



ТИГРЁНОК

Детско-юношеская газета Городского клуба восточных боевых и оздоровительных систем г. Северодонецка



Спортивные достижения Школы гун-фу «Дракон и Тигр» в 2018– 2019 учебном году

Команда Восточно-украинского филиала Школы гун-фу «Дракон и Тигр», в составе сборных команд Северодонецка и Лисичанска, Луганской областной сборной и Национальной сборной команды Украины, участвовала в 2018-2019 учебном году в следующих соревнованиях:

- Чемпионат Луганской области по кикбоксингу WPKA,
- Чемпионат Луганской области по кикбоксингу ISKA,

- Чемпионат Донецкой области по кикбоксингу WPKA,
- Чемпионат Донецкой области по кикбоксингу ISKA,
- Чемпионат Физкультурно-спортивного общества «Украина» среди юниоров, старших юношей, юношей и детей,
- Чемпионат Украины среди школьников по кикбоксингу WPKA,
- Кубок Украины по кикбоксингу ISKA,
- Кубок Украины среди взрослых по кикбоксингу WPKA,
- Чемпионат Украины по кикбоксингу ISKA среди взрослых, молодежи, юниоров, юношей старшего и младшего возраста и детей старшего возраста,
- Чемпионат Украины по кикбоксингу WPKA среди взрослых, юниоров, старших юношей и юношей,
- Чемпионат Европы по кикбоксингу ISKA,
- Чемпионат Мира по кикбоксингу ISKA

Суммарный итог
2018-2019 учебного года:
57 золотых +
+ 36 серебряных +
+ 52 бронзовых =
= 145 медалей соревнований





ПЕРВЫЕ ШАГИ К МАСТЕРСТВУ



изучении боевых искусств у меня становилось меньше!

Антон МОСТОВОЙ, 15 лет



СКОЛЬКО «ТИГРЕНКА» НЕ КОРМИ – ОН ВСЕ РАВНО ЕЩЕ ЧАЮ ХОЧЕТ!

Летом часто хочется пить, а сейчас, после трудных координационных тренировок, тем более важно пополнять запас жидкости в организме. Хотя, просто попив воды, не утолишь жажду. К тому же, от холодной воды можно легко заболеть. Поэтому, мы, как «восточные люди», очень часто пьем чай. В наших запасах есть черный цейлонский, зеленый китайский чай, чай с бергамотом, улун, саусэп, каркадэ, карпатские травяные сборы и разные лекарственные травы.



Выпивая одну-две чашки чая с вкусной выпечкой, не только утоляешь жажду, но и получаешь настоящее наслаждение.

А ещё, чаепитие – хороший повод для фитбека, весёлой истории или философской притчи. Вот так мы, «тигрята», соблюдаем восточные традиции!

Артём ПОЧТАРЁВ, 13 лет

НЕОЖИДАННЫЕ СЮРПРИЗЫ ПОГОДЫ

Начало августа 2019 выдалось на редкость холодным и дождливым. Настраиваясь на летние тренировки под открытым небом, мы были готовы к ненастью. Но, нынешняя погода оказалась совсем не летней. Как бежать кросс в лесу, если на улице всего 11 градусов тепла и идет ливень? Дождь, конечно, мы переживаем, а от холода, после бега, прячемся в накидках с капюшонами. И работаем!



Сейчас погода уже понемногу налаживается и занятия идут полным ходом. Пока, за лето, нам пришлось отменить только один утренний бег. Надеюсь, что, в дальнейшем, погода будет больше способствовать нашим тренировкам.

София ЦИЛИК, 14 лет

ДОБРОЕ СПОРТИВНОЕ УТРО

Настоящее доброе утро начинается в 6:30!

Чтобы «взбодриться», вместе с нами, «тигрятами», в это время просыпаются и самые неугомонные воспитанники «Маяка», и питомцы лагерного зооуголка – куры, гуси, козы. В это время на нашей трассе для бега уже не редкость встретить зайца или косулю.



На кроссе мы пробегаем пять километров. Наш маршрут не из лёгких. Он длится полчаса и пролегает по песчаным барханам. Но, наверное, настоящую спортивную бодрость приобретают собаководы, без оглядки на погоду, зимой и летом, гуляющие в лесу со своими псами.

Например, на пробежке мы часто видим большую черную собаку Джек. Она, даже после своих десяти километров в день, не прочь побегать ещё и за нами. Иногда, нам даже страшновато от её неумённого задора.



Артур РЯЗАНЦЕВ, 10 лет, Матвей ШЕВЧУН, 10 лет, Ярослав ДАРНЕВ, 9 лет, Захар ШМАТЧЕНКО, 11 лет

Лагерь «Тигренок» –

С НАСТАВНИКОМ ТРУДНО, НО ИНТЕРЕСНО!

Одно дело соблюдать правила порядка на тренировках, которых всего несколько часов в неделю, совсем другое – быть вместе со старшими учениками и Наставником в лагере «Тигренок» 24 часа в сутки и 7 дней в неделю – целых 12 дней! Ведь, согласитесь, постоянно слушаться совсем не легко! Да ещё и тренировки у Наставника такие сложные!

Но, с другой стороны, Наставник хоть и строгий, но очень весёлый. Он всегда на позитиве, постоянно рассказывает всякие смешные истории. Да и тренируемся мы, ведь для себя, а не для кого-то. И, вообще, в «Тигренок» не скучно – у Наставника всегда много классных идей для каждого дня!

Иван ГЕРАСИМЕНКО, 10 лет, Дмитрий ЛЕЩЕНКО, 11 лет



100% «ТИГРИНАЯ» СТОЛОВАЯ



Настоящие «тигрята» едят часто, много и долго. Столовая «Маяка» нам на 100% подходит. Здесь самая вкусная еда. Большие и сытные порции. После них никогда не останешься голодным.

Саша АНИСТРАТЕНКО, 9 лет



КАКОВО В «ТИГРЕНКЕ» ДЕВЧОНКАМ ?



В первый раз я приезжала в «Тигрёнок» прошлым летом вместе со старшей сестрой. Тогда жизнь и занятия в лагере тоже не были простыми, но за год я подросла, набралась сил и решила приехать тренироваться даже сама.

Во-первых, мне здесь нравится. В лагере интересные тренировки, никогда не скучно и вокруг меня все очень доброжелательные. Мы вместе с мальчишками не только тренируемся, но и выпускаем газету, стреляем в пневматическом тире, занимаемся цигун и многое другое.

Во-вторых, я ведь мечтаю тоже стать чемпионом, как и ребята. Не думаю, что девочке для этого надо меньше работать над собой. Для этого я и приезжаю каждое лето в «Тигрёнок».

Надеюсь, что и в следующем году я тоже буду «тигрёнком».

Влада СТАВЫЩЕНКО, 9 лет

БУДУ СОВМЕЩАТЬ УЧЕБУ И СПОРТ

Пару недель назад я стал студентом - поступил учиться в Луганский государственный университет внутренних дел им. Э. Дидоренко. Сделав такой выбор, я хорошо понимаю, что все эти годы тренировок в Школе гун-фу «Дракон и Тигр» и поездки на чемпионаты Украины, были не случайными и не напрасными, ведь теперь мне придется осваивать такую серьёзную профессию. Я уверен, что всё, чему меня учил Наставник, понадобится и в жизни, и на работе. Очень надеюсь, что у меня будет получаться совмещать учёбу и спорт в дальнейшем.

Данил СОЛЕЙ, 17 лет

29-е лето детства

KUNG-FU UPDATE

Каждое лето мы приезжаем отдыхать и тренироваться в наш Лагерь боевых искусств «Тигрёнок».

В этом году по программе Наставника мы отрабатываем военные игры – заранее обусловленные защитно-атакующие комбинации.

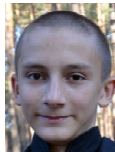


Наставник говорит, что это очень древний и важный раздел обучения. Среди «тигрят» есть достаточно опытные спортсмены, которым эта работа уже известна. Однако, именно здесь, в лагере, эти знакомые и незнакомые упражнения превращаются в настоящее оружие гун-фу, способное побеждать соперников в соревнованиях.

Артур ПОКРОВСКИЙ, 13 лет



НЕ НАДО Бояться ВОЗВРАЩАТЬСЯ



Лагерь «Тигрёнок» для учеников Школы гун-фу «Дракон и Тигр» - это не только входные ворота в группу спортивного мастерства для новичков, но и путь вернуться в неё для тех, кто по каким-либо причинам оказался за её пределами.

Поделись опытом. Полтора года назад я остался без тренировок Наставника в боевом зале, так как моя подготовка к таким занятиям оказалась не достаточной. Другой бы, наверное, сдался. Но я вернулся в свою группу общей подготовки, наверстал упущенное, снова прошёл все отборочные этапы и, пройдя через сборы в «Тигрёнке», снова стал учеником группы спортивного мастерства. И мой первый полный год здесь уже принёс первые результаты.

Владимир ЖОСАН, 13 лет

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ОТ ЧЕМПИОНКИ ИРЫ

Становясь учеником группы спортивного мастерства гун-фу, надо научиться правильно питаться, чтобы правильно расти и развиваться. Пища, которую мы едим, состоит из белков, жиров, углеводов и других компонентов. И, пока мы



не научимся во всём этом разбираться, не нужно отказываться от продуктов, которые нам предлагают на завтрак, обед или ужин наши родители. Ведь, как говорит Наставник, люди состоят из того, что они едят.

Ирина СТАВЫЩЕНКО, 10 лет

НУЖНА ЛИ ГРУППА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ЕСЛИ УСПЕХ ПРИХОДИТ НАСТОЛЬКО НЕ СРАЗУ ?

Став учеником группы спортивного мастерства и тренируясь в боевом зале, некоторое время, вероятнее всего, вы станете ожидать скорого результата - будь-то изменений в мышцах или побед в соревнованиях. Но, результаты не приходят скоро. Поэтому, столкнувшись с первыми трудностями или неудачами, вы можете задуматься над вопросом - а зачем оно вам надо?

Настройте себя на то, чтобы научиться работать над собой! Трудиться, не ожидая результатов! Во-первых, старые мастера говорят, что ожидание тормозит событие. Во-вторых, в жизни ничего просто так не даёт, надо научиться преодолевать трудности, добиваться своего и терпеть боль. А мышцы, победы, и так далее, рано или поздно, будут обязательно - только не сдавайтесь!

Владислав КОНДРАТЮК, 18 лет



СКУЧАЮТ ЛИ «ТИГРЯТА» ПО ДОМУ?

Хотите знать, скучают ли спортсмены по дому?

Не думайте, что достаточно понаблюдать, как долго они разговаривают по телефону.

Они не скучают! Ведь, даже новички говорят, всего только, по 3-5 минут. А, старшие ученики, хоть и говорят минут по 10, но лишь потому, что надо все новости переспросить. Но, даже если и скучают за мамой, за папой - вы об этом никогда не узнаете!



Матвей ШЕВЧУН, 10 лет



УЧИМ КИТАЙСКИЙ ЗА ТЫСЯЧИ КИЛОМЕТРОВ ОТ ПОДНЕБЕСНОЙ

Сложно ли начинать изучать китайский язык человеку, который понятия не имеет, что такое иероглифы, и не слишком ли долго ожидать результата тем, кто хотел бы учиться и работать в Китае?

«Думаем, нет: главное найти для себя в этом интерес и не бояться учиться новому», – говорят вернувшиеся в декабре 2018 года из двухнедельной учебной поездки по Китайской Народной Республике Данил Солей и Руслан Агибалов, учащиеся северодонецкой группы дистанционного обучения китайскому языку Института Конфуция Киевского национального лингвистического университета.

В Поднебесной Данил и Руслан побывали вместе со студентами киевского вуза. Вернулись с сертификатами, впечатлениями, знаниями, контактами на будущее и новыми планами.

Группы 1-го и 2-го годов обучения уже несколько лет работают здесь, на базе Городского клуба восточных боевых и оздоровительных систем. Благодаря современным информационным технологиям с ребятами работают преподаватели – носители китайского языка.

кого языка.

В этом году он-лайн уроки с нашими учащимися снова проводила Янь Чэньцзюань, а непосредственно в Северодонецке – в оборудованном классе – мальчишкам и девчонкам помогают А.Ю. Сербин, руководитель проекта, наставник китайской Школы гун-фу «Дракон и Тигр» и Алексей Мирошник, её воспитанник.

14 апреля 2019 года двадцать восемь учеников групп сдали очередной итоговый экзамен. С учётом пройденного за год материала, испытание было достаточно серьёзным.

Теперь с нетерпением ждём следующего учебного года и готовимся встречать новичков!



САЙТУ nastavnik.lg.ua - 10 ЛЕТ!

26 августа 2019 года сайту www.nastavnik.lg.ua исполнилось десять лет!

Трудно переоценить его роль в организации работы Городского

клуба восточных боевых и оздоровительных систем! С первых дней своего существования, Клуб стремился к открытости. С 1994 года и поныне, регулярно выпускается детско-юношеская спортивная газета "Тигренок".

Несколько лет, на рубеже 1990-х - 2000-х годов, выпускался видеожурнал, который записывался на три десятка кассет и раздавался для просмотра в семье учеников Школы гун-фу "Дракон и Тигр".

Но, современные информационные технологии сделали нашу работу по-настоящему открытой! Рассказы и фотографии о событиях Клуба теперь доступны он-лайн из любой точки планеты! По нашим главным темам "гун-фу" и "кикбоксинг", даже в мировой паутине Интернет, имя сайта уверенно занимает ведущие места в рейтингах поисковиков. Каждый, кто тренировался в Клубе за эти десять лет, и сегодня сможет увидеть и показать друзьям, родным и близким свои публикации, достижения, фотографии!

С другой стороны, мы осознаём, что функционал нашего сайта давно требует обновления. Нужно упростить форму представления фото, сделать доступным просмотр нашей газеты и видеоматериалов непосредственно с его страниц. Надеемся, что в скором времени нам удастся реализовать и эти мечты!

С Днём рождения, сайт, с десятилетием!!!

Официальный сайт Школы гун-фу "Дракон и Тигр"
Городского клуба восточных боевых и оздоровительных систем

www.nastavnik.lg.ua



КИТАЙСКИЙ ЯЗЫК

в 20-й школе г. Северодонецка

Группа дистанционного обучения Института Конфуция Киевского национального лингвистического университета.

Занятия 1 раз в неделю, по воскресениям.

Обучение платное. Запись по телефонам:

050-73-10-100, 096-801-97-79, 093-599-80-08,
по Северодонецку (064-52)-3-40-06

ПРИХОДИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ
в Школу гун-фу "Дракон и Тигр".

КИКБОКСИНГ версий ISKA и WPKA

- в СЕВЕРОДОНЕЦКЕ: спортзалы
школ № 2, 5, 6, 10, 15, 18, 20 и
гуманитарно-эстетической гимназии;

- в ЛИСИЧАНСКЕ: ул. Красная, 30,
левое крыло здания полиции.

050-73-10-100, 096-801-97-79, 093-599-80-08,
по Северодонецку (064-52)-3-40-06

ТИГРЁНОК

Детско-юношеская газета «ТИГРЁНОК», регистрационное свидетельство: ЛГ-№ 451, индекс: 98127. Учредитель и издатель - Городской клуб восточных боевых и оздоровительных систем, Свидетельство о внесении субъекта издательской деятельности в Государственный реестр издателей, изготовителей и распространителей издательской продукции: ЛК № 6038. Редколлегия: Артём Почтарёв, София Цилик, Ростислав Серёда, Артур Покровский, Руслан Севостьянов, Данил Солей, Владислав Кондрачук, Антон Мостовой, Матвей Шевчук, Александр Анистратенко, Ирина Ставыщенко, Владислава Ставыщенко,

Владимир Жосан, Захар Шматченко, Ярослав Дарнев, Иван Герасименко, Артур Рязанцев, Дмитрий Лешенко. Фото: Алексей Мирошник, Артём Почтарёв, София Цилик, Ростислав Серёда, Руслан Севостьянов, Илья Косаренко, Артур Покровский, Максим Крохмаль, Ярослав Березовский, Александр Лядовский, Владислава Ставыщенко, Владислава Зенькова. Главный редактор: Андрей Юрьевич Сербин. Адрес редакции: 93412, Украина, Луганская обл, г. Северодонецк, ул. Гагарина, 113. каб. 602. Тел. (06452)-3-40-06, +38-050-348-69-05 E-mail: tigerkid@i.ua Отпечатано в ЧП ПКП "Петит". Тираж 4000 экз. Подписано в печать 26.08.2019. Заказ № _____