



февраль 2016 год

№2(90)

основана в 2006 году

Лицо номера

От них зависит спортивная жизнь школы

УЖЕ ПИСАЛИ

На приз "Золотая шайба"

В борьбу на приз "Золотая шайба" включились команды средних школ №3, №2, №1, №85 и школы-интерната. Играл ребята старшего возраста. Удачно выступает команда хоккеистов средней школы №3. Она выиграла у команды школы №1 со счётом 15:6, школы №85 - 8:6, сыграла вничью с командой школы №2

Иа воскресной лыжне

В воскресенье в районе озера Прорва в сосновом бору состоялись городские лыжные состязания в зачет VIII зимней спартакиады школьников.

Команда школы в составе Верещагиной А., Самодуровой Т., Звоновой Л., Авдеевой Т., Глистина А., Кочетасова В., Коновалова А., Тютикова В. заняла общее второе место. Лучшее время из девушек на дистанции 5 километров у Верещагиной Аю (30Ю026 мин.), у юношей - у Глистина А. (40,15 мин.) на дистанции 10 километров.

Памятная встреча

Необычна была встреча у пионеров отряда имени А. Матросова. К ним по их приглашению пришли ветераны Великой Отечественной войны, бывшие партизаны-разведчики Г.Ф. Калашников и А.Н. Калашникова. С огромным вниманием и интересом слушали ребята их взволнованные рассказы. В знак благодарности ребята преподнесли гостям подарки. На торжественной линейке в честь 30-летия победы советского народа над фашистской Германией прозвучали стихи о подвиге народа.

"Ленинец", 1975



Люди, которые занимаются спортом — жизнерадостные, всегда улыбаются, никогда не унывают, не поддаются никаким трудностям!

Александр Иванович Горбунов



Главное в моей работе — это результат: дети должны знать предмет и применять знания на практике, ведь благодаря этому можно сохранить себе жизнь...

Федотов Александр Николаевич



ГТО сегодня — это путь к физическому совершенству. Раньше этот комплекс был очень популярен. Молодежь готовили к жизни и службе в армии. Кроме того, каждому человеку хочется испытать себя, попробовать свои силы, посмотреть, на что он способен, а для этого надо заниматься спортом. И если что-то не получается, надо трудиться, не надо останавливаться на достигнутом, ведь впереди много соревнований и побед...

Саблин Андрей Алексеевич



Экскурс в историю

стр. 2



Спорт-путь к здоровью

стр. 3



Спорто-ориентирование в ГТО

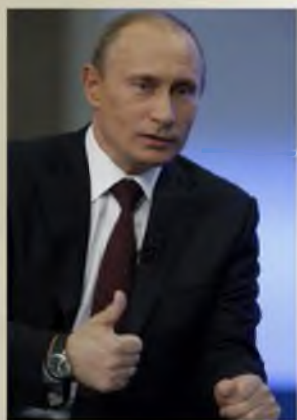
стр. 5



Экскурс в историю

БУДЬ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ!

В наши дни ГТО.



• По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

Президент России Владимир Путин сообщил, что подписал указ о возрождении норм физической подготовки «Готов к труду и обороне!».

«Указ о старте этого проекта уже подписан. При этом решено сохранить старое название — «Готов к труду и обороне!» как дань традициям нашей национальной истории», — сказал Владимир Путин на заседании совета по спорту. Массовый спорт, по его словам, должен развиваться и быть более доступным

для людей разного возраста, состояния здоровья, на что и направлена инициатива по возрождению ГТО.

«Запуск программы ГТО остро ставит вопрос о площадках для занятия спортом. Нам нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы. То есть в шаговой доступности», — сказал президент РФ, добавив, что должны быть спортивные сооружения и на открытом воздухе.

По сообщению «Интерфакса»

Игры доброй воли



Школьная республика – это настоящее школьное государство, живущее по своим законам, имеющее свои традиции. Одной из самых интересных является спортивная традиция, которой в этом году будет 20 лет. Это «Игры доброй воли» - настоящий спортивный праздник, которым руководит министерство спорта. В этот день вся школа выходит во двор с олимпийским флагом, зажигает олимпийский огонь, а спортсмены и судьи дают клятву соблюдать и уважать правила спортивных состязаний.

Программа игр достаточно широка: эстафета,

кросс, метание мяча, прыжки в длину с разбега и с места, силовые упражнения, мин-футбол, баскетбол, настольный теннис, спортивное ориентирование, полоса препятствий.

Награждение победителей и призеров соревнований проходит в День рождения Школьной республики.

С этого года одной традицией стало больше. Наша школа активно зарегистрировалась на сайте ГТО и включилась в это спортивное движение.

Удачи нашим спортсменам!

Павлова Г.Н.

ГТО – прошлое, настоящее и ...



«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу советской государственной системы физического воспитания, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях СССР. Сдача нормативов подтверждалась специальными знаками – серебряными или золотыми значками ГТО соответствующих ступеней.

Большая советская энциклопедия

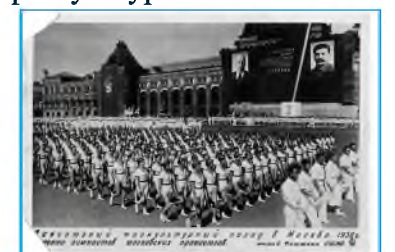
Большая советская энциклопедия



24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» опубликовала материал о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовки молодежи.

По инициативе Всесоюзного совета физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете СССР 11 марта 1931 года был утверждён комплекс ГТО. Комплекс состоял из одной ступени и включал 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метание гранаты, плавание, лыжные гонки, подтягивание, гребля, велоспорт, стрельба и др.), а также испытания по теоретическим знаниям в области физической культуры и спорта.

Простота и доступность упражнений, включённых в комплекс, сделали комплекс ГТО очень популярным. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи, в 1932 году – 465 тысяч, в 1933 – 835 тысяч физкультурников.



В 1932 году была введена 2-я ступень комплекса ГТО, содержащая 25 норм: 3 теоретических требования и 22 практических испытания по различным видам физических упражнений. Она была значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.

В 1934 году был учреждён значок «Будь готов к труду и обороне» для школьников 14-15 лет, который состоял из 16 норм спортивно-технического характера и требований по санитарной подготовке. Значкист БГТО, кроме того, должен был уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.



Значки ГТО 1931-1936 годов (1 и 2 ступень). Проект значка придуман 15-летним школьником В. Токтаровым.

Окончательный вариант разработан художником М.С. Ягужинским.

Знаки изготавливались из серебра и бронзы и покрывались эмалью.

На знаки набивался номер.



Специальный знак «Знаменница ГТО» образца 1931-1936 годов имел больший по сравнению со стандартным значком размер и крепился на знамя

В 1934 году в комплексе ГТО появилась ступень для детей «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) с двумя возрастными группами: 13-14 и 15-16 лет. Комплекс состоял из 16 спортивных испытаний. Кроме того, обладатель значка БГТО должен был уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.

Значок БГТО образца 1934 года



Вступивший в действие с 1 января 1940 года комплекс ГТО содержал не

только обязательные нормы, но и нормы по выбору. По сравнению с предыдущим комплексом количество норм было значительно уменьшено. Для получения значка БГТО требовалось сдать 11 норм, ГТО I ступени – 14 норм, ГТО II ступени – 15 норм. В комплексе БГТО и ГТО введены оценки «сдано» и «отлично». Нормы ГТО II ступени «с отличием» приравнивались к нормам третьего разряда всесоюзной спортивной классификации.



Значок «Отличник БГТО», 1940 год



Значок ГТО I ступени, 1940 год



Значки «Отличник ГТО» 2 ступени 1940-1946 годов (исполнение – серебро и бронза)

Сложная международная обстановка конца 1930-х – начала 1940-х годов требовала особой системы физической подготовки населения страны. С этой целью в комплекс ГТО были введены такие виды испытаний, как переползание, скоростной пеший переход, метание связки гранат, лазание по канату, песту и деревьям, переноска патронного ящика, преодоление полосы препятствий, а также различные виды единоборств.

В 1946 году были внесены очередные изменения в комплекс ГТО: сокращено количество норм (БГТО – до 7, ГТО I и II ступеней – до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены возрастные группы сдающих нормы ГТО.

Значок «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) образца 1946 года



Продолжение следует...



Духовно-нравственная страничка

ЭТО ИНТЕРЕСНО или ПО СТРАНИЦАМ СМИ

Патриарх Кирилл: «Занятие спортом полезно не только для тела, но и для души человека»



— Ваше Святейшество, здравствуйте! Расскажите, а как Русская Православная Церковь взаимодействует со спортсменами?

— У нас очень тесные взаимодействия со спортом. Мы поддерживаем спортсменов, мы посещаем различного рода спортивные соревнования. Все это делает совершенно неслучайно, потому что занятие спортом формируют человеческую личность, формируют внутреннего человека. Без соответствующего внутреннего состояния невозможно выиграть ни одно соревнование. Помимо техники, правильных движений и прочего, что необходимо в любых видах спорта, помимо хороших мышц, хорошей нервной системы нужна внутренняя очень мощная волевая установка, а это связано с состоянием человеческого духа. Поэтому глубоко убежден, что замечательная поговорка «в здоровом теле здоровый дух», имеет и обратное прочтение «здоровый дух — здоровое тело». Поскольку Церковь занимается духом человека, то все, что касается спорта, нам очень близко, понятно, и я бы сказал, что у большинства священнослужителей вызывает глубокое уважение самоотвержен-

ность, с которой спортсмены готовятся к соревнованиям, и как они эти соревнования проходят. Источник: pravchelny.ru

Соловецкий спорт - хоккей, молитвы, ГТО...

Sovsport.ru принял участие в необычном футбольном матче и важном «Круглом столе». У стен Соловецкого монастыря говорили о молодежи, русском хоккее и Боге.

Монах с длинной седой бородой, в черном клобуке, длинной рясе и айфоном в руках посетил к Николаю Валуеву и, трехкратно обложив наклонившегося гиганта, попросил сфотографировать их вместе. Соловецкая обитель живет по законам древним. Тут еще не знают слова «селфи». Белое море, край земли, пыль веков... На Соловки Николай Валуев приехал как вице-президент Федерации русского хоккея. Он, и многие другие уважаемые люди, встретились с представителями Русской Православной церкви, чтобы поговорить о спорте, вере и молодежи. Вернее о том, как из трех этих важных тем слепить будущее России. Ни больше, ни меньше.



Хоккеисты Круглого стола

Возможно это? Нет? В Рос-

сии все возможно, был бы «драйв». А его на Соловках много. Братия активна в подвижных играх, передвигается по островам на велосипедах и даже занимается дайвингом... Представители русского хоккея давно заручились поддержкой Патриарха Московского и Всея Руси и ежегодно устраивают на Красной площади турнир по бенди для детей. Не говоря уже о том, что сборная по бенди удерживает титул чемпионов мира. Молодежь... Ну тут сложнее. Она, конечно, активна... Но вот в чем - трудно понять и депутатам и церковникам.

Разобраться попытались во время «Круглого стола», во главе которого сидели и.о. губернатора Архангельской области Игорь Орлов, отец Всеволод (Чаплин) и Борис Скрынник, президент мировой и российской федераций русского хоккея. Собравшиеся говорили о любви к России, к спорту, к Богу. О том должны ли священники сами тренировать детей, или тесно общаться с детскими тренерами. О необходимости научить молодежь любить Россию, спорт и Бога. О том, как этого достичь и какие на этом пути возникают проблемы. Многие признавались в любви к русскому хоккею, отмечая, что это вид спорта: 1. Исконный. 2. Простой и недорогой 3. Победоносный. И. о. губернатора пообещал создать на Соловках детскую команду до этого виду спорта и сделать архангельский «Водник» чемпионом страны. Депутат Игорь Ананских вручил медали от Президента РФ Борису Скрыннику и вице-президенту федерации Ва-

диму Гришпуну... Отец Всеволод, конспектировавший происходящее в ноутбук, отметил, что Патриарх Кирилл считает спорт делом важным, и всех благословил...



Николай Валуев

Напряжение между молодежью и церковью в нашем бурном мире тоже чувствуются. И снять его отчасти должен был футбольный матч на Соловках...

И на камнях растут голы...

Как только футбол превратился в общемировую религию, как только над ним не издевались. Играть в болоте, в грязи, на Северном полюсе, на песке, со связанными руками и в костюмах Дедов Морозов... Но и на фоне всей этой экзотики матч у стен Соловецкого монастыря смотрелся удивительным. Поле было усыпано знаменитыми соловецкими валунами и их осколками. И лишь героическими усилиями его удалось привести в относительно нормальный вид. Сборной «Русского хоккея» руководил отец Всеволод (Чаплин), степенно расхаживая в рясе по кромке поля. В защите, полузащите и нападении бегали и. о. губернатора, депутаты, игроки в бенди, журналисты и даже один священник. Отец Даниил из Москвы в свое время учился футболу

с Егором Титовым, но потом их судьбы резко разошлись.

За Соловки носилась местная молодежь. Ребята и выиграли 3:2, во многом благодаря тому, что на воротах у них стоял «легионер» Николай Валуев, проявивший потрясающую реакцию и гибкость.



В рамках спортивного праздника жители Соловков, туристы и пономники сдавали нормы ГТО. При населении острова в 1000 человек свои силы испытали 127 граждан.

Блаженнейший и спорт

При всем уважении к спорту главное на Соловках - это молитва. На остров впервые в истории приехал представитель иностранной церкви - патриарх и папа Александрийский и Всея Африки Феодор II. Впервые он увидел и наши северные святыни и Николая Валуева.

Интересно, что получится из этого сотрудничества.

В сокращении

Источник: Sovsport.ru

Спорт – это путь к духовному здоровью

Благочинный Кирсановского благочиннического округа Уваровской епархии священник Алексей Проворов активно участвует в школьной жизни. Его беседы с ребятами интересны и конструктивны. Он считает, что спорт поможет оторваться от экранов телевизоров и компьютерных игр. Спорт – это путь к здоровью и здоровому образу жизни.

- Отец Алексей, как вы относитесь к спорту в целом?

- Очень положительно! Спорт - это очень хорошее и полезное занятие. Для молодых людей занятия спортом крайне важны.

Ведь организм формируется, поэтому нужно стараться вырасти крепким, выносливым. Для юношей и для девушек, я считаю, спорт - это вообще жизненно важно и необходимо. Спорт лишним никогда не бывает. Тем более что выражение "в здоровом теле - здоровый дух" на сегодняшний день продолжает быть актуальным. Ведь тело должно быть всегда в силах, но не для того, чтобы быть просто красивым, а для того, чтобы оно было более выносливым, приносило пользу душе. Когда тело слабое, оно душе мало пользы даёт, и тяжело все делать: и добрые дела, и молиться трудно, потому что нет

опыта стоять долго в храме, переносить нагрузки. Сильное, здоровое тело приносит пользу духу, душе, тогда легко работать, молиться.

Но не стоит забывать о том, что самое главное, чтобы спорт не стал культом, не был всей жизнью, то есть был приятной, полезной мелочью. Вот так я отношусь к спорту.

- А что бы вы пожелали молодым людям?

- В спорте, как и в любом другом деле, важно научиться постоянству. Уж если начали заниматься спортом, то нужно проявить настойчивость в

достижении результатов. Очень жаль, что, к сожалению, бывает, что человек начнет заниматься каким-либо видом спорта, и быстро при первых трудностях опускает руки, бросает занятия. Поэтому мое "спортивное пожелание" - прикладывать максимум усилий в достижении результатов. А результат этот может быть не только в завоевании призовых мест, но и в преодолении трудностей и препятствий. Занимайтесь спортом, не ленитесь, научитесь ставить перед собой цели и их достигать!

Самодуров Дмитрий
7 «А» класс

Спорт – это путь к здоровью



Благочинный Кирсановского благочиннического округа Уваровской епархии священник Алексей Проворов активно участвует в школьной жизни. Его беседы с ребятами интересны и конструктивны. Он считает, что спорт поможет оторваться от экранов телевизоров и компьютерных игр. Спорт – это путь к здоровью и здоровому образу жизни.

ЦИОМ
фото Бородулиной Н.М.

События. Новости

ШКОЛА - СПОРТ – ГТО

Спортивная жизнь нашей школы насыщена. Министерство спорта Школьной республики проводит каждую четверть Дни здоровья, которые заряжают энергией и позитивом ребят и всем дают возможность проявить себя. Кроме того, наши школьники занимаются в различных спортивных секциях нашей школы и ДЮСШ, участвуют в спортивных мероприятиях школы, города, области, страны.

Спортивный учебный год начался с городских массовых соревнований в рамках Всероссийского Дня бега «Кросс Наций – 2015», в рамках акции «Мы за здоровый образ жизни», в нем приняли участие все желающие, первым среди юношей был выпускник нашей школы.

Октябрь принес победы в первенстве г. Кирсанова по легкой атлетике среди общеобразовательных учреждений в зачет спартакиады школьников.

В ноябре 2015 года наши ребята приняли уча-

стие в городских соревнованиях по баскетболу среди команд общеобразовательных учреждений в зачет годовой Спартакиады школьников, где выступили отлично, наши семиклассники – победители.

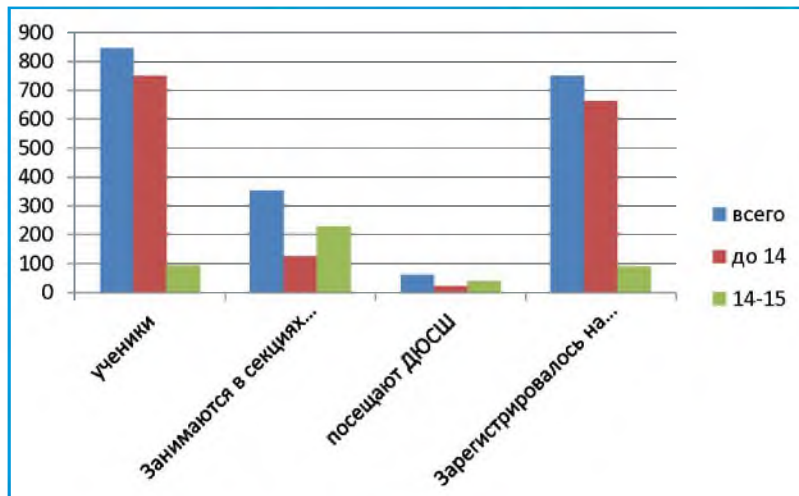
В том же ноябре участвовали учащиеся в соревнованиях «Комплексная эстафета», «Мини-лапта» в рамках муниципального этапа Всероссийского зимнего фестиваля школьников «Президентские спортивные игры». Наши лыжники пришли первыми.

В нашем городе по-

строен прекрасный бассейн. И в нем наши ученики частые гости. Так, в декабре они приняли участие в лично-командном первенстве по плаванию среди учащихся школ города 2000-2001гг. на призы главы администрации г. Кирсанова, посвященных дню Конституции.

Обо всем этом мы писали в предыдущих выпусках газеты. Все эти соревнования – шаг к сдаче нормативов ГТО. Пожелаем нашим спортсменам первыми.

Министерство спорта



Норма жизни



се это всего 11 человек из 23. Для исправления этой ситуации президент РФ В.В.Путин предложил воссоздать нормы ГТО. Я считаю, что возрождение этой системы принесёт большую пользу. Исчезнут болезни, люди станут подвижнее и легче на подъем, и как следствие, изменится жизнь

А еще это не только полезно, но и очень увлекательно. ГТО включает в себя такие популярные виды спорта, как: хоккей, лыжи, лёгкая атлетика, спортивная и художественная гимнастика...

Поэтому каждый может найти себя в спорте.

Если человек с детства будет заниматься спортом, он полюбит это и будет заниматься им на протяжении всей жизни, и впоследствии привлечёт к этому своих детей. И тогда спорт станет нормой жизни.

Попкова Юлия
9 «А» класс

фото из школьного архива

Спорт - это величайшая сила! Он приносит здоровье, наполняет нас жизненной энергией, тренирует упорство и выносливость, стремление побеждать и быть первым. А это необходимые качества во всех сферах деятельности. Значит, он готовит и к жизни.

Проблема в том, что учащихся, активно занимающихся спортом, сейчас очень мало. Например, в нашем клас-

В здоровом теле – здоровый дух

С указом президента РФ Владимира Путина от 24 мая 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» в нашей стране стала возрождаться спортивная жизнь. Отрадно, что и в современной России здоровым нации стали заниматься на государственном уровне. И если в СССР ГТО служил инструментом, с помощью которого государство измеряло здоровье и готовность своих граждан к труду и обороне, в РФ

целью системы, так же как и раньше, являются укрепление здоровья граждан, всестороннее физическое развитие и, в конечном



счете, готовность к труду во благо Родины и её защите.

И это важно, как никогда. Почему? Да потому,

что более половины населения страны имеет какие-либо отклонения в здоровье. Это связано с тем, что мы очень мало уделяем

внимания и времени спорту. По данным Росстат на 2013 год, 72% опрошенных россиян не занимаются спортом вообще!!! Лишь некоторые посещают спортзалы, бассейны, спортплощадки, стадионы. Дети хотя бы занимаются физкультурой в школе, взрослые же ограничивают свою так называемую «двигательную активность» дорогой на работу и с работы, оправдывая себя загруженностью и нехваткой времени. Но давайте посчитаем, сколько времени мы проводим у телевизора или сидим в интернете?! Мы придумываем отговорки, ищем причины для того, чтобы заниматься

всем, чем угодно, только не своим здоровьем.

Не зря говорят: «В здоровом теле – здоровый дух», ведь большинство болезней возникает от того, что мы не занимаемся спортом, не уделяем должного внимания своему здоровью. А если каждый день отводить немного времени для занятий физкультурой, то у всех будет не только крепкое здоровье, но и сила, и энергия, и бодрость. А ГТО поможет нам приобрести к физической культуре, откроет дорогу в здоровую и счастливую жизнь!

Попова Екатерина
9 «А» класс

Спортивный праздник

Начало учебного года порадовало нас своими приключениями, конкурсами, соревнованиями. И, возможно, остаток этого года будет более насыщенным и интересным, спортивным.

Все ученики школы дружно зарегистрировались в на сайте ГТО для того, чтобы вносить результаты спортивных зачетов и следить за своими успехами. Это не формальное заполнение анкет. Ребята выражали свои предпочтения в спорте, изучали нормативы и историю ГТО, а это очень по-

учительно.

И наш класс сдавал нормативы ГТО. Мы, как и другие ученики, бегали, прыгали, поднимали туловище от земли, подтягивались, отжимались... И несмотря на то, что на улице было холодно, нам было очень весело, мы с огромной радостью сдавали каждый из предложенных зачетов. Мне, как и всем одноклассникам, больше всего понравился зачет, в котором нужно было пробежать 60 метров на время.

И как обычно, в этот день проводилась праздничная линейка, во

время которой награждались победители в соревнованиях. А после этого устроили танцы. Очень хочется, чтобы такие спортивные праздники были чаще.

Анастасия Бородулина
7 "А" класс



Еще одно призовое место

18 – 20 декабря 2015 года в Липецке проходил IX Всероссийский юношеский турнир по вольной борьбе. Среди юношей в возрастной категории до 24 кг участвовал ученик 2 «Г» класса МБОУ «ООШ» Кузнецов Матвей.

Для него это не первые соревнования такого уровня. Он отлично справился с поставленными задачами и занял призовое II место. Желаем Матвею новых спортивных достижений. Так держать!

Из школьных новостей





СПОРТОРИЕНТИРОВАНИЕ В ГТО

Ориентирование – спорт для всех



В жизни каждого человека есть вещи или принципы, без которых он не может представить свою жизнь. Эти вещи и принципы являются потребностью человека, то есть, если человек не получит этого, то у него возникает ощущение неудовлетворения.

Для меня такой потребностью является спорт, а точнее спортивное ориентирование. На протяжении всей жизни человека спорт должен сопровождать его, и тогда он уже не сможет расстаться со своим любимым занятием. Люди привязываются к спорту и уже не могут бросить свое дело.

Моя жизнь тесно связана со спортивным ориентированием, ведь это не просто любимое занятие, это образ жизни. Этот вид спорта оказался самым близким для меня и наиболее подходящим. Во-первых, спортивным ориентированием можно заниматься круглый год, летом - бегом или на велосипеде, зимой - на лыжах. Этот вид спорта предполагает наличие не только физических данных, но также и умственных способностей, ведь спортсмену приходится выбрать наиболее

выгодный вариант своего подхода к контрольному пункту. А рассматривая жизнь ориентировщика, можно с уверенностью сказать, что этот человек всегда сможет выжить в тяжелых условиях. Если брать соревнования, то часто условия нам создает природа. Мне приходилось жить и в жару, и в холод, и в дождь, который не прекращался несколько дней, но все это только привлекает спортсменов-ориентировщиков. Да, я уверена, что ориентировщик всегда найдет выход из любой ситуации.

У ориентирования много плюсов и почти нет минусов. Плюсы в том, что ты можешь путешествовать по миру, укреплять здоровье естественным путем, знакомиться с новыми людьми и заимствовать у них опыт, тренироваться на свежем воздухе. А минусы, они столь незначительны, что их нельзя назвать минусами – царапины от колючих кустов и ушибы, но даже это не способно убавить нашу любовь к ориентированию.

Я считаю, что если человек любит свое дело, то у него получится достичь больших результатов в нем. Получая удовольствие от любимого занятия, получаешь нужный результат. Вообще, спорт тренирует силу воли. Настоящий спортсмен должен быть целеустремленным и никогда не должен останавливаться на достигнутом.

Мне кажется, что я никогда не смогу бросить все тренировки, соревнования, сборы. Тем более, есть много ветеранов, которые доказывают, что и в 60 лет можно быть спортсменом, и в 70, и даже в 80. Да, в

рядах ориентировщиков есть и такие спортсмены! И я с гордостью могу сказать эти заветные слова: «Ориентирование – спорт для всех!»

Своими размышлениями об ориентировании со мной поделились спортсмены Тамбовской области. Я попросила их рассказать об их отношении к ориентированию и вообще, что оно значит для них.

Чумаченко Мария (г. Рязань): «Еще в младших классах я поняла, что ориентирование - моя первая любовь на всю жизнь. Тренировки, соревнования, лес, карта, компас, все новые и новые дистанции, советы тренера. Спортивное ориентирование это не просто вид спорта - это образ жизни. Начав бегать однажды, вряд ли сможешь бросить. Это непередаваемое ощущение свободы не описать словами. Ты бежишь по лесу, вдыхаешь свежий еловый воздух, с тобой только твои ноги и твоя голова, каждый твой шаг и каждое твое решение сыграет главную роль в достижении победы. Не зря ориентировщики старших поколений

говорят, что ориентирование это шахматы на бегу. Ведь это именно так. Ты развиваешь себя не только физически, но и умственно».

Филаткина Елена (пос. Новая Ляда, Тамбовская обл.): «Вообще, спорт в моей жизни играет очень важную роль. Я уважаю спортсменов, потому что это люди с высокими моральными качествами, целью, стремлением, силой воли. Спорт - это время, проведенное с пользой, отличная физическая форма, здоровье. В моем случае это ориентирование. Спорт - это мотивация жить, развиваться, быть в чем-то лучше других. Ориентирование меня привлекло тем, что это полезно в жизни, еще я мечтала путешествовать, разная местность, море красивейших мест, азарт, когда ищешь КП, и этот вид спорта круглогодичный. Мне часто задавали вопрос: «Смогла бы я бросить все, уехать, начать "новую жизнь"?». Я всегда говорила "нет", потому что меня держит ориентирование, для меня это очень важно, я каж-

дый раз переживаю за свои результаты, всегда стараюсь выкладываться по максимуму, анализирую, ищу способы исправить ошибки».

Пашкина Ольга (г. Котовск, Тамбовская обл.): «Ориентирование занимает в моей жизни важное место. Для меня ориентирование - образ жизни».

Репина Александра (г. Тамбов): «Ориентирование - это классно! Я получаю от этого спорта удовольствие. Через брёвна и болота летом и по льду и веткам зимой мы пробираемся с священному для ориентировщика слову - КП».

Сальникова Анастасия (г. Кирсанов, Тамбовская обл.): «Новая местность, люди, знакомства, карта, дистанция...новые достижения и новый опыт, но все то же старое дело, от которого ты получаешь удовольствие. Конечно, я готовлюсь к соревнованиям, не пропускаю тренировки, ведь каждый мечтает попасть на пьедестал, без этого никак»

У каждого спортсмена свой вид спорта, но все ориентировщики находят в своем виде спорта больше интересных, новых возможностей, нежели в другом виде.

Спортивное ориентирование можно рассматривать как многогранное занятие, но все равно с каждым стартом спортсмен открывает для себя все новые и новые возможности этого уникального вида спорта.

Боброва Кристина
9 «А»класс



Нам есть чем гордиться



Одним из самых популярных видов спорта в нашей школе сегодня является спортивное ориентирование, который курирует учитель ОБЖ и тренер по спортивному

ориентированию Федотов Александр Николаевич.

И в дождь, и в снег, и в жару, и в мороз можно увидеть его воспитанников на усиленных тренировках. И самое главное, ребята не

жалуются, они добросовестно работают. И их можно понять, ведь спортивное ориентирование не только укрепляет здоровье, не только учит владеть навыками ориентирования на местности, но и позволяет путешествовать. Уже в этом учебном году наши ребята побывали в Воронеже, Пензе, Саранске, Сочи, а Тамбовскую область исколесили вдоль и поперек и везде добивались внушительных результатов. Предлагаем вам краткий обзор достижений нашей команды.

05.09.15 Областные соревнования по спортивному ориентированию г.Кирсанов
Боброва Кристина – 1 место Ж-16



Аристов Влад - 1 место М-12
Деева Анна – 2 место Ж-12
Тюрин Даниил – 2 место М-14
Аристова Полина – 3 место Ж-14

Рыбалкина Юлия – 3 место Ж-16
13.09.15 Областные соревнования по спортивному ориентированию Новая Ляда
Рыбалкина Юлия – 2 место



Ж-16
23.09.15 Областные соревнования по спортивному ориентированию Тамбов
Тюрин Даниил – 2 место М-14
Деева Анна – 3 место Ж-12
Боброва Кристина – 3 место Ж-16
Боброва Кристина – 3 место Ж-16
26-27.09.15 Открытое первенство

по спортивному ориентированию Воронежа
Боброва Кристина – 3 место Ж-16
Аристов Влад - 3 место М-12
18.10.15 Открытое первенство и чемпионат по спортивному ориентированию Тамбовской области Котовск
Гудимо Анна – 1 место Ж-12

Боброва Кристина – 2 место Ж-16
Саблин Данила – 2 место М-14
Аристов Влад - 3 место М-12
Приз мастеров по спортивному ориентированию Тамбов
Боброва Кристина – 2 место Ж-16
Аристов Влад - 2 место М-12

Рыбалкина Юлия – 3 место Ж-16
Первенство России по спортивному ориентированию Сочи
Боброва Кристина – 9 место Ж-16
Саблин Данила – 10 место М-14
Январь 2016 Открытое первенство Пензенской области Пенза
Боброва Кристина – 1 место

Ж-16
11.02.16 ЦФО Саранск
Боброва Кристина – 3 место Ж-16
Ребята, мы гордимся вами и желаем вам в дальнейшем легких побед и интересных путешествий.

Министерство спорта
Школьной республики

Любимое дело

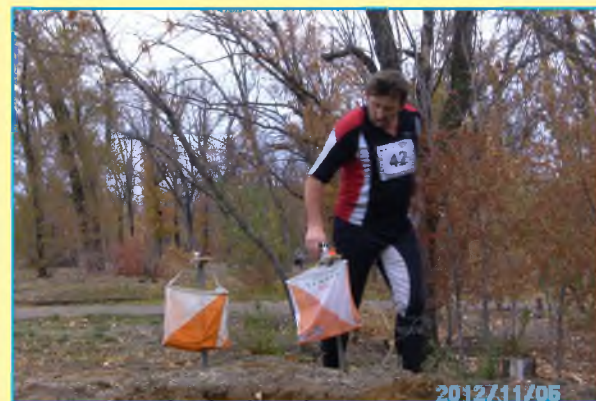
Я давно занимаюсь спортивным ориентированием и часто езжу на соревнования, которые наполняют разными впечатлениями. И мне бы хотелось рассказать об одной из таких поездок.

Это было в Ленинградской области, в городе Выборг. Там очень красивые леса, насыщенно зелёного цвета с большими камнями, похожими на скалы, обросшие мхом. Приехав туда, мы попали в загадочный мир.

Но Выборг встретил нас хмуро. Время от времени шёл дождь. И в один из дней, когда до старта надо было идти 3 километра, начался холодный ливень. Мы не отказались от борьбы, бежали под ним, сначала было непривычно и холодно, но потом как-то притерпелись, что-то начало греть изнутри, недаром же мы готовились к этим испытаниям. Когда я прибежала на старт, дождь

кончился и всё тепло, которое меня согревало, внезапно куда-то подевалось. Но меня это не огорчило, а напротив, дало мне стимул поскорей прибежать к финишу и закутаться в свой тёплый спальник. И к своему удивлению, я в этот день пробежала лучше всего. В лагере все рассказывали, что с ними произошло, делились впечатлениями. Все были сырые до нитки, но очень довольные. Вот что значит любимое дело.

Рыбалкина Юлия
9 «А» класс



Литературная страничка



Астафурова Арина / «Б» класс

Проснувшись утром, на рассвете,
Занимайся во всю мощь –
Не жалея себя, ведь с этим
Здоровье ты себе вернешь.
Пресс качай ты, прыгай,
бегай,
Скакалку так и сяк крути,
Водой холодной обливайся,

В тренажерный зал ходи.
Посещай кружки
спортшколы,
Лыжи, теннис и хоккей.
Добивайся ты рекордов,
Чтобы было все окей.
А потом тебе по силам

будет даже ГТО
Но а там до чемпиона
И совсем не далеко!!!!

Что такое ГТО?
Спорт и больше ничего!
Ты бегаешь и прыгаешь,
Ногами быстро двигаешь,
Пресс качаешь, кросс
сдаешь,
И на лыжах ты идешь,
По мишеням ты стреляешь,
И в бассейн ныряешь.
Чтоб здоровья много было,
Занимайся ни вполсилы!
Все это пригодится,
Всему надо учиться,
Чтобы навык не терять
И ГТО на пять сдавать!

Желудкова Елена 7 «А»

Все готовятся, все
трудятся,
Нормативы сдать хотят.
Верят, что у них получится,

Победить других ребят.
Ведь преуспев в
соревнованиях,
Они получают приз большой.

А побеждая в состязаниях
–
Здоровье телом и душой.
Сдав нормативы ГТО,
Будешь здоровым и
красивым
Они необходимы для того,
Чтоб защищать Россию.

Редина Фаина 7 «Б» класс

Спортсмены
Ребята не знают в спорте
преград,
Много имеют достойных
наград.
Великое множество
достижений
Добыто трудом, скажем
вам, без сомнений.

Оленина Диана

ГТО сдавал как-то раз

Мой веселый и дружный
класс.

Друг за другом мы дружно
встали
Нормативы мы все
выполняли.

В длину прыгали всем
классом,
В бассейне заплывали
брассом,
Отжимались, сто метров
бежали,
Потом на время пресс
качали...

Как видите, мы спортом
занимались,

А не без дела слонялись.

Болякова Екатерина

ГТО
Один раз в прекрасный
день
Школьный, солнечный и
тихий.
Сказали ГТО сдавать,
Но у меня проснулась лень.
Но, как только мы кросс
побежали,
Мы уже совсем не зевали.
На скакалках и в длину
Прыгали, как кенгуру!

