

Династия педагогов началась с отличника

21 июня ветеран педагогического труда,
отличник народного просвещения

Тамара Петровна Зинина отмечает свой славный юбилей



На встрече с выпускниками в школе №14, февраль 1982 года. Тамара Петровна Зинина (в центре) со своими бывшими учениками Маргаритой Хребтовой и Виктором Денисовым и с дочерью Натальей (слева), ныне она – учитель начальных классов в школе №4

Быть учителем девчушка из карельской деревни мечтала с детства. Так что после школы выбор трудным не был – Петрозаводский государственный университет, филологический факультет (очень любила книги). Но учиться стала заочно: родители работали в колхозе, помогать материально не смогли бы...

**ВСТРЕЧНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:
СВАДЬБА –
С ДИПЛОМОМ
В КАРМАНЕ**

Студентке заочного отделения пришлось срочно искать работу. А куда вчерашнюю школьницу возьмут? Устроилась рабочей в воинскую часть, что за пять километров от села. И это сыграло в дальнейшем главную роль в судьбе Тамары Петровны: в части она познакомилась с военнослужащим Николаем Зининым. «Когда он предложил руку и сердце, я ответила отказом, но... сделала встречное предложение: он ждет, пока я получу диплом», – рассказывает Тамара Петровна.

Вскоре Тамаре Петровне повезло больше приблизиться к мечте стать учителем: по комсомольской путевке ее направили в школу-восьмилетку пионервожатой. «Работать с детьми было интересно, и я поняла, что педагогика – это точно мое призвание. Мы проводили разные сборы, собирали макулатуру... Пом-

ню, за сбор металлолома наша школа даже завоевала переходящее Красное знамя».

Годы пролетели, и уже не студентка – дипломированный специалист пришла в райком партии города Беломорска: «Я хочу в школу, учителем русского языка и литературы!» Но в ответ услышала: «У нас... радио давно не работает, поэтому мы предлагаем вам должность редактора». Старшее поколение помнит, наверное, расхожую фразу: «партия сказала «надо» – комсомол ответил «есть»». Так Тамара Петровна стала редактором радиовещания. «Освещала работу морского порта, сенокосной страды, новости леспромхозов... И, наверное, работала бы на радио до сих пор, но Николай (Николай Иванович Зинин. – Н.Д.) вновь предложил руку и сердце. Я согласилась (ждал ведь, пока диплом получу), и он увез меня на свою родину, в Котлас».

В котласских школах в ту пору учителей русского языка и литературы было доста-

точно. «В городском отделе образования в трудоустройстве помочь не смогли, а вот в районном сразу предложили должность инспектора. Согласилась. И с тех пор дома я почти не бывала. Потому что инспектор – это постоянные командировки по всему району (к слову, из них не «вылезал» и муж: он работал в районной киносети). И как я была рада, когда чуть позже наконец-то устроилась в школу. Наконец-то стану работать учителем русского языка и литературы!»

Школа была вечерняя. Тамара Петровна отмечает, что общий язык с учениками (ныне старше учителя)шла быстро. «Рабочая молодежь шла в школу, я бы сказала, с удовольствием, стремилась к знаниям. Уроки учили от и до. Не помню, чтобы двойки получали. А ведь в вечерней школе было сложнее: уроки – после рабочей смены, начинались в семь вечера и завершались в полночь».

**МУЖ ПИСАЛ ДИКТАНТЫ
ПОД СТРОГИМ ВЗОРОМ
СУПРУГИ**

В 1967 году семья Зининых, в которой подрастала дочка Светлана, переехала в Кожаржму: Николаю Ивановичу

предложили стать директором кинотеатра «Родина». Большую роль в смене места жительства сыграло то, что давали благоустроенную квартиру, причем окнами – на кинотеатр.

В рабочем поселке Тамара Зинина также стала работать в вечерней школе: в общеобразовательных вакансий словесников не было. В то время глава семейства решил заочно поступать в кинотехникум. И вечерами, под строгим взором супруги, писал диктанты и повторял правила русского языка. Тамара Петрова отмечает, что у будущего студента были прочные знания по предмету.

«Как только появилась вакансия словесника в школе №16 (ныне №3), Зинина перешла туда. «Наш класс был сборным, – вспоминает то время Деляра Соболева (Вагапова), – и Тамара Петровна, наш классный руководитель, старалась нас сплотить. После уроков вместе собирались, организовывали сборы, вечера устраивали, в походы ходили... И, во многом благодаря Тамаре Петровне, наш класс стал очень дружным. А еще Тамара Петровна притягивала... своим спокойствием. Даже если, бывало, кто-то урок не выучит, она никогда не отчитывала за это и не повышала голос. Недавно мы отмечали 40 лет выпуска, почти все наши пришли, даже из разных городов приехали. Конечно же, главным гостем на встрече была наша любимая Тамара Петровна».

**ВСЁ В ПОЛЕ ЗРЕНИЯ
И ПОД КОНТРОЛЕМ**

«У Зининых подрастала уже вторая дочка, Наталья, когда их семье дали ордер на новую квартиру – более просторную, на улице Советской. Только вот что было нехорошо: «Представляете, сколько учитель носит домой тетрадей для проверки! В каждом классе человек по тридцать, а таких классов несколько. И нести такой груз через весь город очень тяжело...» – вспоминает Тамара Петровна. Потому, когда открылась школа №14 (ныне №4), она написала заявление о переводе туда, поближе к дому. «Помню, директор

Зоя Капитоновна Боголюбова очень сердилась, никак отпустить не хотела, всё требовала забрать заявление. Но я не отступала: от новой школы было ближе носить кипы тетрадей домой...»

Рассказывает: в новой школе она научилась... одним глазом смотреть на доску, вторым – на учеников. «Когда работала в вечерней школе – ученики были взрослые люди. Пишу на доске – они сидят смирно, не балуются. То же самое – в школе №16, где вела уроки у старшеклассников. А в новостройке работала с четвероклассниками. Только возьму мел, повернусь к доске, они тут же зашумеляются. Вот и пришлось научиться одновременно смотреть и на класс, и на доску».

**ВМЕСТО ГОДА –
ВОСЕМНАДЦАТЬ ЛЕТ**

Однажды ее вызвали в отдел образования и с ходу – приступайте к работе завучем. «Я как могла отнекивалась. Но, поддавшись уговорам, согласилась. Всего на год», – вспоминает Тамара Петровна. Но в должности завуча Зинина проработала 18 лет.

«Первое время мы е... боялись: на вид очень суровая, – вспоминает бывший ученик школы №14 (ныне №4) начальник ЭНТЭС Алексей Берсеневский. – А когда поближе познакомился – оказалось, добрейшая женщина! Из тех лет запомнилось, например, как Тамара Петровна должна была проверить у всего класса технику чтения. Волнения, страхи: завуч, не кто-нибудь! Вызывала нас в кабинет по одному, давала книгу... В общем, техника чтения у ребят оказалась хорошей: не подвела свою первую учительницу Тамару Васильевну Рыбову. И тогда же поняли, что Зинина только на вид суровая, а на самом деле – добрейший человек. Это подтвердили и годы учебы в школе...»

**ДИНАСТИЯ
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!**

34 года отдала Тамара Петровна Зинина школе. Но в их семье целая педагогическая династия!

Дочери Светлана Александровна и Наталья Кажан – тоже педагоги. Одна – учитель по классу фортепиано в детской школе искусств, вторая преподает в начальных классах в школе №4. У Тамары Петровны и Николая Ивановича четыре внуки. Две – Ксения и Татьяна – также окончили педагогические вузы.

Наталья Добрынина

*Фото из личного архива
Т.П. Зининой*



Лучшие ученики 2014 года на балу выпускников, в администрации города

18 выпускников награждены медалями за особые успехи в обучении

19 июня в администрации города состоялось традиционное торжественное чествование лучших выпускников 11 классов, окончивших школу с хорошим аттестатом, а также золотых и серебряных медалистов. Поздравить их пришли руководители города, учителя, родители, друзья

В ДОБРЫЙ ПУТЬ!

Очередной учебный цикл, благодаря усилиям педагогов и учащихся, стал продуктивным и результативным. Общеобразовательные учреждения Коряжмы выпустили в самостоятельный жизненный путь внушительный отряд грамотных и подготовленных молодых людей. В этом году полный курс обучения во всех школах города, включая вечернюю, завершили 254 человека. Подавляющее большинство успешно прошли непростое испытание ЕГЭ и получили аттестаты зрелости.

Чествование началось с добрых слов и поздравлений в адрес выпускников. И одним из самых ярких напутствий, прозвучавших на балу, стало пожелание от директора школы №1 Татьяны Аршиновой: обязательно обзавестись на своем жизненном пути аттестатом человеческой зрелости.

Праздник продолжился поздравлениями главы города Валерия Елезова. Он вручил лучшим учащимся выпускных классов благодарственные письма, а затем – награды

высшего школьного достоинства. В 2014 году приказом по Управлению социального развития администрации города Коряжмы региональными золотыми и серебряными медалями «За особые успехи в обучении» отмечены 18 выпускников, это больше, чем в прошлые годы (в 2013-м – 16). **Золотыми медалистами** покидают стены родных учебных заведений 11 юношей и девушек Коряжмы: Александр Ковязин, Елизавета Сенникова и Александр Козицын из школы №2, **Полина Кондратова из школы №3**, Анастасия Бондаренко и Евгений Симак из четвертой школы, Кристина Савчук, Светлана Шевелева и Роман Колотушкин из пятой, Наталья Строганова из шестой и Александр Кабаков из седьмой школы.

Серебряных медалей удо-

стоились 7 учащихся: Татьяна Семенкова из школы №1, **Екатерина Войнова и Анастасия Климова из школы №3**, Максим Тряпицын, Владимир Филиппов и Светлана Пирогова из школы №4, а также Владислава Лебедева из шестой школы.

Первый и самый важный этап жизни наших выпускников остался позади. Впереди – время больших свершений.

Светлый, радостный и одновременно грустный праздник – бал выпускников, который состоялся в конференц-зале администрации города, украсили музыкальные и танцевальные композиции. В прощальном школьном вальсе вдохновенно кружились по сцене и наши выпускники. В добрый путь!

Николай Лахтионов
Фото автора



Надежда Аркадьевна Кондратова со своими учениками из разных классов. Фото Натальи Добрыниной

ПРОФЕССИЯ

Страстная поклонница математики не любит идти по проторенному пути

Надежда Аркадьевна Кондратова стала победителем конкурса профессионального мастерства «Учитель года» в школе №3

→ 6 стр.

Для начала выясним, с какими словами чаще всего сочетается слово «фанат». Отвечая на этот вопрос, скажут примерно следующее: «фанат футбольной команды», «фанат музыки», «фанат эстрадного артиста»... Вряд ли кому придёт в голову произнести: «Фанат математики». А в нашей, третьей, школе есть такой фанат. Спросите у любого ученика шестых или девярых классов школы №3, кто из их учителей фанат, и они, не задумываясь, ответят: «Надежда Аркадьевна». Да, это Надежда Аркадьевна Кондратова – учитель математики, не рвущаяся к наградам и признанию, а просто добросовестно работающая с детьми. В этом учебном году она стала победителем школьного конкурса профессионального мастерства «Учитель года»

Надежда Аркадьевна – страстная поклонница математики. Математика для неё – это и профессиональная сфера, и увлечение, и наконец – искусство. Овладев этим искусством, она как орешки щелкает любые, даже самые замысловатые задачи. А с каким самозабвением учит школьников любимому предмету!

Кто дольше всех в школе? Надежда Аркадьевна. У кого в кабинете по субботам целые классы? У Надежды Аркадьевны. К кому даже в каникулы идут заниматься ученики? К Надежде Аркадьевне. А всё потому, что она старается каждого научить своему предмету. Конечно, в соответствии с его способностями к этой непростой науке. Педагог успешно обучает математике ребят из коррекционных, общеобразовательных классов, из профильных групп. Её «профильники» успешно продолжают обучение в вузах, а навещая школу, говорят слова благодарности своему учителю.

В профессии Надежда Аркадьевна не любит идти по проторенному пути, а всегда ищет новые формы и методы обучения, овладевает новейшими технологиями. За стремление совершенствовать учебный процесс и высокие показатели обучения в нынешнем году получила в свой кабинет интерактивную доску. Учительница с огромным энтузиазмом использует это современное средство обучения.

Кроме уроков, интерес к математике Надежда Аркадьевна воспитывает через вне-

классную работу. Апробирует новые, нестандартные её формы. Например, в этом учебном году провела для учащихся 6, 8-9 классов интереснейшие «Математические бои». Её дети успешно поучаствовали в городской «Математической карусели» (1 место у 6 класса), «Математическом чемпионате» (у её учеников два первых места и одно второе), высоких показателей ребята добились в III Всероссийском блицтурнире по математике «Математические ступеньки». Удачно выступили её шестиклашки в городской устной олимпиаде по математике (третье командное место, 3 место в личном первенстве у Евгения Губкина).

Использует педагог и традиционную форму внеклассной работы – кружок. В этом году её кружковцы на «Занимательной математике» с большим удовольствием ломали головы над увлекательными заданиями. Девятиклассники изучали элективный курс по подготовке к экзамену. И не зря! Ребята сдали математику со 100-процентной успеваемостью и качеством знаний – 62,5%.

Ещё одно направление деятельности педагога – интеллектуальное развитие детей. Вместе с И.В. Ермаковой Надежда Аркадьевна в течение многих лет проводит в клубе «Интеллект+» различные интеллектуальные игры. С огромным удовольствием спешат к нам в школу на эти мероприятия учащиеся учебных заведений, студенты, взрослые... Нередко Надежда Аркадьевна выступает в роли ведущей интеллектуальных поединков и

всегда – в поиске интересных заданий, головоломок, задач...

Педагог заботится о том, чтобы её профессиональный уровень соответствовал современным требованиям. Только в этом учебном году она прошла курсовую подготовку по теме «Сервисы сети Интернет в профессиональной деятельности педагога», обучалась на семинарах по подготовке учащихся к ЕГЭ, по работе в специальном (коррекционном) классе.

За 25 лет работы в школе у педагога сложилась своя методическая система. Опыт работы Надежда Аркадьевна делится через выступления перед коллегами, публикации в различных педагогических изданиях и Интернете, мастер-классы. Например, в нынешнем учебном году она провела мастер-классы по решению задач сначала для педагогов г. Котласа, затем – для коллег из Коряжмы. Организовала также мастер-классы для учащихся 7-8 классов Коряжмы – участников VII открытого турнира по математике.

Несмотря на огромную занятость в школе, Надежда Аркадьевна умудряется заботиться и о своей семье – муже и двух дочерях. Обе девочки окончили школу, где работает мама. Старшая дочь Наталья (живёт и работает в Москве) – одна из самых ярких звёздочек выпуска 2005 года. Полина, выпускница нынешнего года, окончила школу с золотой медалью. Для них мама всегда была и остаётся образцом трудолюбия и преданности профессии.

Уважаемая Надежда Аркадьевна, педагогический коллектив сердечно поздравляет Вас с победой в главном школьном конкурсе. Пусть страстное увлечение математикой, неиссякаемая энергия, профессиональная эрудиция помогают Вам добиваться новых свершений!

*Вера Михайловна
Берсенёва,
заместитель директора
по учебной работе
МОУ «СОШ №3»*

Максим Коковин и Ксения Чиликина стали лучшими на Международном форуме «Евроюрмала»

Вокалисты из Коряжмы Максим Коковин (воспитанник МКЦ «Родина») и Ксения Чиликина (детская школа искусств) приняли участие в Третьем международном форуме искусств «Евроюрмала». Он состоялся в июне в Юрмале (Латвия) и стал престижной площадкой для талантливых вокалистов – юных представителей стран СНГ, Прибалтики и России

Перед выступлением на конкурсе участники прошли жесткий отборочный тур. Максим Коковин и Ксения Чиликина выдержали проверку с честью. В их номинации было оставлено всего трое лучших, так вот двое – это наши, из Коряжмы. Позже, на самом конкурсе, ребята также отлично справились со своей задачей. А жюри, надо сказать, было весьма взыскательным. В его состав вошли известные композиторы и артисты Прибалтики и СНГ, в их числе, например, эстрадные певицы Ольга Пирагс и Анне Веске.

Максим Коковин выступал с песней «Помолимся за роди-

телей». Великолепное исполнение принесло ему победу на конкурсе. Ксения Чиликина с песней «Баба Яга» стала обладательницей второго места. Кстати, Ксения уже не первый раз участвует в таких крупных музыкальных конкурсах. В мае прошлого года она выступала на музыкальном фестивале в г. Париже, где заняла первое место.

Программа Международного форума «Евроюрмала» была очень насыщенной. Для участников конкурса и их сопровождающих проводились также мастер-классы (по вокалу и хореографии). Разнообразным был и досуг: пешеходная экскурсия по Юрмале, вечер ин-

тернациональной дружбы и многое другое.

В поездке в Юрмалу наших ребят сопровождала Светлана Подлесная, преподаватель сольного пения МКЦ «Родина» и их руководитель, а также мама Ксении Чиликиной.

18-летний Максим Коковин и пятиклассница Ксения Чиликина – хорошо известные в первую очередь домашней, коряжемской, публике вокалисты. Они немало выступают, у них есть свои поклонники, о них пишут СМИ. Но молодые таланты только в начале своего творческого пути. Радует то, что и Максим, и Ксения планируют продолжать свою музыкальную карьеру. Максим хочет поступить в музыкальное училище им. Гнесиных, а Ксюша мечтает стать в будущем эстрадной певицей. Пожелаем им удачи.

Екатерина Савельева
Фото из архива
семьи Чиликиных



Максим Коковин



Ксения Чиликина

Школа – дело семейное

Ветеран педагогического труда Татьяна Колчина стала продолжателем выбора своей мамы и 39 лет отдала любимой профессии. Эстафету приняла внучка

В ШКОЛЕ – ДО 70-ТИ

В Коряжму Татьяна Феодосьевна Колчина переехала в 1961 году, из Котласа. Говорит, большую роль сыграло предоставление благоустроенной квартиры.

Вместе с ней в Коряжму переехали тогда и мама, бабушка, сестра. Татьяна Феодосьевна устроилась в школу №10 (сейчас №1), стала преподавать английский и немецкий язык. (Сохранилась фотография тех лет. Она – в ярком ситцевом платье, с длинными косами. «Да, косищи тогда у меня были!.. Ниже подола платья», – говорит Татьяна Феодосьевна, рассматривая свое фото).

Учителей не хватало, и Татьяна Феодосьевна работала в то время на две школы – вела уроки английского и немецкого и в 16-й (ныне – №3). Но в семье она не единственный педагог. У ее старшей сестры Ирины (Ирины Феодосьевны Мироновой) тоже эта профессия. В Коряжме она поначалу преподавала русский язык и литературу в школе №13. В 1970-м в Коряжме открылась школа №14 (сейчас №4), и сестер – обеих – пригласили работать в одних стенах. Почти двадцать лет, до выхода на заслуженный отдых, Татьяна Феодосьевна Колчина отдала этой школе. Но потом она с педагогикой не рассталась. В ППТУ-33 срочно требовался учитель английского. Татьяну Феодосьевну уговорили поработать в училище и «попутно» – в школе №11 (2). Преподавательскую деятельность Колчина оставила только в 70 лет.

В СЕМЬЕ – ЧЕТЫРЕ УЧИТЕЛЯ

Почему она выбрала профессию учителя? «У моей бабушки было восемь детей, и четверо из них стали педагогами. Учителем начальных классов в школе в Лименде работала и моя мама, Ольга Ле-

онидовна Харитоновна. По ее примеру мы с сестрой тоже выбрали профессию педагога. Ирина выучилась в пединституте на словесника. А мне в школе легко давался немецкий, и при выборе специальности помог совет моей учительницы по немецкому Фаины Александровны. Потом в пединституте я дополнительно изучила и английский», – рассказывает Татьяна Феодосьевна.

Татьяна Феодосьевна обмолвилась, что ее мама воспитала еще одного педагога. «Мы жили без папы – он, к сожалению, рано ушел из жизни. А два моих двоюродных брата рано остались без матери, и моя мама взяла их в нашу семью. Так с детства мы росли вместе. Один из братьев – Станислав – тоже стал педагогом, преподавал в училище».

ТВЕРДОЙ ЧЕТВЕРКИ ОКАЗАЛОСЬ МАЛО

Почти двадцать лет Татьяна Феодосьевна отдала школе №14. Вспоминая те годы, она отмечает, что «...к ученикам относилась требовательно, но двоек никогда не ставила. Была демократичной. И, что с удовлетворением отмечаю, ребята мне всегда «платили» добротой». К слову, бывшие ученики Колчиной – частые гости в ее квартире. А она – всегда почетный гость на вечерах встречи выпускников.

«Татьяна Феодосьевна была строгим учителем, но любила и пошутить, – вспоминает выпускник 1978 года Александр Елагин, ныне руководитель архивного отдела администрации Коряжмы. – Она вела у нас английский язык, а в 9-10 была еще и классным руководителем. Помню, какой-то конкурс выиграли и нас наградили поездкой в Ригу. На экскурсии были с Татьяной Феодосьевной, те фотографии сохранились...» Александр Михайлович признал-



ся, что, к сожалению, в школьные годы не придавал значимости изучаемому предмету. Но английский выучил хорошо, на твердую четверку. Как он потом ему пригодился! Рассказывает: «В Антарктиде, например, на станции «Восток», были с нами и французы, и немцы, и австралийцы. И общаться с ними приходилось по-английски. Школьные знания английского пригодились и когда мы были в гостях на американской станции Mak Murdo. Коллеги, с уважением, благодарили меня за то, что я могу говорить на их языке. А я очень сожалею, что не знаю английский в совершенстве. Расскажу, какой курьез со мной однажды приключился. В 90-е, во времена дефицита, купил в ЮАР супруге швейную машинку. А когда искал нитки к ней, подвело меня произношение: не мог объяснить, что мне надо. Благо в кармане оказалась катушка ниток – показал ее продавцу, тот понял...»

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ – ДЛЯ ПЕРЕПИСКИ И ТВОРЧЕСТВА

У Татьяны Феодосьевны очень широкий круг общения. Кажется, по всему миру разбегались ее одноклассники, однокурсники и бывшие ученики. Для переписки с ними она не пользуется компьютером, как это обычно сейчас делается, – она любит писать письма и отправлять их почтой, в обычных конвертах. И, конечно же, получать ответы. К 17 июля, юбилею Татьяны Феодосьевны, почта на-

верняка будет особенно богатой.

Кроме как на переписку, свое свободное время Татьяна Феодосьевна расходует и на творчество. Сначала она с удовольствием пела в хоре «Русская душа». А когда он распался – в «Северяночке» (в ККДЦ) под руководством Елены Шороховой. Пением Татьяна Феодосьевна увлечена с детства. Занималась она и в ансамбле песни и танца, играла на гитаре. «Вся моя семья была музыкальной, – говорит она на это. – Мама и дядя Глеб на пианино хорошо играли и на гитаре...» В школе №4, на разных торжествах (например, даты учебного заведения, встречи с выпускниками), Татьяна Феодосьевна Колчина частый гость, причем – поющий!

Недавно открылось у Татьяны Феодосьевны новое увлечение: кроссворды и сканворды. Так, говорит, она «убегает» от инфаркта и развивает память. Для интереса подсчитала, что восемь листов сканвордов – это тысяча двести слов! Так что, считает, это хорошая тренировка для памяти.

ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ

Татьяна Феодосьевна достойно прошла свой путь в профессии. И гордится тем, что педагогическую династию продолжает ее внучка. Ольга Викторовна Карунная работает в Коряжемском филиале САФУ, она кандидат педагогических наук.

Наталья Добрынина
Фото автора



У моей бабушки было восемь детей, и четверо из них стали педагогами. Учителем работала и моя мама. По ее примеру мы с сестрой тоже выбрали профессию педагога»

Самосовершенствование через каратэ – это работа до седьмого пота

Но боевое искусство дает много больше, чем просто владение приемами боя

Как не запутаться в многообразии клубов и выбрать подходящий? Если ваш сын/дочь проявляет неподдельный интерес к боевому искусству или просто скачет по дому, изображая из себя черепашек-ниндзя, вам остается сделать только одно: привести его в секцию каратэ

Для начала надо определиться с тем, чего вы хотите: поддержать здоровье и хорошую физическую форму, уверенно чувствовать себя на улице или достичь определенных высот в спорте? Каратэ – это лучший вид спорта для сжигания лишнего веса и приобретения рельефности мышц. Так как тренировки проходят с максимально активными движениями рук и ног, что, по сути, напоминает активный фитнес. Стоит посмотреть на большинство спортсменов-каратистов – все они подтянутые и рельефные. Кроме того, каратэ предлагает огромный комплекс упражнений, нацеленных на гибкость и эластичность мышц. Каратэ

может похвастаться огромным выбором упражнений на растяжку, которые подойдут как для юных спортсменов, так и для более старшего возраста.

Среди родителей бытует один довольно распространенный мотив привести ребенка в секцию каратэ: научить постоять за себя, научить драться. На первый взгляд, боевое искусство – оно на то и боевое, что должно обучать азам самообороны. Занятия каратэ дают много больше, чем владение приемами боя. Каратэ учит уверенности в себе и, как следствие, внутреннему спокойствию, способности освобождаться от негативных эмоций, воспитывает сосредоточенность и концентрацию, целеустремленность, умение собраться в нетривиальной ситуации, ответственность за свои поступки и умение мыслить, что называется, на два шага вперед. Не те ли это замечательные черты характера, которых нам так не хватает во взрослой жизни? **Ребята, любившие этот вид спорта, в процессе занятий обретают такие качества, как ответственность за ближнего, доброту и взаимовыручку.** Они становятся мудрее и взрослее своих сверстников. И еще один парадоксальный факт: многие ребята, в том числе и заядлые драчуны, придя в каратэ, в своей обычной жизни вообще перестают драться! **Внутренне гармо-**

ничному человеку, осознающему свою силу и умеющему ей управлять, совершенно не зачем доказывать свою правоту каждому встречному забияке и тем более кулаками.

Спортивное каратэ считается единоборством с ограниченным контактом. Под неполным контактом подразумевается не его отсутствие, а четкий контроль силы и направления ударов. Избежать синяков и ссадин, конечно же, не удастся, однако, каратэ в этом плане не является чем-то выдающимся по сравнению с той же художественной гимнастикой. Положительным моментом является и то, что многолетние занятия каратэ, даже с юных лет, практически не деформируют фигуру, делают ее подтянутой и спортивной. Это особенно важно для девочек. Конечно, для того, чтобы достичь успехов в каратэ, заниматься лучше с раннего детства. Свой путь к победам юноши и девушки начинают с 6-7 лет. Однако есть примеры того, как люди достигали высот, придя в зал позже.

В Котласе и поселке Вычегодский каратэ начало развиваться еще в конце 80-х годов, но широкое распространение получило относительно недавно. Так, на протяжении последних лет юные каратисты неоднократно становились чемпионами соревнований различного уровня. Трое спортсменов стали обладателями черных поясов по итогам аттестации, тем самым доказав высокий уровень мастерства на международной арене каратэ.

В Коряжме в этом учебном году было образовано сразу два клуба разных направле-



На турнире «Белый пояс». Коряжма, 2014-й



Показательное выступление в школе №2. Матвей Зеленухо

ний, в школах №2 и 3. Несмотря на то, что тренировки проходили первый год, коряжемские каратисты достойно показали себя на турнире для новичков «Белый пояс», в котором участвовали и более опытные спортсмены из Котласа и поселка Вычегодский. Так, победителями турнира, который впервые прошел в Коряжме, в своих весовых и возрастных категориях стали Радомир Чаусов (7 лет), Нина Ядрихинская (10 лет), Дмитрий Вешняков (12 лет).

Специально для ребят коряжемской школы №3 был приглашен наставник местных инструкторов пятикратный чемпион мира по каратэ М.М. Авсеюшкин, который не только побеседовал с учениками школы, но и дал мастер-класс тем, кто впервые открыл для себя каратэ. По итогам ежегодной аттестации на пояса 14 воспитанников повысили свой уровень мастерства. А уже в следующем году сборная Коряжмы

сможет показать себя в более серьезных соревнованиях, в том числе на первенстве и чемпионате области, победители которых участвуют в зональных и всероссийских турнирах.

Все это стало возможным благодаря усилиям директоров школы №3 Г.А. Мильковой и школы №2 И.М. Малаховой, а также администрации города.

Важно помнить, что каратэ – это огромный труд. Для успеха потребуется целый комплекс условий: хорошие физические данные, тренер-профессионал, немного удачи и, конечно, упорная работа на тренировках. Помните о лишениях, которые вам придется терпеть: строгий спортивный режим, постоянная занятость на тренировках и работа до седьмого пота.

Вы чувствуете в себе силы? Тогда вперед.

Кирилл Мальшев,
руководитель клуба каратэ
в школе №3 г. Коряжмы



Каратэ учит уверенности в себе, воспитывает целеустремленность, умение собраться в нетривиальной ситуации, ответственность за свои поступки и умение мыслить, что называется, на два шага вперед. Не те ли это замечательные черты характера, которых нам так не хватает во взрослой жизни?»

Девочка с характером

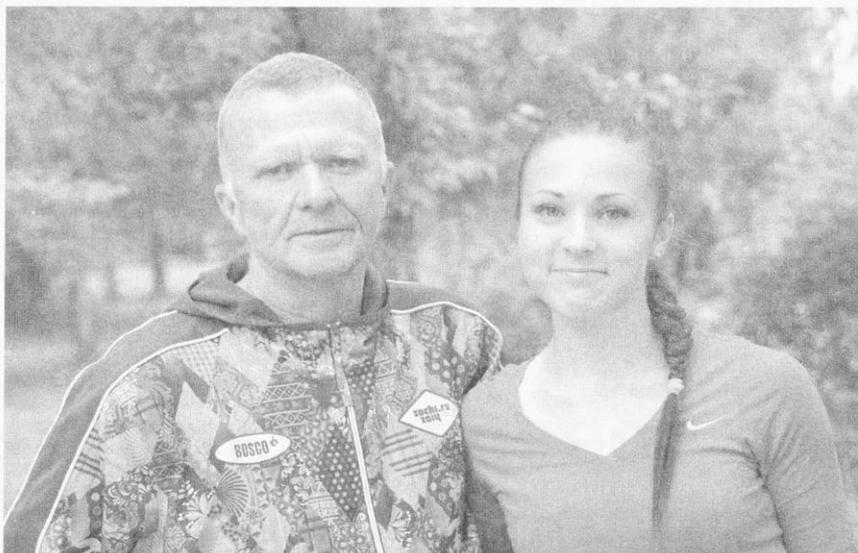
В 18 лет Кристина Кузнецова стала призером чемпионата России по легкой атлетике среди юниоров. Она считает, именно спорт заставил ее учиться и работать над собой

Выпускница ДЮСШ и школы №3 Кристина Кузнецова сейчас живет, учится и тренируется в Москве. 19-летняя спортсменка вошла в состав сборной легкоатлетов, которая является гордостью одного из старейших московских клубов – «Луч»

В легкой атлетике Кристина Кузнецова с 10 лет. Она давно уже не считает свои награды – их множество, на видном месте хранит только «самые ценные». В этих почти трех килограммах (взвесили ради интереса) медалей – огромный труд над собой и великое стремление к победе. Занятия спортом помогли ей найти себя – именно так сказала Кристина.

Сейчас она на втором курсе Российского университета физической культуры, спорта и туризма (учится на заочном отделении, чтобы больше времени уделять спорту). Нынешние, студенческие, тренировки – это уже не любительский и не детский спорт, а профессиональный. И сегодня самая большая ее мечта – в составе сборной России попасть на XXXI Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро в 2016 году.

Режим – строгий. «Подъем в 7:00, полтора часа – на дорогу до тренировочного комплекса. Четырех-, пятичасовая тренировка, после – обязательный массаж. Сессии (длятся месяц-полтора) – особо напряженное время. С утра тренировки, потом сразу в университет на занятия. Возвращаюсь ближе к ночи и сажусь учить. Честно: стараюсь все учить добросовестно, много делаю дополнительно, не по программе. На завтра все повторяется: тренировки, университет, ночью – учеба...» Такое описание, которое дала Кристина своей студенческой жизни, неволь-



Кристина Кузнецова со своим тренером по Коряжемской ДЮСШ Леонидом Казанцевым

но вызвало у меня вопрос: «Такое впечатление, что нет даже относительной свободы действий. Жесткий спортивный режим без послаблений?»

– Тренер и родители держат меня под копаком, – отвечает она с улыбкой. Контроль постоянный. Но я понимаю: всё – для моей же пользы. И честно держусь. В профессиональном спорте по-другому не бывает. Серьезные тренировки, сборы, соревнования. Жесткие требования тренера. Или ты подчиняешься этому, или не ждешь результатов. Людмила Владимировна Федорева (тренер Кристины. – В.К.) работает на мое будущее. Есть методики, рассчитанные на быстрый результат спортсмена, а она готовит меня к дальнейшим крупным соревнованиям. В этом и есть для меня главная сложность. Тренируюсь ежедневно, а результатов долго не видела. Тут главное – не сорваться, дожидаться тех результатов, о ко-

торых говорит тебе тренер.

– И они есть?

– Конечно. Я уже стала бронзовым призером чемпионата России среди юниоров. А оценивая свои результаты и ближайших соперников, думаю, сумеем их скоро обойти.

«ПОЧЕМУ Я НЕ ПЕРВАЯ?»

– Кристина, а как ты пришла в легкую атлетику?

– Лучше спросите, сколько раз я из нее ухорила... К Леониду Алексеевичу Казанцеву я пришла в 10 лет. Уже тогда бегала по третьему взрослому разряду. А на первых своих соревнованиях (областных) стала четвертой. Мне это так не понравилось (я и не первая?!), что, вернувшись в Коряжму, я бросила тренировки. Через месяц мне позвонил Леонид Алексеевич, спросил, как дела. Я ответила, что хорошо и из вежливости переспросила: «А у Вас как дела?» – «Плохо». – «Почему?» – «Потому что ты не ходишь на тренировки». После этого звонка я обдумала ситуацию с мамой, и вместе мы приняли решение, что в секцию вернусь.

Я вдруг «загорелась». Тренировалась активно. За активной работой пришли и первые успехи. Хотя, не скрою, бывало разное. По натуре взрывная, могла посреди тренировки вдруг бросить всё (не полчается!) и выйти из зала, мог-

ла с тренером поспорить... Помогали родители и тренер, они беседовали со мной, объясняли и настраивали.

Потом, когда стали появляться серьезные результаты (например, после «золота» на «Шиповке юных» в 2010 году), «хлопать дверью» стало как-то несolidно. Я стала задумываться о том, что спортом нужно заниматься профессионально. Но здесь всплывала другая проблема: в школе я училась неважно. Опять же тренер и мама, школьные учителя объяснили мне, что без нормального образования и с еле-еле троечным аттестатом мне никуда не поступить (тем более в серьезный вуз, куда я стремилась). Пришлось взяться за ум и учиться. Школу я окончила хорошо.

Сейчас с моим графиком тренировок и учебной я пару раз тоже срывалась. Помогало осознание того, что в спорте может что-то и не выйти, а вот знания из головы никуда не денутся, и они уж точно помогут чего-то добиться в жизни!

ФОРМУЛА УСПЕХА

Сейчас Кристина в Коряжме, на каникулах. Тренировки не прекращает и часто наведывается в манеж, где под руководством тренеров Леонида и Риммы Казанцевых ищут себя в спорте нынешние воспитанники отделения легкой атлети-

ки Коряжемской ДЮСШ.

Первым своим тренером (и в первую очередь – Леониду Алексеевичу) Кристина благодарна не просто за отличную спортивную подготовку и успехи, но и за моральную поддержку, а попросту – за воспитание многих черт ее характера.

Леонид Алексеевич говорит, что за 44 года работы тренером вывел свою «формулу успеха»: как нужно общаться с детьми, чтобы они упорно трудились в учебе и спорте и всегда доводили начатое до конца.

– Допустим, приходят к нам первоклашки: сначала посмотреть, что такое легкая атлетика, попробовать, полюбопытствовать... Тренеру нельзя становиться в позу и рассказывать, какой ты большой и умный. Нужно как бы опуститься на их уровень. Вот когда ты пару «глупостей» сделаешь вместе с ними, заинтересуешься их играми, поймешь, чем они живут, что обсуждают, тогда они поймут тебя, начнут принимать и уважать. А без этого ты станешь для них просто взрослым, который в очередной раз хочет что-то навязать им. Хотя, признаюсь, на заре своей тренерской работы я использовал жесткую диктатуру. Со временем взгляды пересмотрел.

Детям я всегда говорю: спорт – не главное в жизни. Активные занятия – это лишь короткий промежуток времени, в который нужно успеть укрепить тело и дух. Над этим, по сути, и работаю.

А еще я стараюсь привить им мысль, что пить, курить и болтаться на улице после кое-как проведенного времени в школе может любой. А вот взять и заставить себя хорошо учиться, а потом пойти на тренировку – это действительно поступок.

– Тех, кто может чего-то достичь, вы видите сразу?

– Хотел бы похвастаться интуицией, но не буду. Всё представляют по местам время и тренировки. Например, Вячеслав Окунев, нынешний сотрудник ПЧ-33, пришел ко мне случайно. Он тогда учился в третьем классе и тренироваться не должен был: у Славы было освобождение от физкультуры в школе. Но остался, постепенно втянулся. Появились успехи. В свое время парень стал призером чемпионатов области и Северо-Запада по легкой атлетике, а сейчас успешно занимается пожарно-прикладным спортом.

Кристина Кузнецова – девочка с характером. Были трудности. И в школе, и в ДЮСШ. Но была большая совместная работа. Теперь, в 18 лет став призером чемпионата России среди юниоров, имея неплохие перспективы, Кристина признает: спорт заставил учиться и работать над собой.

Виктория Кевшиас
Фото автора



Пить, курить и болтаться на улице после кое-как проведенного времени в школе может любой. А заставить себя хорошо учиться, а потом пойти на тренировку – вот это действительно поступок»

ГТО. Оно нам надо?

С 1 сентября в России стартует новая программа физкультурной подготовки

Правительством определены 12 пилотных регионов по ее внедрению. Архангельская область в их число не вошла, но в Коряжме сдать нормативы можно было уже на прошлых выходных. Под силу ли нам современные нормы ГТО и готовы ли коряжане их сдавать? Это на спортивных площадках, в офисах и на улицах выяснила корреспондент «ТК»

Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Президент РФ Владимир Путин подписал весной этого года. На первом этапе в 12 субъектах России пройдет формирование нормативно-правовой базы ГТО. Участниками программы на этом этапе станут Республики Карелия, Марий Эл, Мордовия, Татарстан, Удмуртия, Красноярский край, Белгородская, Владимирская, Московская, Свердловская, Смоленская и Ярославская области. Внедрение комплекса на начальном этапе предполагает включение в процесс только учащихся. Завершится первая стадия проекта в декабре 2015 года. Второй этап программы стартует с января 2016-го. На этой ступени внедрение комплекса ГТО предполагается осуществить среди учащихся всех общеобразовательных учреждений и некоторых других категорий граждан. Третий этап программы начнется в 2017 году и затронет уже все слои населения. Но для «широких масс» сдача нормативов останется делом добровольным.

КОРЯЖМА ОТ МОСКВЫ НЕ ОТСТАЕТ

Между тем пробные (неофициальные) сдачи норм ГТО проводятся в Коряжме уже сейчас. Так, учитель физической культуры из школы №3 Наталья Панфилова в мае этого года в качестве эксперимента сдавала четыре основных показателя ГТО и получила сертификат участника программы плюс большое моральное удовлетворение.

Наталья Панфилова,

учитель физической культуры школы №3:



Если и сейчас сдача норм ГТО возобновится, в современном своем варианте, то, я думаю, это будет не лишним в деле оздоровления нации»

«1 мая мы с семьей были в Москве и попали на праздник открытия стадиона «Лужники», - рассказывает Наталья. - Там всем желающим (таковых было немало) предлагали попробовать сдать нормы ГТО. Я тоже рискнула. Сложностей не возникло ни с одной из дисциплин. Надо было уложиться в нормативы по толканию набивного мяча, челночному бегу, прыжку в длину с места, наклону вперед. Мне вручили сертификат участника ГТО. Приятно, что и говорить...»

Коряжма от Москвы старается не отставать. В минувший праздник Дня города (16 августа) на площадке у школы №3 48 участников в возрасте от 6 до 48 лет тоже на добровольных началах сдали нормы ГТО. Их сдачу организовал отдел по физкультуре и спорту управления социального развития администрации города. По словам начальника отдела Андрея Иванова в нормативы (с небольшой натяжкой или чисто) уложились большинство, кто рискнул проверить свою физическую форму.

Горожанам предлагались четыре зачетных вида: подтягивание (для мужчин), отжимание (для женщин), наклон вперед из положения стоя и прыжки в длину с места (для всех), подъем туловища из положения лежа (для женщин), поднятие гири (для мужчин).

Что интересно, люди приходили целыми семьями. Сначала, правда, взрослые отправляли сдавать нормативы детей. Видимо, считали младших членов семьи более подготовленными, но потом присоединялись и сами. Все получили сер-



Нормы ГТО в День города сдавал и коряжемский спортсмен Василий Владимиров

тификаты участия в тестовой программе сдачи норм ГТО.

Как отметил Андрей Иванов, отдел намерен и впредь проводить такие мероприятия. Ближайшие планируются уже этой осенью: на «Кроссе наций» и в рамках празднования Дня пожилых людей.

НЕ ВСЁ ТАК РАДОСТНО

Еще до проведения мероприятия по сдаче пробных норм ГТО в День города я побеседовала с десятью молодыми мужчинами в возрасте от 25 до 42 лет. Все они (служащий, таксисты, индивидуальный предприниматель, временно безработный, сотрудники дочерних предприятий филиала Группы «Илим») про ГТО (в старом и нынешнем вариантах) слышали, хотя спортом и физкультурой сейчас не увлекаются.

На вопрос, хотели бы они сдать нормы сейчас, трое категорично ответили «нет». Один остался в раздумьях. Ответы шестерых были примерно такими: «Я сейчас очень спокойно живу. С работы возвращаюсь поздно. Ужинаю под просмотр ленты новостей или компьютерные игрушки. Утром снова на работу. Летние выходные занимает дача. Зимние вы-

ходные - ремонты дома (или автомобиля в гараже), встречи с друзьями. Куда в этот график вписать сомнительные по нужности нормы ГТО - я не знаю». Но опять же, на вопрос-предположение: «А если сдача нормативов повлечет за собой получение премии, повышение разряда и прочие преимущества?», все ответили, что примут решение в зависимости от предполагаемой выгоды.

После таких ответов я робко поинтересовалась: смогли бы они в качестве эксперимента (в присутствии меня и знакомого им человека с секундометром) попробовать выполнить предложенные пробные нормативы? Все решительно отказались. Объяснили одинаково: «Мне сейчас это не надо».

ЧТО СКАЖЕТЕ ВЫ?

Наталья Панфилова, учитель физической культуры школы №3:

- Хорошо, что все дисциплины, указанные в нормативах ГТО, уже есть в школьной программе. Мы по ним детей обучаем и тренируем (дважды в год). Из «минусов»: для повсеместного введения сдачи норм ГТО нужен в первую очередь медицинский контроль. При-

чем как на этапе подготовки, так и на этапе сдачи. Этого нет ни в учебных заведениях, ни в организациях, ни на производстве.

Сейчас еще не проработана система, где и как люди будут «сдавать ГТО» и кто будет эти нормы принимать. Учителя в школах? У нас совсем другие обязанности. Инженеры по охране труда в организациях? У них тоже другой функционал. Особые инструкторы? Это деньги, обучение, база и прочие сложности.

Ну и самый главный вопрос: как готовиться к сдаче норм ГТО обычному человеку (не спортсмену). Он остается открытым. Это раньше в любом дворе обязательно был турник...

Есть мнение, что ГТО поможет старшеклассникам при поступлении в вузы, принесет дополнительные баллы. Но наша область не вошла в число пилотных регионов по внедрению системы. Значит ли это, что нашим детям нужно будет куда-то ехать, чтобы получить «плюсы» к поступлению?

Леонид Казанцев, педагог-тренер ДЮСШ г. Коряжмы:

- Я помню, во времена СССР на стадион приходили молодые мужчины с комбината целыми сменами. Лишь единицы не укладывались в нормативы ГТО. Сдать их, считало, было легко. При этом спортивно-профессионализм не требовалось. Чтобы быть в форме, достаточно было вести относительно здоровый образ жизни: без злоупотребления алкоголем, с минимальными тренировками или регулярными пробежками...

Сейчас я очень сомневаюсь, что количество сдавших нормативы будет такое же, как раньше. Даже если их замотивать премиями или льготами. Беда современного общества - ожирение во всех смыслах слова. Пример тому - множество «беремных» (с животами) мужчин. А посмотрите, сколько детей, страдающих избыточным весом, но усердно раскармливаемых добрыми бабушками и мамами.

Андрей Иванов, начальник отдела по физической культуре и спорту управления социального развития администрации города:

- Мы все настолько привыкли к гиподинамичному образу жизни!.. Пора уже что-то менять. Тем более, что проблема доступности тренировочной базы (в том числе для сдачи ГТО) в Коряжме не стоит.

У нас дети (организованные, посещающие детсады, школы) могут беспрепятственно готовиться и тренироваться в образовательных учреждениях. Учащаяся молодежь - на базе учебных заведений или тех залов и площадках, что они арен-

дуют. Взрослым проблематичнее найти для тренировки время, чем место. У нас есть прекрасная набережная; открыта трасса для скандинавской ходьбы (а она входит в возрастной норматив)... Заинтересованные сотрудники «Илима» и его подрядных организаций тренируются в «Олимпе» и на стадионе «Труд».

В конце концов, у большинства есть дома спортивные снаряды и мало-мальские спортивные уголки и тренажеры. Думаю, если у человека есть желание, то возможности для занятий физкультурой и спортом он найдет.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Если сравнивать виды упражнений, которые входили в советский комплекс ГТО, с теми, которые планируется ввести с 1 сентября 2014-го, то можно обнаружить ряд существенных отличий.

Из старой версии ГТО в новую переключались подтягивание, отжимание, прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами, бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны), а также туристский поход на 5-15 километров с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий. В новой версии нет толкания ядра и

метания учебной гранаты, велосипедного кросса, бега на коньках и лазания по канату с помощью ног. Среди новых испытаний - челночный бег, рывок гири массой 16 килограммов (для участников от 18 лет), а также наклоны вперед из положения стоя. Количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения значков ГТО, зависит от возрастной группы и половой принадлежно-

сти участника...

Наталья Панфилова прокомментировала современные нормативы ГТО для детей. По ее мнению, в некоторых дисциплинах дети даже смогут превзойти результаты, необходимые для сдачи на самый высокий – золотой значок ГТО. Например, в челночном беге. А норматив по лыжным гонкам некоторые могут выполнить даже прогулочным шагом.

На вопрос, что бы вы еще внесли в нормы ГТО, школьный учитель ответила так: «Возможно, упражнения и нормативы на выносливость. Хотя, что там придумывать и изобретать велосипед? Система ГТО в Советском Союзе отлично себя зарекомендовала. Если и сейчас возобновится, в современном своем варианте, то, я думаю, это будет не лишним в деле оздоровления нации».

*Виктория Кевшиас
Фото Николая Лахтионова*

Переключки директоров

Директор школы №3
Галина Милькова:

ОТНЫНЕ МЫ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ОБЛАСТНОГО ИНСТИТУТА

– В августе наша школа получила новый статус: «Ресурсный центр Архангельского областного института открытого образования «Основы робототехники в образовании». Это значит, что наши дети в скором времени информатику будут изучать по-новому.

Есть изменения в педагогическом коллективе. У нас начинает работать молодой педагог по русскому языку и литературе – Наталья Гурьева. Уроки музыки будет вести Наталья Филь. Учителями начальных классов будут работать Оксана Тропникова и Анастасия Новикова. Руководителем основ безопасности жизнедеятельности – Александр Мелехов...

Глобальных ремонтов этим летом в школе не было. Мы лишь заменили крышу (она протекала) над кабинетом информатики. Своими силами сделали косметический ремонт в рекреациях. Спасибо нашим выпускникам: они традиционно помогают с отделочными материалами.