



СТАРТ

Школьная молодёжная газета
Выпуск № 3 (12); март-октябрь 2021 г.

Печатный орган МБУ «СШ № 1»
г. Железногорска Красноярского края
Издаётся с июля 2017 года



ЭТО ЛЕТО
БЫЛО
ЛУЧШИМ!

СТАТУС
НОМЕРА—
ЛЕТНЕ-
ОСЕННИЙ!





Дорогие наши читатели, здравствуйте!

Наконец-то мы можем поприветствовать вас всех вновь, чему очень и очень рады. Ну согласитесь, как-то подзатянулось ожидание новой встречи со всеми вами! Между тем встречи эти самые—пусть и на газетных страницах! - очень важны для нас: и потому, что каждый раз воспринимаются они как праздник (хотя бы как праздник преодоления—обстоятельств, цейтнота, цуцванга—кому как нравится), и потому, что являются пространством для представления – своей деятельности, своего опыта, себя, наконец...

Действительно, время с последней нашей встречи пролетело очень быстро—темп жизни нашей весьма высокий, насыщенность событиями, фактами, датами, действиями зашкаливающая—причём, настолько, что смену времён года не успеваешь замечать порой...

Потому и выходит очередной (он же СТАРТовый!) наш газетный номер не в конкретную дату, а за период—нам показалось

это оправданным и разумным: ведь главное в этом то, что мы сумели его создать. ВСЁ-ТАКИ! ВМЕСТЕ!

Ну, и ещё это повод (да какой!): поздравить всех нас с началом очередного спортивно-тренировочного года-сезона, пожелать плодотворной, в том числе и газетной, работы, успешных стартов и ... «СТАРТОВ»!... А также того, о чём сказано вот в этом статусе:



Пусть маленькие радости делают приятным каждый день,
а приятные дни складываются
в счастливую жизнь!

Как обычно, с любовью и пониманием ко всем своим авторам и читателям

«СТАРТовая» Редакция.

P.S. Пока мы в «сплошной лихорадке буден» создавали—верстали этот номер, канул в Лету и День тренера! Так что поздравляем всех, кто делает нас сильнее, и с ним — как говорится, лучше поздно... чем вовсе НЕ!

Спорт в жизни русских писателей и поэтов: рубрика продолжается!

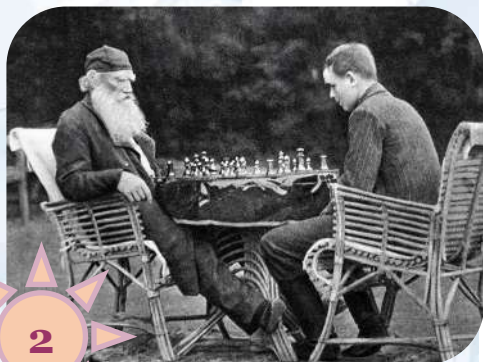
В том, что жизнь наша достаточно многообразна в своих проявлениях—как и спорт, впрочем! - мы убеждаемся постоянно. Это подтверждает и следующая истина: «Спорт, как жизнь, у всех разный!» В этом плане знаменитые писатели—не исключение. А, собственно, почему они должны быть каким-то исключением? Они ведь люди—прежде всего! И спорт, как всё человеческое, им не был чужд. Именно поэтому мы продолжаем рассказывать вам о спортивных увлечениях великих мастеров русского слова—на этот раз о **Льве Николаевиче Толстом**. Надеемся, вам будет интересно!

Итак, с детства и до старости знаменитый автор делал утренние упражнения, поднимал тяжести,

тренировался на перекладине и ходил пешком по несколько часов. Лев Николаевич любил кататься на коньках и мог выполнять те же прыжки, которые он приписывает

Константину Левину в «Анне Карениной» - зимой в его имении «Ясная Поляна» активно функционировал специально построенный для графа каток. Будучи уже достаточно пожилым человеком, Толстой научился кататься на велосипеде. Он даже был избран почётным президентом Российского общества велосипедистов!

В 1896 году журнал «Scientific American» сообщил, что «граф Толстой ... теперь ездит на велосипеде к изумлению крестьян в своём имении». А московский журнал «Циклист» писал: «На прошлой неделе мы видели его катающимся в манеже в своей традиционной блузе. Искусство владеть велосипедом графу далось очень легко, и теперь он ездит совершенно свободно».



По материалам Сети Интернет

Воспоминание о весне...Воспоминание о выпуске-2021—в преддверии нового! Он скоро!

Отделение	ФИО	Год поступления	Разряд
Лёгкая атлетика	Безносков Дмитрий Владимирович	2017	II
	Беликова Елизавета Валерьевна	2017	I
	Бесчестьева Елена Александровна	2013	I
	Бодикова Александра Николаевна	2014	I
	Втюрин Виталий Артёмович	2016	III
	Григорьев Евгений Геннадьевич	2017	II
	Ершов Иван Андреевич	2016	I
	Жижяева Елена Васильевна	2017	I
	Кондрашова Виктория Владимировна	2016	III
	Лушников Виталий Алексеевич	2019	III
	Мамина Елизавета Олеговна	2011	I
	Макаров Юрий Александрович	2012	II
	Моисеева Ирина Максимовна	2012	II
	Потриденный Александр Павлович	2019	II
	Соболева Алина Владимировна	2012	II
	Степанов Никита Евгеньевич	2015	III
	Струтинский Александр Игоревич	2014	II
	Трунов Илья Вячеславович	2012	II
	Шаркова Елизавета Дмитриевна	2012	II
	Швайко Никита Евгеньевич	2019	II
Королёва Анастасия Александровна	2013	III	
Петрушенко Кирилл Денисович	2018	1ю	
Овсянникова Ксения Сергеевна	2013	III	
Кикбоксинг	Комаров Роман Валерьевич	2012	I
	Шубин Александр Иванович	2012	III
Горнолыжный спорт	Ендржеевская Диана Владиславовна	2010	II
	Круглов Алексей Сергеевич	2011	II
Полиатлон	Гнездин Владислав Олегович	2019	III
	Гурачевская Полина Сергеевна	2014	III
	Лыско Семён Сергеевич	2019	1ю



Попутного ветра -
по жизни!



«Оружие богов» или...метание диска: контекст современный, спортивный!



вид легкоатлетических метаний вызывает особый интерес совершенно не случайно, как мне кажется. Неспроста метание диска называют «балетом лёгкой атлетики». Мне как тренеру тоже очень интересно работать с метателями. Несмотря на кажущуюся



История свидетельствует, что те или иные виды метательного оружия—а диск относится именно к ним—использовали практически все народы земли. Более того, австралийские аборигены до сих пор применяют для охоты схожее с диском, но ещё более загадочное оружие—бумеранг. Метательные диски разнообразных размеров и форм широко применялись древними ариями, народом-прародителем всех белых народов Европы. Кстати, применение метательных дисков ариями в качестве

оружия подробно описано в древнеиндийском эпосе: речь там идёт об огненном метательном диске со стальным прутом, прикрепленным к середине, любимом оружии самого Кришны!

Являясь первоначально могущественным оружием богов, диски, вполне вероятно, перейдя в руки простых смертных ещё в древности, обрели и тайную методику бросков, позволявшую метать их по траектории подобной бумеранговой, либо по какой-нибудь ещё особой траектории.

Этим историческим фрагментом просветительского характера мы решили предварить размышления об этой легкоатлетической дисциплине—метание диска—нашего постоянного автора **ВИКТОРА ИВАНОВИЧА**

ДЕЛЬНИКОВА, тренера отделения лёгкой атлетики. Считается, что метание диска было одним из излюбленных физических упражнений древних людей. Поэтому оно и было включено в программу олимпийских игр древности—правда, как часть пятиборья (или пентатлона).



И если бы не Олимпийские игры, где метание диска является одной из официальных дисциплин, представляющих «королеву спорта», современное человечество знало бы об этом таинственном древнем оружии ещё меньше—или не знало бы вообще! Да и у спортсменов нашей спортивной школы этот

довольно сложное упражнение. Прежде всего технически. Не секрет, что сложность работы с метателями заключается и в выборе средств и методов тренировки для каждого спортсмена. Поэтому я испытываю особую гордость, когда мои подопечные показывают достойные результаты на соревнованиях именно в этом виде программы. Не стал исключением и нынешний спортивный сезон: победителями и призёрами первенства Красноярского края в метании диска стали **ЧУРСИН ДАНИЛА, КУДИМОВ ЕВГЕНИЙ, СУДНИШНИКОВ НИКИТА, ФИНОГЕНОВ ВЛАДИМИР**. А двое из всех перечисленных— **Кудимов Евгений и Чурсин Данила**— завоевали ко всему прочему «серебро» и «бронзу» на первенстве Сибирского федерального округа.

Да и моя победа на конкурсе «**Лучший в спортивной профессии**» в номинации «**тренер тренировочного этапа**» не состоялась бы без моих воспитанников - метателей диска, так как содержание фрагмента тренировочного занятия, представленного на конкурс, включало мою реальную работу над совершенствованием техники метания этого удивительного во многих отношениях снаряда.

Хочется верить, что в будущем упорный труд, старание и желание победить сделают диск в руках моих спортсменов истинным оружием богов. Во всяком случае, я им этого искренне желаю!

P.S. Пока шла наша затянувшаяся работа над этим номером «Старга», в Токио успели пройти Летние Олимпийские игры—2020 (тоже так-то подзатянулись—перенесённые потому что!) И поскольку метание диска пока ещё в легкоатлетической программе Игр присутствует, мы посчитали уместным напомнить вам о самых свежих—олимпийских! - результатах в этом виде. Кстати, есть возможность сравнить их с приведёнными в статусе ниже—историческими! **Итак, метание диска, Токио-2020, мужчины и женщины:**

1	Даниэль Столь (Швеция)	68,90
2	Симон Петтерсен (Швеция)	67,39
3	Лукас Вайсхайдингер (Австрия)	67,07

1	Валери Альман (США)	68,98
2	Кристин Пуденц (Германия)	66,86
3	Яйме Перес Теллес (Куба)	65,72

Статус справочный—табличный!

Результат	Спортсмен	Страна	Дата	Место
Мировой рекорд				
74,08 м (мужчины)	Юрген Шульц	ГДР	6 июня 1986	Нойбранденбург, ГДР
76,80 м (женщины)	Габриэла Райниш	ГДР	9 июля 1988	Нойбранденбург, ГДР
Олимпийский рекорд				
69,89 м (мужчины)	Виргилиус Алекна	Литва	23 августа 2004	Афины, Греция
72,30 м (женщины)	Мартина Хельман	ГДР	29 сентября 1988	Сеул, Республика Корея



Наверняка многим из вас, дорогие наши читатели, знакома следующая истина: «ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ. А ГОВОРИТЬ МОЖНО ВСЁ ЧТО УГОДНО».

Сформулировано очень точно! И столь же конкретно—как конкретно по сути своей любое благое дело!

В связи с этим нам показалось, что такой будничным летний эпизод из пришкольнолагерной жизни отделения кикбоксинга, как обустройство уличной спортивной площадки, весьма кстати будет фигурировать в нашей традиционной рубрике, некогда посвящённой конкурсу «Слава создателям!» и его участникам: ведь, согласитесь, любой конкурс имеет смысл только в том случае, если у него есть реальные продолжатели—пусть пока не герои, не авторы сюжетов...Но они всё равно творцы, поскольку создают—вместе со своими тренерами!

Считается, что созидание—это улучшение мира, его гармонизация. Это активный процесс бесконечного развития, совершенствования и самореализации—истинно человеческий процесс! И именно поэтому—в том числе! - восстановление рукохода и других нужных в тренировочном процессе штук должно быть достойно и нашего редакционного внимания, и внимания окружающих.

Лето в пришкольном лагере нашей школы—по традиции и трудовое, и спортивное. А умение трудиться—очень важная составляющая не только собственно спорта, но и жизни вообще. Если, конечно, твоя цель—добиться чего-то значимого для себя, улучшить что-то в себе, в мире...А не просто прозябать!

В общем, большинство задач решаются удивительно просто: надо взять и сделать. И это наглядно продемонстрировало нынешним летом отделение кикбоксинга—ребята со своими тренерами **ЕВГЕНИЕМ СЕРГЕЕВИЧЕМ ЗАЙЦЕВЫМ** и **ВИТАЛИЕМ ВЛАДИМИРОВИЧЕМ ТИМОФЕЕВЫМ**.

Ну, а Редакция «Старта» благодарит их не только за фото, но и за дело-созидание. Реальное! Благое!





Казалось бы, совсем недавно (всего лишь в марте 2021 года!) отделение спортивного ориентирования закрыло зимний соревновательный сезон с лыжными дисциплинами, как подошло время подводить итоги летнего сезона соревнований по кроссовым дисциплинам. Сезон был насыщен участием наших спортсменов в соревнованиях различного уровня—от первенств спортивных школ и муниципалитетов нашего края и соседних регионов до соревнований российского уровня (Всероссийских, Первенств и Кубка России).

О самых ярких моментах из жизни «ориентировочной» команды в этом сезоне рассказывают тренеры отделения МАРК АЛЕКСАНДРОВИЧ ИВАНОВ и ЛЮДМИЛА СТАНИСЛАВОВНА ПРУССКАЯ.

В апреле 2021г. г.Саяногорск (Р. Хакасия) принимал у себя гостей на двух крупных стартах подряд: Первенство и Чемпионат Сибирского федерального округа и Всероссийские соревнования; также в это время проходили открытые межмуниципальные соревнования федерации спортивного ориентирования Хакасии— для спортсменов, не проходящих по возрасту для участия в статусных соревнованиях. Из нашей малочисленной команды (5 спортсменов и 1 тренер) всем удалось повысить свою спортивную квалификацию. В копилку команды с СФО попали 2 «серебра» (обе медали на счету Дмитрия Дюбина), 2 «бронзы» (Двирный Никита и Прусская Л.С., тренер отделения); с Всероссийских



соревнований 2-мя «серебряными» медалями общую копилку дополнили Двирный Никита и Дюбин Дмитрий, 4-мя «бронзовыми» - Д. Дюбин и тренер Л.С.Прусская—по 2 штуки каждый!). Также тренеру отделения удалось трижды подтвердить норматив звания Мастера спорта РФ! Власова Ладаполнила копилку медалей нашей команды на Открытых соревнованиях Федерации СО Хакасии одной «бронзой» и 4-мя



«золотыми» медалями !)) А потом "Сапсан o-team" ориентировщиков МБУ СШ№1, усиленная родителями и обоими тренерами, на майских праздниках приняла участие в традиционных многодневных лично-командных соревнованиях по СО "Сибириада-2021" на юге нашего края. Эти соревнования собирают многочисленное количество спортсменов и любителей со всего Сибирского федерального округа, и наша команда составила всем достойную конкуренцию, ещё более сплотившись. Спортсмены получили разнообразный опыт на различных трассах в Минусинске в дисциплинах «кросс-выбор», «кросс-классика», «кросс-спринт» и «кросс-лонг». Наша командная копилка пополнялась медалями каждый день: помимо ребят более опытных, у которых выездных стартов на порядок больше других (Дюбин Дима, Двирный Никита и Власова Лада), на этих стартах «отметились» медалями и наши юные спортсмены: Степаненко Лика и Смирнова Катя внесли свой вклад в виде «серебряных» наград, а Чеботарёва Вика принесла в змедальный зачёт «бронзу». По итогу домой из Минусинска мы увезли 16 медалей—7 «золотых», 7 «серебряных» и 2 «бронзовых»!

В июне нашу команду тепло встретили ориентировщики г.Канска: именно там в этом году проходил один из важнейших стартов для каждого юного ориентировщика Красноярского края - официальные соревнования регионального уровня «Первенство Красноярского края». Эти старты примечательны тем, что именно на них можно пройти отбор в состав спортивной сборной региона. Для одних это означает приоткрыть дверь в мир более серьёзных соревнований в будущем сезоне, для других—отбор в основной состав сборной в текущем сезоне. А для совсем юных ребят, участвовавших, например, в первенстве города Канска, это была прекрасная возможность получить полезный опыт в условиях абсолютно новой местности: организаторы нарисовали новую карту, по которой ещё ни один ориентировщик не бежал, тем самым создали для всех максимально равные условия для отбора.

Соревнования держали все 3 дня в эмоциональном напряжении. Интрига сохранялась до последнего момента. По итогам личных стартов в своих возрастных группах победителями и призёрами стали: Степаненко Лика - 3 место, Чеботарёва Вика - 1 место, Власова Лада - 1 место, Двирный Никита - 2 и 1 места, Дюбин Дима - 1 и 2 места; некоторых ребят от пьедестала отделили всего лишь считанные секунды.

Трёхэтапная эстафета для нашей команды стала самой богатой на медали. Победителями в своих возрастных группах стали Муравьёв Ваня, Родин Аркаша, Дюбин Дима, Власова Ярослава, 3-е место завоевали наши самые старшие ребята Коротких Мирон, Бродников Никита и Двирный Никита.

Подводя итоги поездки в Канск, отметим, что по сравнению с прошлогодним Первенством края наши ребята вышли на совсем другой уровень спортивного мастерства и, несмотря на немногочисленный состав, теперь составляют очень сильную конкуренцию ориентировщикам из других городов. Также многие ребята смогли повысить спортивную квалификацию, пройти отбор в число кандидатов в состав сборной края по спортивному ориентированию на следующий год, а два кандидата (Двирный Никита и Дюбин Дима) подтвердили своё право представлять Красноярский край в основном составе юношеской сборной по своим возрастным категориям в июле 2021 г. на Первенстве России в г.Бердске (Новосибирская область).
(Продолжение— на с.7.)



Мозаика спортивной жизни: в фокусе—ориентировщики! (продолжение—начало на с.6)

Подготовка к данной поездке была непростой: надо было готовиться максимально технически и физически не сбавлять обороты, а также решать финансовую проблематику поездки. Но...Судьба благоволила нам, и все вопросы были решены своевременно: поездка состоялась! Скажем, что результаты стоили наших организационных усилий! Конкуренция у наших спортсменов была острейшая: от Владивостока до Крыма лучшие из лучших спортсменов своих регионов собрались сначала в г.Барнауле на Всероссийские соревнования, а потом все дружно перебрались в г.Бердск, где состоялись самые ранговые в спортивной иерархии соревнования среди юношей и juniоров - Первенство России.

Итак, в соперничестве в своих группах (более 65 участников у Двирного Никиты и 70 - у Дюбина Дима) Никите удалось завоевать медаль «бронзового» достоинства в г. Барнауле, Дима взял две «серебряные» награды .

На Первенстве России в г. Бердске Дюбин Дима стал победителем в одной из самых тяжёлых не только физически и технически, но и психологически дисциплин—



юными спортсменами. Так что—Ура, так держать! Быть "живым" примером для своих воспитанников - это сильно!

В этой поездке к нам присоединилась ещё и семья Власовых. Они отправились в своё "спортивное путешествие": практически полным семейным составом приняли участие в соответствующих их подготовке и квалификации региональных соревнованиях. В последний день соревнований, набравшись опыта на новой местности, Лада смогла одержать победу среди девочек до 13 лет. И... Это так приятно—чувствовать поддержку и непосредственное участие со стороны родителей наших воспитанников!

Уже в августе, перед началом нового учебного и спортивного года, тренеры с юными воспитанниками отделения совместно с их родителями совершили мини-поход на Чёрную сопку Торгашинского хребта: погода была замечательная, все зарядились положительными эмоциями—как минимум, на месяц вперёд!!!

В общем, беговой сезон по СО ещё не окончен, но уже подходит к своему логическому завершению—впереди Первенство города, а там и новый лыжный сезон не за горами, в котором нас ждут новые приключения и достижения! Так что до новых рассказов—о нашей насыщенной спортивной жизни!



"кросс-лонг-общий старт". А вот для тренера отделения эта поездка была продуктивной ещё и в контексте активной спортивной деятельности: она в составе двухэтапной эстафетной команды, с таким же "играющим" тренером, как и она сама, но только из г.Минусинска - Ширниной Татьяной Васильевной (под началом которой сама начинала свой путь ориентировщика) - в 3-ий день Кубка страны заняла 2-е место, проявив настойчивость и упорство, приложив максимум усилий, свой багаж знаний, умений и навыков, которыми так охотно делится на своих тренировках с



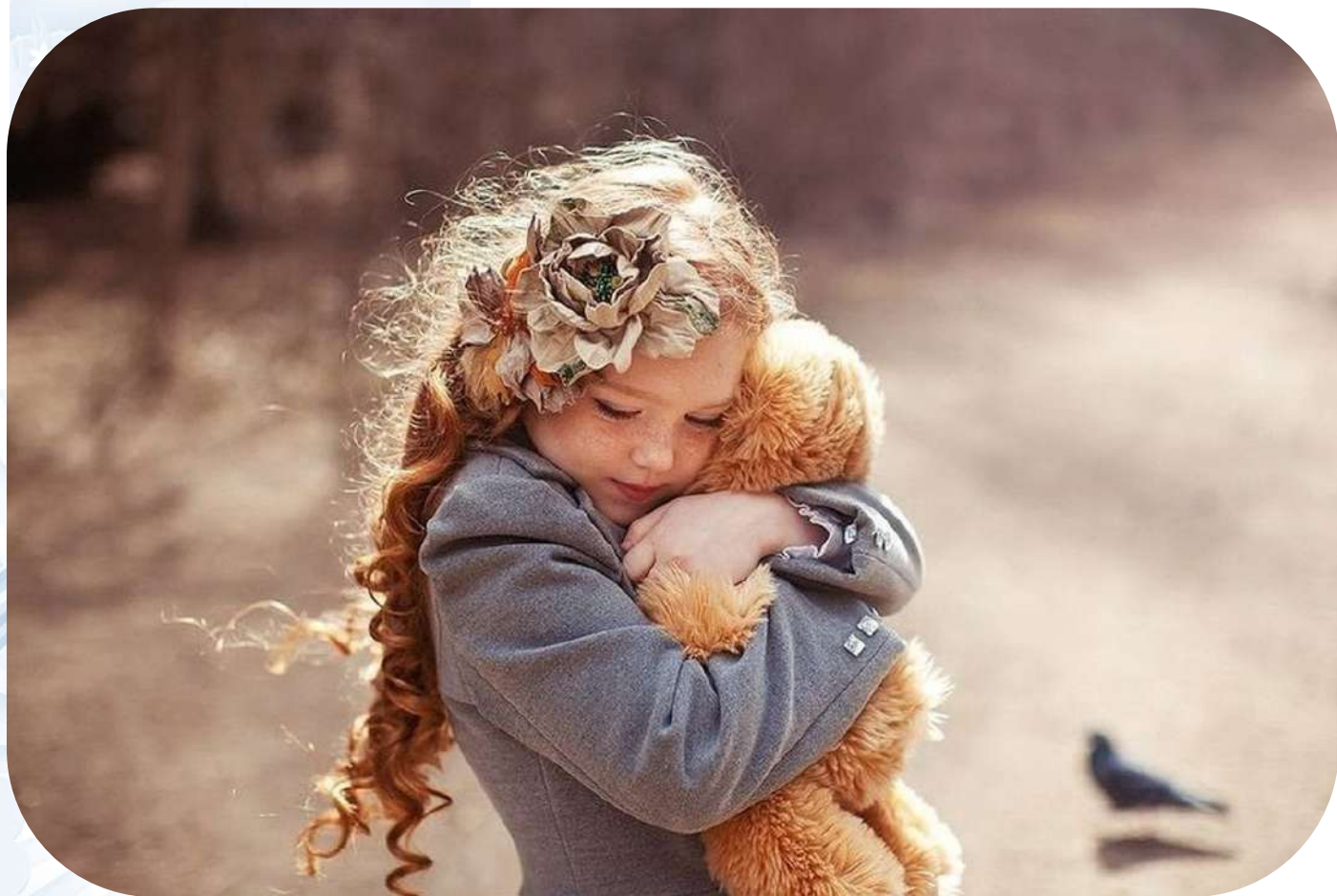


Неповторимая Марина Ивановна Цветаева написала как-то: «Сегодня у меня явилась мысль: если юность — весна, зрелость — лето, пожилые годы — осень и старость — зима, то что же — детство? Это — весна, лето, осень и зима в один день».

То есть, получается, календарный год—это повторяющаяся гармония, как и детство!

Так что гармонии всем и во всём—в спорте, в жизни... Помните, что у природы всего четыре больших декорации — времена года, вечно одни и те же актёры — солнце, луна и прочие светила... Зато она меняет нас—зрителей... Хочется надеяться, что в лучшую сторону!

С искренними пожеланиями—Редакция «Старта»



Выпуск подготовили:

Главный редактор—Латышева В.В.

Материалы предоставили: Латышева В. В., Тимофеев В.В., Зайцев Е.С., Дельников В.И. (курирующий методист—Пешкова Е.В.), Прусская Л.С., Иванов М.А. (курирующий методист—Забелина Т. Н.)

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

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!