



СТАРТ

Школьная молодёжная газета
Выпуск № 5 (9); март-июль 2020 г.

Печатный орган МБУ «СШ № 1»

г. Железногорска Красноярского края

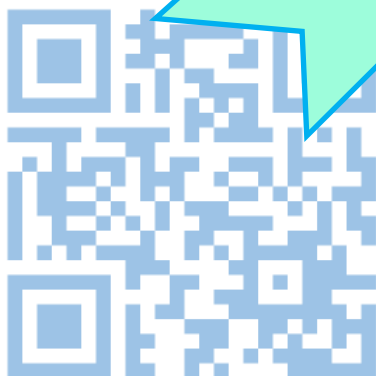
Издаётся с июля 2017 года



*Вначале решили,
что статус этого
номера будет та-
кой. Весенний! Но
потом вмешался
COVID...*



**Держись, Весна!
У меня на тебя
большие планы!!!**



В одно окно смотрели двое.
Один увидел дождь и грязь.
Другой—листья зелёной вяза
И в тучках небо голубое.
В одно окно смотрели двое...

Вам, наверное, дорогие наши читатели, знакомо утверждение о том, что спорт весной (да и не только!) – самый приятный способ встряхнуться и ...похудеть—даже несмотря на привнесённые извне обстоятельства.

В связи с этим даже самые большие любители уютного досуга с книжкой согласятся: спорт и весной, и летом, и вообще круглый год – одно сплошное удовольствие. Для нас всех, как нам кажется, это состояние удовольствия должно быть естественным: когда природа пробуждается, вместе с ней это делает и человеческий организм. Ну а как иначе? Ведь он, организм этот— тоже часть природы-матушки. Может быть, именно поэтому тренироваться в весенне-летний период особенно легко и приятно, если, конечно, не делать этого в четырёх стенах в гордом одиночестве? Хотя...как сказать!

По-новому, по-весеннему (но оказалось, что и полетнему—в связи с пресловутым ковидом!) можно заниматься любыми видами спорта, но особенно интересными становятся бег, езда на велосипеде или на роликах, активная ходьба и дыхательные практики...

Это и многое что ещё привнесли в свой тренировочный арсенал наши юные спортсмены и их наставники, используя в качестве спортивных баз в основном свои квартиры и придомовые территории (ну, а если уж выбирались на какой-нибудь стадион—родной школы или городской—то исключительно в качестве сборников и с соблюдением всех превентивных мер и санитарных норм). А что оставалось делать в условиях длительной самоизоляции? Форму-то поддерживать как-то надо? Вот и старались, за что спасибо всем преданным спорту и здоровому образу жизни.

А как всё сложится дальше, пока не очень понятно: самоизоляция в контексте, так сказать, массового потребления физкультуры и спорта продолжается, члены сборных команд по видам спорта (в основном, краевых) тренируются на местах; сборники рангом повыше (в частности, пулевики) проводят тренировочные мероприятия и соревнуются на российских просторах... - в надежде, что всё когда-нибудь обязательно наладится. Причём, у всех!

Надеется на это с оптимизмом смотрящая в будущее и ваша Редакция-вопреки всему (режиму самоизоляции в первую очередь!) сделавшая-таки очередной номер «Старта».



Статусы в тему. Тренировочную!

ТРЕНИРОВКА –
ЭТО ЛУЧШИЙ
ПОДАРОК,
КОТОРЫЙ МЫ
МОЖЕМ ДЕЛАТЬ
ДЛЯ СЕБЯ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ.



HERE
ОБАЛАНС
ПИТА





«Любое дело надо делать с ощущением цели» - эти слова принадлежат Бобу Боуману, одному из самых успешных тренеров в истории Олимпийских игр. В первую очередь он известен как тренер Майкла Фелпса — рекордсмена по числу наград в истории Олимпийских игр. Очевидно, что достичь такого потрясающего результата обоим — и спортсмену, и тренеру — не

в последнюю очередь помогло это самое ощущение цели. Знакомо оно и тренеру отделения лёгкой атлетики **ВИКТОРУ ИВАНОВИЧУ ДЕЛЬНИКОВУ**. Об этом — его размышления.

Не секрет, что в каждой профессии есть своя специфика построения карьеры. В сфере спорта спортсмены предельно ясно представляют себе цель, но далеко не каждый из них знает о том, как её до-



стичь и какие препятствия ожидают его на этом пути. Усиленные тренировки - главная, но всё же не единственная составляющая профессионального становления спортсмена. О чём ещё необходимо знать, если вы мечтаете стать не просто спортсменом — одним из, но чемпионом?

Об этом наши юные легкоатлеты и беседовали с выпускником спортивной школы, рекордсменом России в 7-борье, неоднократным победителем чемпионатов и первенств России в многоборье и барьерном беге, участником чемпионата Европы Артёмом Макаренко.

ко.

Встреча с именитым спортсменом состоялась в начале марта в стенах любимой школы. Вдвойне приятней, что на встречу с ребятами Артём пришёл со своей супругой, бронзовым призёром чемпионата Европы, чемпионкой России в беге на 60 метров Кристиной Макаренко (Сивковой).

В ходе неформальной встречи Артём и Кристина ответили на вопросы детей и тренеров, рассказали о своём пути к успеху. А мне как тренеру вспомнилась одна замечательная победа железнодорожской команды в эстафетном беге в Минусинске году в 2009-м. В составе команды тогда выступали Юлия Карпицкая, Михаил Бородин, Яна Дельникова, Любовь Черных, Евгений Лиханов и Артём Макаренко. И именно Артём тогда внёс значительный вклад в командную победу, превосходно преодолев свой этап.

По просьбе тренеров отделения гости провели практические занятия с детьми. Кристина дала несколько практических рекомендаций по выполнению низкого старта и стартового разгона. Надо сказать, желающих потренироваться в выполнении этого упражнения и получить советы от именитой спортсменки было немало!

Артём поделился знаниями и показал практические упражнения для обучения технике барьерного бега и её совершенствования, особое внимание уделив преодолению барьера, работе маховой и толчковой ноги. С огромным желанием и энтузиазмом юные спортсмены выполняли специальные упражнения на барьерах. Польза и результат не заставили себя долго ждать: Владислав Смольков на соревнованиях памяти В.А. Дорохова занял 2-е место с личным рекордом и выполнил норматив второго взрослого разряда!

Вообще Артём является уникальным спортсменом, но сильная его сторона — именно безовая подготовка. Не зря мне вспомнилось его победное выступление в Минусинске!

Сейчас Артём Макаренко в составе сборной команды России успешно тренируется и готов к взятию новых спортивных вершин. И я искренне ему этого желаю!





С большим вниманием спортсмены отделения лыжных гонок наблюдали в этом сезоне борьбу за Большой хрустальный глобус. И вот по итогам Кубка мира — 2019/2020 по лыжным гонкам Александр Большунов стал первым в российской истории обладателем «Большого хрустального глобуса». Есть на кого равняться нашим ребятам! Об их успехах в завершившемся зимнем сезоне рассказывает тренер отделения лыжных гонок **ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ КУПЧАК**.

Конечно, пока до таких высот нам только стремиться: победы наших лыжников, безусловно, не такого масштаба, но не менее значимы для самих ребят.

Этот зимний соревновательный сезон для спортсменов отделения лыжных гонок начался в конце января, когда они выехали в г. Назарово для участия в первенстве Красноярского края. И первая удача — 3-ье место в эстафетной гонке! В составе команды—призёра выступали Даниленко Евгений, Шереметьев Олег, Тимофеев Данил, Суханов Вячеслав. Тогда же команда Железногорска заняла 7-ое место в командном зачёте—место в «десятке» любого уровня достаточно престижно.

Уже на следующем старте в Красноярске в соревнованиях на призы Федерации лыжных гонок сразу три спортсмена поднялись на пьедестал почёта. Это Галимов Данил, занявший первое место, Даниленко Евгений и Дюбин Дмитрий, ставшие третьими.

С интересом тренеры отделения наблюдали за выступлением своих подопечных и на Открытом первенстве СШ №1, посвящённом Дню защитника Отечества. В соревнованиях приняли участие более 60-ти спортсменов. Особую радость доставило выступление самых маленьких участников—в отделении подрастает достойная смена: Лузан Владислав, Коростелёв Руслан, Масленникова Софья, Шастина Алёна, Андропова Ева, Оздоба Татьяна, Урчегова Екатерина, Шереметьев Олег, Суханов Вячеслав, Павлюк Дарья, Герман Стефания. Не меньше тренеров радовались за своих чад и родители.

Уже традиционными стали краевые соревнования на призы ЗМС России, призёра Олимпийских Игр Алёны Сидько. И здесь наши не подвели! В первый день соревнований Даниленко Евгений победил на дистанции 5 километров классическим стилем. А уже на следующий день его товарищ по команде стал лучшим на этой же дистанции, но по свободным стилем. Среди спортсменов младшего возраста следует отметить Шереметьева

Олега, который завоевал бронзовую награду в гонке на 3 километра свободным стилем. Хочется выразить благодарность родителям, которые нашли возможность спонсировать эту поездку.

Спортсмены отделения по доброй традиции принимали участие и в XXXVII-й Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России-2020».

Жаль, что по не зависящим от нас причинам лыжный сезон 2019-2020 закончился раньше времени. Но мы уверены, что впереди нас ждут новые старты и яркие победы. И для этого, конечно же, мы все будем упорно трудиться. Ведь как сказал Марк Спитц - американский пловец, 9-кратный олимпийский чемпион- «Если ты не готов трудиться, значит, ты готов проиграть». Согласитесь, возразить знаменитому спортсмену сложно!



Статус в тему. Лыжную!



Только соберёшься на лыжах... а тут и весна!





Дорогие наши читатели!

Предлагаем вашему вниманию обещанное продолжение рассказа тренера отделения горнолыжного спорта ВЯЧЕСЛАВА АЛЕКСАНДРОВИЧА ПАТЮКОВА (автор сюжета—Вероника Грибенко). Мы просто не могли не сдержать своего слова—и из уважения к вашему вниманию к нам и к нашим героям, и учитывая тот факт, что «Слава созидателям!» продолжается во времени. Значит, продолжится и наша рубрика!

Вообще, если сравнивать сегодняшние наши возможности с теми, которые были в начале 90—х, то это, конечно, небо и земля. Однако в определённый момент стало понятно, что помещение старой базы маленькое—все туда уже не помещаются! Поэтому началась планомерная работа по включению строительства новой базы в городской план: в конечном итоге с помощью тогдашней администрации (во главе с Баховцевым Г. Я.) всё это наше горнолыжное дело было включено в смету. И за два года здание новой базы было построено. В нём мы и находимся с тех пор—получается, с 2008 года.

Надо сказать, что одной новой базой наши дела не ограничивались: параллельно проводилась работа по поиску средств на приобретение инвентаря - если его нет, смысл тогда и в наличии базы? И вот какие-то средства—небольшие, надо сказать—стали появляться (их предоставляла администрация), и мы начали закупать лыжи. Со временем появилась необходимость и в реконструкции самих склонов—эту проблему вот уже на протяжении 6-ти лет мы с родителями юных горнолыжников решаем самостоятельно, поскольку в бюджете города финансовых возможностей для этого нет. Сбросившись средствами, вложившись транспортом и спецтехникой, установили 4-е металлические опоры длиной 14м каждая—за счёт них удалось компенсировать недостаток освещения трассы на склоне горы Молодёжная; устанавливается 5-я опора—правда, частично эта задача решалась за счёт гранта ГХК—ТОП-20; за счёт средств, выделенных ОАО ИСС, было восстановлено освещение трассы



«Турист». Таким образом, теперь наши трассы соответствуют требованиям безопасности.

Продолжается работа и по замене освещения трассы «Молодёжная». И только по её завершении можно будет сказать, что мы выходим на тот уровень состояния спортооружения, который нам нужен.

Вообще можно говорить о том, что «грантовая» тема в жизни нашего отделения является ведущей. При помощи грантовой поддержки Горно-химического комбината была куплена австрийская система электронного хроно-



метража «Омега» - мы ею пользуемся уже несколько лет.

На средства от Фонда Михаила Прохорова закупался детский инвентарь; опять же за счёт грантов изготовили летний подъёмник, некоторое специальное спортивное оборудование; с помощью родителей изготовили подъёмник для детей от 3-х до 7-ми лет—он был установлен на трассе «Турист».

Поскольку в наших планах—растить спортсменов, мы тесно сотрудничаем с Красноярской СШОР им. Махова, что базируется в Бобровом Логу. Наши лучшие спортсмены последнее время систематически попадают в сборную команду Красноярского края. И снова скажу, что удаётся добиваться какого-то результата благодаря тесному взаимодействию с родителями.

Огромное спасибо им и тренерам за то, что взяли на себя это тяжёлое бремя работы на результат, на достижение самых высоких целей!



Ремонт завершён!: субботник как фотофакт.

В одном из наших предыдущих номеров, дорогие наши читатели, мы вам рассказывали о том, как обновился—благодаря ремонту! - наш зал кикбоксинга. Однако всем известно, что ремонт—дело не только накладное, но и достаточно долгое. Вот и у нас тем нашим рассказом дело не завершилось: в течение последнего месяца зимы подрядчик СМРП ГХК выполнял ремонтные работы в спортивном зале стадиона «Труд», где и базируется отделение кикбоксинга.

Так получилось, что только организованный и проведённый тренерами отделения В. В. Тимофеевым и Е.С. Зайцевым вместе с воспитан-

никами накануне Дня защитника Отечества в зале субботник позволил завершить его преобразование: дело в том, что после ремонта в зале оставалось старое напольное покрытие, которое прослужило более 20 лет и за это время изрядно поизносилось. Укладка нового покрытия, которой и был посвящён субботник, поставила жирную точку в ремонте зала кикбоксинга!

Хотим пожелать нашим спортсменам и тренерам успешных занятий на новом покрытии и высоких результатов!





А этот материал (так уж сложились обстоятельства выхода в свет данного газетного номера) посвящён 75-летию Великой Победы в Великой Отечественной войне.

Согласитесь, в нашей стране эта тема касается абсолютно всех—независимо от рода занятий, места работы, времени, возраста...И желание говорить о нашем великом прошлом, о наших родственниках, ставших частью этого прошлого, вполне

объяснимо. Ведь говорить об этом— значит помнить. А помнить—значит жить!

О своих родных, заплативших за Победу очень высокую цену, рассказывает тренер отделения лёгкой атлетики **АЛЬБИНА АНДРЕЕВНА ПАРЫГИНА.**



Идёт Бессмертный полк... По всей планете разливается ПАМЯТЬ о тех, кого сегодня с нами нет. Мы в неоплаченном долгу перед дедом - за подвиг, за веру в ожидание победы. Мы свои сердца как бы прикрываем их фотографиями, тогда как они отдали ради нас свои жизни. Идёт Бессмертный полк, и рядом их души - в мирный час нас с ними соединила синь небес...

Мой рассказ посвящён деду Сафронову Александру Филипповичу - 1918 года рождения. Как обозначено в официальных документах, место рождения - Красноярский край, Пировский р-н, Н.-Никольский с/с, уч. Филипповский.

Когда я была маленькой, на лето родители отвозили меня к бабушке Сафроновой Антонине Фёдоровне на родину деда - в деревню Филипповка. Кстати, названа она была так когда-то в честь прадеда. Там до сих пор стоят четыре жилых дома.

А из моего далёкого детства помню красивую деревню с широкими улицами, поросшими мягкой ярко-зелёной травой—как ковёр, с пушистыми одуванчиками-солнышками. Посреди деревни был колодец-журавль. Вода в нём всегда была студёной, чистой и имела какой-то особый вкус.

Дом и сейчас стоит на окраине - строил дед на века, из круглого леса, но не жилой, конечно. Окна высокие, из них—шикарный вид на берёзовую рощу, где росла пахучая земляника; горница большая, светлая, на стене часы с кукушкой и фотографии родных.

Русская печь всегда чисто побелена. Во дворе—здоровый прохладный амбар; там стоял запах копчёного сала—до сих пор его ощущаю... За домом—кедрач метрах в 50-ти от огорода. Мы в детстве с ребятами туда за шишкой бегали—природа наша сибирская удивительна в своей красоте и щедрости!

Рассказ мамин о тех, кого забрала война, был неизменно трагичным, всегда со слезами на глазах. А баба Тоня оплакивала мужа, деда моего, всю свою жизнь. В то время жили дружно, как правило, большими семьями. Баба Тоня родила перед войной дочь Надежду, маму мою; ей было всего три года; её братику Илюше не было и года, когда в суровом 1941-м году деда Александра и его брата Василия призвали на фронт с Пировского РВК. В деревне остались одни женщины и дети—подростки. Косили хлеба, убрали зерно - всё для фронта, для Победы в далёком от фронтов сибирском краю с морозами и длинной зимой— на своей передовой, на своём трудовом фронте. На своих женских и детских плечах переносила Филипповка все немыслимые трудности; деревенские работали много, что называется, не жалея сил, на фермах, полях, огородах...

Время военное было голодное. Приходили с фронта долгожданные письма. До сих пор хранится у меня в альбоме пожелтевшая маленькая фотография от деда с тёплой надписью «С любовью». А в 1943-м году в бабушкин дом пришло сразу две похоронки. Мой дед Сафронов Александр Филиппович, стрелок 84-ой Гвардейской дивизии, погиб на Курско-Орловской дуге. Ему было всего 26 лет. Каким же молодым он ушёл!

Страшная Курская битва—один из переломных, ключевых моментов Великой Отечественной. Под танками, от залпов артиллерии и «Катюш» гудела земля, и небо было чёрное от разрывов снарядов. Среди этого грохота, огня и дыма, может, и смутно видится образ моего деда. Похоронен он в Орловской области— Знаменский р-н, д. Весёлая Жизнь. А его брат Василий пропал без вести. Их мать рыдала от боли и горя—рассказывали, упала и каталась по полу. Моя мама—тогда ей исполнилось всего 5 лет— запомнила на всю жизнь дикий плач отчаяния от потери сыновей.

Невероятной ценой далась Великая Победа. Сколько слёз выплакали наши бабушки, матери... Это ведь какое-то особое поколение—поколение стойкости, силы духа и мужества (именно это «мужское» слово подходит всем женщинам вой-



ны и послевоенного времени). Теперь наш долг - помнить, чтить, уважать, дорожить, гордиться...

Из маленькой жёлтой фотографии, что пришла с фронта, спустя много лет мы сделали портрет деда и его брата для «Бессмертного полка». И каждый год 9 мая—в день Великой Победы—я иду с дедом рядом: вспоминаю рассказ мамы, слёзы бабы Марфы, а когда начинает звучать метроном, мои слёзы всегда выдают скорбь от пережитой войны моих родных и всех женщин—матерей, бабушек, сестёр... И каждый раз я думаю, какое всё же горькое и сладкое слово—«Победа»!

Прошло 75 лет, а я как вчера помню рассказ из детства. А что же творится в душах ветеранов в этот великий день?! Низкий им поклон— всем тем, кто не вернулся с войны, всем тем, кто жив, за мирное небо над головой!



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Горбачёва Яна (III), Губанов Алексей (II), Деньгина Марина (III), Дмитриева Ирина (III), Елизарова Елизавета (I), Зараменских Александр (II), Коробейникова Ольга (II), Кошкарёв Андрей (III), Мирная Татьяна (III), Пашнин Роман (II), Перфилова Маргарита (III), Романов Григорий (I), Рыспаев Илья, Рудич Яна (I), Рябоконь Ксения (I), Симухина Алина (III), Сомов Николай, Чертищева Дарья (I), Чертищева Евгения (II), Чертищев Дмитрий (II)

Отделение лёгкой атлетики



Отделение кикбоксинга

Енина Софья (I), Ерёменко Михаил (III), Николаенко Алексей (II), Панчук Максим (I), Турканов Сергей (III)

Отделение горнолыжного спорта

Рычкова Елизавета (I), Соколова Татьяна (I), Языков Олег (I)

Отделение лыжных гонок

Еремеев Антон (I), Иванова Ирина (I), Кураш Владислав (I)

Отделение биатлона

Боева Кристина (III), Иванов Даниил (III), Литвиненко Аркадий (III), Миклушов Никита (III), Пискунович Евгений (III), Ретина Кристина (III)



ДАЖЕ ПОСЛЕ НЕБОЛЬШОЙ
УЛЫБКИ В ОРГАНИЗМЕ
ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОХНЕТ
ОДИН МАЛЕНЬКИЙ МИКРОБ.

Юрий Никулин



СТАТУС ПОСЛЕДНЕЙ
СТРАНИЦЫ.
ФОРМАТНЫЙ.
И, КАК ВСЕГДА,
ТЕМАТИЧЕСКИЙ!

Выпуск подготовили:

Главный редактор—Латышева В.В.

Материалы предоставили: Латышева В. В., Тимофеев В.В., Зайцев Е.С., Дельников В.И., Патюков В.А., Грибенко В. (куратор—тренер Патюков В.А.), Парыгина А. А., Пешкова Е.В., Купчак В.М.

Фото— из материалов школьного архива, А. П. Кудрявцева, открытых источников, а также авторов.

Иллюстрации-статусы—с просторов Сети Интернет

Адрес для сообщений:

Vita-latysheva-violetta@mail.ru

Приглашаем всех желающих и заинтересованных к выпуску школьной молодёжной газеты «СТАРТ»! Давайте делать нашу газету вместе!