

ЛИЦЕИСТ

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ "ЛИЦЕИСТ" ПОЗДРАВЛЯЕТ ВСЕХ С НОВЫМ ГОДОМ!



Уважаемые учителя!

Пусть новый год будет добрым и спокойным, счастливым и удачным! Пусть ваши дети радуют вас своими победами и достижениями, пусть ни у кого не будет проблем ни в школе, ни в жизни. И пусть Новый год принесет с собой крепкое здоровье и благополучие!



ПОЗДРАВЛЕНИЯ РЕДАКЦИИ

Ребята!

Желаем вам, чтобы будущий год принёс свежие мысли, наделил вас новыми силами, подарил яркие эмоции, вдохновение на дальнейшую нелегкую учебу! Хорошей вам учебы, высоких оценок, а главное — желание впитывать знания в новом году!

Уважаемые родители!

Новый год — это прекрасная возможность собраться всей семьей и провести больше времени с вашими детьми, окружив их атмосферой праздника и огромной любовью! Пусть магия новогоднего волшебства окутает вас, еще больше укрепляя связь с вашими детьми, и радость быть вместе подарит вам хорошее настроение и сделает ваши прекрасные семьи счастливыми!

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

ОБРАЗОВАНИЕ ИЛИ СПОРТ?

ИНТЕРВЬЮ У ДОСКИ ПОЧЕТА

ИСТОРИЯ ЁЛОЧНЫХ ИГРУШЕК

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА
ПОЛИНА ПШЕНИЧНОВА

Ёлочные игрушки далеко не всегда являлись естественной частью Нового года и Рождества. Зародилась эта традиция в 16 веке. Жители европейских стран вопреки мнению католической церкви, видевшей в этом занятии языческие корни, украшали свои дома ветками хвойных деревьев, наполнявших семейный очаг приятным запахом. Позже новогодние украшения тесно вошли в культуру и стали незаменимыми в новогодние праздники.

Родиной производства ёлочных игрушек считается немецкий город Лауша. Существует версия, по которой их появление здесь связано с неурожаем яблок в 1848 году. Именно тогда лаушские стеклодувы создали искусственные стеклянные «яблоки», которые впоследствии были успешно проданы и положили начало регулярному производству ёлочных игрушек. На протяжении длительного времени стеклянные игрушки изготавливались только в Лауше и экспортировались в другие европейские страны, в том числе и Российскую Империю. Производства в других странах начинают появляться только к началу 20 века. Первым производством украшений в Российской Империи стал заниматься стеклодувный завод в Клину.



После Октябрьской революции производство ёлочных игрушек было полностью приостановлено в связи с религиозной подоплёкой этой традиции. С 1921 по 1935 год празднование Нового года вообще находилось под запретом. К счастью, благодаря призывам в газетах и других печатных изданиях, а особенно благодаря П.П. Постышеву, написавшему в «Правду» с просьбой вернуть праздник советским детям, традиция была восстановлена.

Однако праздник претерпел некоторые изменения в соответствии с советской идеологией. Например, Вифлеемская звезда на вершине ёлки была заменена на пятиконечную, символ Красной армии, а также просто декоративную верхушку, называемую «пиком». Вместо шаров и ангелов стали производиться всевозможные фигурки людей, животных, фруктов и овощей. Большое распространение в Советском Союзе получили украшения из папье-маше - плотного вещества, состоящего из бумажной массы, смешанной с клеем, гипсом или мелом. Производство игрушек из папье-маше было ручным и состояло из ряда длительных операций: лепки, грунтовки, шлифовки, окраски, росписи с промежуточной сушкой.

В наше время каждый может приобрести любое ёлочное украшение на свой вкус. Многие коллекционируют или хранят как память игрушки прошедших лет. Популярность сейчас набирают деревянные игрушки. Их можно не только приобрести в магазине, но и сделать самим. Это оригинально, необычно, экологично, поэтому и привлекает многих современных людей.

Производство ёлочных игрушек пережило интересную историю. Они были и остаются разными по форме и смысловой нагрузке, но по-прежнему являются символом Нового года, Рождества и веры в то, что наступающий год будет полон ярких и хороших событий.

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ ДАТЫ 2022 ГОДА

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА ЯНА ЯРКО

2022 год объявлен годом народного искусства, поэтому мы хотим познакомить лицеистов с памяtnыми датами грядущего года.

В выпуске собраны дни рождения и юбилеи известных русских писателей и публицистов, а также праздники, посвященные русской культуре. Надеемся, после прочтения вы узнаете для себя интересные факты!

12 января – 250 лет со дня рождения **Михаила Михайловича Сперанского** (1772-1839), русского общественного и государственного деятеля, реформатора, законодателя.

25 января – 190 лет со дня рождения **Ивана Ивановича Шишкина** (1832-1898), русского художника-пейзажиста, живописца, рисовальщика и гравёра-аквафортиста. Ему, как никому другому, удавалось передавать через свои полотна красоту первозданного леса, бескрайние просторы полей, холод сурового края.

10 февраля – День памяти **А. С. Пушкина** (1799- 1837). В этот день в России отмечается День памяти **Александра Сергеевича Пушкина**, ведь именно 10 февраля в 1837 году умер после ранения на дуэли великий русский поэт.

21 февраля — **Международный день родного языка** (отмечается с 2000 г. по инициативе ЮНЕСКО).

15 марта — 85 лет со дня рождения русского писателя **Валентина Григорьевича Распутина** (1937–2015).

21 марта — **Всемирный день поэзии** (отмечается по решению ЮНЕСКО с 1999 г.).

27 марта — **Международный день театра** (отмечается с 1961 г. по решению конгресса Международного института театра при ЮНЕСКО).

10 апреля — 205 лет со дня рождения русского писателя, поэта, историка **Константина Сергеевича Аксакова** (1817–1860).

15 апреля — 570 лет со дня рождения итальянского художника, учёного **Леонардо да Винчи** (1452–1519).

18 мая — **Международный день музеев** (отмечается с 1977 г. по решению Международного совета музеев).

24 мая — **День славянской письменности и культуры** (отмечается с 1986 г. в честь славянских просветителей Кирилла и Мефодия).

31 мая — 130 лет со дня рождения русского писателя **Константина Георгиевича Паустовского** (1892–1968).

20 июня — 90 лет со дня рождения русского поэта **Роберта Ивановича Рождественского** (1932–1994).

1 июля – 160 лет со дня основания **Российской государственной библиотеки** (1862), национальной библиотеки Российской Федерации, крупнейшей публичной библиотеки в России и континентальной Европе и одной из крупнейших библиотек мира, расположенных в Москве.

23 июля — 230 лет со дня рождения русского поэта, литературного критика **Петра Андреевича Вяземского** (1792–1878).

27 августа — **День российского кино**.

5 сентября — **Международный день благотворительности** (отмечается по решению ООН с 2013 г.).

8 сентября — **Международный день распространения грамотности** (отмечается с 1967 г. по решению ЮНЕСКО).

9 октября — **Всероссийский день чтения** (отмечается с 2007 года после принятия Национальной программы чтения).

6 ноября — 170 лет со дня рождения русского писателя, драматурга **Дмитрия Наркисовича Мамина-Сибиряка** (1852–1912).

26 ноября — **Всемирный день информации** (учреждён по инициативе Международной академии информатизации в 1992 г.).

5 декабря – **День волонтера (добровольца)** (дата была установлена указом президента РФ от 27 ноября 2017 года).

27 декабря – 190 лет со дня рождения **Павла Михайловича Третьякова** (1832-1898), русского предпринимателя, мецената, коллекционера произведений русского изобразительного искусства, основателя Третьяковской галереи.



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Ты можешь!

НЕСМЕЯНОВА СОФИЯ, КООРДИНАТОР РЕГИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ СООБЩЕСТВА "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА", ФИНАЛИСТ 1 СЕЗОНА КОНКУРСА, ПОЛУФИНАЛИСТ 2 СЕЗОНА

«Большая перемена» — это Всероссийский конкурс для тех, кто готов меняться и менять мир вокруг себя. Он стартовал в марте 2020 года, когда мир столкнулся с пандемией. В первом сезоне конкурса приняли участие более 1 миллиона школьников! «Большая перемена» стала настолько масштабной, что после финала продолжила развиваться не только как конкурс, но и как сообщество, как инновационная образовательная среда. Ядро сообщества — это школьники 5-11 классов вместе с родителями, наставниками и партнерами.

Сейчас в каждом регионе действует региональная команда — это сообщество активных и инициативных школьников во главе с координатором. Каждый месяц ребята собираются, чтобы определить дальнейший путь развития команды. Но ребята не только строят планы на будущее, но и посещают мастер-классы от организаторов Всероссийского конкурса «Большая перемена», его финалистов и экспертов!

Школьники принимают участие во всероссийской акции «Добрая суббота». В рамках акции они совершают добрые дела, например, проводят уроки в школах, сажают деревья, поздравляют ветеранов, организуют коллаборацию с другими регионами.

В Саратовской области в Санатории «Пады» Балашовского района в мае этого года состоялась смена «Большой перемены». Активисты региональной команды выступили в роли экспертов, поделились советами по участию в

конкурсе, рассказали про сообщество, провели кейс-чемпионат и мастер-класс по ведению социальных сетей. Активист команды может попасть не только на региональные смены, но и на Всероссийские: например, во Всероссийские детские центры «Смена» или «Океан», где ребята реализовывают проекты, прокачивают softskills и обучаются по дополнительным образовательным программам лагеря.

В образовательных учреждениях страны открываются Клубы «Большой перемены».

В сообществе «Большой перемены» каждый может реализовать себя. Так, обучающийся 11 класса школы №1 города Энгельса Саратовской области выиграл грант в размере 600 тысяч рублей на реализацию своего проекта, который направлен на изучение родного края.

Впервые в ноябре 2021 года в МДЦ «Артек» состоялся слет руководителей региональных команд «Лига первых». Были подведены итоги работы сообществ за год, запланировано создание муниципальных команд. Яркими и запоминающимися стали мастер-классы и форсайт-сессии от спикеров крупных компаний России: «Росатом», «Роскосмос», «Сбербанк», «РЖД» и другие!

Все региональные команды взаимодействуют между собой, признают общие объединяющие ценности: креативность, развитие, равенство, открытость, взаимопомощь и подчиняются общим принципам.

Любой школьник, студент среднего профессионального или высшего учебного заведения может стать участником региональной команды!



ОБРАЗОВАНИЕ ИЛИ СПОРТ? ЧТО ВЫБРАТЬ ШКОЛЬНИКУ?

ИНТЕРВЬЮ

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА ЯНА ЯРКО

Для некоторых учеников этот вопрос так и стоит: посвятить свою жизнь спорту или с головой погрузиться в учебу? Сегодня мы знакомим вас с человеком, которому с легкостью удается это совмещать.

Никита Погодин, ученик 11А класса, спортсмен, призёр всероссийских соревнований по фехтованию, отличник учебы.

– Никита, ты занимаешься фехтованием, что тебя привело в спорт? Чьё это было желание: твоё или родителей?

– С самого детства я занимался русскими народными танцами, и у меня отлично получалось, но в какой-то момент меня начали заменять. Конечно, мне это не понравилось, потому что я всегда стремлюсь к победе и к тому, чтобы быть первым. Именно поэтому я решил попробовать себя в чём-то другом, в фехтовании; им тогда занимался мой брат. Я загорелся желанием побеждать в соревнованиях и прилагать максимальные усилия, чтобы стать лучшим в этом виде спорта.

– То есть такой пример тебе показал брат? Ты стараешься быть на него похожим?

– Так и есть, я всегда в учебе и в спорте смотрел на него, как на пример. Брат всегда приносил «медальки», и мне тоже хотелось получить «медальку», а, допустим, на танцах такого не было, там давали награды на всю команду. Я всегда на соревнования ездил, с братом и у меня были отличные результаты, сейчас брат не может из-за работы со мной ездить, и кажется, поэтому пошел небольшой спад в успехах. Вот такая странная связь.

– Что касается тренировок и подготовки к соревнованиям, сколько времени ты уделяешь им?

– Я тренируюсь от трёх до пяти раз в неделю. Обычно я встаю утром и делаю силовую тренировку, и вечером у меня либо индивидуальное занятие с тренером, либо обычная тренировка. Я люблю приходить за час до тренировки и заниматься самостоятельно, чтобы нарастить какой-то скилл, которого мне иногда не хватает. На тренировках занимаются дети младше меня, а на соревнованиях выступает мой возраст, поэтому надо еще дорабатывать. В период, когда нет учебы, например, летом, я занимался три раза в день по два часа. Спорт меня воодушевляет. Я считаю, как ты будешь выкладываться на тренировках, так ты и выступишь на соревнованиях.

– Как ты настраиваешься эмоционально перед соревнованиями?

– Как мне кажется, эмоционально настрой перед соревнованиями – это один из главных моментов. Бывает так, что, когда переживаешь, думаешь, что сейчас проиграешь, так и происходит. На самом деле, я до сих пор не могу понять, почему так происходит. Сейчас я выступаю с очень сильными соперниками уровня чемпионов мира, и эмоционально настраиваться достаточно трудно.

– Бывает ли у тебя эмоциональное выгорание?

– Да, эмоциональное выгорание бывает, когда что-то не получается на тренировках. Это бывает у каждого. В таком случае мой тренер советует не обращать внимания и идти дальше.

Другое дело, когда ты выгораешь после соревнований победителя. Например, как сейчас, я приехал после соревнований, плохо выступил из-за того, что много думал перед ними. Но я понимаю, что это не единственные мои соревнования и надо готовиться к следующим, стремиться к достижению цели.

– Как я поняла, неудачи в соревнованиях сильно влияют на твоё психологическое состояние, что заставляет тебя собраться и идти дальше?

– Наверное, это бывает у всех, когда ты «дрожишь» перед боем, в такие моменты можно справиться одним способом: «переть» на соперника, давить на него, идти своим путем. Нужно просто забыть все и делать свою работу. В фехтовании, когда ты наносишь удар, ты кричишь, и это как раз показывает, насколько ты хочешь этой победы, и тебя это очень воодушевляет. Обычно, если кто-то стоит, как столб, то он и проигрывает.

Заставляет идти дальше то, что ты выступаешь за регион и должен доказать, что твой регион лучший, ни какой-то из последних. Да и вообще, спортивный Саратов всегда сильно выделялся. У нас всегда были спортсмены-победители. Правда, сейчас идет какой-то спад, и мне жаль, что так происходит, и хочется тоже внести свой вклад в развитие саратовского фехтования.

– По твоему рассказу я поняла, что ты занимаешься этим видом спорта профессионально. А в будущем ты планируешь заниматься фехтованием профессионально или это уйдет на второй план?

– Я долго размышлял над этим вопросом. Я вижу, сейчас многие уходят из спорта. Даже люди, которых я знаю, перестали приезжать на соревнования, наверное, они перестали этим заниматься. Многие говорят, что надо выбирать что-то одно: либо спорт, либо учебу. Но я с детства решил, что не хочу выбирать. В будущем я посмотрю, может, что-то и уйдет на второй план. Пока я хочу развиваться и в образовании, и в спорте, и неважно, сколько времени и сил на это уйдет, то есть я готов пахать до седьмого пота. Если учеба выйдет на первый план, то фехтованием я ни в коем случае не перестану заниматься. Цель на этот и следующий сезон – поймать свою волну, чтобы добиваться результата в фехтовании.

– Я могу по нашей беседе сделать вывод, что ты очень целеустремленный человек, а можешь ли ты назвать себя лидером?

– Я всегда стремился обладать качествами лидера, но в подростковом возрасте желание выдвигать себя на место лидера подавилось, потому что бывали моменты когда меня не поддерживали, и я для себя решил, что буду лидером тогда, когда меня попросят или когда я буду обязан это сделать.



– **Как ты считаешь, какие качества можно назвать лидерскими?**

– Конечно, целеустремленность, трудолюбие и умение взять ответственность за членов твоей команды, умение их настроить, чтобы они раскрыли свой потенциал, чтобы это принесло пользу команде.

Я стараюсь воодушевлять членов команды эмоционально, чтобы дать какую-то поддержку, чтобы они почувствовали, что надо драться за команду.

– **Ты командный игрок или одиночка?**

– Как мне кажется, я больше командный игрок, потому что, даже играя в компьютерные игры, я постоянно играю с командой, я общаюсь с командой. И в спорте я своих поддерживаю, даю советы. Комфортнее я себя чувствую в команде, потому что я понимаю, что за мной стоят конкретные люди и мне никак нельзя проигрывать, нужно только наносить удары и идти вперед.

– **У тебя есть какие-нибудь кумиры или люди, на которых ты равняешься?**

– Раньше, может быть, и были, но со временем я перестал на кого-то равняться, только если на родителей и брата, в остальном я пытаюсь превзойти себя и всех остальных, чтобы быть лучшим. Я не ищу кумиров.

– **И закончим наш разговор о спорте вот на таком вопросе: есть ли у тебя какой-нибудь запоминающийся или смешной случай, который происходил на соревнованиях или сборах?**

– Смешных случаев всегда было много, особенно на сборах, там всегда происходит много веселого и интересного. На соревнованиях этого меньше, потому что кто-то проигрывает и грустный сидит, кто-то выигрывает и радуется этому. Один из запоминающихся моментов был, когда я поехал в Дзержинск, на соревнования среди ровесников. Я занял призовое место, но не дошел до финала. Я просто не захотел. До сих пор не понимаю, почему я так сделал. Также мне запомнился другой момент, когда я почувствовал себя сильнее других, наносил удары, и соперники не могли даже ничего сделать. И именно на этих соревнованиях и в групповом этапе, и во втором этапе на вылет я был с противником, который мне уже попадался, мы с ним дружим. И так получалось, что я ему всегда проигрывал. Я расстроился и думал, как же мне его победить. И получилось так, что в групповом этапе я проиграл ему 5/4, а в этапе на вылет я боролся до последнего, выиграл у него и занял 3 место. До сих пор вспоминаю эти соревнования и хочу поймать момент, когда все будет получаться.

конкретных задач может как раз то дело, которое ты

– **Как тебе удастся совмещать отличную учебу и профессиональный спорт?**

– Я стараюсь отказываться от каких-то развлекательных моментов ради того, чтобы уделять время только спорту и учебе. Да и вообще чтобы уделять столько времени учебе и спорту, надо любить дело, которым ты занимаешься. А если ты не любишь это дело, ты не захочешь тратить на него время, не будет сил и будет хотеться заниматься чем угодно, только не этим. Мне, например, лежать и листать ленту в вк или инсте неинтересно. Не люблю заниматься прокрастинацией. Всегда ищу, чем заняться, не люблю сидеть на одном месте.

– **При такой постоянной занятости остается ли у тебя время на личную жизнь, прогулки с друзьями?**

– Если я хочу куда-то сходить, договариваюсь заранее, чтобы я мог освободить себе время для этого. Не люблю, когда что-то происходит спонтанно и идет не по плану, поэтому очень мало хожу гулять. Всегда надо что-то сделать или доделать.

– **В приорите у тебя все-таки учеба и спорт?**

– Да, но иногда происходит так, что устаешь, читаешь текст и не понимаешь, о чем он, тогда, конечно, надо сделать перерыв и отдохнуть. Если постоянно работать, то эффективность просто будут падать, и смысла от проделанного не будет.

– **Ни для кого не секрет, что ты отлично успеваешь в учебе, может, у тебя есть какие-нибудь лайфхаки для запоминания и усвоения информации?**

– Когда я читаю текст, я пытаюсь сформулировать мысль и от этой мысли пересказывать уже, чтобы тупо не заучивать. Мне кажется, во-первых, что так легче, а во-вторых, я думаю и не трачу время на заучивание, потому что в некоторых ситуациях времени просто не хватает.

– **Какие науки тебе даются лучше? Гуманитарные или технические?**

– Я пришел к выводу, что для меня нет никакой разницы: технические или гуманитарные. Я разбираюсь как в математике, так и в гуманитарных науках. Может, это наследственность: просто мама у меня экономист, папа юрист. И я просто эти способности развил в себе.

– **Какой совет ты можешь дать ребятам из младших классов или ровесникам, которые стремятся в чём-то преуспеть?**– Преуспеть одновременно и в спорте, и в учёбе крайне сложно. Помочь организовать своё время, сосредоточиться в трудную минуту на решении

Ты будешь расти, даже если у тебя нет к этому таланта,

любишь: плавание, фехтование, гимнастика, танцы, вокал... Если тебе не хочется просыпаться и, например, тренироваться, куда-то идти на занятия, то бесполезно этим заниматься. Если ты любишь это дело, то ты сам встанешь и пойдешь этим заниматься.

ты будешь своей работой компенсировать недостаток таланта. И вот тогда ни в коем случае нельзя лениться и думать, что ты чем-то хуже других, вот и все, наверно, это самый простой совет: любить своё дело и идти до победы!



ИНТЕРВЬЮ У ДОСКИ ПОЧЕТА

ИНТЕРВЬЮ

Сегодня мы расскажем о девочках, чьи фотографии размещены на Доске почёта спортсменов-лицеистов.

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА
АНУФРИЕВА КСЕНИЯ

– *Каким спортом и как долго вы занимаетесь?*

Сазанова Арина, ученица 5 Г класса. Я занимаюсь синхронным плаванием уже около 6 лет.

Роганова Марта, ученица 5 А класса. Занимаюсь художественной гимнастикой 7 лет.

– *Как вы пришли в свой спорт?*

Сазанова Арина. Так как я много болела, мама решила отвести меня в бассейн именно к тренеру по синхронному плаванию. Теперь это неотъемлемая часть моей жизни.

Роганова Марта. Сначала мама решила отвести меня на танцы, я сходила несколько раз, мне не понравилось, решили сходить на пробное занятие на гимнастику, мне очень понравилось и я занимаюсь с удовольствием и сегодня.

Удодова Мария, ученица 5 В класса. Начала заниматься художественной гимнастикой, так как это очень красивый вид спорта для девочки, и в семье уже есть мастер спорта по художественной гимнастике (родная тетя).

Короткова Анастасия, ученица 5 А класса. Манил зал: смотрела, как занимаются старшие девочки, пока ждала старшую сестру из соседнего зала спортивной гимнастики, а потом сама записалась.

– *Какие достижения у вас уже есть в спорте?*

Сазанова Арина. Сейчас у меня 1-й взрослый разряд. Не единожды побеждала в областных соревнованиях.

Роганова Марта. У меня 2 взрослый разряд, являюсь постоянным участником областных и всероссийских соревнований.

Удодова Мария. Неоднократно занимала призовые места в городских, областных и всероссийских соревнованиях. Также в составе сборной занимала 1 место на международных соревнованиях в г. Вена и в Словакии. Вхожу в состав команды «Непоседы» в школе олимпийского резерва «Надежда Губернии».

Короткова Анастасия. 2-й взрослый разряд, сейчас выполняю 1 взрослый. Призёр Всероссийских, международных, областных и региональных соревнований в групповом и индивидуальном зачёте.

– *Что вам больше всего нравится в вашем виде спорта?*

Сазанова Арина. Я получаю удовольствие, исполняя номера в воде. Это мое любимое дело, здесь я реализуюсь.

Роганова Марта. Мне нравится все, особенно мне нравится моя яркая спортивная форма, мне нравятся мои тренировки, мы занимаемся 5-6 раз в неделю, и это помогает мне чувствовать себя частью большой команды.

Удодова Мария. Сложность элементов и яркость выступлений.

Короткова Анастасия. В этом спорте всё красиво и волшебно. Красивые сложные элементы, шикарные купальники, яркие залы.

– *Что для вас спорт?*

Сазанова Арина. Сегодня спорт для меня — это самое ценное. В бассейне моя жизнь.

Роганова Марта. Для меня спорт - это уже часть моей жизни.

Удодова Мария. Спорт – это характер, ежедневный труд и преодоление себя, дисциплина и сила воли. Это работа в команде, друзья и круг общения. Это также помогает эффективно планировать своё время. Ведь когда у тебя практически ежедневные тренировки по 3 часа, и тебе ещё надо успеть сделать уроки, отдохнуть, погулять, ты начинаешь по-другому подходить к планированию своего времени.

Короткова Анастасия. Это большая часть моей жизни.

– *Почему вы выбрали именно этот вид спорта?*

Сазанова Арина. Считаю, что данный вид спорта — самый красивый и сложный. В синхронном плавании сочетается красота, сила и грация.

Роганова Марта. Я пришла в этот спорт случайно, но уже после первого занятия поняла, что хочу этим заниматься.

Удодова Мария. Художественная гимнастика – один из сильнейших видов спорта России.

Короткова Анастасия. Это очень красивый олимпийский вид спорта.

– *Планируете ли связать свое будущее со спортом?*

Сазанова Арина. С 5 лет я хочу стать тренером синхронного плавания, и пока мои планы не изменились. Также планирую достигнуть звания мастера спорта.

Роганова Марта. Нет, потому что я хочу стать врачом.

Удодова Мария. Хотелось бы получить звание мастера спорта. Надеюсь, что у меня это получится. Пока не могу сказать, что моя будущая профессия будет связана напрямую со спортом, но в любом случае спорт будет присутствовать в моей жизни всегда. Это уже привычка, образ жизни.

Короткова Анастасия. Всё может быть.

– *Есть ли спортсмены или тренеры, которые стали для вас кумиром?*

Сазанова Арина. Меня особенно вдохновляют Светлана Ромашина, Алла Шишкина и Мария Шурочкина.

Роганова Марта. Да, мой кумир - Елена. Когда я пришла в спорт, она занималась в старшей группе, а уже сегодня она тренер детей 4-5 лет.

Удодова Мария. У нас много талантливейших тренеров и спортсменов, которых знает весь мир. Для меня, конечно, сейчас кумирами являются сёстры Авериные.

Короткова Анастасия. Дина и Арина Авериные, Женя Канаева.

– *Если бы не было побед, ты бы бросил заниматься?*

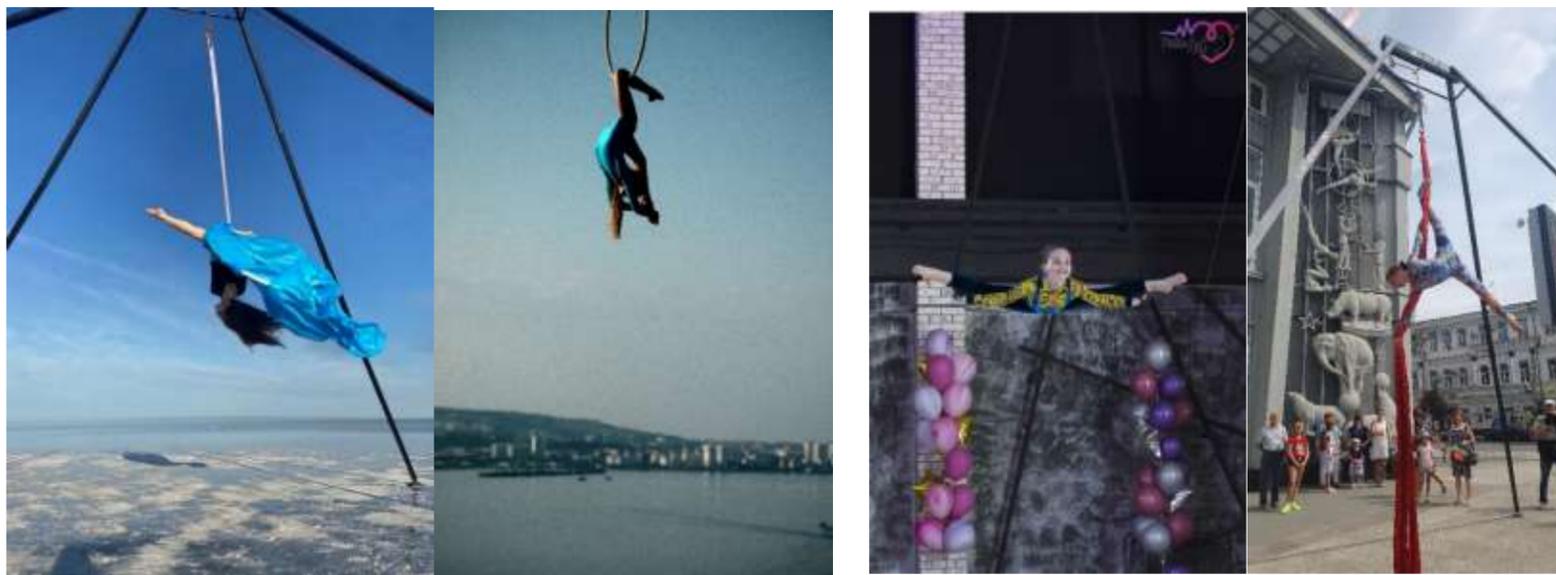
Сазанова Арина. Победы действительно мотивируют меня. Наверное, если бы не было побед, посчитала, что это не мой вид спорта. Ушла бы и искала себя в другой области, но я нашла свой путь. Теперь бассейн — моя жизнь.

Роганова Марта. Нет, не бросила бы, я занимаюсь ради удовольствия, и именно это и приносит мне победы.

Удодова Мария. Победы, конечно, очень мотивируют, но это не главное.

Короткова Анастасия. Нет, не бросила бы. Я бы работала больше.

Мы благодарим наших спортсменов и желаем им в новом году новых побед в учёбе и спорте!



Нет ничего невозможного!

В 2020-2021 году Кучко Ксения стала многократным победителем и призером всероссийских и международных соревнований, проводимых в различных городах России. Например, она является победительницей Всероссийского Открытого Детско-юношеского Чемпионата по Воздушной Атлетике г. Сочи, призером и победителем IV Международного турнира, проводимого в Москве. Первый опыт участия в соревнованиях мирового уровня онлайн также увенчался успехом, 2021 году Ксения получила призовые места и стала победителем онлайн чемпионата мира- чемпионкой мира.

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА АФОНИНА МАРИЯ

Ксения Кучко с раннего детства занимается красивыми и сложными видами спорта: зимой она катается на сноуборде, а летом занимается в школе экстремальных видов спорта кайтсерфингом, виндсерфингом и дайвингом.

Воздушной гимнастикой под руководством Улегиной М.А. в спортивной школе «Эквилибриум» Ксения занимается почти три года. С самого раннего детства Ксению влекло небо и высота. Она даже мечтала стать пилотом гражданской авиации или летчиком-испытателем истребителей. Однажды на занятиях акробатикой, в 9 лет, она увидела воздушные полотна в зале – сомнений больше не было. Они её покорили.

Воздушная гимнастика – это не олимпийский вид спорта. Несмотря на свою сложность и красоту, пока она не считается профессиональным видом спорта, поэтому разряды, утверждённые Министерством спорта РФ, спортсменам не присваиваются. Но во всём мире существует огромное множество федераций, которые проводят соревнования на самом высоком уровне.

Номера Ксении на воздушных полотнах, кольце, стропах, сфере и других воздушных снарядах завоевали множество наград не только на спортивных соревнованиях, но и творческих конкурсах всероссийского и международного уровня.

Ксения говорит, что экстремальные виды спорта – это воспитание характера. Это победа каждый день не над кем-то, а над самой собой:

– Однажды тренер Марина Улегина сказала: «Нет ничего невозможного! У каждого человека безграничные возможности, нужно просто идти к своей цели и работать». Понимаете? Вот это ощущение, что – нет ничего невозможного, и даёт веру в собственные силы. Воздушная гимнастика, сноуборд, кайтсёрфинг – это такие виды спорта, которые развивают координацию, смелость, решительность и, самое главное, заставляют постоянно думать и анализировать, контролировать ситуацию. Кстати, мама была категорически против воздушной гимнастики, но, как и во всех моих начинаниях, не только не запретила, но и поддержала меня. Правда, она до сих пор не посещает соревнований по воздушной гимнастике и не смотрит онлайн трансляции с соревнований из других городов. Говорит, что нервы не выдерживают.

Пока Ксения не планирует связать свою профессиональную карьеру со спортом (стать тренером, например), но в том, что со спортом навсегда связано её будущее, она уверена. Черты характера, образ жизни, и девиз «Нет ничего невозможного!» - это навсегда.

В жизни Ксюши есть люди, которым она бесконечно благодарна. Тренер Марина Улегина вселила веру в собственные силы, открыла этот спорт.

Именно она изо дня в день, от тренировки к тренировке работает с Ксенией, видит слёзы, боль, синяки, срывы и помогает подняться, начать заново, чтобы идти вперёд, вернее, подниматься вверх.

Ксения уверена, что есть к чему стремиться, когда она наблюдает за трюками и работой спортсменов мирового уровня. Для неё медали и грамоты – это не самоцель, а благодарность тренеру за его титанический труд:

– Для меня главное в соревнованиях – ощущение, когда сходишь со снаряда, что сделала максимум возможного. Главное – победа над собой.

В этом году Ксения участвовала в мастер-классе Иоланты Страдомскайте – воздушной гимнастки, преподавателя Государственного циркового училища имени Румянцева М.Н. в Москве, где после нескольких дней усиленных тренировок она работала под куполом цирка без страховки. Она оправдала доверие тренера с международным именем! Это была победа над собой!

Теперь Ксения может точно сказать, что нет ничего невозможного!

Интервью

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА
КСЕНИЯ АНУФРИЕВА

– **Каким спортом и как долго занимаешься?**

– Голубев Денис, ученик 9 А класса. Я занимаюсь триатлоном уже более 5 лет.

– **Как пришел в него?**

– Благодаря моим родителям. Они привели меня на пробную тренировку, и меня затянуло. Начались успехи, поэтому меня пригласили в старшую группу, где я стал показывать хорошие результаты.

– **Твои достижения?**

– Чемпион первенства России по акватлону, призер всероссийских соревнований по дуатлону.

– **Что тебе больше всего нравится в твоём спорте?**

– Нравится, что совершенствую себя, свою выносливость, фигуру. Да и, впрочем, здоровый образ жизни мне по душе, я без него никак не могу.

– **Что для тебя есть спорт?**

– Это хобби, часть моей жизни.

– **Почему ты выбрал именно триатлон?**

– Триатлон я выбрал не случайно. До этого занимался год фехтованием, но мне это разонравилось, поэтому родители решили отвести на пробное занятие по триатлону.

– **Будет ли твоё будущее связано со спортом?**

– Не думаю. Это мое хобби, но связывать с ним будущее не хочу. Просто занимаюсь для себя, езжу на соревнования, поддерживаю форму.

– **Есть ли спортсмены или тренеры, которые стали для тебя кумиром?**

– Конечно. Даниил Кондрашов и мой тренер Полухин Дмитрий Витальевич – спортсмены, на которых я равняюсь.

– **Если бы не было побед, ты бы бросил заниматься?**

– Изначально побед у меня не было вообще. Конечно, было обидно. Все время был на 4-ом месте, хотя до победы оставалось совсем немного. Но я не бросил и через 2 года начал занимать места: сначала третьи, затем выше. Изначально я пришел в спорт не для того, чтобы занимать места, а поддерживать форму, здоровый образ жизни, теперь это часть моей жизни. Но все равно не бросил бы. Если к чему-то сильно стремиться, то однажды это получится.

Благодарим Дениса за интервью и желаем ему спортивных побед в новом году!

Главный редактор: Ваничкина Марина Анатольевна

Технический редактор: Черных Галина Евгеньевна