



На спортивной орбите

Выпуск № 15 (январь 2021 г.)

Новогодние каникулы в спортивной школе прошли под девизом «Спорт – норма жизни!»

Новогодние каникулы для обучающихся ДЮСШ очень хороший период, когда у юных спортсменов появляется достаточно времени поиграть в свое удовольствие, набраться спортивного опыта и провести время весело и с пользой! Наша спортивная школа заботится о том, как проведут свой досуг юные певекчане во время каникул, организуя активный зимний отдых в спортивных залах, формируя потребности детей к укреплению здоровья и успешному самоопределению в обществе. Для полноценного и организованного отдыха учащихся во время зимних каникул администрацией ДЮСШ г. Певек был составлен план, в который вошли традиционные спортивные турниры и соревнования: «Новогодний сувенир» по баскетболу, «Новогодние каникулы» по волейболу, «Золотая бутса» по мини-футболу, «Кожаная перчатка» по боксу, «Рождественские встречи» по греко-римской борьбе и «Железный человек» по бодибилдингу и пауэрлифтингу. Кроме того, в этом году все желающие могли попробовать свои силы в настольном теннисе, став участниками соревнований «Мы выбираем спорт!» Несмотря на то, что все мероприятия проводились в закрытом режиме, с учетом рекомендаций Роспотребнадзора о проведении спортивных мероприятий в условиях коронавирусной инфекции, воспитанники ДЮСШ весело и с пользой для здоровья провели очередные зимние каникулы.

Так, в спортивном зале «Водник» тренера-преподаватели (Е.В. Овчаренко, В.В. Улев, С.Ю. Горельцев, Н.А. Овчаренко) привлекли для участия в соревнованиях по боксу - 9 человек, по греко-римской борьбе - 22 человека, по пауэрлифтингу и бодибилдингу - 10 человек. По итогам соревнований спортсмены, ставшие победителями и занявшие призовые места, получили грамоты и денежные призы. Лучшими боксерами признаны Альмуханов Камиль и Дашиев Аюр. За лучшую технику в греко-римской борьбе награжден Лукьянов Савелий, а Туманов Александр получил приз «За волю к победе».



На протяжении всех зимних каникул в спортивном зале «Орбита» царил веселая и задорная атмосфера, при этом все без исключения участники турниров по игровым видам спорта (баскетболу, волейболу, мини-футболу) старались отдать свои силы за свою команду и показать свои физические способности и навыки, приобретенные на тренировках. Мальчишки и девчонки с удовольствием гоняли футбольный мяч, мастерски забрасывали «трешки» в баскетбольную корзину соперников и уверенным нападением пробивали защиту на противоположной стороне волейбольной сетки. Тренера-преподаватели (Н.А. Коваль, Л.И. Турчинская, А.С. Паташева, Ж.С. Каримов) смогли организовать активный досуг 131 воспитаннику ДЮСШ, занимающемуся игровыми видами спорта. В подгруппе девушек по баскетболу специальными призами отмечены Полина Берлинская, Юлия Лисовская, Кристина Зубова, Валя Владимировна, Яна Дерябина и Ульяна Лебедева. Лучшими игроками среди юношей признаны: Владимир Фомин, Михаил Костенко, Константин Юрийчук, Матвей Зинуров, Александр Бредихин, Даниил Юрьев и Юрий Синев. В средней подгруппе баскетболистов, как лучшие игроки турнира награждены Саша Богомолов, Дима Мосолов, Аня Доброва, Антон Лебедев, а так же новички Наташа Петрова и Данила Коломойцев. А лучшими игроками в первом волейбольном турнире стали: Мария Мешальникова, Варвара Щекочихина, Мария Лебедева, Максим Таран, Дмитрий Лукин, Афанасий Теркыкымель, Софья Берсенёва и новичок Соня Семёнова. По итогам проведенных футбольных матчей были отмечены вратари Саша Туманов и Данила Качковский, нападающие Саша Шереметьев и Даниил Белоглазов, защитники Эмиль Каримов, Ксения Соловьёва, Валерий Мешальников и Дмитрий Лукин, а так же новичок Ульяна Мосина.



Фотоколлаж «Игровики на новогодней площадке»

– Новогодние турниры – это еще одно очень полезное мероприятие, которое позволяет подвести некоторые итоги, посмотреть – кто на что способен – говорит Людмила Ивановна Турчинская, – наши игровики очень любят такие соревнования, они сплачивают коллектив, позволяют приобрести уверенность в собственных силах или, наоборот, понять, над чем еще надо потрудиться.



– Традиционные новогодние соревнования, проводимые во время зимних каникул, – подчеркивает Жаслан Сабыржанович Каримов, – это еще один повод привлечь внимание детей к спорту.

Фотоколлаж «Новые январские победы силовиков»

– Я всегда стараюсь организовать своих воспитанников во время каникул. – отмечает Евгений Владимирович Овчаренко, – Встречи силовиков на ринге и борцовском ковре в это время получаются интересными и зрелищными, а у ребят появляется возможность получить опыт и с пользой провести время.



Новости с игровых площадок или товарищеские встречи: «Мы против допинга!»

«Вчера только с самолёта, сегодня сразу в спортзал», - очень приятно слышать такие слова от выпускников прошлых лет. Ежегодно в январе месяце приезжают домой на каникулы учащиеся, повышающие своё образование в центральных районах страны. Повзрослевшие, они с удовольствием переступают порог спортивной школы, делятся со своими тренерами новостями о студенческой жизни, встречаются с ребятами, с которыми недавно ещё тренировались вместе. Всегда мы рады видеть на площадке и тех, кто после окончания учёбы возвращается работать в Певек. Так в предпоследнее воскресенье января в спортивном зале «Орбита» прошли товарищеские матчи по игровым видам.

Первыми на площадку вышли футбольные команды. Все ребята, представляющие сегодня сборную ВПЛ (выпускников прошлых лет), в своё время защищали честь школы на окружных турнирах – спартакиаде учащихся Чукотки и Кубке губернатора. Команда спортшколы к 25-ой минуте матча сумела сократить счёт до минимума 6:7, но победа в матче осталась за более опытной сборной 14:10.

В баскетбольном матче юношеских команд победу с уверенным счётом 74:34 одержала так же сборная ВПЛ. Не хватает сегодняшним нашим воспитанникам игрового опыта: меньше стало выездных соревнований, да и в связи с карантинными мероприятиями не так часто могут ребята встречаться со старшими сборными. Игра у девушек прошла в более упорной борьбе. По итогам четвертой лидировала то одна, то другая команда. Не раз для команды ВПЛ исход матча решался на последних секундах. И в этой встрече победу одержала более опытная сборная



Сменив баскетбольный мяч на волейбольный, девушки сыграли следующий матч. Интересные розыгрыши и результативные атаки были у обеих сборных. Но сегодняшним воспитанницам пока ещё не хватает уверенности в себе, слаженности в совместных действиях. Отсюда и результат – 3:0 в пользу выпускниц прошлых лет.

«Где у мяча ручка» нашли и ребята волейболисты. Выпускники прошлых лет, одержали нелёгкую победу из пяти партий - 3:2. Остаётся пока надеяться, что воспитанники ДЮСШ получили хороший урок от своих старших коллег по площадке.

Все матчи прошли в дружеской обстановке с прекрасным настроением. От бывших воспитанников прозвучали слова благодарности тренерам, продолжающим трудовую деятельность в самой северной спортивной школе нашей страны, а так же Владимиру Глухову, тренеру по футболу, и, конечно же, Сергею Борисовичу Левину, сотни его выпускников баскетболистов живут и работают не только в России, но и за её пределами: «Хотим пожелать спортивной школе процветания, талантливых и примерных учеников, новых побед в соревнованиях различного уровня».



Фотоколлаж «Преимственность поколений»

Паташева Александра Сергеевна отметила, что проведение подобных встреч - это пропаганда здорового образа жизни, привлечение подростков к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игровых видов спорта.



С ракеткой на перевес они выбрали спорт!

В рамках мероприятий Декады спорта и здоровья, в спортивном зале «Орбита» во время зимних каникул проведены соревнования по настольному теннису.

Тринадцать обучающихся отделений волейбола и баскетбола, любителей игры в настольный теннис, померились в силе и ловкости отбивать мяч и лихо закручивать подачи в этой удивительной игре. По итогам соревнований среди девушек победителем стала Леюшкина Виктория, второе и третье место соответствен-

но заняли Базилюк Дарья и Климович Лариса.

В течении двух дней за звание лучшего теннисиста ДЮСШ боролись юноши. В результате упорной борьбы на первой строчке турнирной таблицы разместился Бредихин Александр. Призерами стали Юрийчук Константин и Фомин Владимир.

– Главной наградой для участников теннисного спортивного праздника, - говорит Коваль Надежда Анатольевна, - стали добрые эмоции и прекрасное настроение.



для РОДИТЕЛЕЙ

К сведению

Осанка - это привычное положение тела человека в пространстве, которое он принимает без лишнего напряжения мышц.

Каждый человек имеет свою, определенную осанку.

Правильная осанка - залог здоровья!

Правильная осанка характеризуется вертикальным ненапряженным положением позвоночника при несколько выступающей груди и слегка втянутом животе. Неправильная осанка может вызывать нарушения деятельности внутренних органов. Таким образом, при правильной осанке позвоночник испытывает минимальную нагрузку.

В норме правильная осанка регулируется бессознательно. Человек рождается неприспособленным к стоянию и хождению, но за первый год жизни постепенно формируется мышечный каркас и укрепляется позвоночник. Именно естественный процесс развития

позволяет правильно сформироваться осанке и избежать серьезных нарушений. Поэтому ортопеды не рекомендуют родителям ускорять развитие ребенка различными упражнениями для сидения и стояния – это может навредить спине. Формируется осанка до окончания подросткового возраста, поэтому в это время важно особенно внимательно следить за правильным положением тела.

Можно проверить осанку и в домашних условиях. Осанка в норме, если:

- плечи находятся на одной горизонтальной линии;
- лопатки одинаково удалены от позвоночного столба, выглядят симметрично;

- опущенные руки находятся на одинаковой высоте;
- бедра расположены на горизонтальной линии;
- ноги прямые, без кривизны, нет различия в длине конечностей;
- при осмотре сбоку голова и руки находятся на одной линии с телом, нет отклонений вперед и назад;
- живот подтянут;
- при осмотре сбоку не наблюдается большого изгиба в районе лопаток.

Неправильное положение тела оказывает влияние на здоровье. Правильная осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития человеческого организма.

В данной рубрике газеты № 14 был представлен двукратный олимпийский чемпион по боксу Алексей Тищенко, признанный мировым сообществом боксеров. Мы получили три верных ответа от Павлова Александра, Чулкова Сергея и Третьяковой Дарьи (отделение волейбола). Ребята, очень надеемся на вашу активность и думаем вам не составит особого труда понять о каком великом спортсмене мы расскажем сегодня.



Борец классического стиля, названный Международной федерацией любительской борьбы (FILA) величайшим борцом греко-римского стиля XX века. Из проведенных боев выиграл 888 и проиграл лишь 2 раза. Благодаря этому факту его имя попало в Книгу рекордов Гиннесса и в рейтинг 25 лучших атлетов мира XX столетия. Олимпийский чемпион 1988, 1992, 1996 годов и серебряный призер Олимпийских игр 2000 года. В детстве будущий чемпион был крупным ребенком, но до тринадцати лет спортом профессионально не занимался. В греко-римскую борьбу его привел случай – однажды на улицах родного Новосибирска крепкий мужчина заметил ребяташек, одним из которых был наш олимпиец, и позвал в спортзал. Так началось становление великого спортсмена...

Письмо номера

Привет ребятам из ДЮСШ от выпускницы отделения баскетбола Марковой Елены!

Мой первый год после окончания школы прошел довольно скучно, я только училась и совсем забросила спорт. Второй год я решила посвятить саморазвитию и плотно занялась спортом. Все началось с посещения спортивного зала, персональной коррективы питания и фигуры. Кстати, последнее мы делали совместно с тренером.



Позже меня заинтересовала секция женского бокса, занятия которой проводились в фитнес - клубе, который я посещала. Было принято решение, посмотреть,



как проходят тренировки по боксу. Заглянув туда один раз, я уже не могла отказать себе в удовольствии заниматься этим видом спорта. Меня затянуло, теперь я «плотно присела» на бокс...

За непродолжительное время тренировок (1,5 месяца), мне удалось даже выступить на соревнованиях за свой клуб. Благодаря этому виду спорта, у меня очень закалился характер и я стала более уверенной.

Также я очень хотела вернуться к занятиям по баскетболу, но в моем учебном заведении не набирают женскую команду. И я через знакомых договорилась на посещение тренировок в другом институте. Эта команда по баскетболу на сегодняшний день является лидирующей среди девушек. По плану было только тренироваться с ними, но спустя несколько тренировок, тренер посмотрев на меня, пригласила играть за их команду. Соответственно я дала свое согласие и стала игроком самой крутой женской команды по баскетболу г. Твери. Думаю, такой исход событий получился благодаря работе тренеров певекской спортивной школы, которые учили меня с детства любить баскетбол. Теперь у меня 2-3 тренировки в день, чему очень рада, ведь каждая тренировка это большое удовольствие от занятий любимым делом. Я не собираюсь бросать спорт, развивайтесь и любите себя!

