

Время Первой



№ 2

октябрь-ноябрь, 2018



О спорт! Ты воспитатель поколений.
Большого друга верная рука.
Чтоб бегать, плавать, двигаться умело,
Противника, играя, побеждать,
Пуускайте тело без сомненья в дело!
Нет больше чести, чем себя создать!
Спорт дарит нам энергию здоровья,
Упорство, силу духа, красоту.
Спорт учит нас на мир смотреть с любовью,
В реальность воплощать свою мечту.

Колонка директора



В НОМЕРЕ:

	Стр.
Спортивные новости	2
Интересные факты из жизни спортсменов-выпускников нашей школы	3-7
Полезные советы от психолога	8

Уважаемые читатели, любые средства массовой информации вольно или невольно формируют сознание и восприятие современных реалий у своей аудитории. И тематика сегодняшних публикаций и репортажей, безусловно, меня радует. Юные корреспонденты не просто описывают судьбы своих героев, но и вселяют веру в своих читателях, что *всё возможно, нужно только трудиться и дерзать*. От себя хочу выразить уверенность, что существующие планы по модернизации спортивной инфраструктуры г. Калининска будут выполнены в соответствии с современными требованиями. Желаю всем здоровья!



В теплый осенний день 12 октября 2018 года в районе «телевышки» прошел легкоатлетический кросс на приз главы Калининского муниципального района. В этих соревнованиях принимали участие учащиеся нашей школы. По итогам соревнований наша команда заняла 1 общекомандное место. **Победителями** стали Валерия Стародубова, Тихон Землюк, Анастасия Марулева, Дмитрий Шарапов, Даниил Роцин, Алина Цибиногина, Марат Тимербулатов и **призерами** Илья Логинов, Варвара Фионова, Тимофей Панков, Анастасия Мартыанова, Егор Кузьмин, Динар Тимербулатов, Елизавета Рудакова. Мы очень рады за ребят и желаем им дальнейших успехов в спорте!



Анастасия Филина, 11б класс



13 октября 2018 года на стадионе «Старт» состоялись районные соревнования по мини-футболу среди учащихся 5-7 классов. В этих соревнованиях от нашей школы принимали участие две команды. Первая команда заняла III место, в её составе: Алексей Денисов, Динар Тимербулатов, Егор Лызин, Егор Пенкин, Алексей Папук, Данил Чурбанов и Никита Синицын. Вторая команда «Металлист» - I место. В составе этой команды были такие ребята: Тихон Землюк, Тимофей Панков, Андрей Вагин, Степан Иванов, Илья Логинов, Дмитрий Самошин, Михаил Каримов и Иван Савинов. Пожелаем этим спортсменам и их тренерам успехов и побед!



27 октября 2018 года в центральной библиотеке состоялся районный турнир по шашкам. От нашей школы выступала команда в составе: Анастасия Щукина (10б класс), Олег Неделькин (11б класс) и Илья Орлов (8бкласс). Анастасия Щукина стала победителем и вышла финал, а Олег занял первое место в подгруппе. Поздравляем победителей и их руководителей Геннадия Геннадьевича Шарапова и Алексея Викторовича Балдина.



Два понятия – **физическая культура и спорт** – давно и прочно вошли в нашу жизнь. Сегодня это немаловажный фактор для подрастающего поколения. На страницах нашей газеты мы хотим рассказать о выпускниках нашей школы, которые стали известными спортсменами, участвуя в международных спартакиадах, чемпионатах и первенствах. И на протяжении многих лет наша школа стабильно занимает лидирующие позиции в развитии спортивного движения.

Главное — поставить цель!



Антон Матрусов — выпускник первой школы, славится многочисленными победами в лыжном спор-

те и триатлоне.

Антон – мастер спорта по зимнему триатлону, чемпион мира в молодёжном первенстве. Нам удалось встретиться с Антоном и задать ему несколько вопросов, касающихся его спортивной жизни.

- Антон, почему ты начал заниматься триатлоном, ведь это довольно молодой вид спорта и малоизвестный в нашем городе?

- Изначально, с первого класса, я занимался лыжами, а в 10 классе стал чемпионом области по лыжным гонкам. И как такового развития, именно в лыжном спорте, для нас не было. Когда я закончил 10-й класс, к нам в спортивную школу пришел молодой тренер Кулешов Николай Владимирович, который уже занимался триатлоном и заинтересовал нас этим видом спорта. Мы попробовали - и нам понравилось: три вида спорта в одном - непривычно и очень интересно. Лыжники только технику нарабатывают да бегают, а тут ещё и велосипед, и соревнования в любое время года!



Так я и начал заниматься.

- Какую главную цель ты поставил для себя?

- На каждом этапе была своя цель, являющаяся главной для конкретного времени. Когда я начал заниматься триатлоном,

то моя цель - это первенство России среди юниоров, хотел попасть в тройку лидеров. В 2015 году мы выиграли эстафету, а в личной гонке я был четвертым. После победы в эстафете следующей главной целью был Международный старт. Я даже не думал, что могу выиграть в нём, задача была просто попасть на него, а там уже как сложится. Ведь, в спорте самое главное - правильно поставить цель. А уж если её добьёшься, испытаешь настоящее счастье!

- Антон, ты планируешь связать дальнейшую жизнь с триатлоном? Были ли другие варианты в выборе профессии?

- Окончил СГУ (спортивный факультет), соответственно, я осознанно решил связать свою жизнь с триатлоном. Сначала, когда я выбирал учебное заведение, был вариант - юридический факультет, но всё-таки пошел на спортивный факультет, потому что считаю, что нужно идти туда и заниматься тем, к чему лежит твоя душа. На примере Антона можно понять, что, даже родившись в маленьком



провинциальном городке, можно добиться успеха. Важно лишь грамотно ставить перед собой цели и выбирать правильные средства для их достижения. Желаем Антону дальнейших успехов в профессии! Мы верим, что еще не раз услышим имя великого чемпиона и нашего земляка.

Валерия Петрова, 10а класс

Олимпийский резерв



Ксения Осовина совсем недавно окончила среднюю школу № 1. С раннего детства Ксения занималась велоспортом, участвовала в соревнованиях разного уровня, показывая лучшие результаты в своей возрастной группе среди юниоров Поволжья. Её первый тренер - Владимир Геннадьевич Кокодеев. Именно он в детском и подростковом возрасте оказал значимое влияние на Ксению. Она с большой теплотой отзывается о нём.

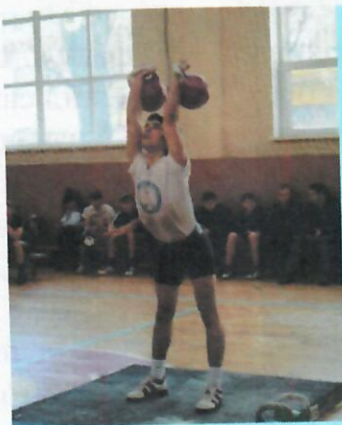
По окончании 9 класса Ксения была приглашена в московскую школу олимпийского резерва «Юность Москвы». Девушка не только занимается спортом, но и учится в областном училище олимпийского резерва г. Саратова. По её словам, совмещать учёбу и спорт — это очень сложно, но она справляется с этим. На сегодняшний день Ксения ставит перед собой конкретные цели и реализует их в велоспорте, получая большое количество наград. Она чемпионка Москвы в индивидуальной и групповой гонках на шоссе; призёр чемпионата Москвы на треке; призёр всероссийских соревнований на треке; кандидат в мастера спорта. Мы желаем Ксении постоянно совершенствоваться, добиваться поставленной цели и достигать высоких результатов.



По окончании 9 класса Ксения была приглашена в московскую школу олимпийского резерва «Юность Москвы». Девушка не только занимается спортом, но и учится в областном училище олимпийского резерва г. Саратова. По её словам, совмещать учёбу и спорт — это очень сложно, но она справляется с этим. На сегодняшний день Ксения ставит перед собой конкретные цели и реализует их в велоспорте, получая большое количество наград. Она чемпионка Москвы в индивидуальной и групповой гонках на шоссе; призёр чемпионата Москвы на треке; призёр всероссийских соревнований на треке; кандидат в мастера спорта. Мы желаем Ксении постоянно совершенствоваться, добиваться поставленной цели и достигать высоких результатов.

Карина Ломанцова, 10а класс

Самый сильный парень Калининского района



Хочу рассказать о **Чувачёве Антоне**. Он выпускник нашей школы. С детских лет занимался спортом. В возрасте 12 лет выбрал гиревой спорт. В 15 лет Антону было присвоено звание «кандидата в мастера спорта» (КМС). По окончании школы он поступил в Саратовский университет им. Н.И.Вавилова. В 18 лет выполнил норматив «Мастер спорта России» в весовой категории до 63 кг в городе Калуга и занял 3 место.



Антон Чувачёв - неоднократный чемпион, победитель Спартакиады среди высших учебных заведений Саратовской области по гиревому спорту.

В 2013 году в Тюмени состоялись всероссийские соревнования студенческой молодёжи среди высших учебных заведений России по гиревому спорту. И в составе команды успешно выступили наши земляки, сильные парни из Калининского района, в том числе и Антон. В группе гиревиков весовой категории 63 кг он занял 2 место и поднялся на вторую ступень пьедестала почёта.

В 2015 году его призвали в армию в город Омск, в 242-й учебно-десантный центр. Отслужив в армии, устроился работать в МЧС г. Саратова и в настоящее время продолжает заниматься спортом.

Первым тренером был его папа Сергей Викторович Чувачёв, который тоже выпускник нашей школы. Я уверена, что Антон Чувачёв - яркий пример для молодого поколения. Желаем Антону удачи и новых достижений!

Наш известный футболист

В городе Калининске нет человека, который бы не знал имя выдающегося футболиста



Владимира Чурляева. Он является выпускником нашей школы. По рассказам отца Владимира Викторовича, сын начал заниматься футболом с 6 лет, его наставником в школе стал Семёнов Николай Иванович. Владимиру Чурляеву очень нравилось играть в футбол, и у него это хорошо получалось, поэтому он и решил посвятить свою жизнь именно этому виду спорта. Как у всех детей, его карьера началась с первых школьных соревнований. Затем в составе школьной команды были победы на районном и областном уровнях. Начиная с 9 класса, он стал тренироваться в областной сборной, совмещая спорт с отличной учёбой в школе, которую окончил с серебряной медалью. В дальнейшем Владимир учился в саратовском экономическом институте. Чурляев Владимир — серебряный призёр студенческого чемпионата мира по мини-футболу в 2012 году; серебряный призёр чемпионата России по мини-футболу в 2011-2012 годах; победитель Первенства России по мини-футболу среди дублирующих составов клубов Центрального региона РФ в 2009-2010 годах. Владимир Чурляев — кандидат в мастера спорта по футболу.

В городе Калининске нет человека, который бы не знал имя выдающегося футболиста



Три года играл в футбольном клубе "Саратов". Позже, в 2009 году, Владимир перешёл в клуб Суперлиги "Норильский никель", в котором отыграл 2 года — и вскоре он стал заметным игроком в составе норильской команды.

Летом 2011 года перешёл в новосибирский "Сибиряк". В сентябре 2012 года Владимир Чурляев

дебютировал в сборной России по мини-футболу. Это произошло в товарищеском матче против сборной Ирана. На данный момент наш земляк играет без контракта, но футболист не намерен останавливаться на достигнутом. Владимир и дальше будет совершенствовать своё профессиональное мастерство. Желаем ему в этом удачи и высоких наград.

Елена Харьковская, 10а класс

Быть тренером - его призвание



В один из осенних солнечных дней мы побывали в гостях у Николая Ивановича Семёнова.

Николай Иванович Семёнов — учитель физической культуры нашей школы, который отдал этой профессии 23 года. Это добрый, талантливый человек, Учитель с большой буквы, который многим ребятам нашей школы привил любовь к спорту, здоровому образу жизни. Благодаря ему его сын — **Алексей Семёнов** навсегда связал свою жизнь с

футболом, и это стало его профессией.

-Что подтолкнуло вашего сына к занятию спортом?

-Я думаю, что толчком к занятию спортом был мой личный пример и, конечно, футбол. Он в России на первом месте по рейтингу, а это многое значит.

-Помогали ли вы своему сыну развиваться в спорте?

-Конечно, ведь помощь и поддержка очень важны.

-Почему он выбрал именно этот вид спорта?

-Это очень интересный и умный вид спорта. Занятия футболом дают возможность привить детям чувство командного духа, заложить основы физического и духовного развития. С раннего детства мой сын много тренировался, участвовал в школьных, районных и областных соревнованиях.

Алексей— целеустремленный, настойчивый и азартный игрок. Он был настроен на максимальный результат и выделялся среди сверстников своим мастерством и спортивным характером

- Как Алексей определился с выбором жизненного пути по окончании школы?

- После 9 класса Алексей уехал в Москву, выдержав большую конкуренцию, прошёл отбор в детскую спортивную школу ЦСК. Там он учился с 9 по 11 классы.

После 11 класса он поступил в Российский Московский государственный университет физической культуры и успешно его закончил.

- Чем на данный момент занимается ваш сын?

- Сейчас Алексей работает детским тренером. Он создал свою школу

«Футбольный клуб Алексея Семёнова» (ФК АС), которая находится в городе Королёве Московской области. Это молодой и успешно развивающийся футбольный клуб для детей и подростков.

- Самые запоминающиеся награды и достижения вашего сына ?

- Для меня ценны все награды моего сына. Он кандидат в мастера спорта, двукратный чемпион России, четырёхкратный чемпион Москвы.

- Кем был Алексей в футбольной команде?

- Полузащитником, основной задачей его была помощь игрокам обороны и нападения в зависимости от игровой ситуации.

Мы очень рады, что нам удалось поговорить с Николаем Ивановичем Семёновым. Мы узнали много интересных фактов из жизни его сына. Желаем Алексею новых спортивных побед и вдохновения.

Анастасия Филина, Алина Цибиногина, 11б класс



Собирая материалы по теме «Спортивные достижения выпускников Первой школы, мы выяснили, что в стенах нашей родной школы в разные года учились многие знаменитые спортсмены. Также мы узнали, чтобы добиться высоких результатов спортсмену нужны: трудолюбие, целеустремленность к победе, сила воли и умелая тренерская работа педагога.

В заключение хочется сказать, что мы, подрастающее поколение, должны знать и не забывать знаменитых спортсменов-выпускников нашей школы, гордиться их победами, активно заниматься спортом и продолжить начатую поисковую работу.

Чтобы хорошо учиться, надо проститься с ленью. Без этого хорошо учиться не получится!



Если хочешь хорошо учиться, распланируй свой день, запишись в какой-нибудь кружок. Ведь перемена деятельности очень благотворно сказывается на умственных способностях.

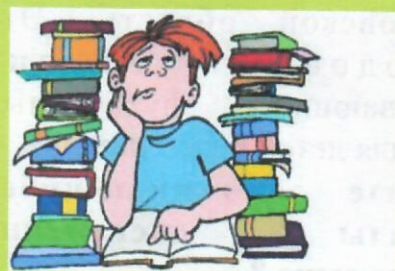


Всегда выполняй домашние задания.

Выполняй задания от «сложного» к «простому».



Если на завтра ничего не задали, повтори пройденный материал, удели этому полчаса.

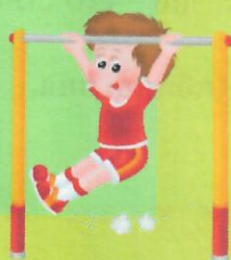


Не надо кардинально ломать привычный режим дня, потому что любое значительное изменение может вызвать стресс у организма.



Важно знать, что определенные цвета повышают интеллектуальную активность. Это желтый и фиолетовый цвета. Поставьте на стол картинку, рамку для фото в этих тонах. Доверьтесь исследованиям ученых!

Физическая нагрузка — идеальный помощник хорошей успеваемости.



Лучшие помощники памяти — дисциплинированность и организованность. Запоминание — это труд и труд нелегкий. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания. **Ведь знания сами не приходят — за ними нужно идти!** Успехов!



Руководитель пресс-центра: Азовцева Л.М., заместитель директора по безопасности.

Редакторы: Карина Ломанцова, Валерия Петрова, Елена Харьковская и Анна Шепотатьева, учащиеся 10а класса, и учащиеся 11б класса Анастасия Филина, Алина Цибиногина.

Газета размещена на школьном сайте в разделе «Время Первой».

Адрес школьного сайта: kshkola1.ru

Пресс-центр выражает благодарность за помощь в подготовке этого номера учителю русского языка и литературы Типикиной Л.И., психологу Зименковой О.В. и учителю физики Горбоконенко Н.А.