

Будь здоров!



+0

сентябрь-ноябрь 2014г. • №1 • Приложение к газете "Начало" • ШДОО «Бригантина» • Бесплатно

Уже свыше 10 лет в нашем городе действует детская общественная организация «Радуга детства», в которую входит организация нашей гимназии «Бригантина». Министерство спорта, Министерство образования и науки Российской Федерации при поддержке Международного Союза пионерских организаций – Федерации детских организаций (СПО-ФДО) объявили конкурс «Займись спортом – стань первым!» В нем принимает участие «Радуга детства» и, конечно же, наша «Бригантина». Перед вами первый номер газеты «Будь здоров!», который будет информировать вас о спортивных праздниках и соревнованиях в нашей гимназии и в городе, о подготовке и сдаче нашими учащимися Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, об участии нашей организации в международном фестивале «Детство без границ». Здоровье – бесценное достояние не

только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду. Я призываю всех вести здоровый образ жизни: дружить со спортом, занимать активную жизненную позицию, принимать участие во всех конкурсах и праздниках, проводимых у нас в гимназии.

Т.М. Воробьева

заместитель директора по ВР

Читайте в номере:

Хроника спортивных событий(стр.2)

Мама, папа, я – спортивная семья(стр.4)

Спорт – это здорово!(стр.5)

Самый красивый вид спорта.(стр.6)

Моё хобби – тяжёлая атлетика(стр.7)

Поэтическая страница(стр.10)



Хроника спортивных событий

Спорт, как известно, играет огромную роль в укреплении здоровья. Президент В.В. Путин выступил с важной и далеко идущей инициативой по поводу возрождения комплекса ГТО в его обновленном варианте. К сдаче норм ГТО ученики гимназии готовятся на уроках, спортивных секциях и соревнованиях.



В нашей гимназии был проведен спортивный праздник «От норм ГТО – к олимпийским медалям».

11 октября 2014 г состоялся школьный этап всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, который представлял собой конкурсные испытания юношей и девушек школы. Программа олимпиады состояла из заданий практического и теоретико-методического характера. Практические испытания заключались в выполнении упражнений базовой и вариативной части примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, баскетбол, лёгкая атлетика. Теоретико-методическое испытание заключалось в ответах на тестовые вопросы, сформулированные в соответствии с требованиями к уровню знаний выпускников школы по образовательной области «Физическая культура». Испытания проходили в четырех возрастных группах: мальчики и девочки 5-6-х классов, мальчики и девочки 7-8-х классов; юноши и девушки 9-х классов; юноши и девушки 10-11-х классов.

Победители школьного этапа:

7-8 классы:

Петина Яна - 8А
Перваков Алексей - 8А

9-е классы:

Овчеренко Дарья- 9Б
Пугачев Артем- 9Б

10-11 классы:

Малкеров Дмитрий- 10А
Закарян Полина- 11Б.

18 октября в Запрудском парке прошли VIII открытые соревнования на Кубок Главы города по дисциплине "комбинированная". Холодная погода, небольшой мороз и снег не отпугнули детей и взрослых от участия в соревнованиях. 22 команды из всех школ города, в составе которых учащиеся 7-9 классов и педагоги, приняли участие в туристском слете.



Педагоги вместе с детьми приняли участие на всех этапах соревнований: дистанция "ориентирование", масстарт, дистанция "на средствах передвижения (вело)", дистанция "пешеходная группа", "скалолазание". Команду нашей школы представляли: Ярослав Ломша 9Б, Артем Пугачев 9Б, Александр Фролов 9Б, Эдуард Сергеевич Багаев -учитель физ. Культуры, Ирина Сергеевна- Петросянц, педагог организатор по спорту. Сборная команда школы заняла 2 –е общекомандное место.

2-е место по скалолазанию

2-е место «пешеходная»

3-е место велодорожка

В осенние каникулы состоялся традиционные соревнования по волейболу между командой учеников и учителей. На этот раз победа досталась учителям. Следующая встреча состоится в зимние каникулы.



6 ноября в спортивном зале гимназии состоялось первенство по волейболу среди девушек и юношей 9^х классов.

Результаты первенства:

Юноши	Девушки
I место – 9В	I место – 9В
II место – 9Б	II место – 9Б
III место – 9А	III место – 9А

7 ноября в состоялось первенство по мини-волейболу среди девочек и мальчиков 6^х классов.

Результаты первенства:

Юноши	Девушки
I место – 6А	I место – 6А
II место – 6Б	II место – 6Б
III место – 6В	III место – 6В

(дисквалифицированы)

Первенство проводилось в дружеской обстановке. На площадке присутствовало много болельщиков, которые своими аплодисментами поддерживали свои команды.

22 ноября в спортивном зале мы принимали команды средних школ №№

11, 16, 30. Участниками соревнования "Веселые старты" стали команды пятиклассников и шестиклассников школ города. Команды нашей гимназии заняли второе место.

Сборные команды упорно и задорно стремились превзойти соперников во всех конкурсных состязаниях. Заряд



здоровья и бодрости достался всем участникам!

6 декабря в ДДЮТиЭ прошли традиционные соревнования по скалолазанию.



Команду гимназии представляли следующие участники: Митина Ульяна, 7А, Ковалерчик Владислава 7А, Юрченко Алексей 7А, 4.Львов Олег 7А. Они заняли почетное третье место.

Дни здоровья в гимназии и КЦ «Коломна» также способствуют укреплению здоровья учащихся и улучшают спортивные достижения.

Я считаю, что у учеников нашей гимназии есть все шансы успешно сдать нормы ГТО.

И.С. Петросянц,
педагог-организатор по спорту

Мама, папа, я – спортивная семья

В субботу в нашей гимназии прошло одно из самых интересных соревнований. Состязались семейные команды Андриановых, Мосягиных, Бортниковых, Галкиных, Ботвиньевых, Чернышовых, Зикунковых.



Подготовка к соревнованиям шла полным ходом. Флажки, мячики, скакалки: все готово к эстафете. А вот и наши участники. Не скрывая волнения, они бурно обсуждали предстоящие испытания. Весь спортзал наполнен болельщиками, которые пришли поддержать своих одноклассников.

К участникам с приветственным словом обратилась учитель физкультуры О.И. Демиденко. И вот участники подошли к старту. Ольга Иосифовна разделила участников на две большие команды. Им предстояло показать не только свою спортивную подготовку, но и сплоченность, и умение работать в команде.



Их ждала настоящая сказка, которая помогла объединить родителей и их детей. Первый конкурс назывался «лодки». Участникам предстояло

отправиться в «тридевятое царство». Но чтобы попасть туда, нужно переплыть широкую реку. Игроки ждут команды. И вот она получена. Бурные овации сопровождают игру. Болельщики ликуют. На лицах участников и радость, и волнение.

1-ая эстафета закончилась победой команды №1, но их соперники ничуть не расстроились, ведь все только начиналось.

С каждым новым конкурсом препятствия все усложняются, и участникам становится все труднее преодолевать их. Обстановка накаляется, крики болельщиков заглушают музыку. Несмотря на напряжение, дети испытывают искренний восторг, ведь так приятно с мамой и папой участвовать в командных состязаниях.



Но вот все испытания остались позади.

В этом необычном соревновании не было лидеров, ведь победила дружба и сплоченность семьи. Директор гимназии Сергей Владимирович Соколов вручил участникам заслуженные медали. И пусть эти награды только шоколадные, мы уверены, что у этих мальчиков и девочек впереди еще много новых настоящих побед!

Мария Кулагина, Светлана Долматова,
ученицы 8а класса

Спорт – это здорово!

Думаю, что никому не надо объяснять пользу от занятий спортом. Спорт – это красота, сила, упорство, это терпение, трудолюбие, выносливость. И это не просто слова! Достаточно хоть раз посмотреть на российских спортсменов, чтобы убедиться в этом: полюбоваться синхронным плаванием и прыжками в воду, восхищаться мастерством гимнастов и фигуристов, азартом футболистов, с замиранием сердца последить за соревнованиями биатлонистов, волейболистов, теннисистов. Но мне ближе всего лёгкая атлетика.

Так уж получилось, что вся моя жизнь связана со спортом. Мама 12 лет занималась спортом и сейчас сохраняет прекрасную физическую форму. Папа с удовольствием играет в футбол, зимой бегаёт, любит в свободное время побросать мяч в баскетбольную корзину. Неудивительно, что и я с 10 лет занимаюсь спортом. На стадион «Авангард» меня привела мама, моим первым тренером был и остаётся Александр Васильевич Антоненков. Мне нравилось бегать, прыгать, общаться со сверстниками.



С уважением и завистью поглядывали мы на старших ребят, ведь они так много умели, у них всё так здорово получалось, они такие стройные, сильные, красивые. Непременно хотелось стать такой же. Приходилось много тренироваться, идти на стадион или в спортзал в любую погоду, ведь для легкоатлетов плохой погоды не бывает.



Даже каникул в спорте не существует. И постепенно я стала понимать, что мои мышцы становятся крепкими и сильными, тело послушным и гибким, да и дыхание не сбивается после 2 км интенсивного бега. Так незаметно спорт вошёл в мою жизнь и занял в ней прочное место. Я росла, уроков и заданий в школе становилось больше, свободного времени меньше, но у меня и мысли о том, чтобы прекратить занятия, не возникало. Теперь на меня малыши смотрят с уважением.

Спорт приносит мне столько позитивных эмоций, радости, бодрости, что сравнить это невозможно ни с чем! Горжусь я и моими успехами. За последние два года я участвовала в различных первенствах, где завоевала 7 золотых, 4 серебряных и 6 бронзовых медалей. Самой дорогой для меня является медаль с Олимпийского фестиваля. Разумеется, это не только мои заслуги. Это кропотливая и добросовестная работа моего тренера Александра Васильевича, это поддержка моей любимой семьи, моих друзей, понимание учителей. В одном я уверена твёрдо: спорт для меня – это навсегда.

Анастасия Соболева, 8а класс

Самый красивый вид спорта.



Художественная гимнастика - очень красивый и эстетичный вид спорта.

Спорт вырабатывает характер.

Я занимаюсь художественно гимнастикой с 2005 года. С 2006 года начала участвовать в соревнованиях в качестве члена сборной команды ДЮСШ. Участвовала в межрегиональных соревнованиях, во



всероссийских турнирах, не раз была финалисткой первенства Московской области. Я - многократный победитель и призер первенства по художественной гимнастике в городах Коломна, Воскресенск, Москва, Владимир, Орехово-Зуево, Ярославль, Рязань, Уфа, Тула, Иваново, Щелково, Сергиев-Посад, Жуковский, Ступино....

Имею грамоты за высокие спортивные достижения от руководства ДЮСШ. За успехи в спорте я стала стипендиатом Главы городского округа Коломна в 2008 году. В 2014 году мне присвоили звание



Кандидат в Мастера Спорта. На данный момент я имею 60 медалей и 11 кубков.

Спорт помогает мне рационально распределять свое время. Я успеваю готовиться к урокам, хорошо учусь, активно участвую в общественной жизни гимназии.

Яна Петина, ученица 8а класса



Моё хобби – тяжелая атлетика

У нас в гимназии в 11 классе учатся Эмиль и Ильяс Гимрановы. Они занимаются таким популярным среди мальчишек видом спорта как тяжелая атлетика. Наш корреспондент Мария Кулагина встретила с Ильясом и взяла у него интервью.



С какого возраста ты занимаешься тяжелой атлетикой?

Занимаюсь с 2011 года, уже около 4 лет. Я начал, когда мне было 13.

Почему тебе нравится именно этот вид спорта?

Так просто не скажешь. Когда я пришел заниматься, мне просто понравилось, и я решил продолжать.

Ты занимаешься в какой-то спортивной организации?

Да, в СДЮСШОР «Авангард»

У тебя есть какие-нибудь награды, медали?

У меня много медалей. Имею разряд КМС. Победитель и призер многих соревнований Московской области, чемпион Кубка Московской области, участник первенств России. В данный

момент готовлюсь к выполнению разряда мастера спорта.

Спорт влияет на твою учебу? Наверное, ты много занимаешься на тренировках. Это занимает много времени, которое ты мог бы потратить на подготовку к экзаменам?

Времени на тренировки уходит много, но для учебных занятий его вполне хватает. Если, конечно, полениться, то можно не успеть что-нибудь выучить.

В целом ты справляешься?

Да.

Ты занимаешься спортом, а ведешь ли ты здоровый образ жизни?

Да, конечно, я веду здоровый образ жизни. Не курю, не употребляю алкоголь. Со спортом это несовместимо.

А увлекаешься ли ты каким-нибудь другим видом спорта?

Да, зимой мы с ребятами играем в хоккей. Нам очень нравится.



Кроме спортивных увлечений тебя еще что-нибудь интересует?

Я люблю программирование. Создаю игры, пишу программы. Это тоже очень

увлекательно. Еще я закончил художественную школу.

Нравится рисовать?

Да, но в последнее время рисую мало.

Ты собираешься профессионально заниматься тяжелой атлетикой в будущем?

Нет, профессионально не собираюсь.

Почему? Чем ты тогда собираешься заниматься?

Как я уже сказал, я увлекаюсь программированием. Я думаю, этим я и займусь в будущем. Естественно, я все равно буду заниматься тяжелой атлетикой, но скорее как хобби.



Ты определился с вузом, в который собираешься поступать?

Пока еще нет.

Расскажи больше о своем увлечении. Чем вы занимаетесь на тренировках?

В тяжёлой атлетике есть два основных упражнения: рывок и толчок. Рывок делается одним движением, нужно поднять штангу с помоста, вырвать за голову. А толчок делается двумя

движениями. Первое – это взятие штанги на грудь, а затем нужно вытолкнуть штангу с помощью силы рук и ног. Рывок делается широким хватом, а толчок узким. Обычно рекордный вес в толчке больше рекордного веса в рывке.



На соревнованиях у спортсмена есть 3 попытки в рывке, 3 попытки в толчке. Результат – это сумма веса поднятого в рывке и в толчке, т. е. сумма двоеборья. В случае, если 3 попытки будут неудачными в том или ином упражнении, результат – 0. Выигрывает тот, кто больше поднял. Но если несколько человек подняли один и тот же вес в сумме двоеборья, то выигрывает тот, у кого собственный вес (вес тела) меньше, а если и собственный вес одинаков, то выигрывает тот, кто первый подошёл к выигрышному весу.



На тренировках мы отработываем основные упражнения, то есть

отрабатываем технику (учимся правильно поднимать штангу). Для отработки есть много разных упражнений (протяжки, тяги, собственно толчок, рывок). Кроме того, мы делаем другие упражнения: приседания, жимы, качаемся, делаем прыжки в высоту, в длину (для резкости, которая нужна для рывка). В процессе тренировок растёт результат, совершенствуется техника, физическая сила и показатели (ловкость, резкость, координация). На тренировках мы не поднимаем много, а поднимаем такой вес, чтобы развивать технику. Если тренироваться тяжело, то стоит работать с меньшим весом, если легко, то можно



увеличивать. Тренируемся мы для того, чтобы хорошо себя чувствовать и участвовать в соревнованиях, выигрывать их, показывать новые результаты. Ну а тренер наш, Воронков Дмитрий Викторович, очень хороший, умеет научить, поддержать в трудную минуту, с ним не скучно тренироваться. Тренер - мастер спорта СССР, чемпион Советского Союза.

Трудно ли это – заниматься таким тяжелым видом спорта?

Не очень. Мы поднимаем столько, сколько можем поднять. *Были ли у тебя когда-нибудь неудачи? Ты опускал руки в таких ситуациях?*

Были неудачные выступления, когда не мог поднять лучший результат и



поднимал худший, но я это пережил, и сейчас все нормально.

Твой брат тоже занимается тяжелой атлетикой?

Да, мы с братом пришли в спортзал вместе. Эмиль тоже КМС, тоже готовится к выполнению норматива мастера спорта, победитель, призер первенств Московской области, участник первенств России.

Ты гордишься собой? Все ли у тебя получается так, как ты хотел?

Нет. Например, в этом году мои результаты стали хуже.

Т.е. ты бы хотел лучше заниматься?

Да, именно.

Большое спасибо. Я желаю вам дальнейших спортивных успехов!

Поэтическая страница

Все начиналось с олимпийского огня.
Его несли спортсмены по Коломне
Торжественно и бережно храня.
Народ встречал его толпой огромной.

Вдоль древних стен могучего кремля
Несли огонь гимнасты, конькобежцы.
Коломенская славная земля
Встречала первый раз такое шествие.

И рыцари у стен в плащах стояли,
Кольчугами и шлемами звеня.
На мотоциклах трюкачи гоняли,
Так начинался день тот для меня.



Известных конькобежцев воспитала
Коломенская древняя земля.
Побед от олимпийцев ждем немалых.
Мечтаю олимпийцем стать и я.
Атлетикой я легкой занимаюсь
На тренировки с радостью хожу.
И тренера любимого «Сергевну»
Ценю и никогда не подвожу.

Я знаю, нужно много заниматься,
Чтобы спортсменом знаменитым стать.
И в олимпийском спринтерском забеге,
Чтобы Усейна Болта обогнать.

Спортсменам пожелать хочу победы.
Чтоб было больше золотых наград.
Чтобы они достигли своей цели.
И побольше им олимпиад.

Михаил Якубовский, ученик 7а класса

Начало

Адрес редакции: 140411 Московская область.
г.о.Коломна, ул.Леваневского д.8
E-mail: school8_05@mail.ru



Учредитель:
Муниципальное
бюджетное
образовательное
учреждение
Гимназия №8

Пресс –центр:
Мария Кулагина, Светлана Долматова
Александра Шарипова, Мария Жиркова
Максим Твардиевич
Оксана Самохвалова

Тираж: 20экз.
Верстка, предпечатная подготовка,
печать: Титков Е.