



ПРАВИТЕЛЬСТВО ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ



ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

«АТЛАНТЫ»

2016 год



*Бессменный руководитель
ДЮСШ «АТЛАНТЫ».
Вице-президент федерации
бодибилдинга и фитнеса России.
Судья международной категории.
Тренер высшей категории.
Заслуженный работник
физической культуры и спорта Р.Ф.
Награжден медалью «За заслуги перед
Иркутской областью».
Награжден высшей ведомственной наградой
Министерства Спорта Р.Ф.
«За заслуги в развитии физической
культуры и спорта».
Награжден почетным знаком
«Лучшие люди России».
Награжден многими высшими
наградами федерации ФБФР.*

3 января 2001 году была создана Иркутская областная детско-юношеская спортивная школа «Атланты». Эта первая и единственная ДЮСШ не только в России, но и в мире, где применяются детские профессиональные тренажеры для детей в возрасте от 3 до 12 лет, не имеющих аналогов в мире.

В ДЮСШ «Атланты» занимается 1800 детей и 500 детей стоят в очереди. Деятельность ДЮСШ «Атланты» направлена на привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом; улучшение двигательных навыков и качеств; укрепление их здоровья, создание сильного мышечного корсета отдельных групп мышц; гармоничное развитие физических качеств; общефизическую подготовку детей различных видов спорта: футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, плавание, настольный и большой теннис, восточные единоборства, греко-римская борьба, борьба самбо и других; воспитание моральных и волевых качеств у детей; способствование к самосовершенствованию; профилактика наркомании, алкоголизма и других вредных привычек; воспитание достойных защитников нашей Родины.

ДЮСШ «Атланты» имеет лицензию на осуществление дополнительного образования по программам: «Здоровый ребенок в каждой семье», «Бодибилдинг и фитнес» (автор Сизых Ю.П). Программы имеют статус – авторские.

Особенностью программ является естественно-биологическое содержание, так как в лечебных целях используется одна из основных функций, присущая всякому живому организму - функция движения.

Все понимают, что ребёнок, идущий в 1-й класс и несущий портфель весом в пять килограммов, склонен к нарушению осанки, так как мышцы спины не готовы к этой нагрузке.

Дети, занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах при достижении высоких спортивных результатах получают множество травм.

Травмы и гиподинамия ведут к существенным изменениям гомеостаза, атрофии мышц, функциональным нарушениям эндокринной и кардиореспираторной систем. Поэтому физические упражнения в тренажёрной технике действуют тонизирующе, стимулируя моторно-висцеральные рефлексы, они способствуют ускорению процессов метаболизма в тканях, а также создают сильный мышечный корсет отдельных групп мышц, защищая ребёнка в первую очередь от различных травм.

Для реализации программ «Здоровый ребенок в каждой семье», «Бодибилдинг и фитнес» была разработана и изготовлена профессиональная детская тренажерная техника без осевой нагрузки на позвоночник, не имеющая аналогов в мире в количестве 235 штук с четырьмя линейками.

ДЮСШ «Атланты» имеет три обособленных структурных подразделения в Иркутской области: г. Зима, г. Тулун и г. Вихоревка.

18 апреля 2011 года ДЮСШ «Атланты» посетил президент Российской Федерации Д.А. Медведев, а также министр спорта РФ – Мутко В.Л.; министр образования и науки РФ Фурсенко А.А.; министр здравоохранения и социального развития РФ Голикова Т.А; директор Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН России) - Иванов В.П., которые дали ДЮСШ «Атланты» высокую оценку, сказав, хорошо если бы такие школы были по всей России и необходимости создания завода по изготовлению детской профессиональной тренажерной техники.

Программы одобрили и дали высокую оценку многие известные медики, в том числе руководитель Российского медико-реабилитационного центра заболеваний опорно-двигательного аппарата – Академик медицинских наук, доктор биологических наук, профессор В.И. Дикуль; олимпийский чемпион Александр Карелин, тренера различных

видов спорта России и СНГ; представители Минспорта России и депутаты Государственной думы.

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры дал заключение о том, что программы являются оригинальным средством физической подготовки детей и требуют широкого внедрения в детские образовательные учреждения различного профиля на всей территории России, а детские профессиональные тренажеры требуют промышленного производства.

Высокую оценку программ дал журнал «Физическая культура», назвав программу «Здоровый ребенок в каждой семье» - «Спортивной программой XXI века».

Мы понимаем, что без программы «Бодибилдинг и фитнес» было бы невозможно открыть ДЮСШ, т.к. бодибилдинг является видом спорта. Мы не готовим детей целенаправленно в бодибилдинг, мы используем тренировочные принципы бодибилдинга для создания сильного мышечного корсета отдельных групп мышц, целенаправленно готовим детей в различные виды спорта, к жизни; хотел бы сказать, что детей к спорту нужно готовить, а не калечить их.

Очень много детей с различной патологией, занимаются в Дюсш Атланты. Используя тренировочные принципы бодибилдинга, мы избавляем детей от различных патологий.

В ДЮСШ «Атланты» занимаются дети из других спортивных школ, проходят общефизическую подготовку под свой вид спорта. Это – ФК «Байкал», хоккеисты «Олимпии», пловцы из ДЮСШ «Юность», борцы и боксеры из «Динамо», хоккей с мячом «Байкал-Энергия», дети из различных видов единоборств, девочки из хоккея с мячом «Рекорд», кикбоксеры и многие другие дети из различных видов спорта. Тренируя детей различных видов спорта, мы в основном используем трени-

ровочный принцип плиометрии, создавая сильные эластичные связи, после чего дети становятся сильней, мощней, выносливей и показывают высокие спортивные результаты в своих видах спорта. Во время тренировочного процесса в зале всегда находится врач.

Дети, подготовленные и выпущенные из нашей школы в другие виды спорта, находятся на первых ролях в своих видах спорта.

Уже давно опровергнут миф о том, что тренинг с отягощением вреден для детей. Детская нервная система начинает функционировать с большей эффективностью при занятиях с отягощением. Очевидно, что прирост мышечной массы происходит с большей скоростью у взрослых. Некоторые исследователи по спортивным наукам уже давно доказали, что тренинг с сопротивлением не только оказывает пользу нервной системе, но также приводит к наращиванию силы, которая сокращает риск травм у детей за счет сильного мышечного корсета.

Мы должны в первую очередь дать здоровье детям. Будут здоровые дети, будут и олимпийские чемпионы. К тому же не станем забывать, что не каждый ребенок может и хочет стать олимпийским чемпионом, но каждый хочет быть здоровым. Не будем забывать и то, что наши дети это будущие родители. А у здоровых родителей рождаются здоровые дети.

Программа «Здоровый ребенок в каждой семье» была с успехом представлена на международном конгрессе в г. Санкт-Петербурге. В результате проведенных исследований и сравнительного анализа показателей физического развития функциональных способностей учащихся ДЮСШ «Атланты» и детей детского сада № 36 в возрасте 4-5 лет было выявлено существенное преимущество учащихся ДЮСШ «Атланты».

Анализ полученных в исследовании результатов позволяет утверждать, что занятия в ДЮСШ «Атланты» благотворно влияют на физическое состояние учащихся. Это выразилось в оздоровительном эффекте, который характеризуется существенным улучшением всех исследуемых показателей уровня физического развития и физической подготовленности, функциональной характеристики учащихся ДЮСШ «Атланты».

Результаты экспериментального исследования показали, что учащиеся ДЮСШ «Атланты», занимающиеся на тренажерной технике, на 70-80 % превосходят показатели детей детского сада № 36 своего возраста.

Если мы хоть в какой-то мере озабочены здоровьем наших детей, необходимо объединить все усилия для создания полноценных условий для этого. Необходима соответствующая государственная программа. И именно занятия детей в тренажерах могут стать тем видом спорта, который объединит всех в марше за здоровьем, как ушу в Китае, коим там занимаются многие и многие миллионы от младенцев до глубоких стариков.

Мы должны сделать будущее наших детей достойным. Только это будущее даст возможность выбраться из нынешнего социально-экономического кризиса и культурной деградации. Оздоровление детского населения – вопрос будущего нации, оборонного потенциала страны.

Своей школой мы не только поднимаем рейтинг Иркутской области, мы поднимаем рейтинг нашей страны, которая называется РОССИЕЙ. Все это мы создали ради здоровья детей. Мы хотим, чтобы наши дети засыпая - улыбались завтрашнему дню!

С уважением, директор ДЮСШ «Атланты»,
Юрий Сизых.



















































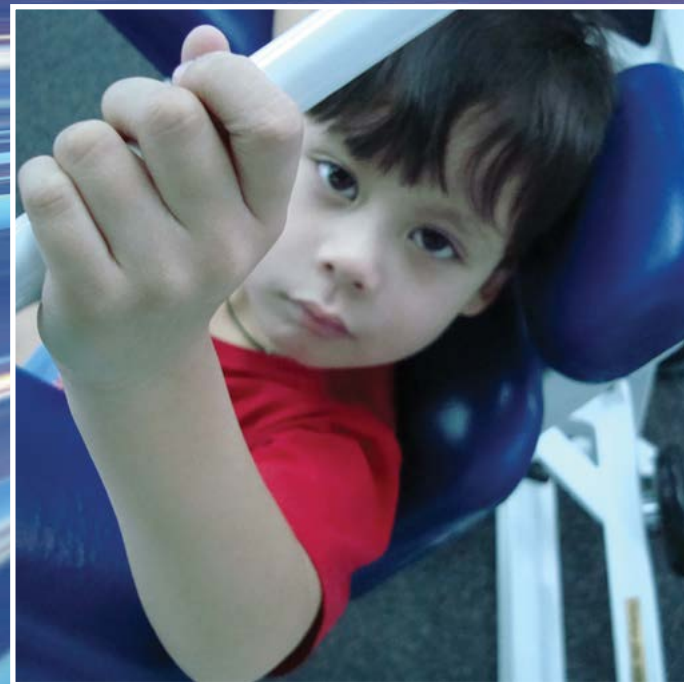














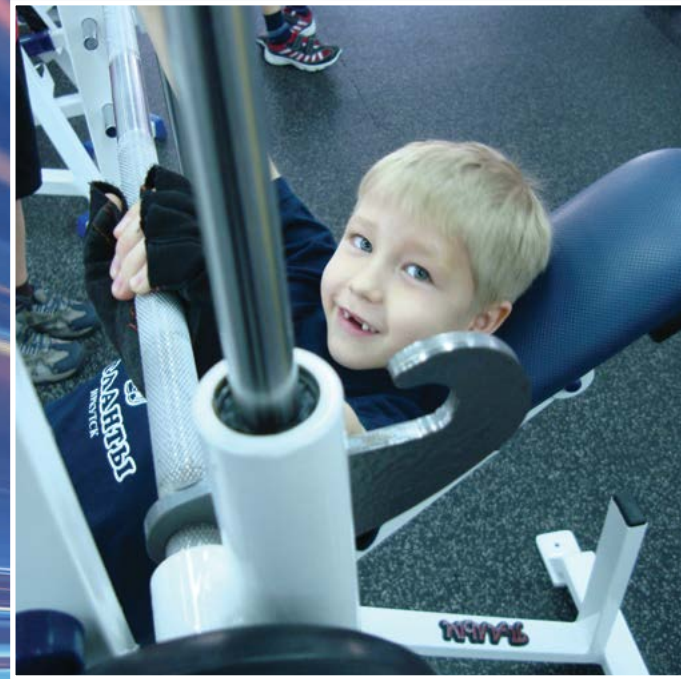






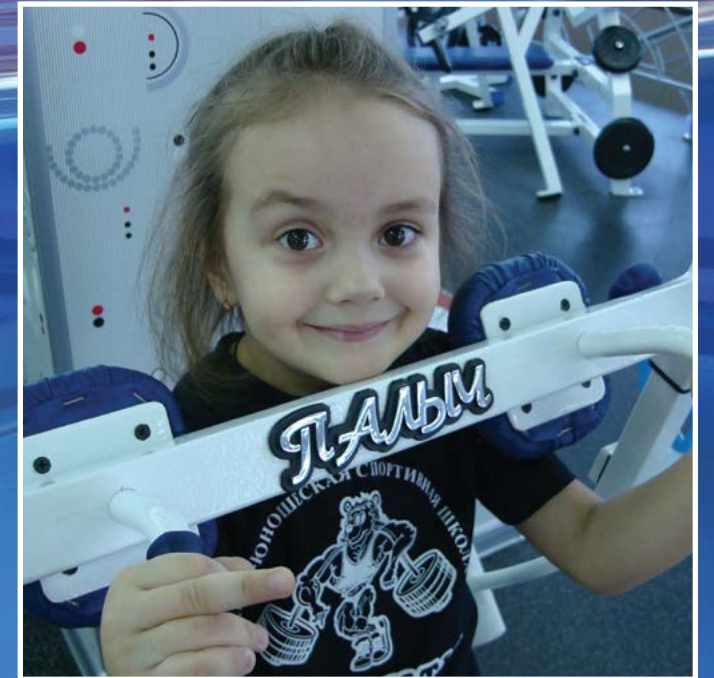




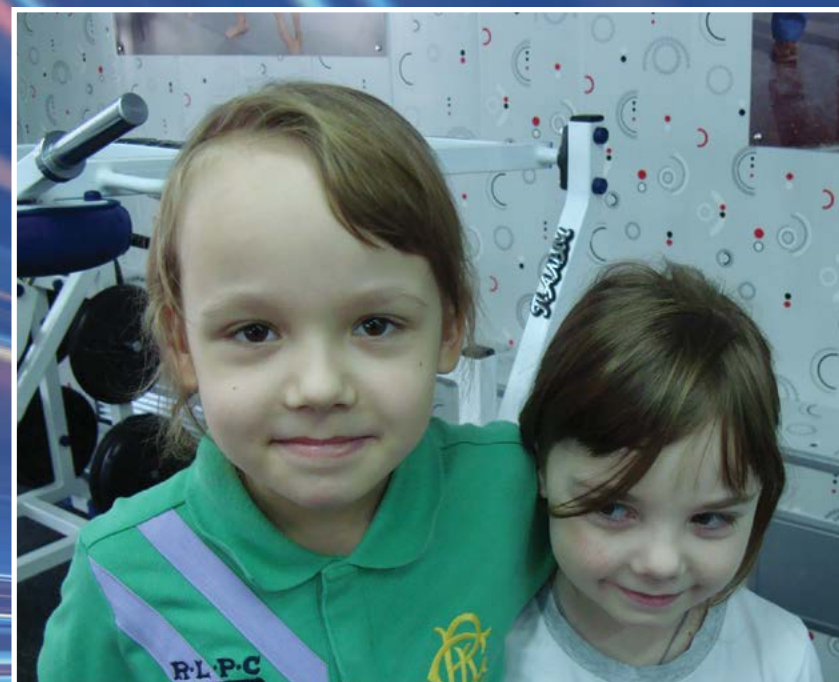


















The sports school «Atlantes» is located in Irkutsk on the shore of a wonderful Lake Baikal. It is the only sports school where children's professional exercise machines are used which have no equivalent in the world.

INFORMATION ABOUT SCHOOL

On January 3, 2001 the regional children's and youth sports school «Atlantes» was created. This is the first and only sports school not only in Russia, but also in the world where unique children's professional exercise machines are used by young people from 3 to 12 years old. Two thousand children are engaged in «Atlantes». Our school does a lot to involve children and teenagers in doing sports, improving movement skills and qualities, state of their health, creating a strong muscular corset of separate groups of muscles, develop their physical qualities. We provide an opportunity for children to do different types of sports: soccer, ice hockey, bandy, swimming, table and big tennis, oriental martial arts, Greco-Roman wrestling and others. We encourage development of moral and strong-willed qualities in children, contribution to self-improvement, prevention of drug addiction, alcoholism and other addictions, upbringing of worthy defenders of our Homeland.

Our sports school has license for implementation of additional education according to the programs: «Healthy child in each family», «Bodybuilding and fitness».

Everyone understands that when a child starts school they have to carry a backpack weighing over five kilograms, which violates his/her back muscles because they aren't ready for this load.

The children who are engaged in children's and youth sports schools achieve high sports results but often get traumatized. Injuries and a hypodynamia lead to essential changes of homeostasis, atrophy of muscles, functional violations of endocrine and cardio respiratory systems. Therefore doing physical exercises on our special equipment stimulates motor-visceral reflexes, promotes acceleration of processes of metabolism in tissues, and also creates a strong muscular corset of separate groups of muscles, protecting the child first of all from various injuries.

«Healthy Child in Each Family», «Bodybuilding and Fitness» are special programs which require professional child training equipment which has no equal in the world, without axial load on the spine, so we developed and made 235 pieces with four lines. First line is for children from 3 to 6 years old, the second line- from 6 to 9 years old, the third and fourth line -from 9 to 12 years.

On April 18, 2011 sports school «Atlantes» was visited by President of the Russian Federation Dmitry Anatolyevich Medvedev. He was highly impressed and actually said that it would be good if such schools were across all Russia and that we need to start a production of child professional training equipment according to our drawings.

The programs were approved by many famous physicians and also by the director of Rehabilitation Center which has patients with a spinal trauma and consequences of cerebral spastic infantile paralysis. The ones who expressed their appreciation are as follows academician, doctor of biological sciences, professor V. Dikul, Olympic champion Aleksandr

Karelin, Anton Sikharulidze, trainers of different types of sports in Russia and the CIS (Commonwealth of Independent States), representatives of Ministry of Sports of Russia and Russian Olympic Committee, deputies of City Council.

Russian research institute of physical education drew the conclusion that the programs are an original means of children's physical training and demand widespread introduction in child care educational institutions of various profile in all territory of Russia, and children's professional exercise machines demand industrial production.

Appreciation of programs was given by the Physical education magazine, having called «Healthy Child in Each Family» program - «The sports program of XXI century».

At the first stage of existence of the school we received some disapproval from physicians who said it is harmful explaining that bodybuilding is anabolic steroids and all this is bad. But today all physicians send children to our school. We understand that if there weren't «Bodybuilding and Fitness» program, sports school «Atlantes» would never open in the first place. Frankly speaking, we don't train children purposefully to be bodybuilders, we use the training principles of bodybuilding for creation of a strong muscular corset of separate groups of muscles, we train the child for sport, for life. Using the training principles of bodybuilding, we rid children of various pathologies.

Our school is attended by children from different sports schools, they have specific physical training for

the kind of sports they do. It is FC «Baikal», hockey players of «Olympia», swimmers from sports school «Youth», fighters and boxers from «Dynamo», bandy «Baikal Energy», children from different types of single combats, girls who do bandy from «Record», kickboxers and a lot of other children from different types of sports. Training children of various types of sports, we generally use the training principle of plyometrics so children become stronger, more powerful, and show good results in the sports. During a training process there is always a doctor present. The children who graduate from our school are take the first places in other sports and become Masters of Sports, World-class masters of sports and winners of the Championships of Russia, Europe and the world.

A long time ago we disproved the myth that training with weights is harmful for children. On the contrary, children's nervous system starts functioning with better efficiency when they exercise with weights. It is obvious that the gain of muscle bulk occurs with greater speed with adults. Some researchers on sports science say that training with resistance not only brings advantage to nervous system, but also leads to accumulation of force, which reduces risk of injuries for children with a strong muscular corset.

First of all, we should make our children healthy. If we have healthy children, they will become Olympic champions. Besides, we shouldn't forget that not every child can and wants to become an Olympic champion, but everyone wants to be healthy. We all know that our children are future parents and healthy parents give birth to healthy children.

In sports school «Atlantes» children with various

pathology are enrolled:

1. Disease of respiratory organs (bronchial asthma) - 74 .
2. ENT organs – 25.
3. Organs of vision – 33.
4. Blood disease – 5.
5. The disease of cardiac-vascular system – 36.
6. Disease of nervous system (cerebral spastic infantile paralysis, VSD symptom, autism, a syndrome of deficiency of attention) – 26.
7. Disease of endocrine system (Silvera-Rossal's syndrome, obesity) – 21.
8. Gastrointestinal tract disease (chronic pathology) – 6.
9. Disease of the musculoskeletal device (violation of a bearing, scoliosis, deformation of a thorax (a funneled, keeled thorax) – 147.
10. Diseases of a urinary system – 9.
11. Diseases of skin and hypodermic cellulose – 7.
12. Oncological diseases (a leucosis, a stage - permanent remission, children after expeditious treatment) – 3.
13. Disabled children– 17. (from them 1 are struck off the register (Pertes's illness).

«Healthy Child in Each Family» program was submitted with success at the international congress in St. Petersburg. As a result of the conducted research and comparative indicator analysis of our school members' physical development and children of kindergarten No. 36 at the age of 4-5 years old a significant advantage to pupils of «Atlantes» was revealed.

The analysis of the results received in the research allows us to claim that «Atlantes» had a good influence on physical condition of its members. It was shown

by improving the level of physical development and health of members of «Atlantes».

Results of a pilot study showed that the pupils of «Atlantes» who work out using training equipment by 70-80% surpass physical health of children in kindergarten No. 36.

In addition, I would like to say that we are very often criticized on the Internet, in journal editions. People who have never done anything like that in their life criticize us. We are the school, which not only saves bodybuilding, but also tries to make it better.

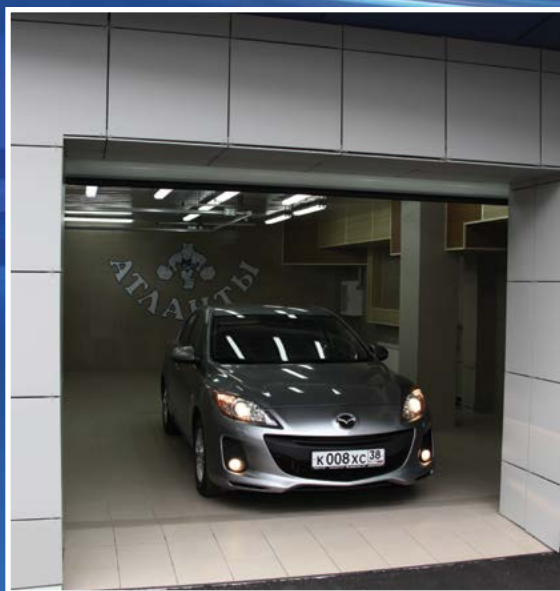
If we are concerned about the health of our children, it is necessary to unite all our efforts to create all conditions for this. We need an appropriate government program. And these children who work with our unique training equipment could do the kind of sports that will unite all of us in a march for health as once Wushu in China, where so many millions of children as well as very old men are engaged in this sport.

We need to make our children's future worthy. Only this future will give the chance to get out of current social and economic crisis and cultural degradation. Improvement of children's health is very important for the future of the nation.

Yours faithfully,
Yury Sizykh

palych.70750@mail.ru





Глядя на вас мое любимое детское
творение, хочется говорить стихами :
ДЕТИШКИ, МИЛЫЕ ДЕТИШКИ,
О СКОЛЬКО МНОГО В ВАС ДОБРА,
И ВСЕ ЖЕ ВЕРЮ , ЧТО ЗА ВАМИ,
СТОИТ ОГРОМНАЯ СТРАНА.
ЗДОРОВЬЯ, СЧАСТЬЯ ВАМ ЖЕЛАЮ,
И ОБ ОДНОМ я ВАС ПРОШУ,
ЧТОБ НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЛИ,
СВЯТУЮ РОДИНУ СВОЮ.
У БОГА я ПРОШУ ПРОЩЕНЬЯ,
ЗДОРОВЬЯ я ПРОШУ ДЛЯ ВАС,
С ГЛУБОКИМ К ВАМ я УВАЖЕНИЕМ,
ВАШ ПАЛЫЧ , РАЗ И НАВСЕГДА.



Иркутская областная ДЮСШ «Атланты»

г. Иркутск, ул. Академическая, 72

тел. +7 (3952) 42-43-10

тел. +7 (3952) 42-57-33

<mailto:shkola@bk.ru>