярных тренировок и стремление к совершенствованию техник, что помогает каждому спортсмену расти профессионально и лично.



«В джиу-джитсу невозможно проиграть. Вы либо побеждаете, либо учитесь». Эта фраза напоминает нам, что поражения являются важной частью процесса развития и позволяют извлекать уроки, необходимые для дальнейшего прогресса.

Соревнование в Казани 9 февраля 2025 года стало знаковым событием в спортивной карьере Анны. Несмотря на полученный серебряный приз, она восприняла его как повод проанализировать свои слабости и сосредоточиться на дальнейшем развитии. Подобный подход помог ей сделать вывод, что поражение — это всего лишь этап, ведущий к новому росту.

Пока у нашей героини нет конкретных больших целей на ближайшие годы, она продолжает регулярно тренироваться, чтобы стать сильнее технически и физически. Переход на следующий уровень мастерства остается мечтой, однако она твердо верит, что достижение должно быть оправданным и своевременным.

Анна советует другим отбросить сомнения и страхи, чтобы окунуться в увлекательный мир джиу-джитсу. По ее словам, постоянные усилия и желание учиться делают возможным достичь значительных результатов независимо от пола и возраста.

От МБУ «ЮПИТЕР»

«Приглашаем всех желающих присоединиться к нашим тренировкам по грэпплингу и бразильскому джиу-джитсу! Это отличная возможность поднять свою физическую подготовку, укрепить дух командного единства, выработать навыки настойчивости и выносливости.

Неважно, являетесь ли вы новичком или уже имеете опыт в единоборствах — мы будем рады видеть каждого. Наши тренировки подходят для людей с любым уровнем подготовки. Для нас главное — ваше желание учиться и развиваться. Ждем вас с нетерпением!»

Василиса ТОЩЕВА

ЗДОРОВЬЕ

Счастье наблюдать, когда ребёнок спит

В продолжение темы о детском здоровье мы подготовили материал о сне ребенка, взяв интервью у нашей землячки Ольги Поршневой, которая является психологом-консультантом по детскому сну.

Ни для кого не секрет, что сон - это важно и нужно всем. Наш организм устроен так, что ему жизненно необходимо отдыхать и восстанавливаться. Сон, это одна из базовых физиологических потребностей человека, точно так же как еда, вода и воздух..... Но, если взрослому человеку сон необходим для накопления энергии и сил, которые тратятся в период бодрствования и активной деятельности, то для ребенка сон — это не только отдых, а еще также рост и развитие.

Качественный сон ребенка несет в себе такую важность, как: рост и развитие головного мозга;

внимание, память, усвоение новой информации; физическое развитие; развитие нервной системы;

восстановление сил и энергии; укрепление иммунитета; настроение и позитивное бодрствование; концентрация внимания.

По статистике с нарушениями сна в младенческом и раннем детском возрасте сталкивается около 30% детей. Поскольку сон играет ключевую роль в развитии мозга и

организма ребенка, хронический недостаток сна в раннем возрасте может привести к долгосрочным последствиям, таким как нарушения сердечно - сосудистой системы, диабет второго типа, метаболические расстройства и хронические воспаления.

Таким образом, регулярный полноценный сон необходим ребенку для нормального физического и психического развития. Если ваш ребенок испытывает трудности со сном, важно обратиться к педиатру для консультации и диагностики возможных проблем.

Ольга Поршнева отмечает, что есть объективные нарушения детского сна, которые поддаются поведенческой коррекции. К таким нарушениям относятся: плач при пробуждении и засыпании;

ранние утренние подъемы (ранее 5:30 утра), частые ночные пробуждения, короткие дневные сны (менее 1 часа), долгие укладывания (более 15-20 мин.), непозитивное бодрствование.

О нарушениях сна мы можем говорить только после четырех месяцев, так как до



этого возраста у ребенка есть некоторые особенности в плане и сна. Структура сна отличается от структуры взрослого человека. До четырех месяцев особо на сон ребенка влиять мы не можем, в этом возрасте стараться укладывать ребенка на сон по первым признакам усталости, так как малейшие 5-10

минут перегула для таких крох - критичны. Нервная система еще не сформирована, и перевозбуждение наступает очень быстро, что может подтянуть за собой долгие протестные укладывания и как следствие, короткий сон.

Если вы столкнулись с нарушениями сна ребенка, не стоит ждать, что малыш «перерастет... после года станет лучше... пойдут в сад научится спать и так далее». Как было сказано выше, действительно сон в детском возрасте особенно важен.

Сон - это не просто отдых, а фундамент здоровья, развития мозга и формирования иммунитета.

Какое счастье наблюдать, когда ребёнок спит (Артур Чумасов)

Какое счастье наблюдать, когда ребёнок спит - Пространство ароматом Бога землю

наполняет, Такая безмятежность растворяется внутри,

Что вся округа тихо замирает. Не шелестит листва, не скачет воробей, И муравьи, и мухи, козы и стрекозы

исчезают, Под шёпот колыбельной песенки: спокойно спи, дитя моё, Вселенная на цыпочках вещает!

Александр ОВЕЧКИН