51 ДМв **РОССИЯ 2**

6, понедельник

06:50 Вячеслав Разбегаев и Кирилл Плетнев в сериале «Пыльная работа» (16+)
08:30 Панорама дня. Live
10:30 Родион Нахапетов, Кирилл Плетнев и Дмитрий Исаев в сериале «Клянёмся защищать» (16+)
12:10 «Эволюция»
13:45 БОЛЬШОЙ ФУТБОЛ
14:05 Илья Шакунов в фильме «СМЕРШ. Скрытый враг» (16+)
18:05 БОЛЬШОЙ СПОРТ
18:25 Хоккей. КХЛ. Финал конференции «Восток». «Сибирь» (Новосибирская область) – «Ак Барс» (Казань). Прямая трансляция
20:45 БОЛЬШОЙ СПОРТ
21:00 Биатлон. Гонка чемпионов. Трансляция из Тюмени
21:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. ЦСКА - «Нижний Новгород». Прямая трансляция
23:45 БОЛЬШОЙ СПОРТ
00:05 «Одесса. Герои подземной крепости» (12+)
01:00 Т/с «Клянёмся защищать» (16+)
02:40 «Эволюция» (16+)
04:10 «24 кадра» (16+)
04:40 «Трон»
05:05 Профессиональный бокс

7, вторник

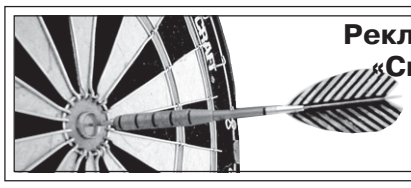
06:05 Т/с «Пыльная работа» (16+)
08:30 Панорама дня. Live
10:30 Т/с «Клянёмся защищать» (16+)
12:10 «Эволюция» (16+)
13:45 БОЛЬШОЙ ФУТБОЛ
14:05 Евгений Сидихин и Алексей Кравченко в сериале «В зоне риска» (16+)
17:30 «24 кадра» (16+)
18:00 Профессиональный бокс
20:00 Илья Шакунов в фильме «СМЕРШ. Скрытый враг» (16+)
23:55 «Илья Старинов. Личный враг Гитлера» (12+)
00:50 Т/с «Клянёмся защищать» (16+)
02:35 БОЛЬШОЙ СПОРТ
02:55 «Эволюция»
04:15 «Наука на колесах»
04:45 «Рейтинг Баженова». Законы природы
05:15 Профессиональный бокс

8, среда

06:05 Т/с «Пыльная работа» (16+)
08:30 Панорама дня. Live
10:30 Т/с «Клянёмся защищать» (16+)
12:15 «Эволюция»
13:45 БОЛЬШОЙ ФУТБОЛ
14:05 Т/с «В зоне риска» (16+)
18:15 «Опыты дилетанта». Люди-золото
18:55 «Создать «Группу «А». Красная камера (16+)
19:45 «Создать «Группу «А». Пуля для именинника (16+)
20:35 Юрий Кормушин в фильме «Правила охоты. Отступник» (16+)
00:00 «Группа «А». Охота на шпионов» (12+)
00:50 Т/с «Клянёмся защищать» (16+)
02:35 БОЛЬШОЙ СПОРТ
02:55 «Эволюция»
04:35 «Диалоги о рыбалке»
05:05 Профессиональный бокс

9, четверг

06:05 Т/с «Пыльная работа» (16+)
08:30 Панорама дня. Live
10:30 Родион Нахапетов, Кирилл Плетнев и Дмитрий Исаев в сериале «Клянёмся защищать» (16+)
12:10 «Эволюция»
13:45 БОЛЬШОЙ ФУТБОЛ
14:05 Т/с «В зоне риска» (16+)
18:20 «НЕпростые вещи». Автомат Калашникова
18:50 «Диалог со смертью». Переговорщики (16+)
19:40 «Создать «Группу «А». ЧП в Желтой рыбе (16+)
20:35 Юрий Кормушин в фильме «Правила охоты. Штурм» (16+)
00:00 «Последняя миссия «Охотника» (12+)
00:50 Т/с «Клянёмся защищать» (16+)
02:35 БОЛЬШОЙ СПОРТ


Реклама в еженедельнике «Спортивный меридиан»
тел. (3452) 49-00-82
arena72@yandex.ru

02:55 «Эволюция» (16+)
04:20 Профессиональный бокс

10, пятница

06:05 Т/с «Пыльная работа» (16+)
08:30 Панорама дня. Live
10:15 Федор Бондарчук, Данила Козловский и Владимир Епифанцев в фильме «Шпион» (16+)
12:15 «Эволюция» (16+)
13:45 БОЛЬШОЙ ФУТБОЛ
14:05 Т/с «В зоне риска» (16+)
17:25 «Полигон». Спрут
17:55 Игорь Петренко, Екатерина Климова и Владимир Яглыч в фильме «Мы из будущего 2» (16+)
19:45 БОЛЬШОЙ СПОРТ
20:00 Профессиональный бокс. Денис Лебедев (Россия) против Йоури Каленги (Франция). Бой за титул чемпиона мира по версии WBA. Прямая трансляция из Москвы
01:00 Смешанные единоборства. М-1 Challenge (16+)
03:20 «EXперименты». Экранопланы
03:50 «EXперименты». Гидросамолеты
04:45 «За кадром». Греция
05:45 «Максимальное приближение». Македония

11, суббота

06:10 Профессиональный бокс
08:30 Панорама дня. Live
10:25 «В мире животных» с Николаем Дроздовым
10:55 «Диалоги о рыбалке»
11:55 ФОРМУЛА-1. Гран-при Китая. Квалификация. Прямая трансляция
13:05 БОЛЬШОЙ СПОРТ
13:25 Профессиональный бокс. Денис Лебедев (Россия) против Йоури Каленги (Франция). Бой за титул чемпиона мира по версии WBA
14:50 Игорь Петренко, Екатерина Климова и Владимир Яглыч в фильме «Мы из будущего 2» (16+)
16:40 БОЛЬШОЙ СПОРТ
17:05 «Битва титанов. Суперсерия-72»
18:05 «НЕпростые вещи». Клюшка и шайба
18:35 БОЛЬШОЙ СПОРТ
18:55 Хоккей. КХЛ. «Кубок Гагарина». Прямая трансляция
21:15 БОЛЬШОЙ СПОРТ
21:35 Павел Трубинер в фильме «СМЕРШ. Ударная волна» (16+)
01:25 Профессиональный бокс. Денис Лебедев (Россия) против Йоури Каленги (Франция). Бой за титул чемпиона мира по версии WBA
03:40 «НЕпростые вещи». Автомат Калашникова
04:10 «За гранью». Искусственный взрыв
04:35 «Смертельные опыты». Мирный атом
05:05 «Человек мира». Абу-Даби

12, воскресенье

06:00 «Максимальное приближение». Македония
06:25 Смешанные единоборства. М-1 Challenge (16+)
08:30 Панорама дня. Live
10:15 «Моя рыбалка»
10:45 ФОРМУЛА-1. Гран-при Китая. Прямая трансляция
13:15 «Главная сцена»
15:35 БОЛЬШОЙ СПОРТ
15:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) - «Красный Октябрь» (Волгоград). Прямая трансляция
17:45 БОЛЬШОЙ СПОРТ
18:05 Михаил Ефремов, Валерий Золотухин и Андрей Смоляков в фильме «Приказано уничтожить! Операция: «Китайская шкатулка» (16+)
21:30 Риналь Мухаметов в фильме «Погружение» (16+)
01:00 «Большой футбол с Владимиром Стогниенко»
01:45 ФОРМУЛА-1. Гран-при Китая
02:55 «Опыты дилетанта». Люди-золото
03:30 «На пределе». Подушка безопасности (16+)
03:55 «Угрозы современного мира». Гнев земли
04:25 «НЕпростые вещи». Танкер
04:55 «Человек мира». Абу-Даби
05:50 «Максимальное приближение». Вкус Каталонии

Телеанонс

Программы «Тюменской арены» на телеэкране

Телеканал «Тюменское время»

Понедельник
17.30 «Тюменская арена»
Вторник
17.30 «Тюмень спортивная»
Воскресенье
17.30 «Тюменская арена»

Телеканал ТРТР — РЕН

С понедельника по пятницу
19.53 Новости спорта
Воскресенье (12 апреля)
13.10 «Тюменская арена»

Телеканал «23 канал — ТНТ»

Понедельник
19.30 «Тюмень спортивная»
Вторник
07.30 «Тюмень спортивная»
19.30 «Новости спорта»
Со среды по пятницу
08.25, **19.30** «Новости спорта»

Спортбаза

СК «Зодчий», который исцеляет...

Нас окружает множество ненужных вещей. В том числе тех, без которых мы не мыслим своего существования. Но вот уже без чего точно невозможно прожить, так это без воды. Она — источник всего сущего, природный эликсир долголетия. Не случайно в тюменском спорткомплексе «Зодчий» открыты группы коррекционно-оздоровительного плавания.

В принципе, легче перечислить недуги, при которых занятия в водной среде противопоказаны, чем привести полный список заболеваний, поддающихся лечению или коррекции в бассейне.

От рождения до года

В силу ряда физических свойств, попадая в стихию Нептуна, тело человека оказывается в состоянии, близком к невесомости. Это создает благоприятные условия для корригирования нарушений осанки, восстановления двигательных функций после перенесенных травм и предупреждения их негативных последствий. При любых способах плавания суставы позвоночника действуют с высокой амплитудой и в различных плоскостях. Их степень свободы увеличивается, поскольку исчезает статическая нагрузка. Активная работа ногами в безопорном положении предупреждает развитие плоскостопия. В СК «Зодчий» занятия с детьми в группах коррекционно-оздоровительного плавания проводит врач по лечебной физкультуре с более чем тридцатилетним стажем Валентина Ильинична Королёва.

— От рождения до года дети проходят огромный путь в своём развитии. Если есть врачебные показания к занятиям в воде, времени упускать нельзя. Потом можно и не наверстать, — подчёркивает Королёва. — С двухмесячными грудничками уже можно и нужно работать. Родители должны внимательно наблюдать за развитием своего ребёнка, его реакциями и поведением. Бывает, окружающие начинают давать советы. Мол, со временем само всё пройдёт. Увы, само, как правило, «не проходит». Дети со сколиозом, деформацией грудной клетки, другими нарушениями опорно-двигательного аппарата, часто болеющие простудными заболеваниями, страдающие церебральным параличом (ДЦП), аутизмом, — всё это наши подопечные...

Фото Антона САКЕРИНА.

Валентина КОРОЛЁВА.

Легче жить

В Тюмень Валентина Ильинична приехала в «олимпийском», 1980 году из Томска, где родилась, доросла до уровня кандидата в мастера спорта по лёгкой атлетике, первого разряда по лыжным гонкам, окончила педагогический институт и стала специалистом по лечебной физкультуре. Благородному делу исцеления и помощи людям Королёва посвятила всю свою жизнь, проработав долгие годы в областной клинической больнице.

— Одурительно тяжёлое дело, — хлёстко отвечает Валентина Ильинична на логичный вопрос, как ей удаётся справляться с нагрузкой. — Но это огромное счастье, когда ты видишь радость в глазах ребёнка и понимаешь, что ему становится легче и комфортнее жить...

Плавание и регулярная лечебная физкультура применяется врачами по всему миру в качестве средства восстановления двигательных функций. Для страдающих детским церебральным параличом это необходимое условие коррекции и развития движений. Вода благотворно влияет на детский организм. Эффективно формируется реакция рук и ног ребенка, согласованность и ритмичность движений, координация. Взвешенная среда избавляет от болевых ощущений во время физических упражнений. Тело преодолевает значительное сопротивление воды, что укрепляет опорно-двигательный аппарат.

— Дети, страдающие ДЦП и аутизмом, занимаются у нас в отдельной группе три раза в неделю, — продолжает рассказ Королёва. — Плавание для них — это прежде всего общение. Они гораздо активнее проявляют эмоции, начинают здороваться. В работе используются всевозможные приспособления. Глядя друг на друга, дети быстрее обучаются различным навыкам...

Королева «бочча»

За десятилетия самоотверженного труда Валентина Ильинична помогла обрести радость движения, общения и, собственно говоря, самой жизни сотням пациентов. Её «первым» детям сегодня уже под тридцать. Вы знаете, что такое «бочча»? Это спортивная игра в шары (именно так переводится итальянское «bocce»), напоминающая боулинг, а её правила схожи с теми, по которым проходят баталии в кёрлинге. В бочча играют люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата на колясках. Настоящей звездой и первоклассным мастером этой паралимпийской дисциплины стала Екатерина Ежова. Бывшая подопечная Валентины Ильиничны добилась значительных успехов на всероссийских соревнованиях, войдя в состав сборной России.

— Оздоровительное плавание — это прежде всего чётко выстроенная система подготовки, — подчёркивает Королёва. — Мы занимаемся не только в бассейне, но и в зале. Определяющим фактором является вовлечённость в процесс родителей. Очень важно закреплять полученные навыки в домашних условиях...

Чтобы начать заниматься в группе коррекционно-оздоровительного плавания, необходимо получить соответствующее направление в медицинском учреждении.

Сайт СК «Зодчий»: www.zodchiy72.ru

Александр КУШНИКОВ, АСН «Тюменская арена».