



Листопад 2018
№ 9 / 19 /

Газета учнівського самоврядування
Звенигородської загальноосвітньої
школи-інтернату І-ІІІ ст. – спортивного ліцею

СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

CITIUS - ALTIUS - FORTIUS

Спартакіада району триває



64 спартакіада школярів району у розпалі. Напруженим видався місяць жовтень. Було проведено чотири види: легка атлетика, легкоатлетичний крос, міні-футбол /хлопці/ та міні-футбол /дівчата/.

Вдало розпочали спартакіадні старти команди з видів спорту нашої школи. Вигравши легкоатлетичний крос та міні-футбол /дівчата /, посівши друге місце у легкій атлетиці та третє місце у міні-футболі / юнаки /і набравши 138 очок наша школа знаходиться серед лідерів.

Попереду змагання з шахів, шашок, настільного тенісу, стрит-баскету та волейболу.

Змагання у грудні

- Змагання з легкої атлетики серед учнів 4-5 , 6-7 , 8-9 класів , м. Ватутіне.
- Обласні змагання з легкої атлетики серед учнів 2004-2005 та 2006-2007 р.н., м. Черкаси.
- Всеукраїнські змагання з легкої атлетики серед юнаків та дівчат 2002-2003 та 2004- 2005 р. н., м. Черкаси
- Стрит-баскет серед учнів 6-8.
- Стрит-баскет серед учнів 9-11 класів.
- Футзал серед хлопців та дівча 3-4 класів.
- Футзал серед хлопців та дівча 5-8 класів.
- Шкільні відбіркові змагання з шахів.
- Шкільні відбіркові змагання з шашок
- Районні зональні змагання з шашок у залік Спартакіади школярів району.
- Районні фінальні змагання з шашок у залік Спартакіади школярів району.
- Районні зональні змагання з шахів у залік Спартакіади школярів району.
- Районні фінальні змагання з шахів у залік Спартакіади школярів району.
- Заходи з нагоди дня Святого Миколая :
 - змагання з настільного тенісу;
 - змагання з шашок;
 - змагання з шахів.



Шкільні відбіркові змагання

Листопад місяць багатий на змагання з шахів та шашок. Спочатку шкільні, потім районні і на закінчення обласні змагання обласної спартакіади у м. Черкаси.

На початку листопада відбулися шкільні відбіркові змагання, де кращі шашкісти і шахісти школи боролися за право представляти нашу школу на районних змаганнях.

Першими сіли за шахові столи дівчата. Вісім дівчат за коловою системою розіграли призові місця. Несподіванок не стало. Краща шахістка школи, Оксана Віннічук, впевнено переграла всіх своїх суперниць і посіла перше місце – 7 очок. Друге місце у Лесі Коміренко. У неї одна поразка і шість очок. Третє місце посіла Ліда Віннічук. Усі дівчата навчаються у десятому класі.



У змаганнях юнаків на старт вийшли також вісім шахістів, які як і дівчата за коловою системою боролися за першість і право виступати у районних змаганнях. Підтвердили свій клас лідери шкільних шахів.

Перше місце посів одинадцятикласник Богдан Русалівський. У нього сім перемог. Його однокласник Артем Береговий був другим. У нього шість перемог. А третє місце посів семикласник Ярослав Пелипенко, який набрав п'ять очок.

Право захищати школу на районних змаганнях вибороли Оксана Віннічук, Леся Коміренко, Богдан Русалівський, Артем Береговий та Ярослав Пелипенко.

У змаганнях з шашок змагалося шість юнаків. Змагання також проводилися за коловою системою, але поєдинок складався з двох партій.

Упевнено відіграв турнір чемпіон школи Артем Береговий, який набрав дев'ять очок з десяти можливих. У нього перше місце. Богдан Русалівський посів друге місце. У нього вісім очок. А третє місце у Олексія Вітренко, який набрав 5,5 очок.

Серед дівчат змагалися вісім шашкісток, які грали за коловою системою. Напружена боротьба розгорнулася за призові місця. Ані Манесян з восьмого класу та Катя Шевченко з одинадцятого набрали по п'ять з половиною очок. Перше місце присуджено восьми-класниці Ані. Вона в особистій зустрічі перемогла Катю.

Третє місце посіла Аня Радченко з сьомого класу. У неї чотири з половиною очки. Стільки ж очок і у Іри Свістільник, але вона програла особисту зустріч Ані.

Право виступати у районних змаганнях вибороли Ані Манесян, Катя Шевченко, Артем Береговий та Богдан Русалівський.



Кубок пам'яті Вадима Сазонова

Відбулися міські змагання з міні-футболу серед учнів 6-7 класів, які присвячені пам'яті легендарної особи Звенигородського футболу Вадима Созонова.

У змаганнях взяли участь чотири команди, які за коловою системою розіграли кубок і медалі.



Вигравши три поєдинки, перше місце посіла команда нашої школи, яка виступала у складі Олександра Гегельського, Ярослава Пелипенка, Андрія Грищенка, Шая Ісакова, Назара Яремчука, Антона Поривая та Дмитра Орлова.

Друге місце у команди школи № 2. На третьому місці футболісти школи ім.Тараса Шевченка.

Районні відбіркові змагання з шахів та шашок

Тривають змагання з шахів та шашок. Після шкільних відбіркового змагань були проведені районні, у яких взяли участь кращі шашкісти і шахісти нашого району.

У змаганнях з шашок не було рівних нашим юнакам. Вони посіли три перших місця. А переміг Артем Береговий. Друге місце у Гагіка Манесяна. На третьому місці Олексій Вітренко.

У змаганнях з шашок серед дівчат перемогу святкувала Іра Саєнко з Чижівської школи. Олена Носацька з школи ім. Тараса Шевченка була другою. Наша Катя Шевченко на третьому місці.

Напружена боротьба розгорнулась за перше місце у змаганнях з шахів серед юнаків. Павло Могильний з школи ім.Тараса Шевченка та наш Богдан Русалівський перемогли усіх своїх суперників, а між собою зіграли унічию. Вони поділили перше та друге місце. Третє місце посів Андрій Лисенко з Чижівської школи.



У дівчат перемогла Аліна Плюкшта з Шевченківського інтернату. Друге місце у нашої Оксани Віннічук. Третє – четверте місце поділили Антоніна Поліщук з Чижівської школи та Ольга Стеценко з Стецівської школи.

Представляти наш район на обласних змаганнях виборол право команда нашої школи.

Спартакіада області серед школярів з шахів та шашок

17 листопада у м. Черкаси відбулися обласні спартакіадні старту серед школярів шашок та шахів. Команда нашого району, сформована з учнів нашої школи, взяла участь у цих змаганнях. Двадцять три команди прибули на змагання, які за швейцарською системою боролися за призові місця. Відбулося п'ять турів.

Кращий результат у нашій команді показав Артем Береговий у змаганнях з шашок. У нього три перемоги, одна нічия і одна поразка. У підсумку три з половиною очки і шосте місце. Гірше виступила Катя Шевченко. У неї одна перемога, дві нічії і дві поразки. Набравши два очки Катя посіла п'ятнадцяте місце. У командному заліку команда району посіла десяте місце.

У змаганнях з шахів у командному заліку наші спортсмени посіли одинадцяте місце. У юнаків у Богдана Русалівського дві перемоги і три поразки. У підсумку два очки і одинадцяте місце. Краще виступила наша Оксана Віннічук. Три перемоги і дві поразки і одинадцяте місце.



Легкоатлетичні старти у м. Черкасах

17 листопада у м. Черкасах у легкоатлетичному манежі пройшов відкритий чемпіонат Черкаської ОСДЮСШОР з легкоатлетичного триборства серед юнаків та дівчат різних вікових груп.



У віковій групі 2008 р.н. серед юнаків добре виступив Денис Безпалый. На жаль, в число призерів він не попав, але був близький до того. Денис установив особисті рекорди з бігу на 60 м – 9,3 сек, у стрибках у довжину – 3м 51 см і з бігу на 300 м – 54,9 сек.

Добре виступили на змаганнях Тоня Поліщук, Артем Сіренко та Андрій Грищенко.

Шкільні легкоатлетичні старти у приміщенні

Протягом тижня серед учнів 4-5 та 6-7 класів у спортивному залі школи проходили змагання з легкої атлетики. Учні змагалися з бігового легкоатлетичного двоборства. Спочатку учні бігли 15 м з низького старту, а потім бігли три кола / 120 м /. Зароблені бали у кожному виді складалися і визначалися переможці і призери.

Серед дівчат 4-5 класів перемогла Настя Сухомлин. Друге місце посіла Настя Поштова. На третьому місці Ліза Павленко.

У юнаків перемогу святкував Денис Насальський. Друге місце у Артема Сіренко. На третьому місці Юрій Ганага.

Серед дівчат 6-7 класів кращою була Аліна Ялинська. Друге місце у Вероніки Майданик. Третьою була Олександра Равіна.

У юнаків переміг Ярослав Корніцький. Друге місце у Андрія Грищенка. На третьому місці Ярослав Шарофост.



Денис Насальський



Настя Сухомлин



Аліна Ялинська



Ярослав Корніцький

Кубок школи з шахів

Майже місяць тривали змагання на кубок школи з шахів. Цікава особливість цих змагань полягала у тому, що разом з учнями мали право брати участь і дорослі працівники школи. На участь у змаганнях заявилося дванадцять шахістів: вісім учнів, три вчителі і один працівник школи., які за коловою системою розіграли кубок.

З метою популяризації шахів і щоб вболівальники мали можливість спостерігати за змаганнями у вестибюлі школи були встановлені шахові столи, де і проходив турнір.

Кожен учасник змагань повинен зіграти одинадцять партій. Краще всіх пройшов цей шаховий «марафон» Богдан Русалівський з одинадцятого класу. Десять перемог і одна поразка. Слід відзначити, що це вже не перша перемога Богдана у шкільних змаганнях і він по праву вважається кращим шахістом школи у цьому році.

Напружена боротьба розгорнулася за друге та третє місця, на які претендували чотири шахісти. За додатковими показниками друге місце посів Артем Береговий. Третє місце у вчителя фізичної культури Сергія Пелипенка.

На старті стріт-баскет



У цьому році у положенні про районну спартакіаду школярів відбулися зміни. Замість баскетболу був уведений стріт-баскет. Тому з метою підготовки до змагань районної спартакіади у школі було заплановано проведення цілий ряд турнірів з стріт-баскету.

Першими на старт вийшли юнаки 8-11 класів. У змаганнях взяли участь чотири команди, які формувались шляхом визначення капітанів, котрі за жеребом вибирали у свої команди гравців. Турнір проходив у два кола.

Відбулися змагання першого кола, які тривали три дні. Лідирує команда під умовною назвою «БЕР», у складі Андрія Андріуци, Артема Берегового, Ігоря Шеплякова та Антона Дроботуценка. У команди три перемоги.

Друге місце посідає команда «ВІТ». У них дві перемоги і одна поразка. Третє місце у команди «РУД».

Проведені були змагання і серед дівчат. Змагалися збірні команди восьмого, десятого та одинадцятого класів. Перемогли дівчата десятого класу, які впевнено переграли своїх суперників. Команда виступала у складі Софії Соловей, Даші Ополончик, Оксани Нікитенко та Аліни Норенко.

На другому місці команда дівчат восьмого класу. Дівчата з одинадцятого класу були третіми.



Кращі легкоатлети школи

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

Дівчата 800 м



1.Слинько Вероніка.	1993 р.н.	2.53,8	2011 р
2.Давиденко Ельвіра.	1991 р.н.	3.01,5	2007 р.
3.Манесян Ані	2005 р.н.	3.01,5	2018 р.
4.Палієнко Марія	2000 р.н	3.01,6	2014 р.
5.Соловей Софія	2003 р.н.	3.12,0	2017 р.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Сон



Сон один з найпотрібніших та найприємніших частин існування людини. Під час сну організм відновлює сили, витрачені за денну активність, тому людина прокидається з відчуттям свіжості і припливу сил.

Щорічно 15 березня проводиться Всесвітній день сну.

Під час сну у людини спостерігається мінімальний рівень мозкової активності і знижені реакції.

Нормальний сон – один з дієвих способів профілактики серцево - судинних захворювань і багатьох інших захворювань., ожиріння. Сон допомагає мозку позбавитися всього зайвого, «зчищаючи» з нейронних сполук непотрібні білки.

Цікаві факти про сон

- Тривалість сну залежить від віку людини: до 18 років людина повинна спати 10 годин, у віці від 19 до 55 років – 8 годин, а з 55 років достатньо спати лише 6 годин.

- Уві сні чоловіки бачать, в основному, інших чоловіків. Жінки бачать чоловіків і жінок порівно.

- У сні можна побачити лише тих людей, яких бачили раніше, при цьому нам може наснитись навіть ті, кого ми вже забули.

- Дванадцять відсотків людей бачать тільки чорно-білі сні.

- Найкраща поза для сну на животі. Як стверджують науковці, так швидше можна заснути.

- Фахівці з Тибету вважають, що сон на лівому боці продовжує життя.

- Без сну людина може прожити десять днів. Для прикладу без їжі можна вижити чотирнадцять днів

. - Через п'ять хвилин після пробудження людина забуває п'ятдесят відсотків свого сну, через десять хвилин дев'яносто відсотків.





СКАРБНИЧКА ЦІКАВОГО.

Незалежна України на Олімпійських іграх Атланта. 1996 р.

Перші Олімпійські ігри, на яких Україна виступала як незалежна держава, пройшли в 1996 році в Атланті /США/. Наша збірна, здивувавши багатьох, завоювала 23 медалі, опинившись на 9-му місці в загальному заліку.

І не дивно, адже у складі був 20-річний Володимир Кличко, юні Лілія Підкопаєва та Катерина Серебрянська.

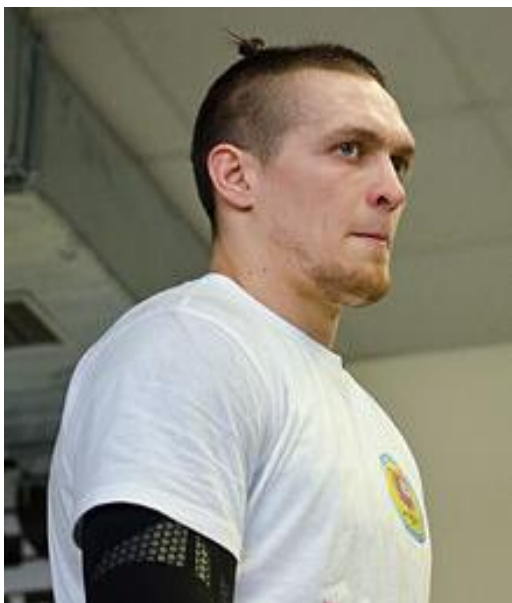
Крім них, золото завоювали Інеса Кравець у потрійному стрибку, Теймур Таймазов у важкій атлетиці, Рустам Шаріпов у спортивній гімнастиці, Вячеслав Олійник у греко-римській боротьбі, Ігор Матвієнко і Євген Браславець у вітрильному спорті.

Загалом, українська національна олімпійська команда виборола 115 медалей на літніх Олімпіадах і 7 медалей на зимових Олімпіадах. Найуспішніші види – гімнастика, легка атлетика та боротьба.



Олександр Усик

Олександр Усик народився 1987 року у м. Сімферополі. З дитинства Олександр відвідував школу сімферопольського футбольного клубу «Таврія». Але футбольна кар'єра не склалася. У 15 років почав займатися боксом.



Олександр Усик – багаторазовий чемпіон України, чемпіон Європи, чемпіон світу 2011 року, олімпійський чемпіон 2012 року, заслужений майстер спорту України.

Олександр - професійний боксер. Абсолютний чемпіон світу в першій важкій вазі WBO (2016), WBC (2018), IBF (2018), WBA (2018), The Ring (2018).

2017 року Олександр піднявся на першу сходинку рейтингу найкращих важковаговиків світу за версією авторитетного боксерського видання «The Ring».

21 липня 2018 року став абсолютним чемпіоном світу Всесвітньої боксерської суперсерії WBSS, перемігши Мурата Гасієва.

Олександр – перший українець, який отримав титул абсолютного чемпіона світу.