

СПОРТИВНЫЙ Свирск

Допрыгнуть до ГТО

Воспитанники спортивных секций по армейскому рукопашному бою, волейболу и лёгкой атлетике сдавали нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на стадионе «Труд» имени И. Протасова.

Соревнования начались с бега на короткие дистанции. Лучшие результаты на 60-метровке показали Кирилл Ломовцев (7.60 сек.), Эдуард Попов (8.00 сек.) и Андрей Кувычка (8.10 сек.). Затем был забег на 2000 метров, это пять кругов по беговой дорожке. Лидировал за семь минут 24,4 секунды Эдуард Попов.

Затем ребят ждали тестовые испытания по прыжкам в длину с места толчком двумя ногами. Дальше всех прыгнули Эдуард Попов (2,36 м) и Вадим Власов (2,30 м). На этапе «Подтягивание» Эдуард Попов подтянулся из виса на высокой перекладине за три минуты 19 раз, Максим Анохин – 15. В итоговом испытании на гибкость самым гибким вновь ока-



зался Эдуард Попов, показавший лучший результат в наклонах из положения стоя на гимнастической скамейке – 23 сантиметров от уровня скамьи. Молодец, Эдуард! Второе место у Олега Рогова (21 см).

А чтобы всё было точно зафиксировано и занесено в протокол соревнований, на каждом этапе работали представители судейской команды. Главным судьёй фестиваля ВФСК стал тренер по лёгкой атлетике ФОКа «Олимп» Михаил Соболев, который также является главным судьёй центра тестирования «ГТО».

Марина ХАЛИТОВА
Фото автора



«Железный титан»

Под таким названием, 29 мая в спортивной школе «Атланты» прошли первые соревнования по детскому бодибилдингу (детский фитнес) между детьми 7-12 лет, посвящённые 1 июня.

Тренер Людмила Валерьевна Вантеева в торжественной обстановке поприветствовала всех участников и огласила регламент соревнований. Задание звучало так: «Сделать максимальное количество повторений за 30 секунд». Затем второй тренер Татьяна Олеговна Ширяева провела с детьми разминку, после чего все были поделены по возрастам. И, наконец, начались сами соревнования. Примечательно, что в этом мероприятии приняли участие не только мальчики, но и девочки.

У ребят задания немного отличались, но хочется отметить, что девочки ни в чём не уступали мальчикам. Были упражнения, которые выполняли и те, и другие. Вот некоторые результаты на едином тренажёре: в своей возрастной группе максимальное количество повторений на тренажёре «Машинка Смитта» выполнил Семён Казаков. На этом же тренажёре, в группе 9 лет, больше всех повторений сделал Павел Горбунов, а в группе 11 лет – Артём Семенич. У девочек лидировала Милана Булай.

Существует немало спортивных упражнений, имеющих высокую эффективность и результативность. Одними из них являются отжимания. Они эффективны как в комплексе с другими упражнениями, так и обособленно, когда ограничиваются только их выполнением. Отжимания рекомендуются делать не только взрослым, но и детям. Начинать отжиматься можно с шестилетнего возраста.

Это упражнение позволяет развить выносливость, способствует росту мускулатуры. Отжимания от пола обязательно должен делать каждый, активно занимающийся каким-либо видом спорта, а также все желающие быть в хорошей физической форме. Поэтому этот вид был включён в наши соревнования.

В своей возрастной группе лидировал в этом упражнении Дима Байдиков, один балл уступил ему Егор Мазурков. Также Артём Семенич вырвался вперёд в своей группе.



С уважением,
тренеры спортившколы «Атланты»
Людмила Вантеева,
Татьяна Ширяева

Личные победы и командное достижение

22, 23 мая в городе Иркутске проводилось Открытое первенство и чемпионат Иркутской региональной общественной организации «Спортивная федерация армейского рукопашного боя», посвящённые Дню Великой Победы, памяти ветерана Великой Отечественной войны В.А. Бакурова.

Свирская команда секции АРБ, которая тренируется в ФОК «Олимп», в количестве 21 человека приняла участие в этих соревнованиях. Основной состав команды – это дети 7-10 лет, которые занимаются один год. Кроме них поехали наши опытные бойцы: Владислав Саломатов, Антон Быков, Максим Анохин, Эдуард Шипицын. Приятели участия в соревнованиях студенты нашего техникума Денис Ситинский, Дмитрий Ивановский. Команду старше 18 лет представлял Александр Владимирович Карякин.

Хочется выразить благодарность родителям младшей группы. Они старались решить все проблемы, которые возникали при подготовке к соревнованиям.



Иван Владимирович Черных поехал на соревнования вместе с сыном Семёном. Он уже второй раз сопровождает нас в поездках. В этот раз присматривал за маленькими спортсменами, при необходимости сопровождал их в магазин, организовывал завтрак, обед и ужин.

Всего в соревнованиях участвовало 430 спортсменов разных возрастов. Вот с какими результатами вернулись оттуда мы: Максим Анохин завоевал первое место (фото - на пьедестале), Владислав Саломатов и Антона Быков – вторые, третье место у Артёма Ерёменко (на фото), четвёртое – у Эдуарда Шипицына.

В командном зачёте наша сборная заняла третье место. Для нас это большое достижение!

Александр ГАРАХ,
тренер по АРБ



Зачем учить ребёнка музыке?

Родители, приводя своего ребёнка в музыкальную школу, задаются вопросом: зачем учить ребёнка музыке, если нет цели сделать из него музыканта? И каждый, наверное, отвечает на него по-своему. Но в одном все согласятся – занятия музыкой способствуют общему развитию ребёнка.

При обучении игре на каком-либо инструменте главная задача состоит не в воспитании отдельных талантов, а в приобщении к музыке. Ребёнок не только учится на инструменте играть, он учится играть для других, учится приносить радость людям.

Таким образом, музыкальное образование даёт ребёнку эстетическое, нравственное воспитание и духовное развитие. Музыка облагораживает, делает людей сердечнее, добре.

Ваши дети учатся в музыкальной школе. А как же музыкальная школа на них влияет?

Во-первых, **музыкальные занятия воспитывают волю и дисциплину**.

Занимаясь музыкой, ребёнок развивает математические способности. Он пространственно мыслит, попадая на нужные струны, клавиши, манипулирует абстрактными звуковыми фигурами, запоминая нотный текст, и знает, что в музыкальной пьесе как в математическом доказательстве: ни убавить, ни прибавить.

Музыка и язык близнецы – братья. Они родились следом друг за другом: сначала старший – музыка, потом младший – словесная речь, и в нашем мозге они продолжают жить рядом. Фразы и предложения, запятые и точки, вопросы и восклицания есть и в музыке, и в речи. Играющие и поющие дети лучше говорят

и пишут, легче запоминают иностранные слова, быстрее усваивают грамматику.

Музыкальные занятия воспитывают маленьких «цезарей», умеющих делать много дел сразу. Музыка помогает ориентироваться в нескольких одновременных процессах: так читающий с листа пианист сразу делает несколько дел – помнит о прошлом, смотрит в будущее и контролирует настоящее. Музыка учит мыслить, приучает ребёнка к ежедневному труду, воспитывает в нём терпение, силу воли и усидчивость, совершенствует эмоции, даёт особое видение окружающего мира. Семья является первой и наиболее важной ступенькой для вхождения маленького человека в мир музыки.

Как стимулировать музыкальные занятия ребёнка?

Вопрос важный и актуальный. Многое здесь может сделать преподаватель, давая играть пьесы, которые ученику нравятся, организуя классные концерты, конкурсы и другие выступления. Но немалая роль принадлежит и родителям.

«Хорошие родители важнее хороших педагогов» – говорил Г.Г. Нейгауз. Самые лучшие педагоги бессильны, если родители абсолютно равнодушны к музыке. Именно родители должны заразить ребёнка любовью к музыке.

Дорогие мамы, папы, бабушки, ваша помощь и внимание необходимы в занятиях музыкой. Думаю, в этом и заключается роль родителей – раскрыться ребёнку, а не подавлять и настаивать на своих желаниях.

«Музыке надо учить всех детей, как учат математике или географии» - Д. Ка-балевский.

Г.С. Гаспарян, преподаватель
МБОУ ДО «ДМШ г. Свирска»