

# ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ



специальный выпуск

Лазовская средняя школа №1

20 февраля 2017 г.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ ЧЕМПИОНОВ!

Поздравляем наших ребят, призеров  
Открытого Первенства Артемовского  
городского округа по греко-римской борьбе:

Трегуб Максим – 2 место, в категории свыше  
76 кг,

Бовтик Алексей – 2 место, в категории 50 кг,

Тацаев Артем – 3 место, в категории 24 кг,

а также других ребят, не занявших призовые  
места, но упорно боровшихся.

Протасов Никита (32 кг) – 5 место, Булат Иван  
(30 кг) – 5 место, Демиденко Никита (30 кг) –  
7 место, Гнилицкий Алексей (28 кг) – 11  
место, Безус Максим (54 кг) - 5 место,  
Арсененко Иван (42 кг) - 7 место.

Многие из них ранее занимали призовые  
места, но в этот раз немного не повезло.

Особую благодарность выражаем Алибекову  
Александрю Расуловичу, за качественную  
подготовку ребят-борцов и организацию  
поездки.

Хотелось бы пожелать ребятам здоровья и  
успехов, а также огромных спортивных  
достижений!

корр. Брагина А.В.



## спортивный клуб «Витязь»



**[продолжение]** Для большинства людей наиважнейшей мотивацией заниматься спортом является избавление от лишних килограммов, и когда после нескольких тренировок вес существенно не меняется, наступает разочарование. Этот подход к занятием в корне не верен. Во-первых, как показала практика, вес у многих начинает падать только после 2-3 месяцев регулярных тренировок.

Во-вторых, вес — это не главный показатель, поскольку мышечная масса гораздо тяжелее, чем жировая ткань, веса могут и не показывать потерю веса, а некоторые благодаря тренировкам даже его набирают. Лучше замерять объемы. В-третьих, даже если сбросить лишние кило и не удалось, выше приведено целых 9 причин, которые послужат отличной мотивацией заниматься спортом!

Карина Семенишина, по материалам сайта euromd.ru

## СТРАНИЧКА ИСТОРИИ

Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов. Борьба с технической стороны проводится с помощью различных приемов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к коврику (тушэ). Борец может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, судья даёт дополнительное время, чтобы определить, кто из них активнее, и сделать выбор.

Встреча проводится в 2 периода по 3 минуты с перерывом в 30 секунд. Встреча может закончиться броском в 5 баллов и победой борца. Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в схватке.

Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века.

С 1896 года греко-римская борьба входит в программу Олимпийских игр, с 1898 года проводятся чемпионаты Европы, с 1904 года — чемпионаты мира. В Международной федерации борьбы — ФИЛА (FILA; основана в 1912 году) состоит свыше 120 стран (1997).

Международной федерацией борьбы величайшим борцом греко-римского стиля XX века[1] был признан российский спортсмен Александр Карелин, являющийся 3-кратным олимпийским чемпионом, 9-кратным чемпионом мира, 12-кратным чемпионом Европы и 13-кратным чемпионом СССР и России.

## Немного юмора

\*\*\*\*\*

Борец греко—римского, классического стиля сдает экзамен по литературе в институт физкультуры. Подошло время отвечать, а он стоит и ни слова сказать не может. Экзаменатор и так, и эдак, наводящие вопросы задает. Тишина. Тогда преподаватель спрашивает: — Вы каких—нибудь классиков знаете? Пушкин, Лермонтов? Студент, подумав с минуту, отвечает: — Это наверное вольники, классиков я всех знаю.

\*\*\*\*\*

Учитель физкультуры выговаривает ученикам: — Как на урок ко мне — так все без формы и болеют. А как по микрорайону ночью гулять — так все здоровые и в «Адидасе»!..

\*\*\*\*\*

- Быстро! Руки за голову! Ноги на ширину плеч!  
- Это что, ограбление!?  
- Нет, урок физкультуры!

\*\*\*\*\*

## Внимание!

Продолжается набор в кружок

«Школьные новости»

Нам нужны талантливые ведущие,  
писатели-колумнисты и  
сценаристы.

Обращаться в пресс-центр.





## Победа в сражениях достигается теми, кто верит в нее!

18 февраля 2017 года в центре физической культуры и спорта в городе Артем состоялось Открытое Первенство Артемовского городского округа «Дружба и Память» памяти И. Кокшарова и воинам, погибшим в Афганистане и других горячих точках.

Состоялось торжественное открытие. На мероприятии присутствовали члены боевого братства и другие интересные люди. В соревнованиях принимали участие ребята из разных населенных пунктов. Таких как: Владивосток, Находка, Уссурийск, Сибирцево и мн.др.

Соревнования проходили среди юношей 1999-2011 г.р. От нашего спортивного клуба «Витязь» выступали ребята разных возрастов и весовых категорий.

Потрясающе много эмоций подарило нам мероприятие. Это не только торжество побед, но и горечь поражений. Несмотря на это, ребята разъезжались с твердым намерением идти дальше и брать новые высоты.

Благодарим администрацию Лазовской средней школы №1 за предоставленный автотранспорт и помещение для тренировок.



На фото: призеры, участники, тренер и члены боевого братства



## СТРАНИЧКА ЗДОРОВЬЯ. Десять доказанных фактов о пользе физкультуры

Ученые утверждают, что регулярные занятия спортом не только положительно влияют на общее самочувствие, но и дают некоторые дополнительные преимущества, о которых многие даже и не догадываются.

**1. Регулярные физические нагрузки улучшают деятельность мозга.** Физические нагрузки повышают выработку серотонина в головном мозге, который существенно влияет на качество его работы. Вполне очевиден тот факт, что люди с хорошей физической подготовкой более успешны на работе, у них, как правило, хорошая карьера. Кроме этого, такие люди нечасто болеют и очень редко находятся в плохом настроении.

**2. Спорт — отличное лекарство от стресса.** Любые физические нагрузки вызывают реакцию расслабления. Такая реакция определенно служит мощным отвлекающим фактором. Фитнес действительно способен предотвратить начало депрессии и поможет справиться с любыми стрессовыми ситуациями более оперативно и с наименьшими потерями для здоровья.

**3. Физкультура заряжает энергией.** Даже 20-30 минут, посвященных утренней зарядке, способны полностью изменить весь день! Во время физических нагрузок в организме вырабатываются, так называемые, гормоны счастья — эндорфины. Благодаря этим гормонам, человек ощущает прилив энергии, существенно повышается работоспособность, улучшается настроение.

**4. Подобрать оптимальное время для занятий спортом очень легко!** Самое главное в этом деле — научиться оптимизации. Например, можно провести выходной в парке вместе с семьей и покататься на роликах или велосипедах, поиграть в бадминтон или поплавать на лодке. В конце концов, ежедневная вечерняя прогулка с детьми — равносильна занятию фитнесом в зале. Выполнять некоторые физические упражнения можно в сочетании с обязанностями по дому или во время просмотра фильмов. Нет необходимости выделять определенное время на поход в зал, можно делать упражнения в течение дня, например по 5-10 минут 3-4 раза в день. Главное — желание!

**5. Спорт помогает строить отношения.** На занятия спортом можно брать своих близких или родственников. Насколько лучшими станут ваши отношения, если пару раз в неделю вы и ваш партнер, ваши дети, ваша сестра или брат, подруга или друг, будут проводить с вами время в спортивном зале. Спорт — это тоже труд, а совместный труд объединяет!

**6. Физкультура — это отличное средство от болезней!** Благодаря общему тонусу организма, закаляется иммунная система, лучше начинает работать сердечно-сосудистая система, снижается уровень холестерина в крови. Это далеко не полный список заболеваний, которые можно избежать, регулярно занимаясь спортом. По большому счету, хорошая физическая форма — это залог хорошего здоровья.

**7. Сердце от занятий спортом, работает лучше.** Занятия физическими упражнениями укрепляют мышцы, а поскольку сердечная мышца является наиболее важной в нашем организме, то и она укрепляется. В результате с каждой новой тренировкой выполнять упражнения становится все легче, дыхание не сбивается слишком быстро, сердце функционирует более продуктивно.

**8. Благодаря спорту можно есть больше.** Занятия спортом сжигают большое количество энергии, которую необходимо пополнять. Для роста мышечной массы необходим белок, который также поступает в организм с пищей. Таким образом, действительно, занимаясь регулярно спортом, можно есть больше и это не отразится негативно на фигуре.

**9. Спорт повышает трудоспособность.** Повышение производительности труда вполне естественный результат спортивных тренировок. Хороший мышечный тонус, прилив энергии, улучшенная работа головного мозга — все это благоприятно сказывается на работоспособности.

**10. Избавление от лишних килограммов — это далеко не самый большой бонус от регулярных занятий спортом.**

[продолжение на обороте]

