



СТАРТ

Школьная молодёжная газета

Выпуск № 4 (8); 28 декабря 2019г.

Печатный орган МБУ «СШ №1»

г. Железногорска Красноярского края

Издаётся с июля 2017 года



Не забудьте к Новому году
выбросить лишнее из своих шкафов,
из головы, из жизни.
Уже пора начинать.

СТАТУС НОМЕРА —
МОТИВИРУЮЩИЙ
и
ОРИЕНТИРУЮ-
ЩИЙ!





Дорогие наши читатели!

Как же долго мы ждали встречи с вами! Долго—несмотря на то, что мгновения пролетают, часы бегут, а дни проходят со зловещной скоростью по извечному закону природы...И вот он, долгожданный для нас момент выхода очередного номера «Старта» - предновогоднего, итогового в 2019-м году.

Как вы уже знаете, хозяйкой 2020-го станет белая металлическая Мышь-Крыса—кому кто, как говорится:))) Суть-то от этого не изменится: главное, что белая (символ чистоты в

Немного мышковедения:) - околоспортивного!



«вор».

О символе наступающего 2020-го мы решили рассказать с помощью некоторых околоспортивных «мышинных» цифр и фактов.

Итак...

- ♦ Тело у мышей обычно маленького размера: самая маленькая мышь 5 сантиметров (мышь малютка), самая большая — 48 сантиметров (южная тонкохвостая крыса). Длина тела мыши домашней — 6,5-9,5 сантиметров.
- ♦ Мыши не могут подолгу спать или бодрствовать — за сутки у них бывает до 15-20 периодов активности, которые длятся от 25 минут до полутора часов.
- ♦ Желтогорлая мышь—отличный древолаз: она может взбираться на деревья до 4 метров над землей. Также она может прыгать

нашем традиционном понимании) и что металлическая (мы надеемся, вы помните строчки «Из одного металла льют медаль за бой, медаль за труд»?).

Думаем, наш редакционный посыл понятен—в основном в связи с нашей основной деятельностью (всё же мы школа СПОРТИВНАЯ, и медалей наши воспитанники в прошедшем году завоевывали немало, а это результат огромного их труда и труда тренеров) и в связи с последними околоспортивно-политическими событиями, касающимися нашей страны—хоть и не всегда очень радостными, но вселяющими надежду, что всё же победит чистота—спорта, труда, жизни, наконец...

Не случайно претендующая в 2020-м году на господство металлическая стихия свидетельствует о том, что будут приветствоваться прямые и однозначные деяния, станут цениться открытые действия, которые не имеют скрытого содержания. А это всё опять же про спорт, которому мы все вместе преданно служим—вот уже на протяжении 50-ти лет!

Именно поэтому за чистоту во всех смыслах выступает

Ваша Редакция.

И ...всех с наступающим мышькиным годом!

до 1 метра в длину. И если сопоставить размер тела и длину прыжка, то мышь желтогорлая опережает даже серого кенгуру.

- ♦ В сутки мыши необходимо выпивать до 3 мл воды, в противном случае через пару недель она погибнет от обезвоживания.
- ♦ Во время бега мыши могут развивать скорость до 13 км/ч. Они также хорошо карабкаются по разным поверхностям, прыгают и плавают.
- ♦ Все мыши страдают дальностью, но плохое зрение грызунов компенсируется прекрасным слухом — они способны улавливать звуки с частотой до 100 кГц (у человека верхний порог слышимости не превышает 20 кГц).
- ♦ Осенью мыши перебираются из лесов в теплые места с большим запасом пищи — на склады, овощебазы или в человеческие дома. При этом дальность таких миграций может достигать 3-5 км.





ние горнолыжные, краевые команды, в которые входили лучшие спортсмены-горнолыжники—мы с них брали пример, учились у них...Всё это в комплексе, конечно, положительно влияло на восприятие горных лыж как вида спорта...Да и люди хорошие здесь работают, полностью отдают себя своему делу...Всё, что есть у них—всё отдают!



Дорогие читатели!

Мы продолжаем знакомить вас с героями сюжетов, снятыми учащимися нашей спортивной школы в рамках Всероссийского творческого конкурса «Слава созидателям!»

Напомним, что всего этих видеосюжетов—16-ть.

Так что будем продолжать переводить их в текстовый формат и представлять на страницах нашего «СТАРТА» - вашему вниманию—с надеждой на ваш читательский интерес к истории городского спорта и к личным историям людей, этот самый спорт создававших.

Итак, в сегодняшнем номере нашей школьной молодёжной газеты—рассказ тренера отделения горнолыжного спорта СШ №1 **ВЯЧЕСЛАВА АЛЕКСАНДРОВИЧА ПАТЮКОВА (автор—Вероника Грибенко)**



В нашем городе я проживаю с самого рождения и по мере взросления всё отчётливее осознавал, как он становится всё красивее и лучше; мне казалось, что красиво у нас в городе буквально всё: улицы, дома, памятники...Даже чистота представлялась мне по-особому красивой! А ещё приятно было наблюдать, как люди заботятся о городе—это уже будучи взрослым, проехав по городам Советского Союза, покатавшись по соревнованиям, мог сравнить и убедиться, насколько красив и компактен наш за-

мечательный город! Считаю, что места лучше него нет нигде.

После окончания школы я поехал поступать в Челябинский институт физической культуры—отучился, отслужил в армии и приехал снова сюда, в свой родной город. Конечно, до этого были мысли поехать работать в Магадан, потом в Саяногорск, но...Всё же решил остаться здесь и до сих пор вот работаю.



Наш вид спорта (горные лыжи—ред.) очень хороший: вполне можно реализовать свои амбиции, если нравится скорость. Понятно, что мне скорость нравилась, а ещё повороты...Плюс свежий воздух, сама атмосфера, располагающая к приятным занятиям физической культурой—на горных лыжах! И потом соревнования, старты захватывают, лагеря спортивные лет-

В своей работе главным считаю творческий подход: без него вряд ли можно что-то придумать. А поскольку работа тренера предполагает моделирование каких-то новых ситуаций—и тренировочных, и соревновательных—творческий момент как-то подстёгивает, даёт энергию и помогает в дальнейшей работе.

Практически все спортивные сооружения нашего города возрастные—первые из них были построены ещё в 50-х-60-х годах. Вот и горки для катания на горных лыжах появились в начале 60-х, и по сути до начала 90-х на нашей базе ничего не было; тем более, что и период для нашей страны наступил сложный: абсолютно всё было разрушено. Домик, что ещё в 70-х строили работники ГХК и НПОПМ, сгорел от короткого замыкания (проводка старая была!), а с ним и всё остальное, включая инвентарь...Подъёмники (в то время их роль выполняли лебёдки) были разворованы—украли металл весь, тросы...В общем, повторюсь: период был сложный, беспредел обнулил нашу базу, которая и так не очень шиковала. И когда я начал работать, основная задача заключалась в том, чтобы всё возродить.

Как говорится, трудно сделать первый шаг, но он был сделан. Имя ему—вагончик. До его появления целый год мы передевались в подвале профилактория ГХК—там нам на один сезон выделили место. И оттуда ребята пешком, что называется, с полной выкладкой—в ботинках, с лыжами наперевес—шли до трассы «Турист» час с лишним. Потом полчаса покатались, стало темно (свет тоже не работал—разграбили, как и всё остальное!) - поехали до места, куда катили лыжи, в обратную сторону. И так каждый день—всю зиму!

Только после этого удалось выпросить средства в городской администрации и поставить вагончик, который дал возможность переодеваться рядом с трассой, а значит, не тратить время на переходы, сохраняя его для тренировок. В тот период нам активно помогал Сергей Альбертович Симкачёв, руководитель городского Спорткомитета—это с его помощью и при его поддержке операция «Вагончик» состоялась! (продолжение на с. 4)

Статус-наставление—актуальный!

Праздник всегда
нужно носить с собой.

Эрнест Хемингуэй





Потом нам дали немного на инвентарь, и так потихоньку, шаг за шагом...К возрождению!

Следующим, кто нам помог, был мэр С. С. Воротников—у нас появились три вагон-бытовки, в

которые мы переехали. Правда, в них было холодно жутко; да ещё во всём мокром дверь откроешь—всё сразу холодным становится. В общем, условия были жёсткие, и период 90-х (где-то с 90-го по 98-й) отличался тем, что мы непонятно как выжидали и непонятно чем—по факту!—занимались: не было ничего, как сказали бы сегодня, от слова **СОВСЕМ**— денег на соревнования, на инвентарь, оборудование было изношено, не работало освещение... Тем не менее, работала секция, ребята занимались горными лыжами!

Надо сказать, родители тогда в жизни секции особого участия не принимали. Но ближе к 2000-ым, когда мэром города стал А. В. Катаргин, удалось найти понимание и в городской администрации, а также изменить вектор отношения к горнолыжному спорту в социуме в нужную сторону. Сначала нам обновили нашу старую базу—фактически на основе старой построили новую (маленький 2-хэтажный судейский домик). Но постепенно желающих заниматься горнолыжным спортом детей становилось всё больше, а места всё меньше...Да и любители подтянулись.

В ходе контактов с А. В. Катаргиным пришли к мнению, что надо поставить нормальный, соответствующий всем требованиям техники безопасности современный подъёмник. За ним я специально ездил на завод в г. Междуреченск, изучал особенности производства этого оборудования. Денег-то он стоил немало, поэтому в том, подойдёт он или нет по своим качественным характеристикам, нужно было убедиться лично. Съездил, увидел, что завод большой, люди на нём работают серьёзные,

качество подъёмника хорошее. Поэтому было принято решение заказать и проект подъёмника, и сам подъёмник для нашего города.

Когда составные элементы этого подъёмника прибыли к нам в Железногорск, мы вчетвером приступили к его сборке при помощи привезённой из Междуреченска лебёдки—включая подъём на гору 7-ми метровых опор и фрагментов фундамента. Причём, и с бульдозеристами, помогавшими вытаскивать части фундамента наверх (без крана!) и при помощи некоторых хитростей их установить, пришлось тоже договариваться самим: та фирма, которая должна была заниматься установкой фун-



дамента изначально, это дело бросила...

В общем, собрали мы наш подъёмник и запустили его в 2003-м году.

А потом появилась идея продолжить развитие горнолыжного комплекса: по доброй воле Андрея Васильевича Катаргина удалось завезти ратрак. Причём, снегоуплотнительная система была выбрана с таким расчётом, чтобы за наименьшие средства можно было получить максимальный эффект. В этом нам очень помогла фирма «Росинжиниринг» из Санкт-Петербурга—горнолыжники, закончившие спортивную карьеру, занимались этими вопросами. Именно они установили нашу систему. Ну, а потом всё это благополучно заработало; и опять всё монтировалось своими руками практически: никаких специальных организаций тогда не было, поэтому много сил и времени было вложено личных.

(Продолжение рассказа В.А.Патюкова—в следующем номере «Старта»)

Статус весёлый. И, как обычно, в тему!



Не пугаетесь!
уже скоро
все будет...
ПРОШЛОГОДНИМ!



"Открой себя" или «ПОБЕДИЛА ДРУЖБА»!

"Открой себя" - с почином в зале кикбоксинга с тренерами СШ №1!



В последний день октября в спортивном зале стадиона "Труд", где обычно каждый день оттачивают свое мастерство кикбоксёры из спортивной школы №1, 20-ть воспитанников подготовительной к школе группы МБДОУ №37

"Теремок" вместе со своими воспитателями и инструктором по физической культуре Е. В. Вигуль приступили к реализации долгосрочного педагогического проекта "ОТКРОЙ СЕБЯ", который предполагает знакомство с азами разных видов спорта, культивируемых в городе, и дальнейшее приобщение к занятиям одним из них. На инициативу «Теремка» откликнулись тренеры отделения кикбоксинга **ВИТАЛИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ТИМОФЕЕВ и **ЕВГЕНИЙ СЕРГЕЕВИЧ ЗАЙЦЕВ**, которые рассказали нам о мероприятии:**

Наше отделение кикбоксинга стало в этом плане первым не случайно - ведь культивируется этот вид спорта (и весьма успешно!) в школе под №1!)))

А началось всё в этот день с краткого знакомства дошкольников с экспозицией, представленной в тренажёрно-выставочном зале: медали, грамоты, кубки, завоеванные спортсменами в разные годы, чемпионские пояса известного на весь мир Ильдара Габбасова... А потом все отправились в тренировочный зал, где и начались спортивные пробы под нашим чутким тренерским руководством. Причём, модель тренировочного дня кикбоксёра могли примерить на себя не только дети, но и сопровождавшие их взрослые!

Кроме разминки, у ребят появилась возможность надеть кикбоксёрские перчатки: упустить возможность как следует отбксировать "Германа" нельзя было ни в коем случае! Как и проверить свои силы на недавно появившемся в отделении благодаря победе в конкурсе ГХК-ТОП-20 проекта "Малые рекорды Гиннеса" тренажёре для развития скорости реакции. В общем, восторгу юной (да и взрослой!) публики не было предела!

Надеемся, что благодаря инициативе "Теремка" будущие первоклассники придут в следующем году и в спортивные секции - например, в нашу секцию кикбоксинга!

И снова "Открой себя" - в отделении лёгкой атлетики!

Так уж получилось, что это проектное начинание продолжилось ещё в одном отделении нашей

школы: совсем немного времени прошло, и снова "ОТКРОЙ СЕБЯ" в СШ №1- на этот раз в отделении лёгкой атлетики!

Это значит, что наш совместный с ДООУ "Теремок" проект успешно продолжается: 07.11.2019г. подготовительную к школе группу этого детского сада принимало школьное отделение "королевы спорта".

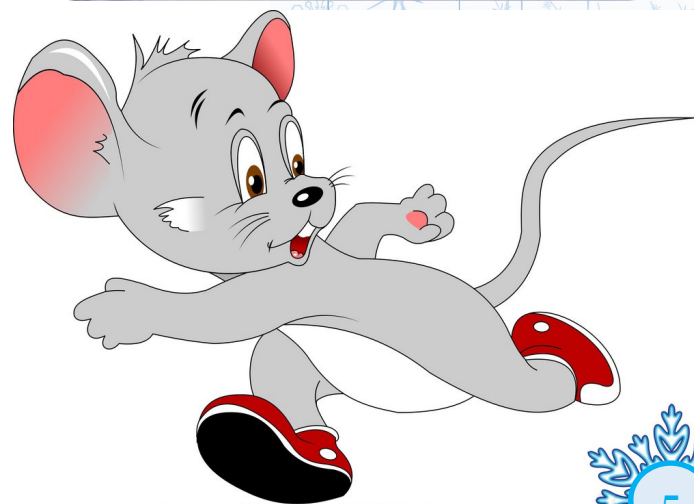
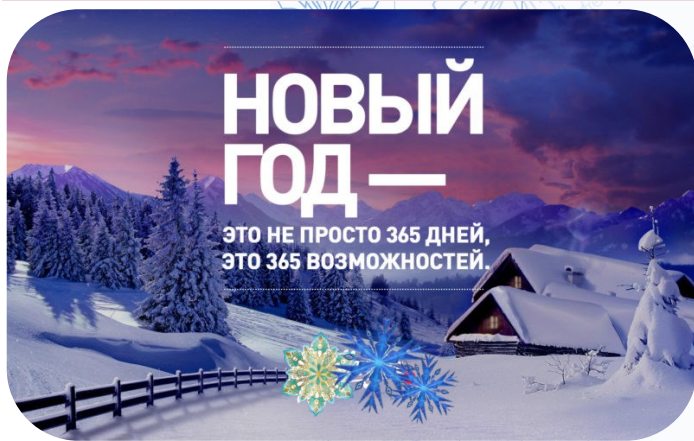
По традиции началось всё с ознакомительной экскурсии при участии школьного талисмана кота Дюши, а затем все дружной компанией переместились в прыжковый и беговой залы, где вначале спортсмены отделения лёгкой атлетики Смольков Владислав, Григорьев Евгений, Забелин Александр, Чижов Павел продемонстрировали прыжки в высоту, с шестом, в длину и барьерный бег (при этом комментировали все их действия тренеры Альбина Андреевна Парыгина и Светлана Владимировна Королёва). Ну, а потом, после разминки, проведённой инструктором по физической культуре Еленой Вигуль и Дюшей (в этот день им была инструктор-методист Наталья Викторовна Дюбина), начались весёлые эстафеты.

В итоге этого полезного во всех отношениях мероприятия победила ДРУЖБА - между командами ребят, между "Теремком" и СШ №1...В общем, ДРУЖБА СО СПОРТОМ И ЗДОРОВЬЕМ!

P.S.—от редакции:

Надеемся, что совместная работа СШ №1 и «Теремка» будет продолжена. И, как обычно, ждём новых инициатив - в том числе от других образовательных учреждений.

Очередной статус—мотивирующий! И в тему!





Наверняка многие из вас, дорогие наши читатели, хотя бы раз в жизни слышали или сами употребляли выражение «на работу как на праздник». А как насчёт того, что праздник— это постоянная часть нашей работы (имеется в виду работа в спортивной школе, подобной нашей)?

Причём, праздники у нас проводятся не только для

торов...

Особое впечатление на присутствующих произвели показательные выступления воспитанников отделения лёгкой атлетики СШ №1 - прыгунов с шестом Забелина Александра, Рябокони Ксении, прыгуна в высоту Чурсина Данилы, толкателя ядра Ершова Ивана— и выпускницы нашей школы, чемпионки первых юношеских Олимпийских игр, неоднократного призёра и победителя Чемпионатов России барьеристки Екатерины Блескиной. И конечно, наш неподражаемый талисман - кот Дюша: без него не обходится ни одно школьное мероприятие!

А потом ребята и сами попробовали свои спортивные силы - приняли участие в весёлых эстафетных конкурсах.

В общем, знакомство у юных лицеистов из 102-ой с "королевой спорта" в стенах СШ №1 состоялось - благодаря инструкторам-методистам, тренерам, инструкторам по спорту, спортсменам и учителю физкультуры Лицея 102 Надежде Анатольевне Чуриной! А значит, состоялся праздник— тот, который всегда с нами, потому что это праздник здоровья и спорта.



СШ №1 будет рада принять в своих стенах на подобном (и не только!) мероприятии и другие образовательные учреждения!



своих воспитанников, но и по просьбе представителей городских учреждений образования— дошкольных, школ...

Вот и в начале октября 2019г. на одном из таких праздничных мероприятий собралось порядка 80-ти участников - третьеклассников из Лицея 102, их учителей, родителей, организа-

Статус —пожелание—своевременный!

ПУШИСТОЙ ВАМ ЗИМЫ
И ОСАДКОВ В ВИДЕ СЧАСТЬЯ!

MIRPOZITIVA.RU



Профессия—тренер: пополнение тренерского корпуса СШ №1

Наверное, никто не станет оспаривать утверждение о том, что спортивный тренер - одна из самых уважаемых профессий в мире. Попасть в неё несложно, если помнить известное выражение историка **Василия Осиповича Ключевского**:



«Чтобы быть хорошим преподавателем, нужно любить то, что преподаешь, и любить тех, кому преподаешь»

Действительно, любой тренер - прежде всего педагог, независимо от того, сколько лет его подопечным - 40, 14 или, к примеру, 6. И если потребность учить и совершенствовать кого-либо воспринимается как призвание, то можно смело стремиться к тренерской деятельности. Ведь именно тренеры доказывают, что ничего невозможного в спортивном мире не существует, поскольку главное - это труд и сила воли, над совершенствованием которых они работают каждый день. В общем, вы уже поняли, наши дорогие читатели, что тренировать спортсменов - интересная и во многом даже творческая работа. И она вполне может стать любимым делом жизни. О своём пути в эту профессию рассказывает новый тренер отделения конькобежного спорта нашей школы **ШЕСТИЛОВСКИЙ ДМИТРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ**.



Родился я в с. Новоуспенка, что находится в Абанском районе Красноярского края. Лет в 5-ть увлёкся хоккеем—настолько, что задержался в нём достаточно надолго—во многом благодаря некоторым достигнутым успехам: не раз признавался лучшим игроком как на районном, так и на краевом уровне. Но в 14 лет я вдруг заинтересовался конькобежным спортом—ходил на тренировки самостоятельно

Статус констатирующий! И, как нам кажется, снова в тему!

ЗИМА ДЛЯ ТОГО И СОЗДАНА
В БЕЛЫХ ТОНАХ,
ЧТОБЫ НАЧИНАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ
С БЕЛОГО ЛИСТА!

MIRPOZITIVA.RU



но, потом тренировался под руководством Вячеслава Митрофановича Антонова, моего первого тренера. В этом возрасте мне довелось не раз участвовать в различных районных соревнованиях, по итогам которых удавалось стать даже абсолютным чемпионом!

А вот следующим этапом стали краевые соревнования—там тоже показал хороший результат, после чего получил предложение от Панкратова Анатолия Андреевича, тренера из г. Иланский, заниматься у него и, соответственно, в Иланский переехать.

Это моё решение поддержали родители. Потренировавшись с Анатолием Андреевичем, я выполнил 1 взрослый разряд, стал победителем и призёром чемпионатов и первенств Красноярского края, вошёл в состав краевой сборной. Закончив 9-й класс, поступил в Красноярский колледж олимпийского резерва и перешёл тренироваться к главному тренеру сборной края Виталию Васильевичу Демиденко, поскольку видел себя в спорте и в дальнейшем.

Во время обучения в колледже стал победителем и призёром первенства Сибирского федерального округа, 4-хкратным серебряным призёром Кубков России и получил звание Мастера спорта России. Но так случилось, что в самом конце обучения получил травму—в спорте от этого никто не застрахован, к сожалению, поэтому из большого спорта пришлось уйти. Но вне его я себя по-прежнему не представлял: закончив колледж, поступил в Сибирский Федеральный Университет и принял предложение на должность тренера по конькобежному спорту в городе Железногорск, в СШ№1.

Я ещё с детства мечтал вести тренерскую деятельность, как мой первый тренер. Но, переехав в город Железногорск, я понимал, что могу столкнуться со сложностями в реализации идеи развития и популяризации моего любимого вида спорта. Но, когда я начал проводить набор в тренировочные группы, удивился обратной связи как детей так и их родителей—оказалось, что многие не знали о существовании такой секции в городе. Буквально за месяц удалось сформировать группы детей от 6 до 8 лет и от 9 лет и старше. Я очень рад, что в моей команде тренируются настоящие спортсмены с большими целями, с которыми мы выведем город на новый уровень в конькобежном спорте.





Великая ценность каждого человека – здоровье. И задача СШ №1 состоит не только в достижении её спортсменами олимпийских высот, но и в воспитании ребёнка сильным, крепким, здоровым.

Лучшая пропаганда здорового образа жизни – это занятия спортом. Именно спорт является главным источником силы и здоровья, развивает смелость, решительность, прививает чувство коллективизма, дисциплины, а главное – воспитывает волю к достижению цели.

С полным пониманием этих факторов тренерами отделения лёгкой атлетики 14.12.2019г. были организованы «Весёлые старты» для детей 2009г.р. и младше.

Об этом интересном начинании нам рассказал главный судья соревнований, тренер высшей квалификационной категории **ВИКТОР ИВАНОВИЧ ДЕЛЬНИКОВ.**

Наши соревнования вызвали неподдельный интерес – в них приняло участие порядка 90-та спортсменов, среди них и наши добрые соседи из г. Сосновоборска.

Перед началом соревнований тренер по лёгкой атлетике Альбина Андреевна Парыгина и её помощник, талисман нашей спортивной школы кот ДЮ-ША (надо сказать, что без него не обходится ни одно школьное мероприятие!) провели с ребятами весёлую зарядку-разминку под зажигательную музыку.

Программа соревнований предусматривала весёлые командные состязания, участники которых для достижения победы должны были проявить силу, ловкость, скорость, выносливость, а также смекалку и незаурядный командный дух!

С самого начала мальчишки и девчонки были настроены на упорную борьбу и показали её в полной мере в ходе прохождения всех эстафет «Весёлых стартов». Спортивный задор и желание добиться победы для своей команды захватывали детей настолько, что они не замечали происходящего вокруг. Все старались изо всех сил прийти к финишу первыми. С обручами, мячами, барьерами, эстафетными палочками дети управлялись лихо! Скорость, быстрота, ловкость были их незаменимыми спутниками. Конечно, не обошлось без таких спортивных форс-мажорчиков, как слетевшие кеды и развязавшиеся шнурки, но эти мелочи нисколько не мешали участникам возвращаться в строй.

Ещё на «Весёлых стартах», как и на любых настоящих спортивных мероприятиях, присутствовали спортивные фанаты – самые преданные болельщики своих детей – родители, которые активно поддерживали любимую команду.

По окончании состязаний все участники получили сладкие призы и грамоты. Тренеры отделения нисколько не сомневаются, что из этих ребят вырастет достойная смена и впереди их ждут победы на самом высоком уровне. Ведь всё начинается именно с «весёлых стартов»!



Статус номера – и поздравительный, и мотивирующий – по нашей доброй традиции!



Блестящий снег, заботливый и нежный,
Укроет землю не в последний раз.
Пусть с Новым годом новые надежды,
Идеи, планы посещают Вас!

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.), Пешкова Е.В., Шестилевский Д.А.

Фото – из материалов школьного архива, А. П. Кудрявцева, 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!