



CITIUS, ALTIUS, FORTIUS • Лицо номера

С ориентировщицей о главном

Сегодня мы хотим вам представить еще одну ученицу нашей школы, которой мы, безусловно, гордимся, Деву Анну, спортсменку-ориентировщицу, отличницу и просто позитивного человека. Зададим ей несколько вопросов.



Стиль жизни - здоровье, а дорога к здоровью - спорт

– Как ты пришла в ориентирование?

– В ориентирование я пришла, благодаря моему прекрасному тренеру, отзывчивому и доброму человеку – Федотову Александру Николаевичу. Именно он научил меня основам ориентирования: как

держать карту в руках, как брать азимут, как правильно прочитать по карте ту или иную местность.

– А почему именно ориентирование, а не другой вид спорта?

– Сейчас ориентирование набирает обороты, и я считаю, что это, благодаря таким людям, как

Александр Николаевич, которые несмотря ни на что любят свою работу и передают свои знания и опыт будущим ориентировщикам. Вот и меня он приобщил именно к этому спорту. Сейчас для меня ориентирование – это моё всё. Данный вид спорта – это, как шахматы бегом, здесь, чтобы

улучшить свою технику, нужно как можно больше времени тренироваться с картой в руках. Ориентирование интересно как детям, так и взрослым. Здесь после финиша можно радоваться не только призовому месту, но и правильному прохождению дистанции, когда всё получилось и ты доволен своим результатом. В дальнейшем я планирую показать достойные результаты и связать свою жизнь с ориентированием.

– Как долго ты занимаешься ориентированием?

– Я, наверное, как и все ориентировщики, храню карты с соревнований. На данный момент с 2015 года у меня накопилось более 200 карт, и это значит, что позади уже более 200 стартов. За эти 5 лет я успела настолько влюбиться в данный вид спорта, что не представляю без него жизни. И на сегодняшний день уже есть результаты: я побеждала в зональных соревнованиях Центрального и Северо-Западного округов по спортивному ориентированию на лыжах, была призёром Всероссийских соревнований «Тихий дон» и Первенства России (в дисциплине кросс-спринт)...

– Тебя в спорте привлекает только ориентирование? Знаю, что у тебя есть и другие спортивные достижения.

– Помимо ориентирования за свои 14 лет я пробежала два раза «Ёлки Палки Трейл». Ёлки Палки Трейл – это бег по пересеченной местности, где ты выбираешь определённую дистанцию сам. Первый раз в 2018 году я попробовала себя

на дистанции 9 км, где результат был немного печальным, а второй раз 6 октября 2019 года я пробежала 12 км в дисциплине – эстафета (1 этап), показав результат 1.02.45.0. , и считаю его очень неплохим, ведь я совсем не готовилась на длинную дистанцию, но в общем зачёте на 12 км показала 4 результат. Также я принимала участие в различных кроссах и забегах по лёгкой атлетике, где тоже не раз занимала призовые места.

– Не мешают ли тебе занятия спортом учиться?

– Несмотря на моё участие в различных соревнованиях, я успеваю совмещать учёбу и спорт. На самом деле это не сложно. Выезжая за пределы Тамбовской области, с собой я беру планшет и пару тетрадей, и уже в процессе тренировок и стартов самостоятельно изучаю новые темы, а также обращаюсь за помощью к одноклассникам, которые присылают мне фотографии записей с уроков.

– Какие у тебя планы на ближайшее будущее?

– В ближайшее время у нас вновь запланирована поездка в Ставропольский край, где будет проходить Первенство России по спортивному ориентированию бегом. Мы все с нетерпением ждём эти соревнования.

– Спасибо за беседу, надеемся, что всё самое интересное из этой поездки мы узнаем от тебя для следующего выпуска нашей газеты.

Беседовала Анастасия Мирнова
Фотография предоставлена автором



CITIUS, ALTIUS, FORTIUS • События. Новости

6 октября 2019 года проходил забег по пересечённой местности Ёлки Палки Трейл на заречной территории села Горелое, рядом с парком-отелем «Берендей». Ёлки Палки Трейл – это потрясающая, всегда душевная, необыкновенно теплая атмосфера, которая собрала самых разных любителей бега со всех уголков России, и не только.

В этом году было целых пять дистанций: Дистанция 25 км «ПОЛНАЯ ЗАГРУЗКА», Дистанция 12 км «МНОГО НЕ НАДО», Дистанция 12+13 км эстафета 2 этапа, Дистанция 3,5 км «ЛЕСНАЯ ШКОЛА», Дистанция 0,5 км «ПРИВЕТ, ЛЕС» для детей от 3 до 10 лет. В зависимости от своих возможностей, желаний и уровня физической подготовки подходящее расстояние каждый выбирал для себя сам. Трасса проходила по лесному массиву, с крутыми подъемами (спусками), бродом и болотом. Для всех участников на трассе были организованы пункты питания.

Наши ребята и дев-

Запоминающийся трейл



чонки тоже приняли участие в этом забеге. Среди девушек на 12 км Мирнова Анастасия показала 5 результат. Среди мальчиков Аристов Владимир занял 3 место, Горбунов Егор показал 8 результат, Бахарев Даниил занял 41 место, Колычев Артём занял 55 место. В забеге на 3,5 км среди девочек Девятова Дарья показала 5 результат, Щербинина Карина заняла 10 место, Щербинина Виктория – 14 место. В эстафете (2 этапа) 7 общекомандное место заняли Саблин Данила и Деева Анна. Вообще, трейл осенью – это незабываемые ощущения и эмоции, отдыхающий после знойного лета лес, свежий воздух и отличное настроение в прекрасном коллективе. Кофты от организаторов на долгую память, дымящийся плов, душистый чай, сладкие яблоки, сушки и мед, красивая памятная медаль, искренняя поддержка, улыбки и незабываемые фотографии – это всё, что делает особенным и запоминающимся этот трейл.

Анна Деева

Фото <http://o-sport.org/>

НОВОСТИ «ОДНОЙ СТРОКОЙ»

Предметная неделя

Есть разные предметные недели, но одна особенная, вызывающая море положительных эмоций. Осенью традиционно проходит неделя физической культуры и спорта. И учителям, и юным спортсменам есть что показать. Позитивные открытые уроки, состязания в различных видах спорта. Финишем недели стали Малые олимпийские игры. Ребята боролись в командных играх и личном зачете. Бег, метание мяча, прыжки с места, подтягивания и отжимания, веселые и одновременно серьезные эстафеты помогли выявить победителей. Мы поздравляем наших школьных чемпионов и их наставников: Федотова А.Н., Горбунова А.Н., Олейник А.В., Тимакина А.М..

Ольга Милохина



Фото из архива школы

Старт Спартакиады

18 октября 2019 года в спортивном зале учебного корпуса №3 прошли соревнования по волейболу среди учащейся молодежи города Кирсанова. Цель этих соревнований популяризация волейбола, повышение спортивного мастерства, пропаганда здорового образа жизни.

Свои команды представили МБОУ «СОШ №1», Авиационный технический колледж гражданской авиации, МБУ ДО «ДЮСШ», Кирсановский аграрный техникум.

Игры проводились по круговой системе в подгруппах с последующими стыковыми играми. Каждая игра в подгруппе состояла из трех партий и проходила

до двух побед по партиям. При равенстве очков преимущество определялось по соотношению пропущенных и забитых мячей во всех играх.

Первое место у команды Гражданской авиации, второе у наших старшеклассников, третье у "ДЮСШ"

Софья Попова.



Фото Егора Горбунова



CITIUS, ALTIUS, FORTIUS • Есть мнение

Что дают мне занятия пулевой стрельбой?

Недавно начался учебный год, а значит, и период новых соревнований, результатов и, надеюсь, наград. Начало работы секции пулевой стрельбы.

Так что же мне даёт это увлечение?

Во-первых, формирование таких качеств, как сосредоточенность и ответственность. При стрельбе надо уделять особое внимание сосредоточенности, ведь беспокойному человеку будет сложно концентрироваться и попасть в мишень. Это качество мне помогает не только на секции, но и в школе на уроках. Стрельба – это и ответственность. Каждый день приходится находиться с винтовкой в руках, и необходимо понимать, что с ней надо быть аккуратнее, так как можно навредить не только себе, но и кому-то ещё.

Во-вторых, этот

спорт помогает поддерживать спортивную форму. При стрельбе работают мышцы рук, ног, спины и груди. Если не будешь тренироваться, не будет меткости.

В-третьих, на секции я вырабатываю волю. На стрельбе учусь добиваться своих целей. Каждое попадание «в молоко» значит, что нужно тренироваться дальше, а не отчаиваться. Усиленная и кропотливая работа – путь к успеху, нельзя останавливаться на полпути.

Кроме того, я считаю, что нужно выбрать хорошего тренера. Мой учитель пулевой стрельбы Видяпин Анатолий Егорович очень веселый, может подбодрить и всё хорошо объясняет. Благодаря ему, я не бросаю это дело и добиваюсь большего.

Эта секция воспитывает не только положительные качества,

но и даёт яркие эмоции. Каждое соревнование – это переживание и волнение за свой результат. Мне очень нравится это занятие, и сама стрельба уже приносит удовольствие. Всегда

приятно заниматься любимым делом. А ещё есть общение не только с ровесниками, но и с людьми постарше. От них я могу узнавать что-то новое и полезное для себя, заводить новые

знакомства, после которых остаются тёплые воспоминания.

Пулевая стрельба – позитивный спорт!

Елизавета Сизова
Фото Елизаветы Сизовой



Мы за ЗОЖ

Сегодня мы хотим в нашем с вами разговоре затронуть тему спорта, здорового питания, и в целом, здорового образа жизни. Все мы слышали такую поговорку «В здоровом теле здоровый дух», и все с ней полностью согласны. Так как же достичь этого?

Все мы усвоили с малых лет, что спорт – это дорога к здоровью, а занятия спортом актуальны всегда, особенно в наше время, так как сидячий образ жизни, компьютерные игры, прокрутка страниц в соцсетях занимают много времени современного человека. Все и везде говорят на эту тему. Хотелось бы, чтобы это были не только разговоры. Сегодня многие виды спорта, начиная с футбола и заканчивая армрестлингом доступны любому человеку, желающему связать свою жизнь со спортом или

просто вести здоровый образ жизни. Каждый может выбрать то, что ему по душе. Было бы желание.

Спорт – это возможность поддерживать себя в хорошей форме. Каждый хочет быть подтянутым, стройным. Что для этого надо делать? Один из залогов долголетия и хорошего самочувствия – это правильное питание. Старайтесь, меньше есть вредной еды, и не увлекайтесь большими порциями. Необходимо следить за своим здоровьем и регулярно, хотя бы раз в полгода, сдавать анализы и обследоваться в поликлинике.

Спорт – это и отвлечение от вредных привычек, таких как курение и алкоголь. Ведь только незанятый человек, не знающий, куда потратить свободное время, может пристраститься к этому. Потом очень трудно от них избавиться. Если же

это уже случилось, начинайте заниматься спортом, хотя бы три раза в неделю, и не обязательно ходить в спортзал и работать с

тренером, можно заниматься дома, в интернете масса упражнений и советов от ведущих тренеров России и зарубежья, великих

спортсменов.

Мы очень надеемся, что вы прислушаетесь к нашим советам и будете здоровы и красивы.

Ольга Милохина

Взгляд со стороны

У меня есть старший брат Раджа, который увлекается греко-римской борьбой. Ему очень нравится посещать тренировки, после них всегда делится впечатлениями, рассказывает, как они отработывали приёмы, борцовскую технику, разминались и занимались в тренажёрном зале.

Это сложный вид спорта, в греко-римской борьбе даже не бывает ничьей. Всегда должен быть определен победитель. Поэтому борцы сражаются до последнего. В 1896 году греко-римская борьба вошла в программу Олимпийских игр.

Это очень гуманный вид спорта. Знаете ли вы, что во время схватки запрещены удары. Целью единоборства двух



невооруженных спортсменов является положить на лопатки (туше) противника или победить его по очкам.

За спиной Раджи городские и межрегиональные соревнования, в которых он занимал призовые места, получая грамоты, медали. Бывало, он и проигрывал, но после этого он

всё равно не сдавался, а усиленно трудился. И я этим горжусь.

Я считаю, что борьбой должен заниматься каждый мальчик, чтобы уметь защищать себя и близких.

Белла Раджоян
Фотография из семейного архива.



CITIUS, ALTIUS, FORTIUS • Духовно-нравственная страничка

«Велосипедные» акции



22 сентября ежегодно отмечают Всемирный День без автомобиля!

Это символическая акция. Её цель – напоминание человечеству о вреде для природы и человека использования автомобилей. Ведь есть альтернатива этому транспортному средству. В нашем городе в рамках данного события состо-

ялся велопробег. На городской стадион выехали юные велосипедисты, демонстрируя умелое владение этим средством передвижения.

Оказалось, что данный транспорт достаточно популярен среди молодежи. Более того, они хорошо разбираются в том, какие велосипеды сейчас востребованы.

– Беседуя на эту тему с ребятами, мне захотелось

проследить отношение к велотранспорту и таким акциям в прошлые годы. На сайте «Град Кирсанов» нашла черно-белую фотографию в разделе велопробег. К сожалению, не указан год этого мероприятия. Глядя на одухотворенные лица велосипедистов прошлых лет, понимаешь, насколько важен и увлекателен этот спорт. Хотелось бы, чтобы вы, ребята, провели ма-

ленькое исследование, поинтересовавшись этим снимком и определив, кто на этой фотографии и во время какого мероприятия.

Но говоря об акциях, связанных с велосипедами, нельзя не сказать о велопробеге, стартовавшем в Тамбовской области 2 июля этого года и прошедшем через

стран и завершился в Роверето, у Колокола павших, отлитого из пушек 19 воевавших народов, чтобы звонить о павших во всех войнах. Кирсанов был выбран не случайно. На территории нынешнего авиационного технического колледжа гражданской авиации в начале 20 века в 1915-1916 годах квартировались кавалерийские подразделения, среди которых был и третий запасной кавалерийский полк под командованием генерал-майора Керн. Военнопленных итальянцев отсюда отправляли на родину, некоторые из них остались здесь навсегда. Спортсмены-велосипедисты выступили здесь как борцы за мир. Так велоспорт объединяет людей разных стран.

И ещё, говоря о велосипедах и велоспорте, хочется поделиться маленькой победой. На областном этапе смотряконкурса «Безопасное колесо – 2019» в номинации «Фигурное вождение велосипеда» Парышкова София, член нашей команды «Светофор», заняла первое место в личном зачёте среди девочек.



наш город. Он был посвящен жертвам Первой мировой войны и проходил в России в рамках акции «По следам истории». Организована эта акция была Ассоциацией велоспорта города Авио итальянской провинции Тренто. Велосипедистам предстояло преодолеть 3000 километров. Маршрут проходил через 7

В заключение хочется сказать: велосипед – прекрасная альтернатива автомобилю, а велоспорт – способ не только укрепить здоровье, но и объединить людей.

София Попова
 Фотографии из архива школы и Велопробег
<http://www.grad-kirsanov.ru/>



CITIUS, ALTIUS, FORTIUS • Первые шаги к профессии

Тренер или спортсмен

Нас волновал извечный вопрос: «Что определяет успех в спорте, личные качества спортсмена или хороший тренер? Мы провели собственное «расследование» и вот что у нас получилось.

Первое, что мы сделали – это проанализировали спортивные сайты школ и различных секций. Вот что мы узнали о должностных обязанностях тренера.

Основная задача спортивного тренера – это выявить и раскрыть способности своих воспитанников и научить своему делу.

Особенностью профессии тренера является тот факт, что он должен своим личным примером воспитывать будущих спортсменов. Он является не только преподавателем, но и профессионалом, за спиной у которого есть много соревнований, побед и различных достижений.

В должностные обязанности тренера входит не только прове-



дение тренировок. Новичков он учит основным умениям и навыкам необходимым для дальнейшего развития.

Ключевая задача – максимально раскрыть сильные стороны спортсмена, научить его правильно задействовать ресурсы

организма для достижения отличных результатов. Он должен грамотно составить режим тренировок и подобрать наиболее эффективные упражнения. Теоретическая и психологическая подготовка всех учеников также ложится на плечи тренера.

Мы подготовили две цитаты-мнения, которые отражают взаимодействие спортсмена и тренера.

„Я не перфекционист, но мне нравится знать, что я всё сделал качественно. Что более важно, я испытываю бесконечную потребность учиться, совершенствоваться, расти, но не только ради того, чтобы порадовать тренера и фанатов, но и для того, чтобы самому чувствовать удовлетворение. Я убеждён, что учиться можно бесконечно, никогда не останавливаться, и неважно, сколько тебе лет.“ — Криштиану Роналду португальский

футболист.

„Футбольный клуб представляет из себя святую троицу — игроков, тренеров и болельщиков. — Билл Шенкли шотландский футбольный тренер, легендарный менеджер «Ливерпуля» 1913 – 1981 Источник: <https://ru.citatty.net/temy/trener/>

Таким тренером для меня стал Федотов А.Н. Всеми достижениями я обязана ему.

Мы пришли к следующему выводу. Профессия тренера была и остается уважаемой. Достижения спортсменов и успех всей команды в целом во многом зависят от мастерства и профессионализма их руководителя. Своими наградами и медалями даже самые талантливые олимпийцы во многом обязаны своим тренерам. Если вы не согласны, поспорьте с нами.

Материал подготовила Анастасия Мирнова
Фото из архива школы

С них начинается спорт

Тренер – одна из самых важных профессий современности. Подготовка будущих спортсменов к шагу на великую карьерную лестницу – вот главная задача этого человека. Тренер всегда проявляет любовь и заботу к своим подопечным, передает им свой личный опыт, свои знания, чтобы в будущем никто из его «детей» не совершал каких-либо ошибок. В спорте эта профессия за-



нимает одно из первых мест по значимости, ведь именно с тренера начинаются увлекательные приключения по миру спорта. В нашей школе тоже есть тренеры – учителя физической культуры. Можно сказать, что они совмещают две профессии в одну: учитель физкультуры и профессиональный тренер по какому-либо отдельному виду спорта.

В нашей школе есть много секций. Баскетбол, футбол, волейбол, спортивное ориентирование... Здесь

юных спортсменов обучают правильно подавать мяч или забрасывать его в кольцо, читать карту. Федотов Александр Николаевич, Саблин Андрей Алексеевич, Александр Иванович Горбунов, Олейник Анна Валерьевна – учителя-тренеры, которыми, по моему мнению, нужно гордиться. Они выполняют очень важную и полезную работу, помогая своим подопечным сделать шаг в карьерной лестнице.

Мария Карташева
Фото из архива школы

В моей жизни был незабываемый день. Я и папа ездили в Тамбов на Кубок России по футболу (2016-2017год). Там проходил матч между «Тамбовом» и Питерским «Зенитом». Весь стадион был заполнен преданными фанатами и той, и другой команды. Перед игрой футболисты разминались на поле, а весь стадион бурлил в

Незабываемый день

Есть моменты, которые учат бороться, объединяют людей разного возраста и с различными интересами, которые остаются в жизни надолго.

ожидании игры. Вот начался долгожданный матч. Игроки «Тамбова» упорно держали оборону и как можно больше играли в нападение. В целом, первый тайм был очень напряжённый, но счёт был 0:0. Настал пе-

рерыв между таймами. Все болельщики были в ожидании, каждый верил в свою команду.

Наступил последний тайм. Половина основного времени игры была упорна, но вскоре, как говорится, началась

игра в «одну калитку». Игроки «Зенита» забили в ворота «Тамбова» 5 мячей. У футболистов «Тамбова» до конца была надежда отыграться, но удача повернулась спиной. Конечный итог матча 5:0 в пользу «Зени-

та». Вот такой получился матч!

Да, наша команда тогда проиграла. Но те незабываемые чувства сопереживания, азарта, волнения я не забуду никогда. Самое главное, меня этот матч научил тому, что нельзя сдаваться, надо драться до конца, как наша команда, и тогда придет успех.

Артем Плуталов



CITIUS, ALTIUS, FORTIUS • Литературная страничка

Стихи

Елизавета Спиридонова
Спорт

Со спортом будем мы дружить,
Чтобы здоровыми нам быть.
Утром просыпайся,
Водой холодной обливайся.

Чтоб мышцы утром разогреть,
Надо пробежаться,
Чтоб силой рук своих владеть,
Надо подкачаться.

Наклоны вправо, влево
Отточат нам фигуру,
Штук десять отжиманий
Нарастят мускулатуру.

Чтоб животик плоским стал,
На колени не свисал,
Пресс качаем, напрягаясь,
Ни на что не отвлекаясь.

Ножки стройными чтоб были,
На скакалке надо прыгать,
И конечно, приседать,
Крутить педали велика –
И можно отдыхать.

В общем вывод сделать нужно:
Спорт – здоровье! Спорт –
красота!
А красота, как всем известно,
В любом возрасте важна.



Спортивное ориентирование. На фото Егор Горбунов, неоднократный победитель и призер всероссийских и областных соревнований. Фотография предоставлена Егором Горбуновым.

Проза

Первая любовь

(Продолжение)

Время не стояло на месте. Я с Кристианом проводила много времени в тире, в тренажёрном зале. Мы стали хорошими друзьями. И сегодня, как обычно, в школе ко мне подошёл Кристиан и сказал, что у него есть для меня новость и что он заедет за мной сегодня вечером.

День догорал. Я собиралась на встречу с другом. В моих мыслях промелькнуло, что сегодня мы можем стать с ним кем-то больше, чем просто друзья.

Я услышала долгожданный звонок. За дверью стоял Кристиан. Он взял меня за руку, и мы пошли к мотоциклу. Через минуту взревел мотор и мы понеслись по безлюдной улице. Я сильнее прижалась к парню и закрыла глаза, полностью ему доверяясь. Он не сказал, куда именно мы поедем. В моей голове теснились радостные мысли. Я просто была счастлива.

Мотоцикл затормозил. Кристиан снял с меня шлем и помог спрыгнуть с сидения.

Это было живописное место. Бесед-

ка, украшенная цветами. Вокруг неё раскинулись деревья. Мы приближались к ней, как вдруг, я заметила, что в ней стоит какая-то девушка. Подойдя ближе, я увидела свою подругу Дору. Она была на

вах проскользнула ревность. Я погрузилась в себя и не совсем понимала свои эмоции. У меня закружилась голова от волнения, и я попросила отвезти меня домой. Кристиан с тревогой посмотрел на меня. Мы сели на

меня, не зная, что делать. Я не выдержала и призналась в своих чувствах, сказала, что он мне нравится не как друг. Удивлено и растеряно он посмотрел на меня, его словно парализовало. Он не знал, что сказать мне в ответ. Понимая, что совершила ошибку, я побежала домой.

На следующий день в школе на переменах я продолжала общаться с Кристианом, как прежде. Первое время всё казалось неловким и нелепым, но после стало на круги своя: спортзал, музыкалка, двор... «Ничего, - решила я, - буду больше заниматься спортом, и все пройдет. Нагрузки займут все время, и некогда будет думать о нем, о Доре.»

Следующие несколько недель были заняты изнуряющими тренировками, на которые я спешила сразу после звонка последнего урока. Спортзал стал моим спасением. Бесконечные отжимания, приседания, бег, броски мяча в корзину, спарринг в передаче мяча, соревнования... Голова была занята одним — не сорваться ни при каких условиях. И я работала. Впереди были выездные соревнования.

На улицах уже

стемнело. Я готовилась ко сну. Неожиданно мой телефон завибрировал. Это был Кристиан. По его голосу я поняла, что он был зол и расстроен. Парень сказал, что скоро подъедет к моему дому и попросил выйти. Куртка на нем была разорвана, руки в крови, глаза полны слез. Я была напугана. Затем с волнением спросила, что случилось.

Выяснилось, что Доре очень часто стал звонить один и тот же номер. Как-то она отошла и оставила телефон в комнате, а он решил ответить на звонок. В телефоне раздался мужской голос. Кристиан спросил, кто разговаривает, тот ответил, что парень Доры. Он разозлился, нашёл этого парня, они подрались. Закончив свою историю, ждал мою реакцию, ведь я же была подругой Доры. Он ждал объяснений, но мне нечего было сказать, я ни о чем не подозревала и была в полной растерянности. Мне искренне было жалко Кристиана.

(Продолжение следует.)

Вероника Трофимова
Рисунок Марии
Карташевой



седьмом небе от счастья. Ее глаза светились от радости. Я недоумевала, что происходит. Вдруг Кристиан подошёл к моей подруге и поцеловал. В этот момент мне все стало понятно. Я была рада за подругу и друга, но в моих сло-

мотоцикл, и он повёз меня обратно. Подъехав к дому, он спросил:
– У тебя все хорошо?
– Да, все просто замечательно.

Я больше не могла сдерживать свои эмоции и расплакалась. Кристиан обнял