

ИЮЛЬ

Дорогие друзья!
с/п «ДЮСШ» п.г.т. Безенчук
приглашает детей от 5 до 18 лет
для обучения в 2022-2023

учебном году

в следующие объединения:

Наши объединения:



ЮНЫЙ ЛЫЖНИК

Тренеры: Мартынов Сергей Николаевич,
Джумбаева Людмила Николаевна,
Кузаев Владимир Иванович,
Федоткин Денис Анатольевич,
Демьяненко Нина Федоровна



ЮНЫЙ АТЛЕТ

Тренеры: Алексеенко Сергей Сергеевич



ФУТБОЛИСТ

Тренеры: Копылов Александр Алексеевич,
Логинов Вадим Витальевич,
Гордеев Михаил Александрович,
Снегирев Сергей Владимирович



ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ

Тренеры: Плеханова Ирина Алексеевна,
Ржевский Иван Олегович,
Гайдукова Светлана Владимировна



ДЗЮДОИСТ

Тренеры:
Федосеев Виталий Владимирович,
Федосеев Андрей Владимирович



ИГРАЮ В ВОЛЕЙБОЛ

Тренеры: Блохин Павел Николаевич,
Болонов Олег Дмитриевич,
Кажаяев Андрей Валерьевич

АВГУСТ

КОННЫЙ СПОРТ

20 августа Детско-юношеская спортивная школа п. Безенчук совместно с РОО "Федерация любителей конного спорта Самарской области" провели открытое первенство ДЮСШ м.р. Безенчукский по конному спорту, посвященное Дню знаний.

30 участников, воспитанников ДЮСШ м.р. Безенчукский и КСК "Легион", проверяли свои силы и возможности в преодолении препятствий на высоте до 1 метра, а самые юные участники, которые совсем недавно стали постигать азы данного вида спорта, проходили «тропу». Проигравших не было, кто-то поднялся на пьедестал, а кто-то приобрел бесценный опыт выступления на соревнованиях.

Выражаем благодарность организаторам и судейской бригаде в главе с президентом ФЛКССО, Пановой Светлане Викторовне



В здоровом теле — здоровый дух 13 августа — День физкультурника

Мы от души поздравляем всех тренеров, чемпионов, учителей физкультуры, спортсменов и любителей спорта. Желаем крепкого здоровья, достижений, спортивных высот, удачи, радости!

◆ Всесоюзный день физкультурника учрежден Советом Народных Комиссаров СССР. Это было сделано в 1939 году для популяризации спорта и здорового образа жизни в стране.

Впервые праздник прошел 18 июля. В то время спорт развивался в СССР небывальными темпами. Появилось много спортивных обществ. Например, «Динамо», «Спартак» и др. Придумали комплекс ГТО. Постоянно проводили спартакиады и соревнования.

На основании Указа Президиума Верховного Совета СССР № 3018-Х «О праздничных и памятных днях» от 1 октября 1980 года, в редакции Указа Верховного Совета СССР № 9724-ХI «О внесении изменений в законодательство СССР о праздничных и памятных днях» от 1 ноября 1988 года День физкультурника стал отмечаться в России во вторую субботу августа. Сейчас День физкультурника — это все также массовый праздник, который проходит в большинстве российских городов.

СЕНТЯБРЬ

Всероссийского фестиваля ГТО

4 сентября, в Крыму в международном детском центре «Артек» стартует финал Всероссийского фестиваля ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций

✪ В фестивале примут участие 573 учащихся из 72 регионов страны. Соревнования являются главным событием года для юных значкистов ГТО. За право попасть в финал боролись более 200 тысяч детей по всей России.

✪ Самарскую область представят 8 спортсменов: Кудряшева Арина (г.о. Отрадный), Охикян Вероника (п.г.т. Осинки, м.р. Безенчукский), Краснов Кирилл (с. Красный Яр, м.р. Красноярский), Овчинников Дмитрий (с. Кинель-Черкасы, м.р. Кинель-Черкаский), Хасаншина Дарья (с. Красный Яр, м.р. Красноярский), Лукьянова Анастасия (г.о. Самара), Кузаев Данила (п.г.т. Осинки, м.р. Безенчукский), Быченко Антон (г.о. Октябрьск).

«Фестиваль ГТО среди школьников объединяет ребят со всей страны в стремлении развиваться и заниматься физической культурой. Конечно, спорт для детей — это в первую очередь увлечение, но часто такой интерес превращается в дело всей жизни. Лагерь «Артек» — самый большой детский курорт в мире, и яркие воспоминания, которые получают участники фестиваля останутся с ними навсегда», — отметил Министр спорта Российской Федерации Олег Матыцин.

✪ В физкультурно-спортивной программе фестиваля:

- бег 60, 1500 и 2000 м;
- метание мяча 150 г;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания;
- плавание на 50 м;
- стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м, из электронного оружия;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- гонка ГТО (эстафета).

🏆 Победителям и призерам фестиваля ГТО будут вручены кубки, медали и дипломы Минспорта России. Команда, занявшая первое место в командном первенстве, будет награждена переходящим Кубком фестиваля.

Мероприятия комплекса ГТО проходят в рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни» национального проекта «Демография», целью которого является популяризация активного образа жизни и привлечение как можно большего количества жителей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.





ИДУ В БОРЬБУ

Тренеры: Косов Юрий Алексеевич,
Косова Лариса Ивановна,
Дворянцова Валерия Витальевна



КОННЫЙ СПОРТ

Тренеры: Городкова Анна Сергеевна,
Лебедева Екатерина Александровна



НАСТОЛЬНЫЙ

ТЕННИС

Тренеры: Копылов Александр Алексеевич



УЧУСЬ ПЛАВАТЬ

Тренеры: Мурамисов Николай Гаврилович,
Леонаева Ирина Сергеевна,
Мальцева Анастасия Анатольевна



ОТ ИГРЫ К СПОРТУ

Тренеры: Сквозников Алексей Евгеньевич,
Базин Александр Иванович,
Верник Светлана Викторовна,
Щербakov Юрий Владиславович



ТО - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ НАВСТРЕЧУ К ГТО

Тренеры: Сапегина Ольга Анатольевна



ТО - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЯТ

Тренеры:
Ржевская Оксана Александровна,
Леонаева Ирина Сергеевна

Вся информация об объединениях и реализуемых программах - в МЕНЮ на главной странице сайта с/п "ДЮСШ", в Навигаторе ДОД Самарской области (ссылка <https://navigator.asurso.ru/additional-education>), а также по телефону 2-18-56.

**Ждём вас! Двери
спортивной
школы открыты для
вас всегда!**

Традиции праздника

Этот праздник в СССР стал днем смотра достижений спортсменов. Традиционно его отмечали выступлениями победителей чемпионатов и соревнований. Одним из самых ярких значимых и особо значимых мероприятий был массовый парад физкультурников. В нем принимали участие около 45 тысяч человек со всей страны. Сначала парад проходил на Красной площади, позже — на стадионе «Динамо». В современной России день физкультурника отмечают не менее масштабно. Открывают новые постоянные и сезонные спортплощадки, проводят турниры по настольному теннису в парках, соревнования по мини-футболу, массовые тренировки с профессиональными спортсменами, семейные эстафеты, розыгрыши абонементов в фитнес-залы, соревнования по перетягиванию каната, армспорту, шахматам и многое другое.



Три ответа на три важных вопроса: Отдавать ребенка в спортивную секцию, на что обратить внимание и как не ошибиться с видом спорта
Рассмотрим вопросы по порядку.

1. Отдавать ли своего ребенка в спортивную секцию?

Ответ: «Да — отдавать, но осторожно!» Почему осторожно? Потому что, есть медицинские противопоказания!

Основные противопоказаниями для занятий спортом являются: гипертония, анемия, туберкулез, сердечно-сосудистые заболевания, нервно-психические заболевания, системные заболевания (ревматоидный артрит), болезни органов дыхания (бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония), хронические болезни почек, печени, сахарный диабет, злокачественные новообразования, гинекологические заболевания.

2. На что обратить внимание?

- Состояние здоровья ребенка. При какой-либо патологии необходима лечебная физкультура, а не спортивная секция.
- Особенности физиологии и психологические аспекты развития мальчика или девочки.
- Желание самого ребенка. Пусть он найдет свою любимую секцию не сразу, а перебрав несколько вариантов — дайте ему сделать выбор.
- Помещение для тренировок тоже играет важную роль. Зал должен быть просторным и светлым, бассейн — большим и чистым.
- Дорога до спортивного зала — подыщите секцию недалеко от дома или школы. Подростки дочь или сын скоро сами будут добираться до места занятий, а если им придется для этого проехать полгорода, то интерес может смениться стойким нежеланием тренироваться.
- Присмотритесь также и к тренеру. Согласитесь, приятно заниматься с наставником, который подтянут, опрятен, заражает оптимизмом.

3. Как не ошибиться с выбором?

Чтобы занятия спортом приносили удовлетворение, при выборе вида спорта необходимо ориентироваться на формулу успеха.

Формула успеха в спорте

ЛИЧНОСТЬ + ХОЧУ + МОГУ = УСПЕХ В СПОРТЕ.
ЛИЧНОСТЬ — знать и учитывать индивидуальные особенности ребенка, темперамент, уравновешенность, подвижность и динамичность его нервной системы.

ХОЧУ — желания и интересы самого ребенка, а не родителей.

МОГУ — это способности ребенка к определенному виду спорта.

Легкоатлетическая эстафета

16 сентября на стадионе "Труд" прошла легкоатлетическая эстафета среди воспитанников Детско-юношеской спортивной школы, в которой определяли лучшие команды в одном из самых зрелищных и увлекательных видов легкой атлетики.

Эстафета 8x200 метров - в таком разрезе она проводилась впервые, поэтому прогнозировать результат никто не брался.

14 команд различных специализаций - футболисты, волейболисты и баскетболисты, рукопашники и лыжники, юные пловцы и легкоатлеты сегодня демонстрировали свои спринтерские способности, а поддержка болельщиков, которых сегодня было особенно много, была как раз кстати.

Для того, чтобы выявить победителей и призеров, сначала прошли предварительные забеги, а затем четыре команды, показавшие лучшее время, соревновались в финале. В результате первыми на финиш пришла, как и полагается, команда легкоатлетов. На втором месте - Безенчукские лыжники, а бронзовые медали у лыжников Осинского образовательного центра. Спасибо большое всем ребятам, принявшим участие в данных соревнованиях, а также педагогам, подготовившим команды.



Как правильно выбрать спортивную обувь?

✓ Основные правила выбора спортивной обуви

- Обувь должна быть максимально удобной, легкой, прочной, соответствовать своему назначению.
- Обувь с плохой колодкой, неправильной подошвой приводит к деформации суставов, мышечным болям.
- Правильно подобранная обувь во время тренировок снижает нагрузку на позвоночник
- Обувь выбирается точно по ноге.
- Сланцы для спортсмена должны легко протираться, мыться, не задерживать в себе влагу.

✓ Советы

- Для начала юному спортсмену достаточно будет купить две пары обуви.
- Первая пара — универсальные кроссовки спортивного типа. Их легко найти в отделе беговых кроссовок. Эту пару ребенок сможет надевать на тренировки по ОФП, а также на простые уроки физкультуры в школе. Такие кроссовки будут иметь широкую и толстую подошву и мягкий дышащий носок.
- Второй парой станут кроссовки, предназначенные для того вида спорта, которым занимается ваш ребенок — специализированные кроссовки.
- Новую обувь разносят постепенно. Нельзя брать на тренировку только новую, даже если она и сидит хорошо, и в ней удобно, обязательно наличие второй пары кроссовок. При появлении дискомфорта у спортсмена будет возможность переобуться в привычную, разношенную обувь.
- На первой тренировке станет понятно подходит или нет новая обувь, ортопедические стельки.
- Для профилактики потертостей применяется лейкопластырь или нетканый материал на липкой основе.

Нельзя:

- выходить в новой обуви на игру или соревнования;
- надевать чужую спортивную обувь и сланцы;
- ходить босиком в раздевалке, в спортивном зале.

✓ Уход

Обувь необходимо хорошо просушивать после тренировки и соревнований, стирать не реже одного раза в две недели.

