



САКУРА

Газета для детей и родителей

№7-8 (178-179) НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2010

Приветствуем тебя, дорогой читатель!

Зима, снежная метель и трескучий мороз располагают к интересным разговорам за чашкой чая. Вот и сегодня мы предлагаем присоединиться к нам и вспомнить интересные моменты года уходящего...

Предполагаем, что у вас за это время возникло много вопросов. Вопросы, которые задают часто - нашли свои ответы на страницах нашей газеты!

Прежде всего хочется поздравить наших сакурат, победителей недавних соревнований по кумитэ. Участники демонстрировали прекрасную технику и хорошую подготовку.

возраст 5-6 лет

абс. весовая категория

- 1 место Мельник Настя
- 2 место Пелиховская Влада
- 3 место Попова Александра

возраст 7-8 лет

абс. весовая категория

- 1 место Кравец Диана
- 2 место Колмыкова Катя

возраст 5-6 лет,

абс. весовая категория

- 1 место Сарамков Влад
- 2 место Гудз Никита
- 3 место Филиппов Мирослав

возраст 7 лет,

абс. весовая категория

- 1 место Корчинский Родион
- 2 место Бондаренко Боря
- 3 место Фоменко Илья

возраст 8 лет, до 28 кг

- 1 место Стогний Егор
- 2 место Прилепский Алеша
- 3 место Деринг Влад

возраст 8 лет, свыше 28 кг

- 1 место Демченко Дима
- 2 место Акимов Дима
- 3 место Касьян Алеша

возраст 9 лет, до 30 кг

- 1 место Ижа Костя
- 2 место Ильясов Тарлан

возраст 9 лет, свыше 30 кг

- 1 место Силин Миша
- 2 место Шеремета Максим
- 3 место Никитин Миша

возраст 10-11 лет, до 32 кг

- 1 место Пасенко Вика
- 1 место Самофал Кирилл
- 2 место Гросицкий Максим
- 3 место Стеблевский Роман

возраст 10-11 лет, до 38 кг

- 1 место Торбинский Дима
- 2 место Сницаренко Сергей
- 3 место Луцник Игорь

возраст 10-11 лет, свыше 38 кг

- 1 место Субботин Руслан
- 2 место Усольцев Никита
- 3 место Пурчел Никита

возраст 12-13 лет, до 38 кг

- 1 место Фоменко Дима
- 2 место Медюк Ростик

возраст 12-13 лет, свыше 46 кг

- 1 место Гасанли Магамед
- 2 место Колесников Коля
- 3 место Дунай Саша

возраст 14 лет, до 52 кг

- 1 место Яцышин Андрей
- 2 место Боляновский Толик

возраст 14 лет, свыше 57 кг

- 1 место Дучев Дима
- 2 место Федоренко Коля

Командные соревнования:

- 1 место: Дучев Дима
Медюк Ростик
Субботин Руслан
Торбинский Дима
Яцышин Андрей
- 2 место: Боляновский Толик
Гасанли Магамед
Самофал Кирилл
Федоренко Коля
Фоменко Дима

ИТОГИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАТА ДЕТСКОГО ЦЕНТРА «САКУРА»

5 ДЕКАБРЯ 2010 ГОДА

Хотя все участники соревнований показали великолепную подготовку, волю к победе, все же следует отметить тех, кто в соперничестве оказался победителем. Только помните, что в следующий раз будет сложнее - соперник не спит, а тренируется и ждет... реванша

Тэйкиоку «Б», 6 лет

- 1 место Паник Виктория

Тэйкиоку «Б», 7 лет

- 1 место Бекк Артем
- 2 место Деринг Влад
- 3 место Корчинский Родион

Тэйкиоку «Б», 8 лет

- 1 место Кравец Диана
- 1 место Дарвиш Арьян
- 2 место Демченко Влад

Тэйкиоку «Б», 9 лет

- 1 место Ижа Костя

2 место Никитин Миша

Тэйкиоку «Б», 10-11 лет

- 1 место Акимов Дима (8 лет, опоздал на свою категорию)
- 2 место Силин Миша
- 3 место Самофал Кирилл

Тэйкиоку «А», 10 лет

- 1 место Пасенко Вика
- 1 место Усольцев Никита
- 2 место Сницаренко Сергей
- 3 место Гросицкий Максим

Тэйкиоку «А», 11 лет

- 1 место Плиев Алан
- 2 место Богданов Богдан
- 3 место Княжев Андрей

Тэйкиоку «А», 12-13 лет

- 1 место Медюк Ростик
- 2 место Фоменко Дима
- 3 место Субботин Руслан

Пиньян, 10-11 лет

- 1 место Торбинский Дима
- 2 место Котенко Илья

Пиньян, 13 лет

- 1 место Гасанли Магамед
- 2 место Гарбар Даниил
- 3 место Чоловский Саша

Пиньян, 14 лет

- 1 место Яцышин Андрей
- 2 место Боляновский Толик
- 3 место Федоренко Коля

Тэйкиоку «Б» командное

- 1 место Акимов Дима, Лущик Игорь, Самофал Кирилл
- 2 место Ижа Костя, Магдиев Али, Силин Миша
- 3 место Бекк Артем, Деринг Влад, Прилепский Алеша

Тэйкиоку «А» командное

- 1 место Медюк Ростик, Торбинский Дима, Чоловский Саша
- 2 место Богданов Богдан, Пасенко Вика, Усольцев Никита
- 3 место Колесников Коля, Плиев Алан, Субботин Руслан

Пиньян командное

- 1 место Боляновский Толик, Федоренко Коля, Яцышин Андрей
- 2 место Гасанли Магамед, Дучев Дима, Королев Дима



Мы поздравляем наших победителей и желаем им, а также всем участникам дальнейших успехов и новых побед в скором будущем.

Так же поздравляем инструкторов: Анатолия Ивановича Петкова, Ирину Ивановну Мединскую, Татьяну Владимировну Стогул и Оксану Николаевну Яцышину, чьи воспитанники победили в этих соревнованиях.



Не секрет, что к нашему главному ежегодному празднику «Дни цветущей вишни» газета организует конкурс художников. Каждый год, ребята, мы получаем много ваших рисунков, из которых выбирается лишь один, автор которого становится победителем. Все рисунки размещаются на художественной выставке.

Ну-ка вспомним, что является обязательным атрибутом конкурсного рисунка? Конечно же, имя, фамилия и возраст автора, написанные в правом нижнем углу аккуратно выполненного рисунка. Рисунок может быть сделан красками, мелками, фломастерами, карандашами, тушью. Но ни в коем случае не шариковой ручкой.

А пока разомнемся, разукрасив Деда Мороза!!!



НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

С какого возраста принимаются дети в “Сакуру”?

По основной программе - с 6 до 12 лет. Кроме того, по специально разработанной получасовой программе проводятся занятия для малышей 3-6 лет.

Чем будет ребенок заниматься? Сумеет ли постоять за себя, посещая занятия в “Сакуре”?

Умение постоять за себя - очень некорректное понятие. Есть много примеров того, как различные чемпионы (даже мира) были побиты уличными драчунами. У этого понятия нет четких критериев, по которым можно сделать вывод о достижении цели. Если Ваш ребенок, посещающий наши занятия, дал отпор хулигану - это заслуга “Сакуры”, природные бойцовские качества или никчемность самого хулигана? Если ребенку “досталось”, это упущение “Сакуры”, мастерство хулигана, или давящее родительское “драться нельзя”? “Умение постоять за себя” - это наживка сомнительных клубов, которую заботливые родители заглатывают, не раздумывая. Мы не пользуемся такими понятиями. Свою задачу мы видим в другом. Прежде всего Ваш ребенок должен получить физическое развитие, необходимое для правильного формирования организма в этом возрасте. В жизнедеятельности человека не так много движений, которые можно использовать для самообороны (поможет ли вам в сложной ситуации движение, практикуемое человеком годами - поднос пищи ко рту?). Поэтому вторая наша задача - выработать специфические двигательные навыки. Навыки, а не удары. Нагрузки дозируются в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Проповедует ли “Сакура” какую-либо философию или религию?

Каждый, кто имеет мало-мальское представление о единоборствах, понимает, что развитие ребенка неотделимо от его воспитания. Воспитание в “Сакуре” основывается на общечеловеческих ценностях цивилизованного мира. Работая с детьми, мы не можем себе позволить впасть в крайности жизненной философии и любые формы “чистой веры” или фанатизма.

Согласно нашим представлениям, философия воина сводится к тому, что человек должен отстаивать свое место в жизни, а не опускать руки перед трудностями. На наш взгляд, путь смирения - это личное дело индивидуума, его выбор, в котором церковь, Библия, лучший советчик, чем мы. То же касается и восточных духовных систем. Глупо отрицать разработанные системы самопознания, созерцания и медитации, но все это - техники. Зажигать огонь веры - не наш удел. Мы уважаем убеждения всех наших членов, но не даем чьим-то личным убеждениям давить над другими. Наша идеология - здоровый образ жизни, интерес к занятиям, уважение к старшим.

Почему занятия проходят 2 раза в неделю, а не 3?

Наши исследования и практика показали, что при трехразовых занятиях отсев детей за два месяца занятий выше в 2 раза. Не менее важно и то, что при трехразовых занятиях уже через 3 месяца более половины детей охладевают к занятиям и их заставляют ходить родители. При двухразовом режиме занятия не успевают надоедать детям. Поскольку речь идет о детях, для нас очень важно, чтобы они посещали тренировки с интересом. Это одно из основных отличий спортивных организаций от оздоровительных. “Сакура” - оздоровительный центр. Справедливости ради следует отметить, что при трехразовых занятиях результаты у детей выше, чем при двухразовых. Если вы готовите своего ребенка к олимпийскому “золоту”, вам следует выбрать клуб со спортивной ориентацией. Для нас важнее здоровье и физическое развитие каждого ребенка, пришедшего в наш центр. Мы не работаем только на перспективных.

Как в “Сакуре” проходит подготовка инструкторов?

Регулярно ДЦ “Сакура” проводит семинар с инструкторами. Кроме этого, инструктора еженедельно занимаются в Одессе под руководством Сэнсэя (1 категория, черный пояс, 3 дан). Все инструктора сдают экзамен на соответствие категории. Если инструктор отстал от требований, перестал работать над собой, то, как правило, он теряет квалификацию и понижается в категории. Наоборот, инструктора, уделяющие должное внимание и время своей подготовке и образованию, имеющие опыт работы с детьми по нашей программе и положительные отклики родителей, допускаются к прохождению семинара на следующую категорию.

Какая разница между “членским взносом” и “платой за занятия”?

Значительно упрощая ситуацию, можно назвать два основных различия.

Второе, по каким-то причинам, ближе к пониманию родителей: членский взнос всегда значительно меньше платы за обучение (примерное соотношение 1 к 1.5). Это связано с налоговым законодательством. Первое различие заключается в том, что за счет членских взносов и пожертвований организация финансирует все клубы, газету, обучает инструкторов и т.п. Признавая, что у детей должен быть интересный и полезный досуг и уплачивая членские взносы, Вы становитесь членом нашей организации и пользуетесь всем, что создает организация.

У вас есть возможность просто платить за занятия, не становясь членом организации. Для этого Вы платите минимум в 1.5 раза дороже и не пользуетесь ничем, что предусмотрено для членов организации, оплачивая дополнительные услуги по коммерческой цене. В этом случае от Вас не требуется понимания целей организации.

ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ

Для первого Большого этапа занятий, мы не настаиваем на обязательной диете или рационе питания. Достаточно будет соблюдать некоторые правила. Не есть “тяжелую” пищу, в особенности мясо, за час до тренировки и в течение часа после тренировки. Кроме этого, помните, что согласно восточной медицине, состояние связок, а значит и растяжки, напрямую зависит от состояния печени. Это означает, что если рацион питания ребенка будет изобиловать жирными блюдами, Ваш ребенок будет скорее “рвать” связки, нежели их растягивать на тренировках.

Рекомендуемый режим питания - четыре раза в день (считая школьный бутерброд или полудник).

Завтрак: желательно каша в небольшом количестве, перед выходом в школу (1-я смена), а еще лучше после утренней зарядки и водных процедур. Кстати, первое, что мы советуем сделать после пробуждения - это “малую” зарядку - почистить зубы. Это желательно и для окончательного пробуждения и для гигиены.

Второй завтрак - в школе: домашний бутерброд или из школьного буфета. По возвращению из школы (возможно не сразу) - плотный обед.

Детям, занимающимся во вторую смену, второй прием пищи - это обед перед выходом в школу, затем - школьный бутерброд перед последним уроком. Перед вечерней тренировкой может быть овощной салат, фрукты или сладости в небольшом количестве (например, виноградный сок) по возможности за час до тренировки. После занятий в спортзале - нейтральная пища, желательно гречневая каша, и отход ко сну.

Знаете ли вы, что среднестатистический человек за 70 лет жизни съедает примерно 40 тысяч килограммов пищи или 40 тонн еды. Считается, что взрослый крупный слон весит около 5 тонн. Тогда получается, что мы за свою жизнь съедаем по 8 слонов???



НАШИ «ЗВЕЗДОЧКИ МЕСЯЦА»

В ноябре проявили старательность, дисциплину, мотивацию, интерес к занятиям наши сакурята:

**Акимов Дима,
Богомолкин Дима,
Боляновский Толик,
Галитовская Катя,
Гасанли Магамед,
Гросицкий Максим,
Гудз Никита,
Демченко Влад,
Дучев Дима,
Игнатенко Влад,
Лущик Игорь,
Матвиюк Даня,
Медюк Ростик,
Мельник Настя,
Никитин Миша,**

**Касьян Алеша,
Кириченко Саша,
Коева Аня,
Колмыкова Катя,
Колухов Алеша,
Колухов Юра,
Коржовская Ксюша,
Корчинский Родион,
Кравец Диана,
Орехов Богдан,
Печерский Игорь,
Сайед Даша,
Самофал Кирилл,
Сарамков Влад,**

**Саульченко Костя,
Сафонов Коля,
Сницаренко Сергей,
Станченко Саша,
Стебливский Роман,
Субботин Руслан,
Таужнянский Артем,
Таужнянский Богдан,
Филиппов Мирослав,
Фоменко Дима,
Шарко Влад,
Шкурпело Никита,
Чайка Илья,
Яцышин Андрей**

Всеукраинская детская газета «Сакура». Индекс 33868. Регистрационный номер 2418, серия К.
Учредитель и издатель газеты: общественная организация «Наши дети».
Наш адрес: 65009, ул.Черняховского, 13, телефон редакции: (0482) 63-95-83 e-mail: sakura1990@mail.ru.

h t t p : / / s a k u r a - c l u b . u c o z . u a

Газета распространяется бесплатно