



Листопад 2017
№ 9

Газета учнівського самоврядування
Звенигородської загальноосвітньої
школи-інтернату I-II ст. – спортивного ліцею

СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

CITIUS - ALTIUS - FORTIUS

=====

Спартакіада школярів району



Триває 63 спартакіада школярів Звенигородського району. На даний час проведено три види змагань: легка атлетика, легкоатлетичний крос, міні-футбол / юнаки /.

Упевнено розпочали спартакіаду збірні команди нашої школи. Друге місце в змаганнях з легкої атлетики, перемога в змаганнях з легкоатлетичного кросу і перемога юнаків в змаганнях з міні-футболу.

Набравши 105 залікових очок після трьох видів, наша школа впевнено лідирує. На другому місці школа ім.Тараса Шевченка – 91,5 очок. Третє місце у школи № 3, яка набрала 87 очок.

Попереду у наших спортсменів ще чотири види: міні-футбол /дівчата/, шахи, шашки і настільний теніс.

Змагання в грудні

- Змагання з легкої атлетики з нагоди Дня народження генерала армії М.Ф.Ватутіна серед учнів 4-5, 6-7, 8-9 класів, 2 грудня, м. Ватутіне ;
- Обласні змагання з легкої атлетики / легкоатлетичне триборство/ серед школярів 2004, 2005, 2006 р.н., 9 грудня м. Черкаси;
- Всеукраїнські змагання з легкої атлетики, 23-24 грудня, м.Черкаси;
- Першість Черкащини з футзалу серед хлопців 2005-2006 р.н. та 2007-2008 р.н.
- Відбіркові шкільні змагання з шахів серед юнаків та дівчат;
- Відбіркові районні змагання з шахів серед юнаків та дівчат;
- Відбіркові шкільні змагання з шашок серед юнаків та дівчат;
- Відбіркові районні змагання з шашок серед юнаків та дівчат;
- Заходи з нагоди Дня Святого Миколая:
 - змагання з шахів;
 - змагання з шашок;
 - змагання з настільного тенісу.



Командна першість школи з шахів

Майже місяць тривала командна першість школи з шахів. У змаганнях взяли участь 6 команд. Згідно з положенням за шахівниці сідало три учні від класу. Турнір проводився за коловою системою.

Кращий результат показала команда 11 класу - три перемоги, одна нічия і одна поразка. В підсумку сім очок і перше місце. За команду виступали Олександр Чорноус, Богдан Лисогурський, брати Назар та Ярослав Нескоромні



Друге місце посіли наймолодші учасники турніру, учні 6 класу, які набрали шість очок. Команда виступала в складі Ярослава Пелипенка, Шая Ісакова та Владислава Бондаренка.

Набравши п'ять очок, третє місце зайняла команда 10 класу, яка виступала в складі Андрія Курченка, Богдана Русалівського, Андрія Усевича та Артема Берегового.

В особистому заліку кращий результат показав Ярослав Пелипенко. У нього тринадцять перемог. Другий результат показав Гагик Манесян. У нього дванадцять перемог і одна нічия. Олександр Чорноус має третій результат – одинадцять перемог і одна нічия.

За підсумками змагань відібрано кращих шахістів, які в шкільному відбірковому турнірі розіграють путівки для участі у районних змаганнях.



Осінь першість школи з міні-футболу



Традиційно у листопаді місяці проходить першість школи з міні-футболу серед юнацьких команд. Для участі в першості заявилося чотири команди: дві команди сформовані з учнів 11 класу, збірна 8,9 класів і збірна 6,10 класів.

Перше місце завоювала команда одинадцятого класу, яка виступала в складі Владислава Негоденка, Захара Крикуна, Олександра Сірого, Богдана Лисогурського. У них три перемоги. Друге місце посіла друга команда одинадцятого класу. Третє місце у збірної команди 6,10 класів.

Турнір з міні-футболу серед міських шкіл

Відбувся міський турнір з міні-футболу серед учнів 8-9 класів міських шкіл. У змаганнях взяли участь команди шкіл ім. Шевченка, № 1, № 3 та наша команда.

Перемогла наша команда, яка виступала у складі Руслана Теліги, Гагіка Манесяна, Дениса Олійника, Кузми Сердюченка, Ярослава Пелипенка, Максима Водвольського, Олександра Гегельського, Ярослава Данильця та Ігоря Шепельова.



Змагаються кращі шашкісти школи

З метою відбору для участі у районних змаганнях з шашок серед дівчат та юнаків було проведено шкільні турніри.

У турнірі дівчат взяло участь семеро шашкисток, які змагалися за коловою системою.

Кращі результати показали Вікторія Ляпун з одинадцятого класу та Катерина Шевченко з десятого класу. Вони виграли по п'ять партій. Але за додатковими показниками перше місце посіла Катерина Шевченко. У Вікторії друге місце. Третє місце у Вероніки Верещаки з одинадцятого класу, яка виборола три перемоги.

За підсумками змагань взяти участь в районному турнірі вибороли Катерина Шевченко та Вікторія Ляпун.



На відміну від дівчат, у турнірі юнаків все було складніше. Юнаки також змагалися за коловою системою, але поєдинки складалися з двох партій.

Упевнено відіграв турнір, чемпіон школи Захар Крикун з одинадцятого класу. Він посів перше місце.

Друге місце в Артема Берегового з десятого класу. А на третьому місці Богдан Лисогурський з одинадцятого класу.

Отже, в районному турнірі братимуть участь Захар Крикун та Артем Береговий.



Змагаються шахісти.

Відбулися відбіркові змагання серед кращих шахістів школи.

Перше місце посів Андрій Курченко з десятого класу. Друге місце у Гагіка Манесяна з дев'ятого класу. А на третьому місці наймолодший учасник турніру Ярослав Пелипенко з шостого класу.

У змаганнях брала участь і одна дівчина – учениця дев'ятого класу Оксана Віннічук, яка посіла четверте місце.

Усі вони вибороли право брати участь у районних змаганнях.



Відбіркові районні змагання з шахів та шашок

Триває підготовка до обласних змагань з шахів, які відбудуться в другій половині листопада. З цією метою було проведено цілий ряд відбіркових змагань.

У турнірі з шахів у дівчат успішно виступила наша Оксана Віннічук. Вигравши всі свої поєдинки, вона впевнено посіла перше місце.

Друге місце посіла Вікторія Недзельська з Шевченківського НВК. У неї три перемоги. Три перемоги має і Оксана Стеценко, але вона програла особисту зустріч Вікторії, тому у неї третє місце.

У юнаків переміг Богдан Бабушко з Стецівської школи.

Друге місце посів Владислав Бабій. На третьому місці Дмитро Шевченко / обидва з Рижанівської школи /.

Право виступати на обласних змаганнях вибороли Оксана Віннічук та Богдан Бабушко.



Значно краще виступили шашкісти. У турнірі серед дівчат перемогу святкувала Вікторія Ляпун. У неї чотири перемоги і одна поразка.

Зразу три учасниці набрали однакову кількість очок. За додатковими показниками друге місце посіла Юля Шевчук з Вільховецької школи. У нашої Каті Шевченко третє місце.



У юнаків переміг Захар Крикун. Друге місце посів також наш учень - Артем Береговий. Третє місце у Ярослава Мельника з Рижанівської школи.

На обласні змагання поїдуть два наші учні - Вікторія Ляпун і Захар Крикун.

Змагаються юні футболісти



Відбулися змагання з міні-футболу серед хлопців 6-7 класів міських шкіл. У турнірі взяли участь чотири команди, які змагалися за коловою системою.

Найкраще виступила команда школи № 3, яка послідовно переграли наших футболістів з рахунком 6 : 2, команду школи № 1 з рахунком 5 : 3 та команду школи ім. Тараса Шевченка з рахунком 8 : 0. Набравши дев'ять очок, вони посіли перше місце.

Напружена боротьба розгорнулась за друге місце. Наші футболісти, після поразки, зіграли у нічию з командою школи № 1 і з рахунком 10 : 0 перемогли команду школи ім. Тараса Шевченка. Стільки ж очок набрала і команда школи № 1. Але за кращою різницею забитих і пропущених м'ячів у наших футболістів друге місце. А третє місце у команди школи № 1.

Обласні змагання з шашок та шахів серед школярів.

18 листопада у м. Черкасах відбулися змагання з шахів та шашок у залік XXIII обласних комплексних навчально-виховних заходів серед школярів. Для участі у змаганнях прибуло 22 команди. Згідно регламенту, турніри з шашок і шахів проводилися за швейцарською системою з п'яти турів.

Команда району з шашок була скомплектована з учнів нашої школи. У дівчат честь району захищала Вікторія Ляпун. Програвши першу партію, Вікторія мобілізувалася і виграла всі інші партії. У підсумку, набравши чотири очки, вона посіла друге місце.

Серед юнаків за команду виступав Захар Крикун. Вигравши перше дві партії, він програв три інші.

У підсумку команда нашого району посіла п'яте місце з двадцяти п'яти команд

У турнірі з шахів за команду району виступали наша Оксана Віннічук та Богдан Бабушко з Стецівської школи.

Оксана, вперше виступаючи на таких змаганнях, показала гарний результат, як для початківця - три перемоги і дві поразки

Добре відіграв свої поєдинки і Богдан. У нього також три перемоги і дві поразки.

Набравши вдвох шість очок, команда району посіла сьоме місце з двадцяти двох команд.



День міні-футболу у школі



23 листопада відбувся у школі День міні-футболу. Чудове штучне поле, доволі прохолодна, але сонячна і безвітряна погода, святковий настрій сприяли цікавим і захоплюючим поєдинкам. Відбулися два турніри.

Першими на поле вийшли учні 6-8 класів. Змагалися три команди. Дві наші команди і команда Озірянської школи. Кращими виявилися гості. Вони спочатку впевнено переграли команду восьмикласників нашої школи і в напруженому поєдинку з рахунком 4 : 2 перемогли команду наших шестикласників. Друге місце посіла команда 6 класу, яка переграла команду 8 класу.

А потім на поле вийшли учні старших класів. Змагалися також три команди: наші гості, команда школи ім.Тараса Шевченка і дві наші команди. Першими грали збірна команда 8-10 класів нашої школи і команда школи ім.Тараса Шевченка. При досить рівній грі на-



ша команда несподівано програла з розгромним рахунком 1 : 7. Але в наступній грі збірна 11 класів нашої школи розрахувалася за своїх менших товаришів, перемігши гостей з рахунком 5 : 0. У наступному поєдинку одинадцятикласники перемогли команду 8-10 класів з рахунком 7 : 2 і посіли перше місце. Кращими гравцями Дня міні-футболу спеціальне журі визнало Захара Крикуна та Олександра Гегельського.

Змагаються шашкісти та шахісти.

У грудні відбудуться зональні та фінальні змагання з шашок та шахів у залік спартакіади школярів району. З метою підготовки та виявлення кращих для участі у цих турнірах були проведені шкільні змагання.

У турнірі з шашок серед дівчат, набравши дев'ять з половиною очок, перемогла Вікторія Ляпун з одинадцятого класу. Друге місце посіла Катерина Шевченко з десятого класу. У неї вісім очок. Третє місце у Вероніки Верещаки з одинадцятого класу. У неї чотири очки.

У турнірі юнаків напружена боротьба за перше місце розгорнулася між Захаром Крикуном з одинадцятого класу та Артемом Береговим з десятого класу. Обігравши всіх своїх суперників та зігравши між собою внічию, вони поділили перше місце. Третє місце у Віталія Ховраха з одинадцятого класу.

У турнірі з шахів серед дівчат не було виявлено переможця. Зразу три учасниці: Вера Бондаренко з одинадцятого класу, Оксана Віннічук та Ліда Віннічук з дев'ятого класу набрали однакову кількість очок. Додаткові показники також у всіх однакові.



Тому вони поділили перше-третє місця.

Напружена боротьба розгорнулась у змаганнях юнаків. Перше місце посів Гагик Манесян з дев'ятого класу. На пів очка менше набрав шестикласник Ярослав Пелипенко. У нього друге місце. Зразу три учасники набрали 2,5 очка. За додатковими показниками третє місце в Олександра Чорноуса.

Сон – важлива складова здорового способу життя



У середньому, кожна людина проводить уві сні третину свого життя. Сон - особлива форма існування організму, не менш складна, ніж денне неспання. Під час сну, що правильно протікає, організм відновлює сили, витрачені на денну активність. Саме тому здорова людина прокидається з відчуттям свіжості і припливу сил.

Під час сну у нас спостерігається мінімальний рівень мозкової активності і знижені реакції. Доведено, що тривалі періоди "недосипу" негативно позначаються на якості життя: пропадає відчуття гумору, з'являється дратівливість, замкнутість, зацикленість на одних і тих же проблемах. Втрата всього лише 4 годин сну знижує реакцію на 45%. Погіршується пам'ять, можливе загострення різних захворювань.

Нормальний сон - один з дієвих способів профілактики серцево-судинних і багатьох інших захворювань. Фахівці стверджують, що недосипання не тільки знижує працездатність, а й призводить до нервових розладів. Сон допомагає мозку позбавитися від всього зайвого, "зчищаючи" з нейронних сполук непотрібні білки.

Для того, щоб висипатися, досить слідувати декільком простим правилам. Намагайтеся не накопичувати періоди "недосипу". Не варто приймати перед сном продукти, які містять кофеїн, - вони негативно впливають на нервову систему. Після вечері і до сну повинно пройти близько 4-х годин.

Однак, спати багато не менш шкідливо, ніж недосипати. На думку вчених, ідеальна тривалість сну дорослої людини становить 7-8 годин на добу.

- Сон - одне з найбільш загадкових і цікавих явищ в нашому житті.
- Багато хто знає, що багатьом великим людям їх креативні ідеї приходили уві сні.
- Вже через 5 хвилин після прокидання, йде половина спогадів про сон, через 10 - ви не пам'ятаєте 90%.
- Кожна людина бачить сни
Якщо ви думаєте, що ви не бачили сон - ви просто його забули.
- 88% зрячих людей сплять у кольорі.





СКАРБНИЧКА ЦІКАВОГО.

Спорстмени українського походження на Олімпіадах

Микола Ріттер

Микола Сергійович Ріттер – учасник I Олімпійських ігор в Афінах 1896 року, діяч Спортивного та олімпійського руху часів Російської імперії.



Микола Сергійович Ріттер народився 27 серпня 1865 року у м. Золотоноша, Полтавської губернії у сім'ї дрібнопомісного дворянина. У січні 1888 року 23-річний Микола Сергійович після завершення навчання переїхав до Києва. Поступив на службу до Київської казенної палати на посаду колезького секретаря. У вільний час займався боротьбою, стрільбою та фехтуванням.

У березні 1896 року Ріттер звільнився зі служби та поїхав брати участь в I Олімпійських іграх в Афінах.

Офіційної делегації від Російської імперії сформовано не було, проте на Іграх могли брати участь й індивідуальні учасники. Приїхавши до Греції Микола Ріттер подав заявку до секретаріату Олімпіади на участь у змаганнях з греко-римської (римської) боротьби, стрільби з карабіна і фехтування на рапірах.

Одночасно він був і кореспондентом газети «Кієвлянин» на Олімпійських іграх. У статті під назвою «Олімпійські ігри» він написав: *«Про себе можу повідомити, що на спробному випробуванні зі стрільби по рухливій мішені та з боротьби я пройшов першим: усі кулі вдало влучили в мішені, а бажаних позмагатися у боротьбі вдалося здолати. ...Того самого дня увечері всі вечірні газети дали звіти. Сьогодні вранці, на свій подив, я побачив власне зображення в різних позах в усіх великих газетах».*

Проте, від участі у фінальних змаганнях він відмовився через втрату медальйона-талісмана, зміни клімату та недосконалості програми змагань, як він пояснював пізніше.

Після Олімпіади Ріттер успішно пропагував ідеї сучасного олімпізму.

Ріттер брав участь у роботі II Олімпійського конгресу в Гаврі 23-31 липня 1897, на який отримав запрошення від П. де Кубертена

