



Лето 2020 года

ТИГРЁНОК

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

ПОСВІДЧЕННЯ МАЙСТРА СПОРТУ УКРАЇНИ З КІКБОКСИНГУ ISKA ВРУЧЕНО ІЛІ КОСАРЕНКО

Посвідчення і почесний нагрудний знак Майстра Спорту України разом зі свідоцтвом про повну загальну середню освіту отримав Ілля Косаренко, шестирозовий чемпіон світу з кикбоксингу ISKA, випускник северодонецької Середньої загальноосвітньої школи № 14 і учень Школи гун-фу «Дракон і Тигр». Урочисте вручення відбулося 31 липня 2020 року на шкільній випускній лінійці в «dvonin-park».



Ілля Косаренко тренується в Миському клубі східних бойових та оздоровчих систем з 5-річного віку. Вісім років входить до складу Групи спортивної майстерності Школи гун-фу «Дракон і Тигр» і в юніорський склад Національних збірних команд України з кикбоксингу WPKA і кикбоксингу ISKA. Був учасником чотирьох чемпіонатів Світу - в Іспанії, Греції, Україні та Ірландії. З трьох з них - з Афін, Києва та Корка - повертався додому з золотими медалями.

А.Ю. СЕРБІН,
наставник Школи гун-фу
«Дракон і Тигр», Заслужений
тренер України з кикбоксингу



龍虎拳

ЛАГЕРЬ «ТИГРЁНОК» 2020 – ФЛАГИ ПОСРЕДИ ЛЕСА

С октября 2019 года и до момента объявления карантина, вся Луганская областная команда, входящая в состав Национальной сборной Украины по кикбоксингу ISKA упорно тренировалась в боевом зале Школы гун-фу «Дракон и Тигр», готовясь к очередному Чемпионату Мира в Орландо (США), который должен был состояться в июне.

Когда в марте коронавирус вынужденно приостановил нашу работу, тренерский совет Городского клуба восточных боевых и оздоровительных систем занялся поиском альтернативного пути решения проблемы. Мы прекрасно понимали, что прекращение тренировок на неопределенно длительное время совершенно недопустимо для спортсменов. Компромиссом между жесткими карантинными требованиями и необходимостью как-то продолжать стала организация мини-тренировок в малочисленных группах с соблюдением социальной дистанции на свежем воздухе.

С тех пор, все тренеры Школы гун-фу «Дракон и Тигр» занялись сохранением ядер коллективов общих групп и поддержанием спортивной формы спортсменов уровня начальной подготовки, а Наставник вместе с активом группы спортивного мастерства – подготовкой к возвращению клуба в походный формат организации Лагеря боевых искусств «Тигрёнок».

Я смог присоединиться к работе Наставника только в июле, когда «Тигрёнок» уже давно работал в полную силу. Увидев то, что сделали юные «тигростроители», пройдя через первые тренировки в новых условиях, я был потрясён! Это был самый настоя-

щий лагерь «Тигрёнок», о котором когда-то рассказывали старшие ученики и в который я мечтал попасть всю свою спортивную жизнь в клубе! Так, в этом году, сбылась моя мечта детства! Я никогда бы в жизни не подумал, что из обычного леса, можно было построить настоящий рай!

Феноменом такого формата лагеря является слияние его воспитанников с природой, которая окружала нас буквально со всех сторон. При этом, в лагере были в достаточной мере созданы все условия для жизнеобеспечения, отдыха, оздоровления и эффективных тренировок. Периодизация занятий в лагере «Тигрёнок» была организована пятидневками. Вместе с опытными спортсменами в каждой смене были новички резерва групп спортмастерства из Северодонецка и Лисичанска. Каждый учился самостоятельно обслуживать себя, жить по специальному режиму и преодолевать тренировочные нагрузки. Чего стоит хотя бы то, что прямо во время тренировок мы могли купаться в речке до четырех раз, а за весь день – иногда и до двадцати! В союзе с солнцем, воздухом, водой и окружающим лесом мы все стали здоровее! Никто из воспитанников ни разу за весь период весны и лета ничем не заболел! А, те ученики, которые участвовали во всех тренировках от начала карантина и по сей день, стали сильнее по всем показателям, вышли на новый уровень качества в технико-тактической части.

Вот так спортивный коллектив Школы гун-фу «Дракон и Тигр» преодолевал трудности карантина 2020, который дал повод сломаться слабым. А, самые сильные и мотивированные – готовы работать дальше!

Артур ЧЕРНОВ,
тренер Школы гун-фу «Дракон и Тигр»,
Мастер спорта Украины по кикбоксингу WPKA





30-е лето Лагеря боевых искусств «Тигренок»

НОСТАЛЬГИЧЕСКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ «ТИГРОСТРОИТЕЛЯ»

В этом году Лагерь боевых искусств «Тигренок» был самым необычным. Ещё никогда он не длился так долго – четыре с половиной месяца! Было необычно и здорово то, что весь наш лагерь мы строили своими руками!

С первых весенних дней нам понадобилось место для костра – чтобы готовить еду, погреться, обсушиться или чтобы просто посидеть пообщаться. Поэтому, сразу после «гнезда-туалета», нашим первым сооружением стал навес над отрядным костровым местом и запасом дров.

А затем уже появились спортивная площадка, велосипедная парковка, бруссы, турник, скамейки, столики, опора для подвесного боксерского мешка, посудный шкаф, умывальники, насыпные места под палатки и сами палатки, гамаки, цель для метания дротиков дартса, ступеньки выхода из реки на другой берег, дорога и стоянка для машины, беседка для еды, удобные и безопасные места для купания и рыбной ловли, сушилка для вещей и многое другое. Словом, пока всё построили, наш первый навес выглядел уже немножко составившимся.

Думаю, что я буду скучать по времени, которое я провёл в этом году в «Тигрёнке» и эти воспоминания останутся у меня навсегда. Как под навесом у костра дежурные помогали Наставнику. Как во время дождя прятались от воды вместе с полудрагоценными велосипедами. Как удобно было на поленце качать пресс и спину. Как каждый считал своим долгом подойти к Наставнику и попробовать что готовится на завтрак, обед или ужин. Было здорово разводить костер и согреться около него в нежаркие весенние дни, особенно после купания. Было весело сушить свои вещи после ливня. Но самое запоминающееся – это пролетавшая мимо «Тигрёнка» комета и костёр под звёздами перед самым сном в тесном кругу друзей. Скорей бы следующее лето!

Захар ШМАТЧЕНКО, 12 лет

КЛАССНО, НО МАЛО. МАЛО, НО ЧЕСТНО.

Самыми интересными для меня предметами в зоне отдыха были гамаки. Как классно после тренировки забраться и зависнуть в них вместе с ребятами. Ведь отдых в гамаке, это не только сон, но и очень комфортный способ общения – обмен впечатлениями и анекдотами.

Жалко только, что времени для отдыха на гамаках было мало. Поскольку поваляться в них хотелось всем, пришлось договариваться и делиться друг с другом возможностью так отдыхать. Каждому досталось всего лишь по двадцать минут в день такого свободного времени. Зато честно.

Матвей ШЕВЧУН, 11 лет

ЛЕСНОЙ «ТИГРИНЫЙ» КОМФОРТ И ГИГИЕНА

В походе «Тигрёнке» наш дом – палатка. Но, она даже внешне не очень похожа на обычную туристскую. Вернее, похожа, но со многими лайфхаками от Наставника. Спортивные туристы могут поставить палатку за считанные минуты. Мы так никогда не делаем. Потому, что быстро и хорошо одновременно не бывает. Мы ставим наши палатки не спеша, но так, чтобы в них уютно и комфортно было жить всё лето. И ещё – в «тигриных» палатках никогда ничего не промокает под дождём.

Становясь «тигрёнком» многому приходится заново учиться. Например, хорошо укрываться ночью. Многие привыкли, засыпая, небрежно укрываться. А в палатке ночью укрывать никто не придёт. Перед рассветом на берегу реки на несколько часов становится очень холодно, поэтому легко замерзнуть и заболеть. Просыпаться и выходить в туалет ночью тоже, на первый взгляд, может показаться делом непростым, даже страшным. Но, если не пугать себя всякими страшилками, то ко всему этому можно очень легко и быстро привыкнуть! И тогда станет понятно, что жить в походе «Тигрёнке» просто здорово – и свежий воздух, и река, и тренировки, и друзья, и Наставник!

Свою посуду в лагере, тоже, может показаться, что непростое помыть после еды. Ведь здесь нет ни мамы, ни посудомоечной машины! Да ещё и количество воды для мытья ограничено – её возят с водопровода на машине аж из города! И «зампочист» (заместитель директора лагеря по чистоте – один из старших учеников), как специально, придирается... Но, чистота посуды и личной гигиены в походе – вопрос безопасности! Вот поэтому у нас всегда, а не из-за карантина, все ежедневно чистят зубы, регулярно моют руки и тщательно следят за чистотой своей личной посуды! А ещё все столы обрабатываются дезактином. Хранится вымытая посуда в индивидуальных чистых пакетах на специальных крючках посудного шкафа. И пусть нас побоятся всякие болезни!

Свою посуду в лагере, тоже, может показаться, что непростое помыть после еды. Ведь здесь нет ни мамы, ни посудомоечной машины! Да ещё и количество воды для мытья ограничено – её возят с водопровода на машине аж из города! И «зампочист» (заместитель директора лагеря по чистоте – один из старших учеников), как специально, придирается... Но, чистота посуды и личной гигиены в походе – вопрос безопасности! Вот поэтому у нас всегда, а не из-за карантина, все ежедневно чистят зубы, регулярно моют руки и тщательно следят за чистотой своей личной посуды! А ещё все столы обрабатываются дезактином. Хранится вымытая посуда в индивидуальных чистых пакетах на специальных крючках посудного шкафа. И пусть нас побоятся всякие болезни!

Станислав АВРАМЕНКО, 14 лет.

САМ СЕБЕ ХОЗЯИН

Самостоятельность должна проявляться не только в принятии решений, но и в самообслуживании. Например, в отношении к своим вещам. Внутри палатки не настолько просторно и не так много воздуха, чтобы сушить и хранить там ещё одежду и спортивный инвентарь после тренировок. Для этих вещей, а также для полотенец и свежестиранных носков мы сделали в «Тигрёнке» специальную сушилку. Она расположена на самом солнечном месте лагеря и накрывает полиэтиленовой крышей целых четыре квадратных метра. Для каждого ученика предназначено более трех метров веревки и есть куча прищепок. Так даже малыши учатся порядку, чистоте и хозяйскому отношению к себе и своим вещам.

Максим КРОХМАЛЬ 14 лет



30-е лето Лагеря боевых искусств «Тигренок»

ТРЕНИРОВКИ ЗДЕСЬ НЕ СРАВНЯТСЯ НИ С ЧЕМ ПОДОБНЫМ

Когда в марте объявили карантин и Наставник предложил построить свой лагерь в лесу, мало кто поверил в реализацию этой идеи. Тем не менее, команда «тигрята» для строительства и тренировок в лесу собралась. Выбор места пал на поляну возле Боровой, в получасе ходьбы за посёлком Щедришево. Начали с расчистки местности от мусора, упавших стволов деревьев и веток. Затем построили первый навес, который стал нашим отрядным костровым местом. Так, день за днём и шаг за шагом, был выстроен маленький, удобный и уютный спортивный городок «Тигренок», который сначала казался нам невозможным.

Неотъемлемой и самой важной частью работы Лагеря боевых искусств «Тигренок» были тренировки. Утреннее занятие посвящалось кроссовой и функциональной подготовке. Немного отдохнув, в дневную тренировку «тигрята» оттачивали ударную технику рук и ног, прорабатывая её на лапах. После обеда и обязательного «тихого часа», проводилось заключительное занятие дня на общую и специальную силовую подготовку. Всего - пять часов тренировок в день!

Вот поэтому, каждый, кто прошёл «Тигренок» в этом году, так сильно изменился и вырос в искусстве единоборств! Поверьте, тренировки здесь не сравнятся ни с чем подобным!

**Ростислав
СЕРЕДА, 14 лет**

ПЛЯЖ, ПЛОТ

И ПО ДЕСЯТЬ-ПЯТНАДЦАТЬ КУПАНИЙ В ДЕНЬ

Наставник рассказывал, что тот пляж в «Тигренок», который сегодня служит нам источником самых восторженных впечатлений, достался нам «по наследству» от «тигрята» 90-х годов. И что это единственное место, которое за двадцать с лишним лет даже сохранило свой рельеф дна.

Вода в Боровой всегда прохладная, бодрящая, поэтому купание в реке – дело быстрое. Засиживаться в холодной воде нельзя. Но, мы ни разу не отказываем себе в желании охладиться в жаркий день и купаемся по 10-15 раз! Даже во время тренировок!

Однажды задумали построить плот. Повозились, конечно, но сделали. Хоть это и заняло много времени и усилий, зато полностью оправдало ожидания!

А ещё река полезна не только купаниями, но и служит нам, как холодильник. Здесь на треногах охлаждается вся еда с костра.

Максим КРОХМАЛЬ 14 лет

КАФЕ «У НАСТАВНИКА»

Все привыкли завтракать, обедать и ужинать за одним большим столом. Чем больше семья, тем больше стол. Так было всегда, но не в 2020 году... В кафе «У Наставника», которое расположилось на территории нашего походного «Тигренок» все расселись по-карантинному. Под почти круглой крышей беседки за восемью столиками – строго по два человека. Те, кто живет в вместе в палатках. И все – лицами не вовнутрь беседки, а в сторону леса, чтобы друг на друга меньше дышали.

Своими силами эту беседку мы строили довольно долго. Наверное, это была самая сложная стройка. Но, получилось очень

красиво! Кафе на свежем воздухе! Под камуфляжной сеткой спрятано от жарких лучей солнца! Чисто, нарядно, удобно!

Каждый вечер мы с Наставником придумывали меню - что будет на завтрак, на обед, на ужин. Вместе с Наставником и готовили – приносили дрова, разжигали костёр, чистили и нарезали картошку и другие овощи, следили за кипением в котлах. По утру часто были молочные блюда со всякими мясными омлетами, на обед могли быть супы-пюре - солянка, кулеш, рассольник, богач, на ужин, например, тиринный плов, гречка с куриными голеньями или барбекю в лаваше. Еда постоянно была очень вкусная и разнообразная. И её было так много, что всегда хватало на добавку.

**Олег
МАТУШКИН, 11 лет**

«ВЕЛОТИГРЯТА»

Я живу от спортзала не очень далеко и обычно на занятия хожу пешком. Но,

в этом году карантин усадил нас всех на велосипеды. С марта по август мы занимались вдали от дома, в Лагере боевых искусств «Тигренок», а пешком туда не дойти. Ездить пришлось немало. Сначала нужно было строить лагерь, а потом каждый день тренироваться. Так, каждый день карантина и каникул мы проезжали 10 км туда и 10 - обратно. Дорога туда пролегла через сосновый и лиственный лес - как по грунтовкам, так и по узким тропам. Иногда нам встречались местные обитатели – ежики, фазаны, зайцы, лиса, косуля и, даже, олень.

А ещё, поскольку по пути было несколько небольших участков, где надо было выезжать на дорогу, пришлось выучить правила дорожного движения. Вот так, день ото дня, я проехал на велосипеде за этот сезон уже более 2500 километров!

Когда всё было уже построено, мы начали оставаться ночевать в лагере. И тогда, между тренировками, можно было найти время на личные увлечения - дартс, шахматы и даже рыбалку.

Руслан СЕВОСТЬЯНОВ, 12 лет
www.nastavnik.lg.ua





КИКБОКСИНГ (ВЕРСИЯ ISKA И ВЕРСИЯ WPKA) В ШКОЛЕ ГУН-ФУ "ДРАКОН И ТИГР"



Кикбоксинг в Школе гун-фу "Дракон и Тигр" – это систематические учебно-тренировочные занятия по современным спортивно-соревновательным программам обучения боевому искусству на основе методик китайского гун-фу и цигун, с реализацией полученных знаний, умений и навыков в кикбоксёрских спортивных соревнованиях версий ISKA и WPKA.

Первые годы тренировок кикбоксинга для начинающих учеников организованы в группах начальной и общей подготовки Школы гун-фу "Дракон и Тигр", которые равномерно распределены по всему Северодонецку и расположены в, максимум, 15-минутной доступности, практически, от любого жилого дома в городе.

Адреса, где в Северодонецке тренируются кикбоксёрские коллективы групп для начинающих спортсменов: УВК «Гармония» (бывшая СОШ № 2), СОШ № 5, СОШ № 6, СОШ № 10, СОШ № 15, СОШ № 18, СОШ № 20.

Все залы оборудованы в соответствии с требованиями программ подготовки. Основные возрастные категории учеников Школы гун-фу "Дракон и Тигр" – дошкольники, младшие, средние и старшие школьники.

Группы спортивного мастерства с усиленной подготовкой и спортивным совершенствованием ежегодно формируются из сильнейших учеников общих групп. Зачисление в группы спортивного мастерства – на конкурсной основе по итогам прошедшего года обучения.

Занятия групп спортивного мастерства в Северодонецке проводятся в специализированном боевом зале в СОШ № 20. В их составе тренируются спортсмены, входящие в областные и национальные сборные команды кикбоксинга версий ISKA и WPKA.

Кикбоксёрские коллективы в Лисичанске: группы общей подготовки для начинающих, группа спортивного мастерства Школы гун-фу "Дракон и Тигр", – работают в специализированном боевом зале в небольшом спорткомплексе «SV-master», размещенном на ул. Красной, 30, в левом крыле здания полиции.

Тренировки в Школе гун-фу "Дракон и Тигр" проводятся от двух раз в неделю для начинающих, до десяти – в группах спортивного мастерства.

Практически все ученики групп спортивного мастерства стабильно успешно выступают на всеукраинских и международных соревнованиях по кикбоксингу и другим видам единоборств, становясь чемпионами Украины, Европы и Мира, кандидатами и мастерами спорта Украины.

За 30 лет существования Школы гун-фу "Дракон и Тигр" Городского клуба восточных боевых и оздоровительных систем её ученики завоевали 59 золотых медалей кубков и чемпионатов Европы и Мира.

В период летних каникул спортсмены Школы гун-фу "Дракон и Тигр" отдыхают, укрепляют здоровье и эффективно тренируются в профильном Лагере боевых искусств «Тигренок».

в Школе гун-фу "Дракон и Тигр":

- учим не давать в обиду себя и других,
- помогаем сделать первый шаг в боевом искусстве,
- воспитываем смелость и решительность,
- даем универсальную физическую подготовку,
- учим культуре здоровья и искусству побеждать,
- воспитываем чемпионов.



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

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

www.nastavnik.lg.ua

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.

- 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-юношеская газета «ТИГРЕНОК», 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: Артур Андреевич Чернов, Захар Шматченко, Матвей

Шевчун, Станислав Аврамено, Максим Крохмаль, Ростислав Середя, Олег Матушкин, Руслан Севостьянов. Фото: Артур Андреевич Чернов, Лариса Ивановна Гордей, Ольга Панасенко, Алексей Мирошник. 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 2000 экз. Подписано в печать 30.08.2020. Заказ № _____