



На спортивной орбите

Выпуск № 17 (март 2021 г.)

Физическая подготовка юных спортсменов – певекчан проверена

В марте завершились соревнования среди обучающихся ДЮСШ по общей физической подготовке. Подведены итоги в каждой возрастной группе.

По мнению тренеров преподавателей цель данного мероприятия достигнута. К участию в сдаче нормативов привлечено более половины обучающихся спортивной школы, что позволит не только оценить уровень физической подготовки юных спортсменов, но и наметить планы на будущее.



Для каждого спортсмена (начинающего или профессионала) ОФП выступает базой его всестороннего развития, совершенствования и увеличения объема основных физических качеств и двигательных способностей, таких как сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость. Общая физическая подготовка является важным составляющим тренировок спортсмена на любом этапе. В профессиональном спорте хорошая общая физическая подготовка дает преимущество перед соперником, позволяет легче и качественнее переносить максимальные нагрузки в выбранной специализации, а также снижает риск травматизма. В повседневной жизни ОФП залог здоровья человека, его красоты, психической и эмоциональной устойчивости, крепкого иммунитета и успешной трудовой деятельности.

Регулярные физические занятия замедляют процесс старения организма, увеличивая выработку гормонов «молодости», что позволяет с легкостью преодолевать тяжелые жизненные ситуации.

Ну и в завершении статьи мы приводим список победителей и призеров данных соревнований. Всем ребятам желаем не останавливаться, двигаться вперед, развивать в себе физические качества и добиваться побед!



1 подгруппа (6-8 лет мальчики и 6-9 лет девочки): 1 место - Ковязин Никита, 2 место - Ковалевская Софья, 3 место - Скрипник Василий и Слесаренко Артём;

2 подгруппа (9-10 лет мальчики): 1 место - Дивак Кирилл, 2 место - Павлов Александр, 3 место - Паташев Максим;

3 подгруппа (10-11 лет девочки): 1 место - Лебедева Мария, 2 место - Мешальникова Мария, 3 место - Третьякова Дарья;

4 подгруппа (11-12 лет мальчики): 1 место - Артюх Егор, 2 место - Ковалевский Фёдор, 3 место - Глухов Максим;

5 подгруппа (12-13 лет девочки): 1 место - Войцеховская Вероника, 2 место - Базилук Дарья, 3 место - Леюшкина Виктория;

6 подгруппа (13-14 лет мальчики): 1 место - Акуленко Иван, 2 место - Якубовский Даниил и 3 место - Юрийчук Константин;

7 подгруппа (14-18 лет девушки): 1 место - Малых Кристина, 2 место - Федорова Татьяна, 3 место - Берсенёва Софья;

8 подгруппа (15-18 лет юноши): 1 место - Гришанов Владимир, 2 место - Скрипник Георгий, 3 место - Тоно Николай.

Кубок надежд разыгран

На вопрос: «Чем отличается спортивная школа от общеобразовательной?» у воспитанников ДЮСШ одним из ответов будет такой, что в ней нет ни осенних, ни зимних, ни весенних каникул. Так, последнюю неделю марта учащиеся отделения баскетбола провели на площадке «Орбиты», приняв участие в традиционном турнире «Кубок надежд».

Инициатором этого турнира 35 лет назад стал Александр Евгеньевич Шишов, в то время работавший тренером по баскетболу в поселке Красноармейском, а сейчас продолжает трудиться над физическим воспитанием молодежи в колледже города Анадырь. Много лет уже как поселок опустел, а детище Александра Евгеньевича успешно живет. И теперь уже наши и его воспитанники встречаются на окружных соревнованиях. Отрадно видеть в составе нынешних участников данного турнира тех ребят, чьи родители в свое время принимали в нем участие: Юлия Лисовская, Константин Юрийчук, Даниил Якубовский, Полина Глебова, Яна Гончарова, Дмитрий Мосолов, Артём Слесаренко, Даниил Ковтунов, Артём Гоглачёв, Дима Лужинский.

18 ребят-новичков, для которых эти соревнования стали первыми, были разбиты на три команды: «Мошки», «Комарики» и «Букашки». С улыбками на лицах смотрели на младших и поддерживали их старшие товарищи, уже забывшие, что несколько лет назад точно также бегали с мячом в руках и давали пас «на кого бог пошлет». «Я так волнуюсь, как будто сам играю», - услышали мы Евгения Слесаренко, пришедшего поддержать сына. Несмотря на все пробежки и неточные передачи победу в своих первых соревнованиях одержала команда «Мошки» (кап. Артём Слесаренко). Второе место завоевали «Букашки», ведомые Натальей Петровой, а третьими стали «Комарики», где самым отважным комариком была Софья Ковалевская. Первыми результативными бросками отметились уже вышеназванные капитаны и их партнеры по командам: Пётр Бологов, Максим Шестаков, Даниил Ковтунов, Вася Скрипник. Пожелаем удачи юным баскетболистам в очередном турнире!

В следующей подгруппе победу в четырех играх одержали и заняли первое место «Белые куропатки» (кап. Фёдор Лукьянов). Из 198 очков, забитыми этой командой, 73 набрал Дмитрий Мосолов, ставший самым результативным игроком в этой возрастной подгруппе. «Пуночкам» (кап. Александр Богомолов), проигравшим в первой игре «Полярным совам» (кап. Данила Коломойцев) со счетом 28:29, необходимо было выиграть следующую встречу всего на два очка для итоговой победы над соперниками. Но команда и во втором матче упустила всего одно очко 32:33, тем самым заняв третье место на пьедестале.

«Хитрым песцам» (кап. Даниил Якубовский), занявшим пятое место в турнире, утешением стала победа над командой Алексея Тюмина «Лисы Чукотки», по итогам соревнований поднявшимся на первую ступень. С тремя победами к последней встрече подошла сборная Ивана Акуленко «Полярные волки». После двух проигранных периодов его команда, казалось, не сможет наверстать разрыв в счете 13 очков 20:33. Но отличные действия в обороне Матвея Владимировича и Егора Артюха, точные

передачи в отрыв на Ульяну Лебедеву и собственные результативные проходы под кольцо, сократили счет до разницы в один бросок. Однако победа осталась за «Лисами Чукотки». «Полярные волки» на втором месте, а третье призовое место заняла команда Константина Юрийчука «Быстрые зайцы», обыграв в последней встрече в дополнительном периоде команду Владимира Фомина «Шустрые горностаи», ставшие четвертыми.

Тройку призеров в старшей возрастной подгруппе замыкают «Киты Арктики» (кап. Даниил Юрьев), второе место заняли «Чукотские моржи» (кап. Алексей Демиденко). Все игры у старших прошли на высокой скорости, быстрых точных передачах в отрыв после подбора на чужом щите, точных бросках с дистанции. Игроки команд, не ставшие первыми, кажется, не очень то и расстроились, ведь основную пятерку команды-победительницы «Белые медведи», где роль капитана исполняла Софья Берсенёва в данном турнире составляли ребята, которых через два месяца мы назовем - выпускниками.

Скоро новые соревнования. Всем хороших тренировок!

Фото с «Кубка Надежд» на память



Волейбол для родителей

В младшей возрастной группе отделения волейбол в конце марта проведена показательная тренировка для родителей обучающихся. Основной целью занятия являлось ознакомление с методикой проведения тренировки, а также показать каких результатов в освоении образовательной программы по волейболу достигли юные волейболисты. Проведенное мероприятие позволило показать родителям, насколько комфортно ребята чувствуют себя в спортивном зале, как организован тренировочный процесс, какие условия созданы для их развития, какого прогресса достиг ребенок и над чем еще надо заниматься.

В процессе занятия тренер-преподаватель Паташева А.С. рассказывала присутствующим гостям об основных этапах тренировки и о выполняемых упражнениях. В течении всего тренировочного времени поддерживался положительный эмоциональный настрой, позитивно оценивались действия детей, проводилось стимулирование их к дальнейшей деятельности. Ребята очень старались, так как когда смотрят родители всегда хочется показать лучше и больше! После тренировки родители смогли похвалить своих детей, а также сказать все свои замечания. Родительская поддержка – это залог успешного и счастливого будущего детей. Поддерживая все старания и начинания ребенка, родители помогают ему развиваться не только в личностном, но и спортивном плане.

Волейбол - красивый, и в тоже время технически сложный вид спорта. Трудности возникают с первых тренировок, при отработке основных приемов передачи, правильного выхода на мяч и т.д. Много зависит не только от тренера, но и от родителей, от того, как они воспитывают в ребенке личность, и что они желают получить от его занятий в спортивной секции: просто развитие или определенный результат.

Следует отметить, что показательная тренировка выступает формой пропаганды здорового образа жизни, привлечения родителей и действенным элементов учебно-воспитательного процесса.

Из отзывов родителей:

«Мне особо понравилось, что дети слажено выполняли указания тренера без каких-либо дополнительных разъяснений, то есть для них это была обычная тренировка. Было видно, что им это интересно, да еще к тому же и родители оценивали их успехи...»

Мама Маши Лебедевой

«Спасибо, за чудесно проведенное время! Получили бесконечный заряд энергии и положительные эмоции»

Мама Сергея Чулкова

“В целом тренировка очень понравилась. Занимаются дети разных возрастов и всем уделяется внимание. Ни разу не пожалела, что мой ребенок выбрал волейбол»

Мама Димы Балдакова



Первенство города - 2021

Наконец-то после длительного перерыва восстанавливается спортивная жизнь города Певек. Март ознаменовался традиционными городскими соревнованиями - Первенство города. В рамках данного турнира проводятся игры между сборными городскими командами по волейболу и мини-футболу, а также индивидуальные встречи по настольному теннису.

Наша спортивная школа постоянный участник этих соревнований. Ежегодно на спортивной площадке свои умения и навыки показывают юные спортсмены, вошедшие в сборные команды ДЮСШ.

В этом году первыми разыграли медали волейболисты: четыре женские и пять мужских команд. Волейбольные матчи выдались интересными и захватывающими.

Спорсмены показывали упорство в борьбе, порой вытягивая такие мячи, которые казалось, уже нельзя спасти. Юношеская сборная ДЮСШ по итогам соревнований разместилась на 4 строчке турнирной таблицы. Со слов тренера Паташевой А.С., ребятам не хватило уверенности в себе и игрового опыта, который накапливается годами. Сборная девушек ДЮСШ-1 стала призером Первенства - 3 место. Попробовали свои силы на волейбольной площадке и самые юные волейболистки сборной ДЮСШ-2. Девчонки, переборов свой страх перед взрослыми командами, смогли показать спортивный азарт и желание играть в эту удивительную игру.

В апреле в «бой» вступят футболисты. Желаем им удачи и красивой игры!



Для родителей: о режиме дня спортсмена

Как составить эффективный режим дня для юного спортсмена? Так ли он необходим? На что обратить внимание? Есть ли особенности в условиях питания и сна? Ответы на эти вопросы вы найдете в данной статье.



Любой родитель знает, что режим - это необходимость как для ребенка, так и для взрослого. Наличие такого позволяет эффективно действовать и добиваться поставленных целей, сохранять здоровье и добрые отношения всем членам семьи.

Правильный режим дня для регулярно тренирующегося спортсмена, в том числе и начинающего, практически также важен, как и непосредственно тренировочный процесс. Невозможно добиться значительных результатов, если тренироваться раз в неделю и позволять себе при этом погрешности в еде и отсутствие нормального сна.

От правильно скорректированного спортивного режима, а также его неукоснительного выполнения зависит успех в тренировках. Регулярность для спортсмена важна во всем, начиная с тренировочного процесса и заканчивая приемом пищи и временем отхода ко



сну. Именно сбалансированный режим дня позволит добиться значительных результатов в любом виде спорта.

Режим дня призван упорядочить в голове человека все действия, которые ему необходимо совершить за день. Ведь у активного человека всегда есть масса идей и необходимых действий, которые так важно исполнить вовремя, чтобы были довольны не только все вокруг, но и он сам.

А ребенок-спортсмен вдвойне нуждается в правильном и четко составленном режиме дня, который поможет ему оставаться здоровым, эффективно тренироваться и прогрессировать, хорошо учиться в школе, а также успевать быть самим собой.

Врач спортивной медицины школы олимпийского резерва Екатерина Плотникова родителям юных спортсменов дает следующие советы о том, каким должен быть режим дня будущих чемпионов.

1) День спортсмена должен начинаться с небольшой зарядки. Это должны быть легкие упражнения на все группы мышц для того, чтобы привести тело в тонус, подготовить его к предстоящему дню. Утренний душ может включать в себя элементы закаливания.

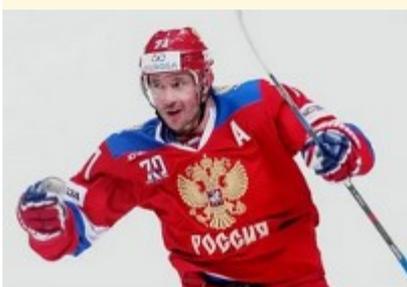
2) Для полноценного восстановления организму необходимо 48 часов. Поэтому на начальном этапе спортсмену нужно заниматься 2-3 раза в неделю.

3) Отдых для спортсмена очень важен, потому что во время отдыха все системы организма: и сердечно-сосудистая, и дыхательная, и центральная нервная система, и мышечная, восстанавливаются. Отдых может быть не только пассивным. Ребенок может после того, как пришел со школы или с тренировки сходить на улицу погулять, побегать. Но оба этих отдыха должны чередоваться.

4) Сон имеет самое важное значение в жизни спортсмена, потому что во время сна идет максимальное восстановление. Если человек мало спит, у него будет истощение нервной системы. А это значит будет снижаться работоспособность. Чтобы сон был качественным, нужно обеспечить тишину: чтобы не было никаких раздражающих звуков или света. Перед сном комнату нужно проветривать. Взрослому человеку нужно 7-8 часов сна, а если речь идет о ребенке, который ко всему занимается спортом, то спать нужно 9-10 часов. И желательно, чтобы отход ко сну был не очень поздним.

В февральском номере был представлен четырехкратный олимпийский чемпион по биатлону в эстафетах Александр Тихонов. Правильные ответы получены от Третьяковой Дарьи (отделение волейбола), Калининной Марьяны, Мосолова Дмитрия (отделение баскетбола).

Олимпийскими чемпионами становились и российские хоккеисты. Так в 2018 в Пхёнчхане сборная России впервые за 26 лет завоевала золотые медали, одолев в финале сборную Германии со счётом 4:3 в овертайме. Для спортсмена, о котором сегодня мы рассказываем, Олимпийские игры в Пхёнчхане стали пятыми в карьере. Для игровых видов спорта - это выдающееся достижение. Он был признан самым ценным игроком этого хоккейного турнира в Корею.



С раннего возраста мальчик был знаком со спортом. Он успел позаниматься акробатикой, плаванием и баскетболом. Опытный тренерский взгляд отца разглядел в сыне спортивные перспективы. Так будущий чемпион был определен в секцию хоккея местной ДЮСШ... За сборную России этот хоккеист сыграл в 117 матчах, забросил 49 шайб, и 43 раза ассистировал партнерам. В рамках чемпионатов мира хоккеист сыграл 84 матча, что является рекордом «на все времена».

Письмо номера

Всем привет из г. Тамбова! Почти год назад я уехал из г. Певека. Спустя некоторое время я начал узнавать о спортивной жизни ребят, с которым с 1-го класса посещал тренировки в Орбите. Отрадно было слышать, что большинство из них продолжают дальше тренироваться, развивать свои навыки, стремясь к усовершенствованию себя. Спорт дает нам очень многое на самом деле - бодрость духа, чувство удовлетворения от самореализации, от собственных достижений. Он закаляет характер, укрепляет силу воли и дисциплинирует, заряжает позитивом и энергией.

Уехав из Певека, я продолжил заниматься баскетболом, а также вернулся в волейбол, которым начал увлекаться еще до приезда на Чукотку. Хочу сказать определенно, что певекская спортивная школа (в частности отделение баскетбола, которое я посещал) дала мне хорошую базу для дальнейших занятий спортом. Мои навыки сразу были подмечены тренерами, старшими ребятами школы, которые даже с некоторой завистью стали пошучивать надо мной, что, я, наверное, занимаюсь спортом с пеленок. Мне это очень приятно слышать и в тоже время дает стимул не останавливаться на достигнутом.

Спорт кроме наслаждения и физического здоровья подарил мне знакомство с многими интересными людьми, с которыми я встречался и общался на тренировках и соревнованиях, и теперь продолжаю с ними встречаться за пределами спортивного зала. Очень важно иметь единомышленников и тех, кто разделяет твои предпочтения, с кем можно поговорить и поделиться впечатлениями. Что касается баскетбола, то, я считаю, что хотя это и командный вид спорта, где необходима совместная работа, каждому игроку надо максимально задействовать свои сильные стороны, каждый участник команды должен стремиться к собственному результату, не забывая, что команда рядом. Тогда это несомненно приведет к успеху.

Желаю всем удачи, успехов, идти вперед, новых побед и достижений поставленных целей! Каждое утро начинайте с зарядки и регулярно посещайте тренировки.



Шурухин Даниил