



Січень 2018 р.
№ 1 / 11 /

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

СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

CITIUS - ALTIUS - FORTIUS

Підсумки року



Успішним і напруженим видався 2017 рік для спортсменів школи-інтернату-спортивного ліцею.

2017 рік школа провела та взяла участь у 139 змаганнях. Близько 60 змагань – шкільні. 51 - міські та районні, 26-обласні. На спортивній базі школи було проведено 94 змагання.

Учні ліцею взяли участь у таких змаганнях: 50- з міні-футболу, 16 з легкої атлетики, 20 з настільного тенісу, 15 з шахів та 14 з шашок.

За підсумками 2016-2017 навчального року школа перемогла у 63 спартакіаді школярів району та VIII обласних комплексних змаганнях з видів спорту серед інтернатних закладів Черкащини.

Кращими спортсменами року серед дівчат стала Даша Ополончик, серед юнаків Антон Лисогурський.

38 учнів стали переможцями та призерами міських, районних та обласних змагань. Вони вибороли 120 призових місць.

Змагання у лютому

Настільний теніс:



- відбіркові шкільні змагання до участі у районних змаганнях;
- зональні районні змагання в залік спартакіади школярів району;
- фінальні районні змагання в залік спартакіади школярів району;
- кубок, присвячений пам'яті воїну афганцю В.Кравченку;
- обласні змагання серед інтернатних закладів.

Шахи та шашки:



- чемпіонат школи серед юнаків та дівчат з шахів;
- чемпіонат школи серед юнаків та дівчат з шашок.



Легка атлетики:

- обласні змагання серед юнаків та дівчат 2001-2002 та 2003-2004 р.н.

Змагаються наймолодші шахісти



Відбулися змагання з шахів серед наймолодших учнів школи, в яких взяло участь вісім учасників. Турнір проводився за коловою системою.

Найкраще виступили учні 3-А класу Валентин Рибачок і Євгеній Ткаченко, які перед останнім туром набрали однакову кількість очок. В очному поєдинку вони і розіграли перше місце. Напружений поєдинок закінчився перемогою Валентина, який і посів перше місце. Отже у Євгенія друге місце.

Цікава боротьба велася і за третє місце. Зразу два учасника змагань, четвертокласники - Олександр Слинко і Владислав Береговий, набрали по чотири очки. За додатковими показниками третє місце присуджено Владиславу.

Новорічний міні-футбол

В останні дні 2017 року відбулися новорічні змагання з міні-футболу серед юнацьких команд м. Звенигородки, які проходили на штучному полі школи. Тепла безвітряна погода сприяла проведенню змагань на подвір'ї. На жаль, з об'єктивних причин, не всі команди змогли виставити свої найсильніші склади. Але турнір вдавсь.

Змагання проходили за коловою системою. Було зіграно шість матчів. У підсумку три команди набрали по шість очок. За кращою різницею перше місце посіла команда «Ліцей-1». Друге місце у команди «Ліцей-2». Команда школи ім. Т. Шевченка на третьому місці.

Команда-переможець виступала в складі Богдана Лисогурського, Олександра Сірого, Антона Єлісеєва, Вадима Калити та Олександра Чорноуса.



Новорічний турнір з шахів



Кращі шахісти школи розіграли медалі новорічного турніру з шахів. У змаганнях також взяла участь одна дівчина - краща шахістка школи Оксана Віннічук та гість, учень школи ім. Тараса Шевченка, Павло Могильний. Змагання проходили за коловою системою.

Несподівано слабо відіграли свої поєдинки лідери шкільних шахів Гагик Манесян та Олександр Чорноус, які набрали відповідно 1,5 та 2 очки з шести можливих.

А переміг Богдан Русалівський з десятого класу, який виграв усі свої поєдинки. Це перша перемога Богдана у шкільних турнірах. Слід відзначити, що Богдан від турніру



до турніру покращує свою майстерність і поступово виходить на лідируючі позиції у шкільних шахах.

Не відстає від свого однокласника Артем Береговий. По чотири очки набрали Артем Береговий з десятого класу та шестикласник Ярослав Пелипенко. За кращими додатковими показниками друге місце посів Артем. У Ярослава третє місце.

Естафета поколінь

4 січня відбувся турнір з міні-футболу серед учнів, батьків, вчителів та випускників школи-інтернату-спортивного ліцею. Було сформовано чотири команди, під умовними назвами: «випускники до 20 років», «випускники після 20 років», «батьки та учителі» та «учні». Турнір планували проводити на штучному полі школи., але різке погіршення погодних умов стало на заваді. Тому змагання проходили в спортивному залі ДЮСШ.

Впевнено зіграли свої ігри команда «випускники після 20 років». Досвід з майстерністю зіграли свою роль. Три перемоги і у підсумку перше місце. За переможців грали Олександр Лисяний, Сергій Романов, Дмитро Павленко, Філіп Білоножко, Сергій Рубан та Микола Микитенко.

Команда «випускники до 20 років» та команда «батьки» на-



брали однакову кількість очок, але за кращою різницею забитих і пропущених м'ячів, друге місце посіли випускники. Батьки на третьому місці.

Було виявлено переможців, призерів, але переможених не було. Були цікаві матчі, зустрічі, було спілкування. Усі були задоволені. Турнір удався. Переможці отримали кубок і медалі.

На закінчення хотілось би подякувати Євгенію Петрову, голові районної асоціації міні-футболу Володимиру Теліженку, директору Звенигородської школи-інтернату-спортивного ліцею Оксані Волощук, директору спортивної школи Олексію Озірному. Завдяки їхній підтримці і допомозі відбулися ці змагання.



Змагаються тенісисти

Триває серія змагань з нагоди новорічних та різдвяних свят, які проходять під час зимових канікул. На зміну шахістам та футболістам на старт вийшли тенісисти. Змагання проводилися серед юнаків за коловою системою з п'яти партій.

Кращий результат показав учень десятого класу Олексій Вітренко, який виграв у всіх своїх суперників. Слід відзначити, що Олексій з кожним стартом грає все краще і краще і зараз впевнено посідає перше місце у шкільній класифікації.

На другому місці одинадцятикласник Віталій Ховрах, який програв тільки Олексію.

Третє місце посів Артем Рудань, випускник школи № 5, а тепер студент, який навчається в м. Городищі.



Шкільний футзал / 3х3/



Проведено першість школи з футзалу серед юнаків 8-11 класів. У змаганнях взяло участь п'ять команд. Команди формувались шляхом визначення капітанів команд, які згідно жереба по черзі вибирали в свої команди гравців. Тобто, команда складалась з гравців різних класів. Це зробило команди більш-менш рівними, а змагання напруженими і цікавими. Турнір проходив за коловою системою. У полі грало два гравці і воротар.

Кращий результат показала команда, яка виступала у складі Захара Крикуна, Олександра Сірого, Івана Завальнюка та Руслана Теліги. Дві перемоги і дві нічиї, а в підсумку вісім очок і перше місце.

Команда, яка виступала у складі Антона Лисогурського, Вадима Калити, Кузьми Сердюченка та Гагіка Манесяна, також набрала вісім очок, але за різницею забитих і пропущених м'ячів у них друге місце.

Третє місце у команди, яка виступала у складі Віталія Ховраха, Олександра Чорноуса, Петра Колісника та Ігоря Шепельова. У них дві перемоги і дві поразки.

Кращим гравцем турніру спеціальне журі визнало Захара Крикуна.

Заходи з нагоди визволення м. Звенигородки від німецько-фашистських загарбників

Наприкінці січня було проведено ряд шкільних та районних спортивно-масових заходів, присвячених 74-річниці визволення Звенигородки від німецько-фашистських загарбників.

Турнір з настільного тенісу серед дівчат



Першими на старт вийшли дівчата. У шкільних змаганнях з настільного тенісу взяли участь кращі тенісистки школи. Змагання проходили за коловою системою.

Впевнено виступила лідер шкільного тенісу Вікторія Ляпун, учениця одинадцятого класу. Вигравши всі свої поєдинки, вона посіла перше місце. Друге місце посіла Софія Соловей з дев'ятого класу. На третьому місці Даша Ополончик, також учениця дев'ятого класу.

Турнір з шахів на кубок Звенигородської районної ради

Кращі юні шахісти району розіграли кубок районної ради (окремо серед дівчат та юнаків), який відбувся на спортивній базі нашої школи.

У дівчат за шахівниці сіли вісім шахісток, які грали за коловою системою. Напружена боротьба розгорнулася між Антоніною Поліщук з Чижівки та нашою Оксаною Віннічук, і зберігалася вона до останнього туру. Перед останнім туром обидві мали по п'ять очок. Більше шансів на перемогу у турнірі мала Антоніна. Але груба помилка у виграній для неї партії, і в підсумку нічия, яка виводить на перше місце Оксану, у якої шість очок. А Антоніна набравши п'ять з половиною очок, посіла друге місце. Третє місце у Вікторії Недзельської з Шевченківського НВК.

Успішно виступили у турнірі наші учні Віра Бондаренко та Ані Манесян.

У юнаків змагалися дванадцять шахістів, які були розбиті на дві групи по шість чоловік.

У фінальну частину у групі «А» вийшли Владислав Бабій з Рижанівської школи та Богдан Бабушко з Стецівської школи. У групі «Б» у фінал вийшли Павло Могильний з школи ім.Тараса Шевченка та наш Гагик Манесян. У результаті напруженої боротьби перше місце посів Богдан Бабушко. Друге місце у Владислава Бабія. На третьому місці Павло Могильний. У Гагіка Манесяна четверте місце. Успішно також виступили на змаганнях Петро Колісник, Ярослав Пелипенко та Богдан Русалівський.

На параді закриття голова Звенигородської районної ради Володимир Кучер переможцям вручив кубки та медалі за перше місце, а призерам - медалі. Усім учасникам турніру були вручені пам'ятні дипломи.



Кубок районної ради з настільного тенісу

27 січня в залі Звенигородської спортивної школи з ініціативи та підтримки голови районної ради Володимира Кучера відбулися змагання з настільного тенісу. Змагання проводилися серед юнаків до 18 років та дорослих.

У змаганнях серед юнаків взяло участь 16 кращих тенісистів району, які були розбиті на дві групи. Змагання в групах проходили за коловою системою. По два кращих тенісисти виходили у фінальну частину.

Успішно виступили учні нашої школи. Це був день ліцею. У фінальну частину вийшли три наші учні. А кращим був Олексій Вітренко, який у фіналі переграв свого однокласника Івана Завальнюка. У матчі за тре-



те місце наш Петро Колісник переграв Дмитра Бондаря з школи ім.Тараса Шевченка.

Отже посів перше місце і отримав кубок Олексій Вітренко. У Івана Завальнюка медаль за друге місце, а у Петра Колісника медаль за третє місце.

Не менш цікавим був турнір і у дорослих. У змаганнях взяло участь п'ятнадцять чоловіків, які також були розбиті на дві групи. Як і у юнаків, у фінальну частину виходили по два кращих тенісисти з групи

У полуфіналі «А» Андрій Матковський переграв Дмитра Бабенка, а у полуфіналі «Б» Микола Костогриз виграв у Романа Короля з Стецівки.

У матчі за третє місце Дмитро Бабенко виграв у Романа Короля.

А фінал був окрасою турніру. Андрій Матковський переміг Миколу Костогриза і завойовав кубок районної ради.

Переможці були нагороджені кубками і медалями, призери медалями, а всі учасники змагань- пам'ятними медалями та дипломами районної ради.

Кращі легкоатлети школи

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

Дівчата 400 м

1.Дашківська К..	1990 р.н.	1.14,6	2006 р
2.Давиденко Е..	1991 р.н.	1.18,5	2007 р.
3.Соловей С.	2003 р.н.	1.18,7	2017 р
4.Новоженова Н.	2000 р.н.	1.18,8	2016 р.
5.Палієнко М.	2000 р.н	1.19,0	2014 р.
6.Авдєєва О	1990 р.н.	1.19,7	2006 р.
7.Чорнобровкіна О.	2000 р.н.	1.20,8	2014 р.
8.Борисова М.	2002 р.н.	1.22,3	2017 р.



Особиста гігієна



Особиста гігієна – це комплекс заходів, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я, попередження захворювань, збільшення тривалості життя шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті й діяльності людини.

У визначення особистої гігієни входять: режим дня, харчування догляд за шкірою тіла й порожниною рота, одягом, взуттям, загартовуванням, відпочинком і т.д.

До основних вимог особистої гігієни відноситься насамперед дотримання чистоти тіла. Відомо, що клітки зовнішнього шару шкіри - епідерміса - постійно роговіють, потім відмирають і злущуються. Сальні залози, виробляючи жир, виділяють його на поверхню тіла. Сюди ж попадає й піт, у якому знаходиться близько 1%, мінеральних солей, легких жирних кислот, молочна кислота, сечовина й ін. органічні речовини. Шкіра виділяє до 2% вуглекислого газу, а під час фізичної роботи - до 5%. Установлено, що протягом тижня з усією поверхні шкіри виділяється від 100 до 300 гр. шкірного сала, від 3,5 до 7 літрів поту й від 40 - 90 гр. злущеного епітелію.

Шкіра людини постійно забруднюється секретом потових і сальних залоз, мікроорганізмами, пилом, гельмінтами. Тому необхідно обмивати теплою водою не рідше 1 р. на тиждень із милом зі зміною натільної й постільної білизни. Приймати гігієнічний душ, умиватися ранком і перед сном, увечері мити ноги. Волосся необхідно мити не рідше 1 рази в тиждень, якщо суха шкіра, і 2 рази - якщо шкіра жирна.

Частіше забруднюється шкіра верхніх кінцівок, тому необхідно мити руки перед прийняттям їжі, після відвідування туалету, стригти нігті коротко, щоб не допускати нагромадження бруду під ними. Під час бактеріального обстеження під нігтями виявляли збудників кишкових інфекцій, яйця гельмінтів, гнійорідні мікроорганізми, різноманітні гриби, кліщі.

Вибираючи мило, необхідно враховувати зміст у ньому вільної луги, яка сушить шкіру. Туалетне мило може містити не більше 0,05% луги, господарське мило – до 2%.

Важливе значення має догляд за порожниною рота, тому що в роті знаходяться різні мікроорганізми, у тому числі й патогенні, які приводять не тільки до захворювань зубів і порожнини рота, але й інших органів систем. Залишки їжі між зубами розпадаються, утворюючи різні органічні кислоти, що приводить до руйнування зубів і неприємного запаху.





СКАРБНИЧКА ЦІКАВОГО

=====

Спортсмени українського походження на Олімпіадах

Володимир Сироватка

Володимир Сироватка народився 19 червня 1908 р. у м. Здолбунів, нині Рівненська область, тоді Волинська губернія, Російської імперії.

1936 році в складі збірної Чехословацької республіки брав участь в Олімпійських іграх у Берліні. У змаганнях на каное-двійці на 1000 м став олімпійським чемпіоном разом з Яном Брзаком.

Після Олімпіади закінчив активну спортивну кар'єру, перейшов на тренерську роботу. Тренував збірні Німеччини, Чехословачії, Швеції. Займався виробництвом лиж, які на його честь називали «русовки».

=====

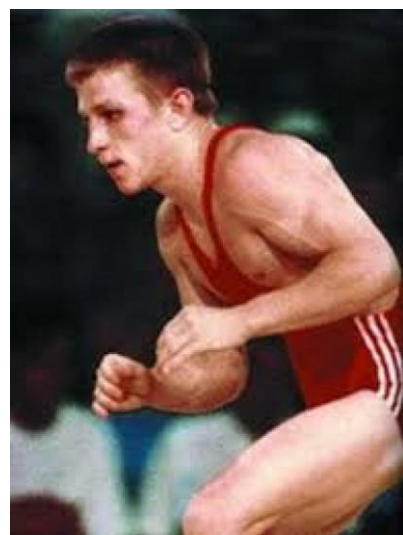
Найбільші досягнення України у спорті за роки незалежності

Гімн України на Олімпіадах

Українські спортсмени у 1992 році поїхали на зимові ігри до Альбервіля та літню Олімпіаду до Барселони у складі Об'єднаної команди, яка була сформована після розпаду СРСР, через те що незалежні країни фізично не змогли пройти кваліфікацію на Ігри.

В Альбервілі олімпійським чемпіоном з фігурного катання став Віктор Петренко, який виступав під олімпійським прапором, тому гімн України у Франції не виконувався

Проте уже у Барселоні організатори вирішили нагороджувати призерів у індивідуальних видах програми з колишніх республік СРСР під прапорами їхніх держав. Тож вперше гімн України пролунав на честь перемоги у вільній боротьбі категорії до 48 кг Олега Кучеренка



Оксана Баюл



Оксана Баюл- перша олімпійська чемпіонка незалежної України, чемпіонка світу в одиночному фігурному катанні.

Оксана народилася у Дніпрі в 1978 році. Мати хотіла, щоб донька займалася балетом, але ту не взяли до балетної школи через комплектацію. У неповних чотири роки бабуся відвела її на ковзанку. Через шість років, у 1987 році, почала брати участь в чемпіонатах СРСР, але вище 10-го місця їй піднятися не вдалося.

За сімейними обставинами Оксана переїхала в Одесу і почала тренуватися у Галини Змієвської.

В 1994 році у віці 16 років Оксана в напруженій боротьбі стала Олімпійською чемпіонкою.