

# Большая перемена!!!

СПЕЦвыпуск №32



МАЙ  
2017

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА МБОУ СОШ № 4 ИМ. НИСАНОВА Х.Д.

## За здоровый образ жизни

### СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Выпуск посвящен спортивной тематике. В каждом классе есть ребята, которые свое свободное время проводят на спортивных площадках, в тренажерных залах, участвуют в различных спортивных соревнованиях.

Путь к победе всегда не прост. До получения медали или грамоты были и синяки, и травмы, и боль. Но тот момент, когда в руках оказывается заслуженная награда ни с чем не сравним!

Мы гордимся теми ребятами, которые дружат со спортом! Это правильный жизненный выбор!

Употребляя это выражение, мы чаще всего не задумываемся над его смыслом. В последнее время люди действительно начинают заботиться о своём здоровье. Всё популярнее становятся походы в тренажёрный зал. Люди покупают абонементы в фитнес-клубы, посещают стадионы и секции.

Почему это происходит? Несомненно, очень большую роль в этом играет мода. 21 век – век спортивного образа жизни. Сейчас модно хорошо выглядеть, иметь спортивную фигуру, накаченное тело. Но помимо внешней пользы от занятий спортом, в этом есть и другая, основная, польза. Занимаясь спортом, ты становишься здоровее. Ты обретаешь здоровье, а значит и хорошее самочувствие, и хорошее настроение. Ты становишься более ловким, выносливым. Ты начинаешь получать удовольствие от своего тела, потому что можешь управлять им. Оно легко подчиняется тебе и выполняет все поставленные задачи.

Ощущать себя здоровым человеком – это счастье. Но вести здоровый образ жизни – это не только заботиться о своей физической форме. Это постоянная ежедневная кропотливая работа. Это воспитание СЕБЯ, это поиск своего Я.



## **Люблю шахматы!**

Шахматы – волшебная игра. Их чары испытали на себе почти все великие люди разных времен и народов. Люди играют в шахматы уже почти полторы тысячи лет, а исчерпать все возможности древней игры, постичь все тайны шахматного королевства до сих пор никому не удалось. Кроме этого, шахматы необычайно эмоциональны, они дарят своим приверженцам сильные переживания и яркие эмоции, помогают приобщиться к многовековой человеческой культуре. Из всех видов игр, придуманных человечеством, это единственная игра, которая близка и к спорту, и к науке, и к искусству.

**Носенко Олег:** «В шахматы я научился играть в 5 лет. Я постоянно участвую в шахматных турнирах и по итогам соревнований получаю грамоты и подарки.

С шахматами нужно дружить, потому что эта игра развивает ум, логическое мышление, способность мыслить на несколько шагов вперед, делает нас более организованными, собранными и внимательными. Шахматы учат меня быть более вдумчивым, принимать правильные решения для достижения цели. В этом заключается спортивный азарт, что закаляет характер, а победы в турнирах дают большой эмоциональный заряд!



## **Дзюдоисты из 1 "А"**



**Вербицкая Элина**

Философский смысл дзюдо заключается в воспитании мудрости и поддержании дисциплины. Особенностью этого боевого искусства можно считать практически полное отсутствие ударных приемов. Дзюдо воспитывает у детей дисциплинированность, развивает мышление, учит настойчивости и способности добиваться поставленных целей и задач. Этот вид единоборств укрепляет физическое здоровье, является эффективной боевой системой, позволяющей защитить себя и своих близких от хулиганских действий, что в наше время особо актуально.



**Погорелова София**



**Жуков Дима**



**Нижельская Маша**



**Переверзев Никита**



## Дзюдоисты из 1 "Б"

Спорт - это не только увлечение,  
Но еще и долгий, тяжкий труд.  
Только тех, не знает кто о лени,  
«Профи» и спортсменами зовут.

Первоклассники Дима и Георгий занимаются в спортивной школе в секции дзюдо. Участвуют в турнирах и занимают призовые места. Дима—обладатель 2 и 3 мест в 2016 году, у Георгия - 3 место.

Турниры, посвящённые Трижды герою СССР маршалу СССР С.М. Будённому и Предновогодний турнир проходили в городе Пролетарске.



Михайличенко Дима



Баланин Георгий

## Самбо - это круто!

Самбо — вид спорта, который появился и получил свое развитие именно в нашей стране. Самбо—это не просто спортивное единоборство, скорее, это система, которая способствует развитию у человека патриотизма, морально-волевых качеств. Самбо — это не наука о нападении, а учение об обороне. Занятия самбо учат самозащите, дают жизненный опыт, формируют настоящий мужской характер, выносливость, стойкость... Во 2 «А» классе этим видом спорта занимаются не только мальчики, но и девочки..



Сорокина София



Калистова Вероника и Журавлев Ваня

# "Я спортсмен! И этим я горжусь!"

Таков девиз учеников 3 «А» класса, которые занимаются в спортивной школе. Это самые яркие звёздочки: Крышкин Саша, Матюх Даша, Шолохова Полина, Зинченко Маша, Михайличенко Ариша. Благодаря дисциплине, терпению и упорству эти ребята уже имеют много наград и побед. Желаем им быть не только сильными физически, но и укрепнуть духовно. Новых вам вершин, дорогие ребята!



Крышкин Саша



Михайличенко Арина



Шолохова Полина



Матюх Даша



Зинченко Мария



# "Любите спорт, как люблю его я!"



Спорт – это главная составная часть моей жизни. Он очень полезен для здоровья и необходим каждому человеку. Я занимаюсь дзюдо – это один из видов спорта по современному боевому искусству рукопашного боя, в котором главное – ловкость, сила духа, выносливость, характер. Своим возникновением современное дзюдо обязано японскому мастеру боевых искусств Дзигоро Кано. Дзю – означает «гибкий, мягкий», до – «познание». Для меня же дзюдо – это путь, который я должна пройти от ученика до сенсея.

Я побывала во многих городах, где участвовала и побеждала в соревнованиях по дзюдо: Сальск, Волгоград, Черный Яр, Яшалта, Сандата, Азов, Шахты и др. Но самую важную мою медаль – за Ростовскую область, я завоевала в г.Гуково.

Мне очень нравится участвовать в соревнованиях, так как я путешествую по всей России, знакоюсь с разными людьми, узнаю новые города, развиваю свой кругозор.

Я очень благодарна своему тренеру – Беренчик Ивану Ивановичу и моим родителям, которые помогают мне и во всём меня поддерживают.

Любите спорт, как люблю его я!

**Малюкова Нонна, 4 а класс**



**Малюкова Нонна**



**Чужевский Влад**



**Суслов Максим**



# Спорт в нашей жизни

Спорт – здоровье,  
 Спорт – удача  
 И веселый, звонкий смех!  
 С детства ты им занимайся,  
 И тебе грозит успех!

В жизни каждого человека есть увлечение. Люди рисуют, поют, собирают марки, часами просиживают за компьютером, разводят рыбок или слушают музыку, читают или выращивают цветы, а у ребят 4- б класса есть своё хобби - это занятие спортом. Они считают, что все люди должны заниматься спортом. Спорт - это здоровье. А ведь здоровье главное богатство каждого человека. Его не купишь ни за какие деньги, поэтому о нем необходимо заботиться с самого детства. Дети нашего класса любят активные развлечения, подвижные игры, походы, экскурсии, участвуют во всех спортивных мероприятиях школы и класса и от этого получают невероятное удовольствие. Быть в хорошей физической форме помогают уроки физкультуры и внеурочная деятельность: «Олимпионик» и «Безопасное колесо».



В нашем классе есть ребята, которые серьезно увлекаются спортом. Например, уже несколько лет Лапика Максим, Пасекин Евгений, Степура Денис увлекаются футболом, занимаются в спортивной школе, участвует в районных и областных соревнованиях. А для Куликова Степана любимый вид спорта – это картинг. Вот что ребята рассказывают о себе:

## Лапика Максим:

Мой любимый вид спорта - футбол. Футбол развивает скорость, сообразительность, точность реакции и выносливость.

Когда я пошел в школу, передо мной стоял выбор: на какую спортивную секцию мне пойти. С первого класса я начал с дзюдо. Отходя год на дзюдо, я поменял свою позицию и выбрал футбол! И здесь я понял, что это моя стихия!





С осени до весны мы гоняем мяч на школьной спортплощадке и стадионе. Футбол является командной игрой и развивает сплоченность и командный дух.

Со мной на футбол ходят мои друзья-одноклассники Женя Пасекин и Денис Степура. Вместе мы учимся и познаем новые элементы и правила игры.

Сначала мне было трудно постичь все тонкости этой игры. Но благодаря своему упорству и желанию играть, я постепенно продвигаюсь вперед и достигаю небольших успехов.

Одним из первых успехов было мое участие в игре, посвященной Дню Конституции среди детей 2004-2005г.р., которая проходила 12.12.2015г в г. Сальске. Я был награжден грамотой в номинации «Лучший защитник» турнира.

Потом одним из важных достижений для нашей команды и в частности для меня было участие в областном турнире «Колосок», который проходил на территории Азовского района с 25.05.2016-31.05.2016г. Мы отправились на соревнования командой 16 человек во главе с нашим тренером Андреем Викторовичем на 3 дня. Мы, юные футболисты, даже и не надеялись дойти до полуфинала, а в итоге заняли четвертое место среди 44 команд! Для нас этот успех оказался полной неожиданностью и заставил поверить в себя!

Третьей грандиозной победой стало участие нашей команды в областных соревнованиях среди детей 2006-2007г.р., которые проходили с 11.12.2016г. по 19.03.2017г. На этих соревнованиях мы заняли первое место! Трудным был путь. Были и победы, и поражения, но все - таки мы стали первыми!

А тонкостям футбола нас учит замечательный человек, человек своего дела – тренер Андрей Викторович Моргунов! С нами он проводит очень много времени, вкладывает все лучшие качества и развивает в нас мужество и выносливость! Спасибо большое Андрею Викторовичу!

Моя любимая футбольная команда — питерский «Зенит». Я еще не побывал на больших стадионах и на знаменательных матчах. Ходил только болеть за нашу местную команду. Моя мечта—попасть на серьезный чемпионат и увидеть игру футболистов высокого класса.



**Пасекин Евгений:**



Я считаю, что в футбол играют настоящие мужчины. Начал заниматься футболом в 2015 году. Меня пригласил мой лучший друг Лапика Максим. Нас тренирует самый лучший тренер. Благодаря ему мы смогли занять первое место из 96 команд по Ростовской области.

Кроме наслаждения и физического здоровья, занятия спортом подарили мне много интересных людей, с которыми я познакомился на



тренировках и соревнованиях, и теперь часто общаюсь. Очень важно иметь единомышленников и тех, кто разделяет твои предпочтения, с кем можно поговорить и поделиться впечатлениями.

Моя мечта стать знаменитым профессиональным футболистом!

### **Степура Денис:**

Любовь к футболу мне привил дедушка. Когда я был еще маленьким, мы с дедом часто играли в футбол. Меня никто не звал играть в футбол в спортивную школу, я сам захотел. Ведь мой дядя Серёжа и дядя Петя сейчас играют в футбол. И тогда я понял, что тоже должен играть в футбол.



Я пока не очень хорошо играю в футбол. Но иногда забиваю красивые мячи и занятия спортом дают почувствовать радость собственных достижений. И ты понимаешь цену приложенных усилий и работы над собой. А кроме того, осознаешь, что настойчивость хорошо помогает в достижении любых целей.

На первом турнире я забил 6 мячей. Моя любимая команда - «Ростов». Мой любимый игрок «Ростова» - Дмитрий Полоз.

Моя мечта стать отличным нападающим и мой забивать мячи в ворота соперников.

### **Куликов Степан:**

Мой любимый вид спорта – это картинг. Я с детства люблю возиться с техникой, сначала это были велосипеды. Этот интерес во мне развил папа, который дотошно чинил каждый мой велосипед. На картинг первый раз меня привела мама. Нас тренирует Чернышов Анатолий Михайлович. Наш тренер мне нравится, потому что он – справедливый и честный.

Эту секцию я посещаю уже год. Мне очень нравится возиться с машинами: крутить гайки, менять колеса. За это время я научился переключать передачи, входить в повороты, чувствовать обороты двигателя. Но мы не только гоняли на картингах, но и учили устройство наших машин, сдавали зачеты по устройству двигателя, изучали разные флаги и гербы.





Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол или занимается каратэ. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми.



Таким образом, заниматься спортом нужно, чтобы стать здоровым, ловким и сильным, воспитать в себе выдержку и выносливость, научиться преодолевать трудности и ставить новые задачи. Люди любят спорт, потому что они любят жизнь. Занимайтесь спортом, и жизнь ваша изменится к лучшему!

## Хороший и верный друг

Великий писатель Василий Сухомлинский писал: «Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого». В нашем классе есть такие ребята, для которых спорт – хороший и верный друг! Спорт в жизни некоторых мальчиков нашего класса занимает первое место. Карецкий Ярослав и Фомин Александр с детства любят футбол, я заметила это ещё с первого класса. Уезжая на соревнования, мальчики никогда не приезжают без побед. Их заслуги идут в «копилку» талантов спортивной школы.

Я спросила у мальчиков, какие впечатления у них от игры в футбол. Мальчики сказали, что выходя на «поле битвы за первое место» невозможно контролировать



Фомин Александр



Карецкий Ярослав

чувства, но все же переполняет радость и честь за то, что они играют в команде из их родного города - Пролетарска! Теперь можно сделать вывод: мальчики кропотливо относятся к игре в футбол, они стараются побеждать в соревнованиях и подавать пример тем, кто только начал увлекаться этой замечательной игрой.

Алина Ткачева, 5 а кл.

# Дружба со спортом

И взрослые и дети знают: спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, а кроме того, воспитывает характер и силу воли. Занятия спортом способствуют укреплению организма. Даже самая обычная зарядка по утрам может придать сил на весь день. Здоровый образ жизни приносит только пользу человеку. Правильное питание, прогулки на свежем воздухе, физические упражнения - все это укрепляет наш организм. Люди, в жизни которых есть место спорту, как правило, не имеют вредных привычек. Они выносливы, всегда бодры и оптимистично смотрят на мир.



В 6 «А» классе ребята занимаются в разных секциях и добиваются побед: **Герасимова Яна**—волейбол, **Шадловская Кристина**—дзюдо, **Сапронова Вика**—дзюдо, **Дроздов Андрей**—картинг, **Моргунова Вика**—волейбол, **Кравченко Ян**—футбол, **Педан Галина**—дзюдо, **Егоркин Дима**—дзюдо.

## Спорт в жизни моего класса

В современном мире, люди все чаще приобретают вредные привычки, забывая о здоровом образе жизни. Нам следует всегда помнить о том, что является самым дорогим для каждого человека—его здоровье. Можно начать с самого простого- с занятий спортом. Спорт всегда являлся и является выражением жизненной позиции, проявлением активного образа жизни.

Ребята 8 «А» класса не отказывают себе в удовольствии заниматься спортом. Большинство ходят в разные секции и кружки, такие как: волейбол, стрельба, лапта, футбол, баскетбол, легкая атлетика и всевозможные виды восточных боевых искусств. Они с радостью обучаются всем аспектам своего вида спорта, его приемам. Ведь, в конце концов, длительные тренировки позволяют достичь высоких результатов, что позволяет выезжать на соревнования областного значения. Для этого им приходится много работать, и их награды действительно, заслуженные. Вот то, чем так гордятся наши девчонки и мальчишки:





- **Ирина Станковская** - грамота за личное первенство в таком виде спорта, как стрельба;
- **Грач Еганян** со своей командой по волейболу занял 1-е, 2-е и 3-е места, 2-е и 3-е места с командой по лапте;
- **Анастасия Мотузник** заняла 4 первых места в соревнованиях по дзюдо и 3-е место по самбо среди девочек;
- **Екатерина Мельникова** выиграла два 3-их места и одно 2-е по дзюдо, а также заняла 1-е место с командой по баскетболу;
- **Юлия Медведева** – 2-е и 3-е места по лапте, 2-е место по волейболу и 1-е по баскетболу.
- **Долгополов Антон** занял по лёгкой атлетике 1-е место;
- **Яковлева Ксения** 3-х кратный призёр области по волейболу;

## Футбол помогает совершенствоваться

Рассуждая о пользе и важности физической культуры в жизни человека, необходимо найти для себя такой вид спорта, который идеально бы тебе подходил. Таким спортом для меня стал футбол.

Увлекаясь футболом, я становился физически сильнее и выносливее. Занимаясь футболом, мне нередко приходится вступать в жесткую и контактную игру, которая часто заканчивается травмами.

Кроме того, футбол-это зрелищный и красивый вид спорта. Смотря футбольный матч, зритель может увидеть красивейшие голы, прекраснейшие сейвы голкиперов.

Развивая свое мастерство, я совершенствую себя, свои личностные качества, свое тело.

**Александр Изергин, 9 а класс**



# Волейбол - что может быть лучше?



Волейбол—это командный вид спорта. Наша команда очень дружная и сплоченная. Мы с удовольствием ездим на все соревнования. Мы любим эту игру за то, что нужно проявлять максимум энергии. Когда ты на поле, нет времени отвлекаться, всегда сфокусирован на мяче и на действиях соперника. Волейбол—это игра, в которой есть шанс проявить свою индивидуальность. А еще это прекрасная возможность развить точность и ловкость.

Чувикова Анастасия, 7 «А» класс

## Радость спортивных побед



Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Спорт не любит ленивых,

Тех, кто быстро сдается.

Ненадежных, трусливых.

Он над ними смеется.

Благосклонен он очень

К тем, кто духом силен.

И победы дарует

Лишь выносливым он.



# Спорт-всегда движение вперед

Спорт играет большую роль в моей жизни. Я не могу представить ни один день без него, теперь это часть меня. Я считаю, что заниматься спортом необходимо каждому человеку, этим мы поддерживаем своё здоровье в норме и улучшаем физическую форму. Он воспитывает в нас характер и силу воли, а ещё это хороший способ борьбы со стрессовыми ситуациями.

Я занимаюсь спортом уже 4 года, пускай это не так много, но за это время я многому научилась, многого достигла. Иногда приходилось преодолевать лень, пришлось научиться думать не только о себе, но и о своей команде, о каждом, кто рядом и поддерживает тебя на игровом поле.

У нас очень хороший тренер, которого хочется слушать, без него ни у кого ничего бы не вышло. Также у нас замечательная команда, мы все помогаем друг другу, если что-то не получается. Приходится много заниматься, чтобы добиться какого-то результата, но оно того стоит. На тренировках, мы отдаём максимум сил, и нередко это приводит к травмам. И все же, самое главное после множества тренировок- это победа. Каждый должен видеть результат своего труда. Она приносит массу эмоций, даёт поверить в себя, свои силы, не хочется останавливаться на достигнутом, и я начинаю двигаться дальше, стремлюсь добиваться более высоких результатов.



**Симонян Лана**



Самая любимая моя часть - это возвращение домой после тяжелой игры. Приходя домой с медалью или с грамотой, первое, что я вижу - это счастливые глаза мамы, которая всё это время переживала за меня. Ещё больше мне нравится то, с какой гордостью мои родители говорят о моих маленьких победах. Мой главный успех заключается в том, что благодаря спортивным заслугам мной гордятся родные, близкие, друзья.

Спорт- это неотъемлемая часть моей жизни. Благодаря ему я научилась преодолевать трудности, идти до конца, а еще обрела новых друзей.

**Назаренко Татьяна, 9 «Б» класс**

# Золото ГТО

Часто ли вы задаетесь вопросом: «Какова роль спорта в нашей жизни?» Конечно же, все знают, что спорт- это прежде всего здоровье, а потому ответ на риторический вопрос очевиден. Подвижные люди меньше болеют и чувствуют себя гораздо лучше тех, кто никак себя не нагружает. Есть и такие люди, для которых спорт – смысл жизни. Я точно могу сказать, что спорт- решение многих проблем. Когда ты занимаешься спортом, ты забываешь о своих проблемах, ты становишься уверенным в себе. Спорт – это психолог, который ставит все на свои места.

Мы спросили несколько человек: «Какова роль спорта в вашей жизни?» Вот, что ответил ученик 10 класса **Еремин Станислав**:

«Для меня, спорт - это времяпрепровождение с друзьями, удовольствие от разных подвижных игр. Он помогает мне оставаться в форме, быть здоровым и сильным. Спорт кардинально изменил мою жизнь. Я добился отличных результатов, участвуя в различных соревнованиях. Благодаря спорту, мне удалось наконец обрести свое собственное «я». Главное – иметь силу воли.»

Ученик 10 класса **Левицкий Дмитрий**: « Спорт – неотъемлемая часть моей жизни. Я занимаюсь футболом уже более семи лет, думаю, мне удалось достичь блестящих результатов в этой сфере деятельности.»

Естественно, у каждого человека свои интересы, увлечения. Все могут чем-то заниматься. Один из самых важных видов занятий – спорт. Человек, который за ЗОЖ, может по праву гордиться собой хотя бы потому, что он обладает силой воли. Ведь не зря говорится: «В здоровом теле здоровый дух».





# Самые спортивные...



Спорт... Всего одно слово, а как много оно значит! Занятия спортом помогают человеку быть в хорошей физической форме, воспитывают характер и силу воли, а самое главное – способствуют укреплению здоровья. Наш 11 класс – самый спортивный класс в школе. Мы принимаем участие не только в районных, зональных, но и в областных соревнованиях. Бохон Кристина, Волохова Татьяна, Есяян Айкули, Окопная Александра на протяжении пяти лет участвуют в командных соревнованиях: баскетбол, лапта, а также, легкая атлетика... и всегда занимают призовые места. Наши юноши тоже проявляют инициативу в спорте. Например, Манучарян Роланд профессионально занимается тяжелой атлетикой, принимает участие в областных соревнованиях и старается занять только первые места. Куканов Константин и Кутовой Егор всегда участвуют в соревнованиях, таких как: волейбол, футбол, баскетбол, лапта, легкая атлетика и своими победами подают пример ученикам младших классов.

Наш класс считает, что вести здоровый образ жизни нужно каждому, ведь именно спорт – мощный и действенный фактор сохранения здоровья и борьбы со стрессом. В 2017 году Волохова Татьяна, Есяян Айкули, Окопная Александра, Куканов Константин, Манучарян Роланд сдали нормы ГТО на золотой значок и доказали, что для них важна именно победа, а не только участие. Для нас большая честь – принимать участие в соревнованиях и приносить победы для нашей школы!

11 класс

**Редактор газеты: Наталья Евгеньевна Пермякова**