



Вересень 2018
№ 7/17

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

СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

CITIUS - ALTIUS - FORTIUS

Вони стали студентами

Традиційно випускники нашої школи поступають у вищі фізкультурні навчальні заклади. Не став винятком і 2018 рік. Два випускники нашої школи стали студентами Черкаського державного університету / інститут фізичної культури/.



Вікторія Ляпун



Захар Крикун

Спортивно-масові заходи на новий навчальний рік

Напруженим обіцяє бути на спортивні змагання новий навчальний рік. Головні змагання – це 64 спартакіада школярів району та обласна спартакіада серед вихованців інтернатних закладів. Школа бере активну участь в обласних змаганнях з легкої атлетики, міні-футболу та настільного тенісу. Планується проведення шкільних та районних змагань з нагоди знаменних дат та цілий ряд кубкових змагань, присвячених знаменитим особистостям.

У школи в цьому році починає розвиватись новий вид спорту – стрит-баскет. Заплановано цілий ряд змагань з цього цікавого виду спорту.

Змагання з нагоди Дня фізичної культури

На початку вересня було проведено цілий ряд змагань, присвячених Дню фізичної культури і спорту.

Шахи

Першими на старт змагань вийшли шахісти 5-8 класів, умовна назва «вища ліга», у яких взяла участь одна дівчина- учениця 10 класу Оксана Віннічук та учень 4-Б класу Євгеній Ткаченко.

Напружена боротьба у турнірі розгорнулася між Шаєм Ісаковим та Оксаною Віннічук. Усе вирішувалось у останньому турі. Шай і Оксана набрали однакову кількість очок, але за результатами особистої зустрічі між ними перше місце присуджено Шаю. У Оксани друге місце. А третє місце посів Євгеній Ткаченко.



А потім на старт вийшли кращі шахісти школи під умовною назвою «супер ліга». Змагання тривали два дні, але переможця не було визнано. Абсолютно однакові показники було зафіксовано у Богдана Русалівського та Артема Берегового. Вони і поділили перше та друге місця. Третім був наймолодший учасник турніру Ярослав Пелипенко

Настільний теніс



Цікавими виявилися змагання у юнаків. Разом з учнями змагалися вчителі та тренер, а також гості з професійного училища.

Зразу чотири учасники вперто боролися за перше місце. Усе вирішувалося в останніх турах. Кращий результат показали Олексій Вітренко і його тренер Дмитро Бабенко, які набрали по шість очок. В особистій зустрічі переміг Дмитро Бабенко, який і посів перше місце. У Олексія друге місце.

У боротьбі за третє місце два учасника знову набрали однакову кількість очок і усе вирішувала особиста зустріч, у якій Святослав Новоженев перегравав Івана Завальнюка і посів третє місце.

У змаганнях у дівчат все виглядало значно спокійніше. Впевнено перегравши всіх своїх суперників, перше місце посіла Софія Соловей. П'ять очок набрала Даша Кваченко і посіла друге місце. А третє місце поділили Аня Гордей, Леся Коміренко та Олена Сікач.

Чемпіонат Черкащини з легкої атлетики серед школярів

У самий день дня фізичної культури і спорту, 6 вересня у м. Черкасах учні нашої школи брали участь у чемпіонаті області з легкої атлетики серед школярів. Ні дощ,



ні холодна погода не завадили нашим легкоатлетам показати добрі результати.

Чемпіонкою області серед старшої вікової групи стала Даша Ополончик, яка пробігла 100 м за 13,3 сек.

У цій же віковій групі Олексій Вітренко посів друге місце на дистанції 1500м з результатом 5 хв. 2,1 сек.

У молодшій віковій групі на дистанції 1500 м відзначилася Аніта Манесян. Вона перемогла з особистим рекордом 6 хв.27,7 сек.

Уперше виступали на таких змаганнях Аня Гордей та Катя Стягун в штовханні ядра та Даша Кваченко з бігу на 100 м і показали свої кращі результати.

Змагаються юні легкоатлети

Четвертий рік підряд у середині вересня на стадіоні спортивної школи проводяться змагання з легкої атлетики, які присвячені пам'яті героїв АТО,- випускників Звенигородської ДЮСШ Анатолія Зозулі і Віктора Погорілого. У змаганнях взяла участь команда учнів 6-7 класів нашої школи.

На жаль, наші легкоатлети не попали в призери, але показали досить пристойні результати.

Серед кращих були Антон Поривай, Ярослав Корницький, Аліна Ялинська з шостого класу, Шай Ісаков, Саша Равіна та Аліна Кабашко з сьомого класу.



Олімпійський тиждень

У середині вересня у школі було проведено «олімпійський тиждень», який розпочався урочистою лінійкою. У програмі цього тижня проведено цілий ряд спортивних змагань

Шахи

Першими на старті «олімпійського тижня» вийшли наймолодші, учні 1-4 класів, які змагалися у турнірі з шахів. Змагання проводилися за коловою системою, тобто кожен учасник змагань повинен зіграти з усіма.

Кращим виявився учень 4-Б класу Женья Ткаченко, який впевнено переміг всіх своїх суперників. Слід відзначити, що це вже не перше перемога Женьї у шкільних шахових турнірах.

Програвши одну партію, друге місце посів учень 4-А класу Валентин Рибачок. Третє місце у наймолодшого учасника змагань, учня другого класу Стаса Паладія.

Міні-футбол

Після шахістів на штучне поле вийшли футболісти. У змаганнях з міні-футболу взяли участь три команди: збірна школи серед 6-7 класів, збірна школи серед 8-9 класів та команда гостей з Вільховецького НВК.

Кращою виявилась збірна команда 8-9 класів, яка виступала в складі Максима Водвольського, Руслана Теліги, Антона Дроботущенко, Максима Лещенко, Едуарда Лалима та Артура Ткаченка. У грі за перше місце вони у напруженому поєдинку здолали збірну команду 6-7 класів з рахунком 3 : 2.



Настільний теніс



У змаганнях з настільного тенісу у дівчат на старт вийшло вісім кращих тенісисток школи. Змагання проходили за коловою системою.

Упевнено провела турнір Аня Гордей з восьмого класу. Наполегливі тренування дали результат. Обігравши всіх свої суперників, вона набрала сім очок і посіла перше місце. Це її перша перемога у шкільних змаганнях.

Друге місце посіла лідер шкільного тенісу- десятикласниця Софія Соловей, яка несподівано програла Ані. У неї шість очок.

Третє місце у Олени Сікач з десятого класу, яка набрала п'ять очок.

Міні-футбол.

У турнірі з міні-футболу серед хлопці 5-8 класів перемогла команда 7 класу, яка послідовно переграла команду 5 класу з рахунком 10 : 3, команду 6 класу з рахунком 7 : 5 та команду 8 класу з рахунком 10 : 7. За переможців грали Олександр Гегельський, Шай Ісаков, Роман Шохін, Артем Підлісник, Назар Яремчук,

Напружена боротьба відбулася за друге місце між командами 6 та 8 класів. З рахунком 3 : 2 перемогли шестикласники. Третє місце у команди 8 класу.

Кращим гравцем турніру спеціальне журі визнало Андрія Грищенко з шостого класу.



Після менших своїх товаришів на штучному полі школи змагалися учні 8-11 класів. У змаганнях взяло участь три команди, які формувались згідно жереба шляхом вибору гравців. Команди складались з гравців різних класів і це робило команди рівними за своїми можливостями, а самі змагання цікавими.



Перемогла у змаганнях команда під умовною назвою «Н», за яку виступали Дмитро Шевченко, Святослав Новоженів, Денис Нільга та Серафим Сіренко. Вони перемогли спочатку команду «В» з рахунком 8 : 4 , а потім і команду «З» 8 : 3.

У матчі за друге місце команда під назвою «В», за яку виступали Олексій Вітренко, Максим Водвольський, Ігор Шепляков та Артур Ткаченко , перемогла команду «З», яка виступала у складі Івана Завальнюка, Шая Ісакова, Андрія Грищенко та Руслана Теліги.



Обласні змагання серед інтернатних закладів

У кінці вересня на штучному полі нашої школи відбувся цікавий міні-футбольний турнір, серед учнів 8-9 класів присвячений Тижню масового футболу УЄФА інтернатних закладів освіти. У змаганнях взяли участь Вільшанська, Михайлівська, Бабанська та Звенигородська школи-інтернати.

Змагання проводилися за кубковою системою. Згідно жереба у першій парі наші футболісти грали з командою Михайлівської школи. У досить напруженому бою перемогу з рахунком 3 : 1 святкувала наша команда і вийшла у фінал.

У другій парі Вільшанська школа досить легко переграла Бабанську команду з рахунком 4 : 0 і також вийшла у фінал.

У гри за третє місце Михайлівські футболісти розгромили команду Бабанської школи з рахунком 6 : 0.

Нелегко далася нашим футболістам фінальна гра. Досить легко забивши першими гол, наші футболісти також швидко і пропустили. І все ж перемога була за нами. На два голи, забиті нашою командою, вільшанські футболісти зуміли відповісти тільки одним голом. Отже, у нас перше місце. Наша команда виступала у складі Руслана Теліги, Андрія Грищенка, Олександра Гегельського, Ярослава Корніцького, Едуарда Лалима та Руслана Бондаренка.

Кращим гравцем турніру було визнано Олександра Гегельського.



Кубок районної ради з футболу.

Три дні на стадіоні «Колос», за ініціативи голови районної ради Володимира Кучера, проводився турнір з футболу на кубок районної ради серед навчальних закладів, який був присвячений видатному спортивному діячеві нашого району Володимирі Серову.

Змагання проводилися за правилами клубу «Шкіряного м'яча». Склад команди: вісім чоловік / воротар і сім гравців у полі /.

Змагалися вісім команд навчальних закладів нашого району. Команда нашої школи посіла четверте місце.

Цікаві факти про здоров'я людини



Здоров'я – це найважливіша цінність для кожної людини. І лише захворівши, починаєш цінувати хороше самопочуття, відсутність болів і нездужання, енергійність і бадьорість.

Найцікавіші факти про здоров'я людини:

- Сіль шкідлива для серцево-судинної системи організму людини. Якщо її кількість зменшити на 3 грами на добу, тривалість життя збільшується на 5-6 років.

- Вчені з'ясували, що мозок людини починає старіти з 27 років. Цікаво, що пік можливостей даного органу припадає на 22 роки.

- Риба, а саме містяться в ній омега-3 жирні кислоти, благотворно впливають на роботу серця. Позитивний ефект буде видний, якщо її вживати два рази на тиждень.

- Цікаво, чому під час похолодання починаються загальні застуди? А все тому, що шкіра людини більш чутлива до холоду. Для порівняння на одному квадратному сантиметрі шкіри знаходиться близько 12 точок, чутливих до холоду, і лише 2 – до тепла.



- Учені давно прийшли до висновку, що існують продукти, які сприяють омолодженню організму людини. Серед них чорний шоколад, чай, шпинат, полуниця, яблука, чорна смородина, виноград, апельсини, гранати, пластівці з висівками та інші.

- Шипшина, смородина, обліпіха та чорноплідна горобина у свіжому вигляді покращують тонус судин і перешкоджають виникненню варикозного розширення вен.

- Кавові зерна, а точніше хлорогенова кислота, що міститься в них, оберігає наш мозок від руйнування.

- Мед позитивно впливає на інтелектуальні здібності людини.

- Люди, які живуть на узбережжі, - живуть довше, ніж мешканці материка.

- Заняття спортом повинно приносити задоволення, енергію і силу.

Але вчені встановили: якщо активно займатися більш двох годин в день, може відбутися зворотній ефект. Це проявляється у вигляді апатії, головних болів, порушенню сну і апетиту і більш серйознішими проблемами

- Менше 10% всіх людей на планеті вміють правильно дихати. Необхідно при диханні задіяти не тільки грудну клітку, а й живіт.

- Канадські вчені встановили, що порушення сну може бути причиною надмірної ваги.

- Вживайте листя петрушки для зміцнення імунітету.

- Якщо щодня з'їдати ядра п'яти волоських горіхів, тривалість життя збільшиться на 7 років.





Перші Олімпійські ігри сучасності

6 квітня 1896 року в Афінах почалися Олімпійські ігри, традиційні для античної Греції змагання, заборонені півтори тисячі років перед тим римським імператором Теодосієм I і відроджені завдяки ініціативі барона П'єра де Кубертена. Перші Олімпійські ігри сучасності за участю 280 спортсменів з 13 країн відкрив грецький король Георгій I у присутності 60 тисяч глядачів.



Змагалися за першість у 43-х категоріях з таких видів спорту, як легка атлетика, плавання, гімнастика, велосипедні перегони, боротьба, важка атлетика, фехтування, стрільба, теніс і марафонський біг. Жінки в перших Іграх участі не брали.

Незважаючи на перешкоди і тимчасові невдачі, Олімпіада 1896 року пройшла з великим успіхом. Ще ніколи спортивні змагання не збирали такий великий міжнародний склад учасників. [Стадіон Пана-тінаїкос](#), перший великий сучасний стадіон, переповнювали глядачі, які ще ніколи не збиралися в такій кількості на спортивну подію.

Найбільшою окрасою ігор для греків стала перемога в [марафоні](#) їхнього співвітчизника [Спиридона Луїса](#). Найуспішнішим олімпійцем став німецький [борець](#) і [гімнаст Карл Шуман](#), який виграв чотири золоті медалі. А першим олімпійським чемпіоном сучасної ери став американець [Джеймс Конноллі](#), який виграв [потрійний стрибок](#).

Після ігор кілька визначних осіб, серед яких був [король Греції Георг I](#), звернулися до Кубертена та МОК із закликом проводити в Афінах усі ігри, однак наступна Олімпіада вже була запланована в [Парижі](#), тож Олімпійські ігри повернулися в Грецію лише через 108 років — у [2004](#).

