



ТИТРОНОК

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

ISKA EUROPEAN OPEN CHAMPIONSHIPS 2018, TATAMI SPORTS,
ISKA WORLD KICKBOXING CHAMPIONSHIPS 2018, RING SPORTS

From 1st to 6th of May, 2018 - Kyiv, Ukraine



Чемпионаты Европы и Мира, кикбоксинг ISKA: 10 золотых, 3 серебряных и 1 бронзовая медали – у Северодончан из Школы тун-фу "Дракон и Тигр"

В мае 2018 года, в Киеве, состоялись Чемпионат Европы (татами-стайл) и Чемпионат Мира (ринг-стайл) по кикбоксингу версии ISKA.

В соревнованиях приняли участие 841 спортсмен из 34 стран мира. В том числе: Украины, США, Китая, Англии, Германии, Франции, Испании, Швеции, Швейцарии, Турции, Казахстана, Армении, Ирана, Азербайджана, Монголии, Польши, Панамы и многих других.

От Луганской области в Национальную сборную команду Украины вошли 7 спортсменов из Северодонецка. Все они стали призёрами! Общий итог Луганской областной сборной – 10 золотых, 3 серебряных и 1 бронзовая медаль!

Чемпионом Мира ISKA среди взрослых, в разделе «Фул-контакт», стал 18-летний Мастер Спорта Украины Артур Чернов.

Остальные призовые места были завоёваны северодончанами на Чемпионате Европы ISKA. Три европейские золотые медали ISKA – у 13-летней Софии Цилик. По два золота – у взрослого спортсмена Артура Чернова и 15-летнего Ильи Косаренко. По одной золотой медали – у 12-летних Артура Покровского и Ростислава Середы. Три серебряные медали Чемпионата Европы ISKA – у 15-летнего Виталия Стёпкина. Одна бронзовая – у 12-летнего Артёма Почтарёва.





"ТИГРИНЫЕ" БУДНИ КИКБОКСИНГА



СЛОЖНОСТЬ И ПРЕИМУЩЕСТВА ТРЕНИРОВОК С НАСТАВНИКОМ



Работать с Наставником всегда не просто – он проводит занятия так, что каждому надо выкладываться «на все сто». Но, самая большая сложность заключается в том, что Наставник выявляет наши, еще детские, ошибки, а когда начинаешь их исправлять, то очень тяжело переучиваться. То, что уже казалось лёгким и отработанным, снова становится сложным. Но, в этом и есть главное преимущество его тренировок. Тело быстро и уверенно превращается в настоящее оружие. Верим, что все это будет помогать нам завоевывать победы в боях.



Преимущество состоит еще и в том, что Наставник уделяет внимание персонально каждому.

*Максим КРОХМАЛЬ, 12 лет,
Валерия БАСМАНОВА, 15 лет,*

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН



На занятиях в Школе гун-фу «Дракон и Тигр» Наставник обучает нас не только боевому искусству, но и многому другому. Так, элементом программы культуры здоровья является китайская система «Чжун Юань Цигун».

Цигун – это удивительные и полезные знания, которые помогут оздоровить и укрепить организм и воспитать в себе сильный характер.

По моему мнению, самое полезное в цигун – возможность лечить, например, самого себя. Однажды на тренировке я обратился к Наставнику с болью в плече, которое болело уже на протяжении нескольких месяцев. Я был очень удивлен, когда он без слов сделал что-то, и в считанные минуты боль ушла навсегда! Не верить в силу цигун и не хотеть этому научиться после такого удивительного лечения просто невозможно!



Артём ИМАНГУЛОВ, 16 лет

Я ЛЮБЛЮ СПАТЬ ДНЕМ!



Нормальные дети обычно не любят спать днём. Но, организму «тигрёнка» нужен более продолжительный отдых. Ведь, мы прилагаем много усилий и энергии на тренировках. Мы встаём раньше всех и тренируемся три раза в день, поэтому и устаём намного больше, чем другие.

На самом деле, если не упрямиться, то научиться спать днём не сложно. Но, благодаря этому, намного легче и быстрее восстанавливаться к следующему занятию. Вот зачем нужен дневной сон!

*Олег БУРАЧЁК, 12 лет
Никита СЁМОЧКИН, 13 лет*



ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ ДЛЯ ЖИЗНИ И ПОСТУПКОВ ПОДРОСТКА: НЕОБХОДИМОЕ И ДОСТАТОЧНОЕ

Самоутверждаясь, стремясь быть самостоятельным и взрослым, подросток совершает много необдуманных поступков, желая быть значительным. Необходимы ли свобода и независимость подростку, которые он так жаждет?

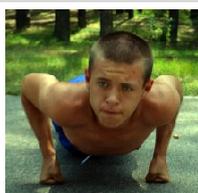
Сталкиваясь с его переизбытком энергии, думаю, лучше всего их ему предоставить, но, в широких рамках творчества, спорта, учёбы или работы. Надо жёстко ограничивать подростка во вредных привычках, но, не подавлять его амбиции и эмоции, не ограничивать его в возможности самореализации.



Возьмём, например, лагерь «Тигренок». Его условия, правила и традиции соответствуют подростковому потребностям. Здесь всегда достаточно времени и возможностей для того, чтобы поставив перед собой цель, сжечь всю лишнюю энергию, научиться преодолевать трудности и мыслить иначе.

Владислав КОНДРАТЮК, 17 лет

Чтобы быть готовым к очень непростой взрослой жизни, мы закаляем свой дух



и тело ещё в юношеском возрасте. Кто-то становится самостоятельным и взрослым человеком, проходя закалку в спорте, а кто-то в учёбе.

В моей жизни спорт играет очень важную роль. Школа гун-фу «Дракон и Тигр», в учебном году, и Лагерь боевых искусств «Тигренок», летом, уже несколько лет помогают направлять мою энергию в полезное русло и достигать тех целей, которые я ставлю перед собой. За те пять лет которые я занимаюсь у Наставника, я научился расставлять приоритеты в жизни, набрался сил и развил мотивацию для реализации всех своих идей в будущем.

Данил СОЛЕЙ, 16 лет

Причиной неблагоприятных последствий от поступков детей в «переходном возрасте» является недостаток таких занятий, в которых они могли бы проявлять и реализовывать свои собственные способности и ресурсы. Вне зависимости от возраста, родителям важно заботиться о постоянной занятости своих детей. Виды деятельности могут быть совершенно разными, но они обязательно должны предоставлять ребенку пространство и время для самовыраже-



ния и самореализации, давать возможности проявлять волевые качества и добиваться поставленных целей. Тогда, повзрослев и сформировавшись личностью, с такой закалкой, он без особого труда сможет идти своим жизненным путём.

Я рад, что, в своё время, нашел для себя именно такое пространство, где чувствую себя свободным и нужным человеком – в Школе гун-фу «Дракон и Тигр», где успешно тренируюсь уже 12 лет!

Артур ЧЕРНОВ, 18 лет





Я ЗА КОМАНДУ ИЛИ САМ ЗА СЕБЯ: ДРУЗЬЯ И СОПЕРНИКИ В СПОРТЕ



За то время, которое я тренировался в клубе и прожил в лагере, я нашел очень много новых друзей. Некоторые из них даже стали моими лучшими друзьями. Но, все же, на тренировках – мы настоящие соперники. Ведь тренировки – это учебная ситуация, это совсем другое дело.

Станислав АВРАМЕНКО, 12 лет

Мы все – одна команда. В трудных ситуациях мы поддерживаем друг друга и, даже, почти не ссоримся. Но, когда нас вызывают на бой, мы становимся непримиримыми соперниками, потому, что наша цель – победить. После боя мы становимся опять друзьями и никто никогда по этому поводу не обижается.

Влад СЫЧЕВ, 12 лет



Здесь, в «Тигрёнке», я понял, что все мы – одна команда и настоящие друзья. Но, на занятиях и соревнованиях мы боремся друг против друга. И с этим приходится мириться. Ведь, мы не просто бьёмся, мы доверяем друг другу свои тела, давая возможность на нас чему-то научиться. Так что, мы всё равно остаемся друзьями, даже если позволим причинить боль друг другу.

**Даниил ДУДНИК,
12 лет**

Как бы там ни было, я, как и все, за нашу команду. Если ты с со своей командой, то и команда всегда с тобой. Ребята в нашем

коллективе готовы помочь друг другу во всем – и на тренировке, и, вообще, всегда в жизни. Мы уважаем Наставника и каждого в нашей команде.

Руслан СЕВОСТЬЯНОВ, 10 лет

Весь наш коллектив состоит из проверенных жизнью друзей. Но, на тренировках, каждый из нас, иногда, должен жестко соперничать и даже побеждать друг друга. И это особенность нашего дела. Ведь, как говорит Наставник, сильные люди воспитываются только в трудных условиях! Это никак не предательство! Ведь мы только соперники, а не враги!

Артур ПОКРОВСКИЙ, 12 лет



СКОРЕЙ БЫ ЛЕТО, ЧТОБЫ СНОВА ХОДИТЬ В ПОХОДЫ!



Седьмой и восьмой дни нашей 6-й смены «Тигрёнка» были походными. Когда Наставник сказал, что мы отправимся в двухдневное путешествие, многие наивно полагали, что в походе они отдохнут. С первых минут пути, все поняли, что дорога будет очень тяжелой. От «Маяка» до предполагаемой стоянки было недалеко – всего 2,5 километра. Но, сумки, котлы, бутылки с водой и многие другие важные вещи, безнадежно прижимали нас к земле и требовали отдыха через каждые 100-200 метров. Наконец-то, добравшись до места, мы быстро поставили палатки и разожгли костёр. Приготовили незабываемо вкусную кашу и кетчуп. Всё сразу мигом съели. Сил долго сидеть у костра уже не было, поэтому после ужина сразу улеглись спать. Утром Настав-

ник и капитан Артём Почтарёв поднялись раньше всех, принесли дрова и разожгли костёр. Потом мы приготовили и съели завтрак, сложили весь лагерь и, не спеша, отправившись в «Маяк». Как всегда, обратный путь был намного легче. Замечательно поехали с погодой: ни жаркого солнца, ни дождя, ни ветра – тепло и комфортно. Поход удался на все 100%! Было классно!

Артур ПОКРОВСКИЙ, 12 лет



Хоть дорога и была трудной, но было очень хорошо и весело! Наша поляна как будто специально была создана для палаточного лагеря «тиграт» и приготовления еды. Каждый из нас внёс свой вклад в помощь Наставнику и мы быстро обустроились. Мне очень понравились «тигриные» блюда и круг друзей

у костра. Когда мы делились своими впечатлениями о походе, то у всех они были лишь восторженно положительными. Это был второй поход в моей жизни. Когда мы вернулись на базу, мы поняли, что этот поход будем помнить ещё долгие дни.



Владимир ЖОСАН, 12 лет



Я впервые пошёл в поход с ночёвкой. Тяжело было идти не потому, что далеко, а из-за тяжелых вещей. Было очень красиво – деревья, цветы и чистый воздух. Когда мы подошли к железной дороге, нам посигналили и помахал рукой машинист промчавшего мимо нас поезда. Вокруг наших палаток была красивая берёзовая роща. Жить было уютно, огонь костра был очень красивым, а еда – вкусной! Такой еды я никогда ещё не ел! Моя первая ночь в палатке выдалась весёлой! Когда мы шли назад, было легче, ведь мы много съели, поэтому нести вещей стало меньше. Свой первый поход я запомню навсегда.

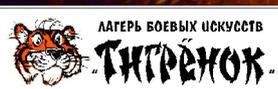
Саша АНИСТРАТЕНКО, 8 лет



В этой смене двухдневный поход с Наставником был в последние дни. Несмотря на то, что с нами были младшие ребята, мы собрались быстро и организованно. Всегда интересно слушать весёлые рассказы Наставника. Наше место в берёзовой роще очень красивое! Всё было здорово! Скорей бы лето, чтобы снова ехать в «Тигрёнок» и ходить в такие походы!

Соня ЦИЛИК, 14 лет

www.nastavnik.lg.ua





Недавно к нашим тренировкам в «Тигрёнок» присоединилась компания ребят из «Маяка». Многие из них оказались намного старше нас. Стало заметно, как принятые у нас ценности и принципы ушли в тень под влиянием авторитета возраста новичков.

Нужно научиться не теряться, придерживаться установленных правил, утверждать и продвигать свои принципы, даже если тот, с кем ты общаешься или соперничаешь, выглядит мощнее или старше.

Нужно научиться преодолевать трудности и помнить, что, как говорят, «побежда-

ПОБЕЖДАЕТ НЕ ТОТ, КТО НЕ ПРОИГРЫВАЕТ, А ТОТ КТО НЕ СДАЕТСЯ

ет не тот кто не проигрывает, а тот кто не сдаётся».

Даниил ДУДНИК, 12 лет

Я знаю, что никогда нельзя недооценивать противника. Ведь даже новичок может оказаться серьёзным и достойным соперником. И, наоборот, если по сравнению с моим соперником, новичок – это я, то надо уметь бросить вызов абсолютно любому бойцу и, не боясь, глядя в глаза опасности, реализовать для победы всё, чему уже успел научиться.

Влад СЫЧЁВ, 12 лет

Спортивное соревнование – это не только состязание на татами или в ринге, это еще и жёсткое соперничество силы духа, психологического настроя спортсменов.

Наша команда часто выезжает соревноваться за пределы клуба, города, области, а иногда и страны. Выступая в чужом

спортзале, мы противостояем не только самим бойцам, но и их тренерам, их болельщикам.

Нужно быть готовым невозмутимо продолжать бой и побеждать, даже если тренер соперника громко, не стесняясь в выражениях, даёт ему свои советы, а полный зал болельщиков только ему выражают свою поддержку.

Нужно быть готовым не теряться и не сдаваться, а уверенно побеждать. И пусть все они будут в ужасе от нашей силы духа.

Артур ПОКРОВСКИЙ, 12 лет



УЧИТЕ КИТАЙСКИЙ ЯЗЫК – ЭТО МОЖЕТ ПРИГОДИТЬСЯ В ЖИЗНИ

大家好

Уже несколько лет подряд в Городском клубе восточных боевых и оздоровительных систем можно не только приобщиться к культуре здоровья и учиться побеждать, но и осваивать китайский язык.

Это систематическое обучение представляет собой еженедельные полурочасовые занятия с носителем языка, организованные в Северодонецке в специально оборудованном кабинете с помощью современных информационных технологий.

По нашу сторону экрана находится группа из учеников Клуба, а по другую - китайский преподаватель и переводчик Института Конфуция Национального лингвистического университета, что в г. Киеве.

В 2017-2018 учебном году пятнадцать наших

учеников успешно освоили 1-й класс, сдали итоговый экзамен и получили соответствующий сертификат. С октября они продолжают изучать программу, уже, 2-го года обучения.

А, в ноябре пять старших учеников этой группы, по приглашению руководства Института Конфуция побывают с учебной поездкой в Китайской Народной Республике.

Первое знакомство с китайским языком для новичков из Клуба уже состоялось в стенах лагеря «Тигрёнок».

Для всех всерьёз заинтересовавшихся этой темой, с октября, по воскресеньям, в северодонецкой 20-й школе планируется открытие двух новых групп 1-го класса китайского языка.



ПРИХОДИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ в Школу гун-фу «Дракон и Тигр».
КИКБОКСИНГ :
- 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



Детско-юношеский разговорный центр КИТАЙСКОГО ЯЗЫКА

Занятия 1 раз в неделю по воскресеньям. Обучение платное. Запись по телефонам: 050-73-10-100, 096-801-97-79, 093-599-80-08, по Северодонецку (064-52)-3-40-06

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

www.nastavnik.lg.ua

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, Максим Крохмаль, Владислав Кондратюк, Артур Покровский, Владимир Жосан, Артём Мироненко, Владислав Пегушин, Руслан Севостьянов. Фото: Артур Чернов, Илья Косаренко, Ростислав Серда, Владислав Кондратюк,

Сергей Зайцев, Максим Крохмаль, Артём Мироненко, Самир Микаилов, Артур Покровский, Валерия Басманова, Руслан Севостьянов, Артём Почтарёв, София Цилик, Владислав Сычёв, Даниил Дудник, Дмитрий Очеретный. Набор текста: Валерия Басманова, Богдан Ганя, Даниил Дудник, Артур Покровский, Артём Имангулов, Артур Чернов, Ростислав Серда, Артём Почтарёв, София Цилик. 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 КПП «Петит». Тираж 4000 экз. Подписано в печать 27.08.2018. Заказ № _____