



Грудень 2017
№ 10

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

СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

CITIUS - ALTIUS - FORTIUS

Спартакіада школярів району



Четвертий місяць триває 63 спартакіада школярів Звенигородського району. На даний час проведено п'ять видів змагань: легка атлетика, легкоатлетичний крос, міні-футбол / юнаки /, шашки та шахи. Після чотирьох обов'язкових видів, у яких прийняли участь усі вісімнадцять загальноосвітніх шкіл I-III ступенів, наша школа набравши 141 очка впевнено лідирує.

На другому місці школа № 3 – 111 очок. На третьому місці Шевченківська школа – інтернат, яка набрала 105 очок. Четверте місце посідає школа ім.Тараса Шевченка – 83 очка. І замикає п'ятірку сильніших Княжицька школа, яка набрала 68 очок.

Змагання в січні

- Відбіркові шкільні змагання до участі у районних та міських змаганнях:
 - з настільного тенісу серед дівчат та юнаків;
 - з шахів серед юнаків та дівчат.
- Заходи з нагоди 74-річниці визволення м. Звенигородки від німецько-фашистських загарбників:
 - районні змагання з шахів серед юнаків та дівчат;
 - районні змагання з настільного тенісу серед юнаків та дівчат;
 - шкільні змагання з шашок серед дівчат та юнаків.
- Шкільні змагання з футзалу /3х3/ серед дівчат.
- Шкільні змагання з футзалу /3х3/ серед юнаків 8-11 класів.
- Шкільні змагання з футзалу /3х3/ серед юнаків 4-7 класів.
- Кубок «Ліцею» з міні-футболу.
- Чемпіонат Звенигородського району з футзалу.



Спартакіада школярів району з шашок та шахів

Відбулися зональні змагання з шашок в залік районної спартакіади школярів. На участь у турнірі заявилося 16 команд шкіл району, які були розбиті на чотири групи.

У нашій групі змагалися команди міських шкіл. Посівши друге місце наша команда у складі Вікторії Ляпун і Захара Крикуна посіла друге місце і вийшла у фінальну частину. А перемогла команда школи № 3, яка теж вийшла у фінал.

У Ризинській групі перемогу святкували Рижанівські шашкисти. У Стецівській перше місце посіли господарі. У Шевченківській групі перемогли Тарасівські шашкісти.



Через тиждень відбулися фінальні змагання, які також проводилися на спортивній базі нашої школи, в яких прийняли участь шість команд. У змаганнях поза конкурсом прийняла участь друга команда нашої школи, у складі Катерини Шевченко та Артема Берегового.

Дуже впевнено виступила наша, яка виступала в тому ж складі що і в зональних змаганнях. Набравши сім з половиною очок, наші спортсмени посіли перше місце. Друге місце у команди школи № 3. У них шість очок. А на третьому місці наша друга команда -5,5 очок.

У спартакіадних стартах з шахів змагалися також 16 шкіл. Групові змагання проводилися паралельно з шашковими.

У Ризинській групі перемогла Чижівська школа. У Шевченківській групі перемогу святкували господарі, команда Шевченківського інтернату. У Стецівській групі також перемогли господарі.

У міській групі на відміну від наших шашкістів, наша команда шахістів посіли перше місце. Друге місце посіла команда школи № 3.



Добре виступили наші шахісти в фінальній частині змагань, де за шахівниці сіли спортсмени з шести команд. Наша команда в складі Оксани Віннічук та Гагіка Манесяна, набравши сім з половиною очок, посіла перше місце

Друге місце у команди Шевченківського інтернату. Вона також набрала сім з половиною очок, але за додатковими показниками у них друге місце.

Третє місце посіла друга команда нашої школи, яка виступала в складі Ліди Віннічук та Ярослава Пелипенко. Вони набрали шість очок.

Одночасно з командним заліком у змаганнях проводився і особистий залік.

У турнірі з шашок серед юнаків переміг наш Захар Крикун, який набрав 4,5 очки. Набравши три з половиною очок, друге місце посів Джаван Казарян /школа № 3/. Третє місце насів наш Артем Береговий. У нього 3 очки.



У турнірі з шашок серед дівчат перемогла Аня Плахотник з Тарасівської школи. У неї три з половиною очок. Три очки набрала наша Вікторія Ляпун. Третє місце у Христини Волосянчук з Стецівської школи.

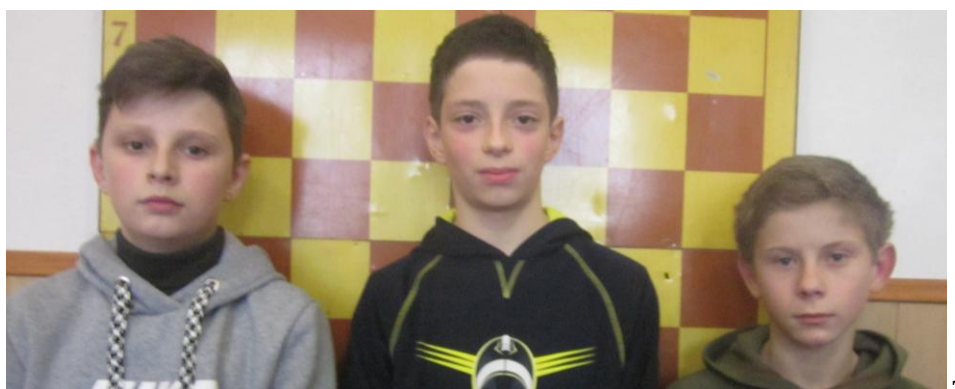
У турнірі з шахів серед юнаків переміг Станіслав Коваленко, з команди Шевченківського інтернату, який переміг всіх своїх суперників. Набравши по три з половиною очки, друге та третє місця поділили між собою наші Ярослав Пелипенко та Гагик Манесян.

У турнірі з шахів серед дівчат перемогла наша Оксана Віннічук, яка набрала чотири очки. Три очки набрала Аліна Плюкшта з Шевченківського інтернату і посіла друге місце. Три очки набрала і Оксана Стеценко з Стецівської школи, але за додатковими показниками у неї третє місце.

До дня Святого Миколая

З нагоди дня Святого Миколая було проведено цілий ряд спортивних змагань з шахів.

Першими сіли за шахівниці учні 6-8 класів. Змагання носили особистий характер і проходили



за коловою системою. Кращий результат показав Ярослав Пелипенко з шостого класу, який набрав сім очок з восьми можливих. Друге місце посів Андрій Русалівський з сьомого класу. У нього шість очок.

Денис Олійник /шостий клас/, Владислав Руденко та Володимир Трембач /обидва восьмий клас/ набрали по п'ять очок. За додатковими показниками третє місце присуджено Денису Олійнику.

Цікавим видався турнір у юнаків старших класів. На старт вийшло вісім кращих шахістів школи. Один учень з одинадцятого класу, п'ять з десятого класу, один з дев'ятого та один шестикласник за коловою системою розіграли призові місця.

Напруженість та непередбачуваність є основними рисами цього турніру.

П'ять учасників турніру з восьми до останнього туру мали можливість виграти ці змагання. При певних обставинах п'ять учасників змагань мали можливість набрати п'ять очок. Але цього не сталося. Набравши п'ять з половиною очок перше місце посів Олександр Чорноус з десятого класу.

П'ять очок набрали три учні. За додатковими показниками друге місце посів Богдан Русалівський з десятого класу. Його однокласник Артем Береговий посів третє місце.



Шаховий «бум».

Все більше набувають популярності шахи у нашій школі. Особливо вони популярні серед юнаків десятого класу. З семи юнаків шестеро грають у шахи.

Не відстають від них і шестикласники. Тут також багато хлопців грають у цю чудову гру.

Віднедавна стали відвідувати шаховий гурток і учні третього класу, які мріють добре володіти цією грою.

Цьому сприяє шаховий гурток, який працює кожен вівторок та четвер о 15 годині.

Так склалося що місяці листопад та грудень у школі традиційно стали шаховими. Так у цьому році за ці два місяці було проведено дев'ять змагань шкільного, міського, районного рівня. Учениця нашої школи, Оксана Віннічук, взяла участь в обласній спартакіаді школярів, де в складі збірної команди захищала честь району.



Змагаються юні футболісти

В м. Черкасах в спортивному комплексі «Сокіл» відбулися змагання з міні-футболу серед вихованців 2002-2005 р.н. інтернатних навчальних закладів Черкаської області.

В першому матчі наша команда зустрілася з командою Вільшанського інтернату. Напружений поєдинок завершився з рахунком 2 : 1 на нашу користь.

Наступну зустріч наші футболісти провели проти команди Шевченківського інтернату. При рівній грі наші футболісти пропустили м'яч. На жаль відігратися наша команда не змогла хоч і мала декілька можливостей для цього.

В останньому поєдинку наша команда зіграла з командою Золотоніського інтернату і досить легко переграла суперника з рахунком 9 : 0.

В підсумку наші футболісти посіли друге місце. За команду виступали Олексій Вітренко, Гагик Манесян, Кузьма Сердюченко, Ярослав Данилець, Ігор Шепельов, Володимир Трембач та Ярослав Пелипенко.

А перемогла в турнірі команда Шевченківського інтернату. Третє місце посіли вільшанські футболісти.



Змагання з легкої атлетики

У м. Черкасах відбулися всеукраїнські змагання з легкої атлетики серед ДЮСШ та СДЮСШОР у закритому приміщенні / 2001-2002 та 2003- 2004 р.н./. Прийняли участь у цих змаганнях і учні нашої школи.



Краще всіх виступила Софія Соловей. З бігу на 1500 м у молодшій віковій групі вона посіла третє місце з результатом 6 хв. 48,2сек.

Успішно виступили у цій віковій групі Аніта Манісян та її брат Гагик. З бігу на 400 м вони показали свої кращі результати.

Добре виступали наші легкоатлети в старшій віковій групі. У штовханні ядра Антон Лисогурський з особистим рекордом 10 м 56 см посів четверте місце.

З бігу на 50 м впевнено розпочала змагання Даша Ополончик, яка виграла свій забіг і вийшла у фінал. На жаль у фіналі вона була тільки п'ятою з результатом 6,9 сек.

Успішно виступив з бігу на 1500 м Олексій Вітренко, який пробіг з результатом 5 хв. 13,3 сек. і посів четверте місце. Шостий результат показав Павло Шпілька У нього 5 хв. 21,0 сек.

Особистий рекорд з бігу на 400 м показав Віталій Ховрах. У нього 1 хв. 02,4 сек.

Марина Борисова вперше виступаючи з бігу на 400м показала добрий результат.

Кращі легкоатлети школи

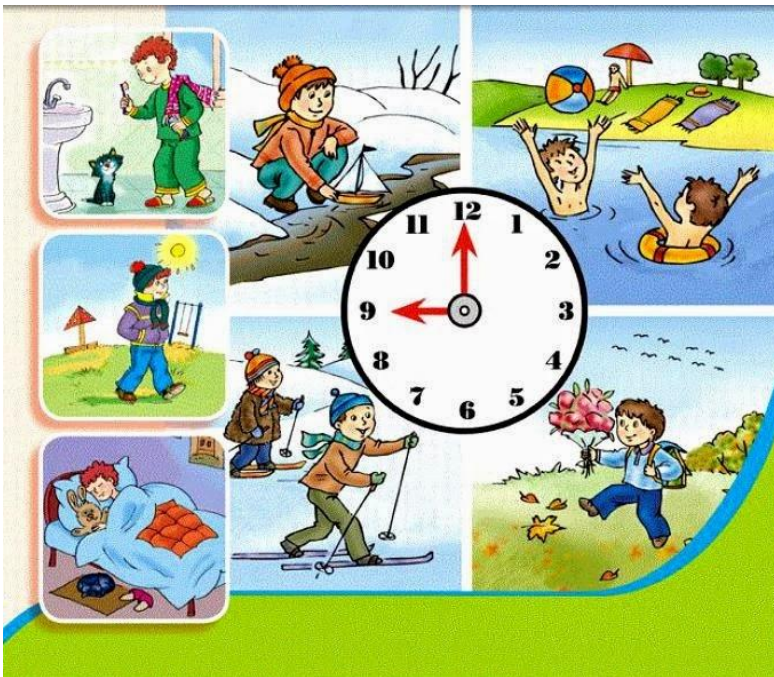
/газета починає друкувати списки кращих легкоатлетів школи з 2000 р./



Юнаки 1500 м

1. Чайковський В.	1999 р.н.	5.00,4	2013 р
2. Вітренко М.	2000 р.н.	5.11,7	2014 р.
3. Вітренко О.	2002 р.н.	5.13,3	2017 р
4. Павленко Д.	1995 р.н.	5.13,5	2011 р.
5. Крикун В.	1994 р.н.	5.13,9	2011 р.
6. Закусило М.	1991 р.н.	5.18,5	2007 р.
7. Вітренко П.	1997 р.н.	5.19,1	2013 р.
8. Шпілька П.	2001 р.н.	5.21,0	2017 р

Розпорядок дня



З давніх часів людина синхронізувала свою активність з сонцем. Вона піднімалася з першими променями і лягала спати, коли наставала темрява. Системи запускаються зранку, набирають активність до середини дня і поступово знижують свою продуктивність до ночі.

Тому традиційний розпорядок дня для здорового способу життя, приклад якого можна знайти у багатьох стародавніх текстах, рекомендує вставати і лягати рано, приймати основну їжу в першій половині дня, чергувати працю і відпочинок.

Пізніші види розпорядку, розроблені лікарями, уточнюють, що вставати

треба приблизно в 6 годин ранку. Приблизно дві години потрібно витратити на входження в робочий ритм, для цього необхідно прийняти душ, зробити зарядку. В 8 ранку організм готовий до першого прийому їжі, шлунково-кишковий тракт здатний працювати. Наступні дві години – це час для початку роботи. На цей період не варто призначати відповідальних зустрічей і нарад, так як інтелект поки ще не працює на повну потужність. А ось в 10 годин – саме час починати думати. Опівдні треба знову дати організму їжу. Після цього протягом двох годин організм посилено зайнятий перетравлюванням їжі і йому не до розумової діяльності. У цей час можна зайнятися спокійною роботою. З 16 до 18 – другий пік розумової і рухової активності. У цей час потрібно добре попрацювати. Після 18-ти активність починає неухильно падати, але ще є сили для рухової діяльності. Тому в цей час непогано просто прогулятися. О 20 годині організм починає готуватися до сну. Їсти нічого важкого вже не варто, а ось випити зеленого чаю або кефіру – самий підходящий час. Одночасно 22 години – найкращий час для відходу до сну, адже до півночі організм найкраще очищається і відновлюється. З 24 до 6 годин людина повинна спати, щоб дати організму виконати всі процедури по очищенню.

Такий розпорядок дня, звичайно, дуже приблизний. Тим більше що лікарі рекомендують складати режим дня з урахуванням віку, стану здоров'я та статі людини.





СКАРБНИЧКА ЦІКАВОГО.

Спортсмени українського походження на Олімпіадах

Петро Заковорот

Петро Заковорот народився 5 березня 1871 року в с. Купеваха Харківської губернії в родині селян. Освіту здобув у чотирикласній церковно-приходській школі.

У лавах збройних сил Російської імперії працював конюхом на царських конюшнях, служив рядовим у лейб-гвардії Гродненського гусарського полку, де почав займатися фехтуванням. Потому навчався у Варшавській фехтувально-гімнастичній школі та Будапештській академії фехтування.

Заковорот ставав переможцем багатьох змагань та чемпіоном Російської імперії, а у 1899 році у Будапешті став переможцем престижного фехтувального турніру.

1900 року у склад спортивної делегації Російської імперії брав участь у II Олімпійських іграх в Парижі разом зі своїм вчителем фехтувальником Юліаном Мішо. У фіналі змагань з шаблі зайняв сьоме місце.

1910 році представляв Російську імперію на великому міжнародному турнірі у Парижі, де був третім, випередивши Ю.Мішо. Петро Заковорот був нагороджений золотими медалями на турнірі у Парижі, який був приурочений до ювілею II Олімпійських ігор.

У 1910 році обійняв посаду викладача у головній гімнастично-фехтувальній школі в Петербурзі, а 1918 році став тренером радянських курсів гімнастики та фехтування Червоної Армії.

У 1920 році Петро Заковорот переїхав до Харькова, де був завідувачим кафедри фехтування у Харківському інституті фізичної культури. У 1935 році у поважному віці став чемпіоном УРСР. Надалі повністю переключився на тренерську роботу. Його учні виховували низку олімпійських чемпіонів.

