



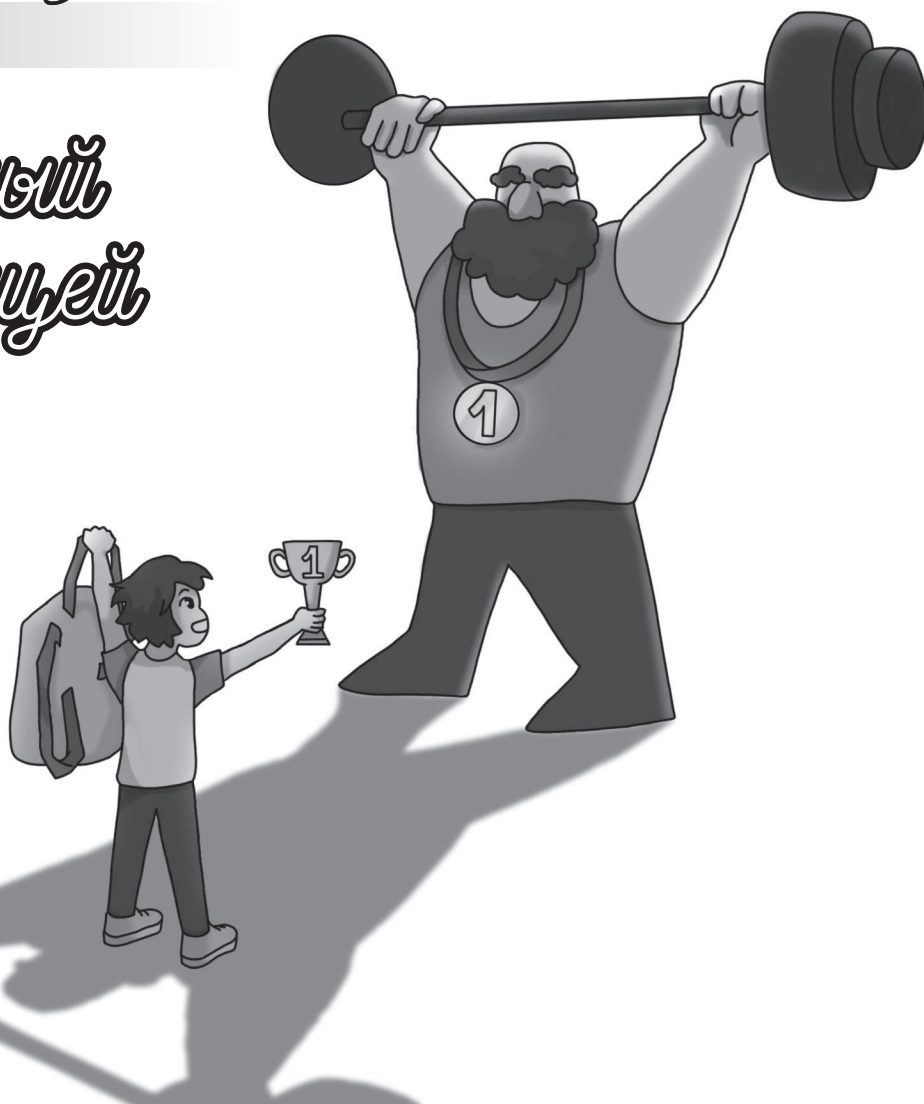
# ПЕРЕМЕНКА

№ 4 (180)  
февраль 2025

Газета челябинского лицея №11

Тема номера:

*Энергичный  
лицей*



И ФИЗКУЛЬТУРНИК,  
И МАСТЕР

стр. 4–5

ЗА ПАРТОЙ И В ЗАЛЕ  
ПРЕКРАСНЫ

стр. 10–11

В РИТМЕ БАЧАТЫ  
И САЛЬСЫ

стр. 15 и 19

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



А вы знаете, что ученики 11 лицея становились победителями Всероссийской олимпиады по физкультуре? Что команда девочек выиграла городские соревнования по общефизической подготовке в 2024 году? Известно ли вам, что среди выпускников лицея есть чемпионы мира и Олимпийских игр?

Некоторые из этих фактов оказались открытием и для нас. Мы мало знакомы со спортивной жизнью лицея и в этом выпуске постарались восполнить этот пробел.

Чтобы понять душу спортсмена, наши корреспонденты примерили его жизнь на себя. **Саша Кужаназаров** тренировался с юными лицеистами в бассейне учебного центра «Эрудит», **Катя Марусик** училась танцевать бачату с учителем ОБЗР, **Лиза Балтрушевич** и **Маша Жукова** отправились за город к мотоциклисту-десятикласснику, компания юнкоров покаталась на лыжах в парке Гагарина.

Открою редакторский секрет: многие темы и идеи проектов «Переменки» рождаются во время моих лыжных прогулок. «Жизнь требует движения!» – писал древнегреческий мудрец Аристотель.

И если февральский выпуск поспособствует тому, что лицейских спортсменов начнут узнавать, а ты, дорогой читатель, активнее займешься физкультурой, то будем считать, что наша цель достигнута!

Редактор газеты –  
**Светлана Викторовна Коржук**  
Фото из личных архивов

# КАК СТАТЬ МОСТОМ МЕЖДУ НАУКОЙ И ОБЩЕСТВОМ

Лицей наряду с библиотеками, историческим музеем и университетами нашего города был точкой всероссийского проекта «Медиаэкспедиция».

В Челябинске побывала команда из 20 корреспондентов от объединения «ЮНПРЕСС», а к нам третьего февраля заглянула Мария Евгеньевна Аникина, кандидат филологических наук и доцент факультета журналистики МГУ. Тема урока с 9ли – «Наука и медиа – вместе или врозь?»

В классе, где проходила встреча, на этот вопрос отвечали единогласно: «Вместе». С развитием медиа так считает большинство, а вот как стать научно-популярным журналистом?

**Мария Евгеньевна** сравнила важность проверки фактов для журналиста с тщательностью промывания пробирок для ученого – малейшая небрежность может привести к неудачному опыту. К базовым советам, которые, кстати, дал в «Рассуждении об обязанностях журналистов» еще **М. В. Ломоносов**, спикер добавила еще несколько.

**Выбрать для себя близкую область науки**, о которой хотелось бы больше узнавать. Даже без специальной подготовки можно начинать с чтения научно-популярной литературы и слушания публичных лекций.

**Определить аудиторию.** Научная журналистика – это не писательская практика, а популяризация науки для конкретной части общества. И оно в



ней нуждается! Даже узнавая, например, о достижениях российских ученых в разработке вакцины от коронавируса, общество сможет повысить собственное качество жизни.

**Продумать идею своего текста** или любого другого формата. Познакомившись с какой-то научной областью, нужно понять, что именно из всего объема материала будет полезно знать людям.

**Искать научные тексты и читать их.** Язык был и остается фундаментом журналистской деятельности, а насмотренность и начитанность могут помочь начинающему корреспонденту стать успешным. А ведь есть еще запас киноматериалов!

Встреча оказалась скорее мотивационной, чем информационной. Популяризация науки сейчас окружает нас всюду – даже школьные учебники можно назвать ее средством. Остается сделать несколько шагов, чтобы журналист обыкновенный стал научным.

**Алиса Шпакова, 11Г**  
Фото Марии Патрушевой

## ОПРОС МЕСЯЦА

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, КОТОРЫМИ ЗАНИМАЮТСЯ ЛИЦЕИСТЫ

Опрошено 275 учеников 5-11 классов.

Спортивная аэробика  
Бальные танцы  
Сноуборд Футбол  
Бег Хоккей  
Шахматы Гольф  
Волейбол  
Баскетбол Дзюдо  
Теннис

# УЧИТЕЛЬ В СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ

*Педагог в кабинете, у доски, за компьютером – привычная картинка. А каков он на лыжах, на теннисном корте, у баскетбольного кольца? Узнаем у наших наставников об их отношении к спорту.*



**Елена Владимировна Киприянова, директор лицея №11:**

– Спорт – наш друг. Чей-то друг, но точно не мой, при всем уважении. Если заниматься, то только физкультурой!

Мне очень нравятся виды спорта: фигурное катание, гимнастика, большой теннис и настольный.

В детстве недолгое время я занималась фигурным катанием. Меня награждали грамотами лучшего игрока по пионерболу. Играла в футбол в лагере «Юный», который сейчас называется «Лесная застава».

К урокам физкультуры в школе относилась очень серьезно, поскольку была круглой отличницей. Поэтому я всегда к ним готовилась: дома стоял шум и гам – я тренировалась.

Уже когда стала директором школы, занималась несколько лет большим теннисом. Было здорово! Горжусь, что научилась сама, в 40 лет, плавать в море, несмотря на боязнь воды.

Физкультурой я с удовольствием продолжаю заниматься. Это пешие еженедельные прогулки, плавание в бассейне. Еще я очень люблю беговые лыжи: много лет по выходным хожу на них в парке.

**Яна Игоревна Араптанова, учитель литературы:**

– Я занималась спортом всю свою жизнь. Начала с плавания, перешла к другому тренеру, он был максимально строг, я сходила на одну тренировку и поняла, что это не мое.

А потом подруга позвала в баскетбол. Там мы совпали по духу с наставником. И около пятнадцати лет своей жизни посвятила этому виду спорта. Я играла сначала за сборную школы, потом – своего города, поступив в ЧелГУ, за сборную университета. Это, конечно, не профессиональный, а любительский уровень, хотя у меня даже есть первый разряд. Звали учиться в спортивную школу, но нужно было переезжать в другой город, поэтому я отказалась.

В целом мне очень нравятся не индивидуальные виды спорта, а командные и игровые. Спорт в первую очередь развивает ответственность, дисциплину. И ты находишь там близких по духу людей.

Еще я принимала участие в традиционной легкоатлетической эстафете, которая проводилась два раза в год, была спринтером. В сборную по бегу меня тоже звали, когда я училась в школе. А потом еще и в университете, когда участвовала в «Кубке первокурсника». Я была сама, если честно, удивлена. Из всех участников прибежала второй.

Все уроки физкультуры в школе я посещала, и совсем не понимаю спортсменов, которые не ходят на них.



Мы с удовольствием занимались, нормативы сдавали, а преподаватель был одним из самых любимых учителей.

Сейчас времени на спорт намного меньше. Но езжу на горнолыжку каждую зиму. Еще люблю теннис, бег, и, конечно, волейбол.

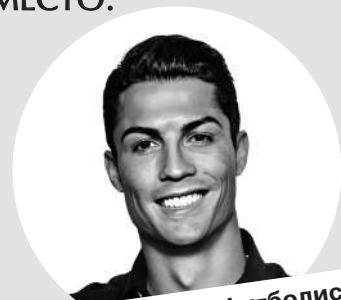
**Ася Кучеренко, 10г,  
Светлана Коржук  
Фото из личных архивов**

## ОПРОС МЕСЯЦА

### ТОП–4 КУМИРОВ МИРОВЫХ ЗВЕЗД СПОРТА

*По результатам опроса лицеистов (275 человек, 5-11 классы).*

#### 1 МЕСТО:



**Португальский футболист  
Криштиану Роналду**



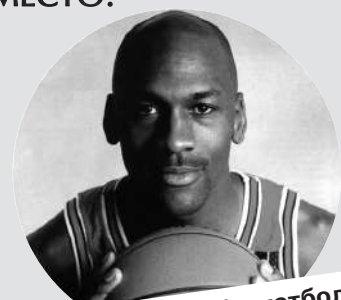
**Аргентинский футболист  
Лионель Месси**

#### 2 МЕСТО:



**Российская фигуристка  
Александра Трусова**

#### 3 МЕСТО:



**Американский баскетболист  
Майкл Джордан**

## А СУДЬИ ТРЕНЕРЫ КТО?

*Мы регулярно видим их два-три раза в неделю, а то и чаще.*

*Учителя физкультуры.*

*Бодрые, энергичные, подтянутые. Но знакомы ли вы с их спортивным прошлым и настоящим? Давайте узнаем.*

### МАРГАРИТА ВЛАДИМИРОВНА ВАСИЛЬЕВА:

– С пятого класса школы я начала заниматься легкой атлетикой у заслуженных тренеров Российской Федерации **Татьяны Николаевны** и **Геннадия Михайловича Коротневых**. Бегала спринтерские дистанции 400, 200, 100 метров, состояла в сборной Челябинской области. С командой часто ездили на сборы в разные города: Кисловодск, Минеральные Воды, Ялту. Несколько лет я входила в тройку победителей-легкоатлетов Челябинской области.

На выбор профессии повлияли общение, тренировки и привитая

### МАКСИМ ВИКТОРОВИЧ ШАЦКИЙ:

– В юношестве я увлекался футболом. Начинать для себя, как все – вышел в 10 лет с друзьями поиграть, затем попал в спортивную школу, а через время стал чемпионом Республики Башкортостан; сейчас имею первый взрослый разряд. Вся молодость у меня прошла с мячом: мы с командой ездили на сборы и прочие соревнования.

Жизнь сама за меня решила, что я буду связан со

любовь к спорту. Со временем достижения росли, и предо мной не стоял вопрос, с чем связывать свою жизнь. Незвестным было только направление – можно и тренером работать, и учителем. На четвертом курсе спортфака педагогического университета пошла на практику в 11 школу (*Лицея тогда еще не было. – Прим. автора.*), где была вакансия учителя физкультуры.

Сейчас в лицее я веду общую физическую подготовку. С ребятами мы много готовимся к соревнованиям. Горжусь тем, что команда девушек побеждала на городских соревнованиях по ОФП в 2022 и 2024 годах. В течение 14 лет лицеисты становились победителями и призерами заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

Вне лицея спорт для меня не заканчивается. Мой активный отдых – прогулки и йога.

спортом всю жизнь. По окончании института физкультуры стал тренером-учителем.

Поработал с детьми на практике, и мне понравилось, потому что они искренние, не врут. И теперь я в лицее работаю учителем физкультуры, дополнительно веду такие дисциплины как футбол, баскетбол.

Если говорить о победах, наша футбольная команда выиграла чемпионат города по мини-футболу в 2016 году. Это, наверное, самое крупное достижение лицейских футболистов пятых-шестых классов.

Вне школы я также занимаюсь активным отдыхом. Зимой с удовольствием катаюсь на лыжах в парке Гагарина, рыбачу. Летом играю в футбол с друзьями.

– **Если бы вы могли создать новый вид спорта, каким бы он был?**

**М. В. В:** Это был бы какой-нибудь командный вид спорта – чтобы работало несколько человек, а в команде были и юноши, и девушки. Обязательно должны быть какие-нибудь условия, которые наводили бы участника на размышления, как взаимодействовать, на просчитывание стратегии.

**М. В. Ш:** Доработал бы футбол-теннис. Это игра футбольным мячом через теннисную сетку на площадке,

размерами схожей с волейбольной, но вместо пинг-понговской доски я бы натянул волейбольную сетку, и спортсмены – по два человека в команде – отбивали бы мяч только ногами.

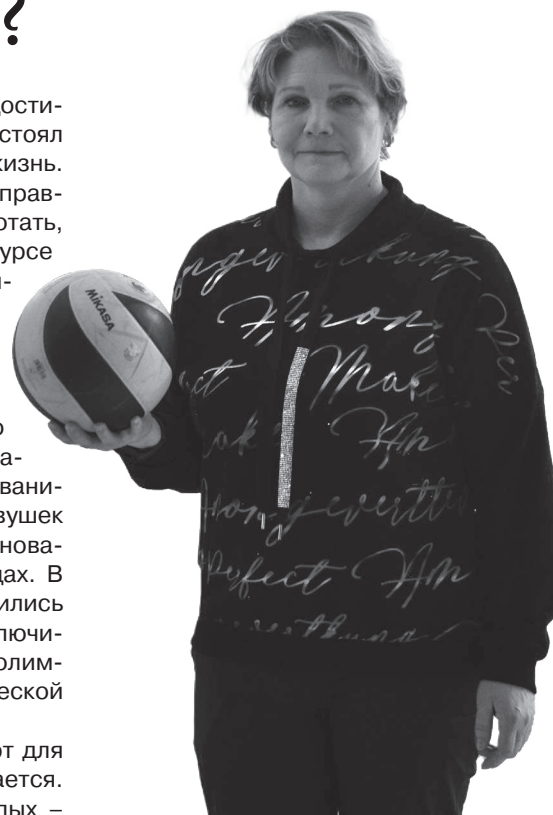
– **Если ученики прогуливают физкультуру, какие вы используете меры для предотвращения пропусков?**

**М. В. В:** Такие проблемы всегда были в школьной жизни. Есть определенные учащиеся, это одни и те же ребята, которые периодически приду-

мывают причины для пропуска. У меня ученики отрабатывают пропущенные уроки в дополнительное время.

**Г. Г. К:** Я считаю, что заинтересовать ребят и создать базу для комфортной учебы (что и дает нам лицей) – главная мера для борьбы с прогулами. Но если человек не аттестован, то мы ищем разные пути. Всегда идем навстречу. Ребята могут помогать на уроках и получать за это оценки.

**М. В. Ш:** Обычно хорошей мотивацией приходит на урок становится



**ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА СОЛОВЬЕВА:**

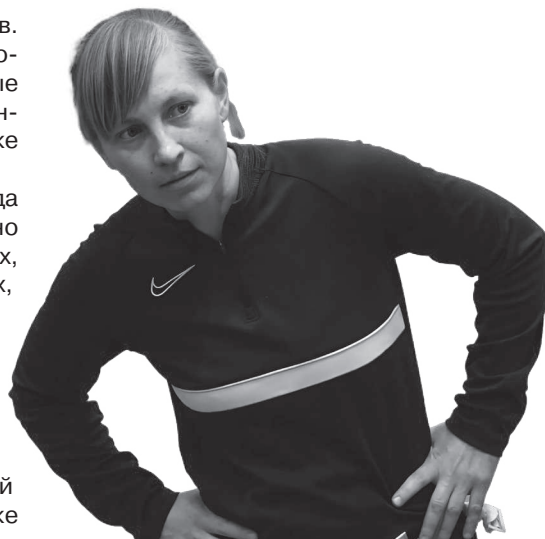
– Видимо, без спорта я жить не могла, потому что еще в школе решила, что буду учиться в УралГУФК (Уральский государственный университет физической культуры). Мечтала о нем, ждала поступления. Там выбрала направление «Лыжный спорт». После окончила магистратуру, аспирантуру, спорт совсем прошил мою жизнь. Стала работать в институте, отдав ему лет десять, параллельно преподавая в школе. Так мое увлечение переросло в работу.

Я кандидат в мастера спорта по стрельбе из пневматической винтовки, серебряный призер чемпионата РФ по гребле на лодках класса «Дракон», есть разряд по лыжным гонкам.

Очень горжусь успехами учеников. Они на каждом соревновании, на которые мы выезжаем, занимают призовые места. Правда, уровень пока районный, но надеюсь, что городского тоже достигнем.

Вне лица в моей жизни всегда присутствует спорт. Зимой я активно катаюсь на горных и обычных лыжах, сноуборде. Летом гребу на лодках, езжу на велосипеде, приучаю своего ребенка к спортивным мероприятиям. Сейчас еще занимаюсь флага-футболом.

В лицее веду общеразвивающую секцию «Подвижные игры», там занимаемся общей физической подготовкой и много играем. А также мы с ребятами сейчас готовимся сдавать ГТО.

**ГЕННАДИЙ ГАНИЕВИЧ КУРМАЕВ:**

– Родился и жил я на юго-востоке Казахстана – очень заснеженном месте с длинными зимами, так что с пятого класса занимался лыжными гонками. Мой тренер – **Иван Михайлович Федоров** – служил в пограничных войсках, вот и остался в нашем селе. Я выигрывал спартакиады школьников Казахстана на дистанции 5–10 километров, стал призером юношеского чемпионата по лыжным гонкам.

Несмотря на любовь к спорту, профессионально заниматься им не продолжил, но по окончании Челябинского института физкультуры в 1987 году я решил стать тренером-преподавателем. Вначале работал тренером по конькобежному спорту в Магнитогорске,

но через пять лет переехал в Челябинск. Когда искал работу, встретил выпускницу 11 школы, которая порекомендовала это место. И вот я в лицее более тридцати трех лет.

Веду волейбольную секцию для юношей. Работаем давно, и

наш самый высокий результат – второе место в первенстве города по волейболу. Но, к сожалению, это было больше 10 лет назад. Многократно становились призерами Советского района по волейболу, призерами города по ОФП.

Вне лица я катаюсь на лыжах, велосипеде. Плавал в бассейне на Российской, пока его не закрыли.



*В конце разговора учителя физкультуры передали благодарность администрации школы, директору Е. В. Киприяновой за поддержку и понимание важности постоянно обновлять спортивный инвентарь и оборудование. Ведь это необходимо для того, чтобы уроки и тренировки для лицеистов были разнообразными и интересными!*

выставление двоек. Сейчас почему-то стали много прогуливать, это печально для меня как для учителя физкультуры – несложного предмета, на который можно прийти, эмоционально расслабиться, повеселиться и получить хорошую оценку.

**Е. В. С.:** В начальной школе дети редко прогуливают физкультуру, но я стараюсь всегда сделать урок более интересным, внести что-то новое, добавить игры. И, конечно, эмоции – чтобы не было монотонности и присутствовал соревновательный эффект.

– **Припомните какой-нибудь забавный случай, произошедший с вами или учениками.**

**Г. К. К.:** 15–20 лет назад была эстафета на стадионе «Локомотив». Мы собрали команду, накануне все были готовы. Однако в тот день пошел снег, и некоторые ребята не пришли. И мне пришлось самому бежать вместо них два этапа (первый и седьмой).

**М. В. Ш.:** Один шестиклассник пришел на футбольную тренировку в деловом костюме, с бабочкой на гор-

ле. И чтобы тренироваться в подобающем виде, он надел кофту из-под которой игриво эта бабочка и выглядывала.

**Е. В. С.:** Каждый день отличается чем-то забавным и смешным. Работа с детьми тем и хороша, что они непредсказуемые и умеют создать смешную ситуацию. Так что каждый день полон юмора и смеха.

**Андрей Гелозутдинов, 9л**  
Фото автора  
и Михаила Щелькалина

## ФОРМУЛА ВОДНОГО СЧАСТЬЯ

Мне всегда было интересно, что находится на пятом этаже учебного центра «Эрудит». Дети с мокрыми волосами, радостно выходящие из дверей лифта, вызывали у меня вопросы. И вот в один февральский день, когда те самые дети вышли из лифта, вахтер спросила: «Кто в бассейн?». И этим счастливым оказался я сам: поднялся на пятый этаж и вскоре узнал, что становится причиной ярких улыбок ребят.

Я часто бываю в «Эрудите» на занятиях по ТРИЗ, но сегодня иду в новом качестве: я корреспондент, которому предстоит написать репортаж о занятиях в бассейне. Заходим в лифт, нажимаем блестящую кнопку «5» и поднимаемся вверх. На последнем этаже, где стены выкрашены в бело-синий цвет, встречаем тренера по плаванию **Анастасию Владимировну Пермякову**.

Заглядываем в помещение с бассейном. Температура резко подскакивает, становится жарко. Наш фотограф скажет потом: «Как в Сочи побывал». Передо мной голубой бассейн, тот самый, куда мне предстоит погрузиться. Три дорожки, разделенные красно-белыми «буйками», стеллажи, на которых лежат принадлежности для плавания, и голубая лавочка, скромно стоящая в углу.

— У нас бассейн для учеников 1-4 классов. Я не могу точно сказать почему, возможно, из-за маленького размера раздевалок. Занимаемся со



вторника по пятницу, группы разные по наполняемости. Наш рекорд – 13 человек в бассейне, – рассказывает Анастасия Владимировна.

### — А какая глубина?

— 1,5 метра. Для первоклашек многовато, а вот для четвероклассников нормально. Температура воздуха 31 градус, а в воде 27-29. Мы учим детей плавать, нырять. Даем им старт. А потом они, если есть желание, занимаются плаванием уже серьезно в других бассейнах.

### — Почему вы выбрали эту профессию?

— Меня папа отдал в бассейн, когда я была маленькая, научилась плавать, и это оказалось занятием по душе. Закончила бакалавриат УралГУФК по специальности «Физическое воспитание». Тогда я работала в спортивной школе, давала начальную подготовку детям до 4 класса. Сейчас у меня первая категория по судейству. А моя сестра, **Елена Владимировна Левкина**, с которой мы работаем поочередно в этом бассейне, судья всероссийской категории.

### — Выезжаете с лицеистами на соревнования?

— Один раз выезжали, договаривались со школой «Семь ключей», на их базе проводили. Перед Новым годом устраиваем свои соревнования. Фиксируем лучшие результаты и сравниваем с прошлогодними, так и понимаем, кто как продвинулся, и хвалим.

Закончив задавать вопросы, я иду в раздевалку, куда уже пришли мальчики. По пути встречаю **Светлану Ни-**

**колаевну Пономареву**, воспитателя и помощника тренера. Она с улыбкой объясняет мне правила пользования бассейном.

Переодевшись, садимся на ту самую неприметную лавочку. Анастасия Владимировна выдает ласты, и мы погружаемся в теплую чистую воду.

Первое задание: я хватаюсь одной рукой за дощечку, второй держусь за бортик и по свистку отталкиваюсь от него. Опустившись в воду с головой, вспоминаю технику дыхания, о которой нам рассказывали. «Вдыхайте на моменте подъема руки, а выдыхайте под водой. Это позволяет быстрее восстановиться».

После небольшого перерыва мы плаваем кролем и брассом, наперегонки и на время. Два мальчика, которые занимаются в бассейне уже второй год, плывут со мной наравне. Анастасия Владимировна рассказывает, что один из них сначала боялся воды, но как только преодолел страх опускать голову в воду, сразу начал делать успехи в плавании.

В конце тренировки нам дают специальные колечки, которые надо собирать со дна, а также разрешают прыгнуть несколько раз солдатиком.

Выхожу из раздевалки, и на лице невольно появляется улыбка. Я узнал формулу счастья ребят, занимающихся в бассейне. Добрая и понимающая тренер Анастасия Владимировна, готовая всем помочь воспитательница Светлана Николаевна, прекрасный коллектив, комфортный бассейн, полезные и интересные тренировки! Эх, жаль, что шестиклассников туда не берут!

**Александр Кужаназаров, 6э1**  
**Фото Михаила Щелыкалина**



**Анастасия Владимировна**  
**учит лицеистов очень важному –**  
**умению плавать**

## СУББОТА ПО – СПОРТИВНОМУ



Суббота, 14.50, бегу по коридору первого этажа 11 лицея, направляясь в сторону большого спортивного зала, опаздываю. Забегаю в раздевалку. «О, привет!» – здороваются шестиклассницы **Соня Максимова** и **Полина Пуц**, уже готовые к тренировке. Быстро переодеваюсь, женская волейбольная команда ждет.

«Строимся!» – произносит тренер **Юлия Викторовна Терентьева**, молодая, милая девушка, которая всегда поможет и объяснит, но когда требуется, прикрикнет и наставит на путь истинный. Юлия Викторовна тренирует лицейскую команду около четырех лет, также параллельно ведет тренировки в 153 школе и 63 гимназии. Со 153-ей мы играем в тренировочных матчах в команде под названием «Креатив»

Мы считаемся, обсуждаем насущные дела, немного переговариваемся и тут: «Варвара, веди разминку!» Бежим за **Варей Лаптевой**, ученицей 11э класса и капитаном нашей команды. Она занимается волейболом 7 лет. Варя как самая настоящая старшая сестра, которая никогда не бросит в беде. Она четко и без колебаний принимает нужное решение или дает советы во время игр и тренировок.

Заканчиваем беговые упражнения. Делимся на пары, со мной, как всегда, моя подруга **Арина Каторгина** из 9л, универсальный игрок команды и второй человек после капитана, сейчас она наша связка и надежда.

Разминка с мячами. Справа от нас стоит несколько «новых» пар – **Эмма**

**Воронина** и **Асми Рисбаева** из 10е, **Арина Янчук** и **Даша Прыгунова** из 10т1. Девочки ходят совсем недавно, но очень стараются и делают успехи!

Мы перекидываем мяч друг другу, выполняя разминочные упражнения. Делаем верхний прием: сначала руки холодные, они постепенно согреваются, а сам элемент становится более точным и четким. Переходим к ударам и атакам. На весь зал разносится громкий стук мячей.

«Размялись?» – спрашивает Юлия Викторовна. Немного отдохнув, приступаем к заданиям: двое человек становятся пасовать, один из третьей зоны, другой из второй (нумерация начинается с зоны, где подают), а другие просто набрасывают и атакуют. Чаще на связку ставят **Арину** и **Любу Калашникову**, ученицу 11т, но иногда мы с Варей тоже практикуемся. Остальные учатся атаковать и принимать.

«Закончили! Пьем водичку, отдыхаем и строимся!» Ура! Когда остается время, мы всегда стараемся поиграть. Делимся на команды, капитаны – Варя и Люба.

Свисток! Я подаю, мяч летит на другую сторону, Варя его принимает, делает передачу Арине, Арина подвешивает мяч в воздухе, а Варя, взлетая, будто за спиной у нее крылья, бьет в пол со всей силы. Ой, кажется нам забили очко, придется отыгрываться!

«Но как же это красиво – наблюдать за техникой, азартом в глазах, огнем и силой, способной управлять игроками и мячом.»



**Варя Лаптева – капитан команды в течение трех лет**

«Закончили, мячи собираем!» Ой, кажется, тренировка заканчивается. Но мы еще не расходимся. Если не сделать упражнения на растяжку, то можно травмироваться: мы висим на турниках. Когда все сделано, убрano, и вещи в зале не забыты, выходим и собираемся домой. Жарко, чувствуется горячий пар, исходящий из каждого, мы жаждем свежего воздуха.

Выходим потихоньку на улицу, жадно глотая прохладу и глядя на небо. Кажется, что видишь его в последний раз, так обостряются чувства после занятий спортом. Закатное солнце светит и провожает нас домой.

После тренировки ты будто летишь на еле держащих тебя ногах, но чувствуешь, что ты жив, что дойдешь до дома, отдохнешь и придешь на следующую тренировку.

Многие не знают и не хотят знать, что такое спорт. Но не забывайте, движение – это жизнь! Бегайте, прыгайте, достигайте и становитесь сильнее!

**Р. С.:** Мы тренируемся 3 раза в неделю – вторник, пятница, суббота. Во вторник и пятницу с 16.00 до 17.30, в субботу с 15.00 до 16.30.

**Анастасия Байер, 9л**  
Фото из открытых источников

# ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ЛИЦЕИСТА – ХОККЕИСТА

*Мой день можно поделить на две части: школа с уроками и хоккей с отдыхом. Я играю в Хоккейной школе имени Сергея Макарова, ну или просто ХШМ. После дня в лицее, наполненного учебными делами, я погружаюсь в совсем другую жизнь.*

Заканчиваются уроки. От школы до Дворца спорта «Юность» ехать на машине примерно 15 минут, за это время я должен каким-то образом поесть, переодеть школьную форму на повседневную одежду, параллельно рассказывая родителям, как прошел мой учебный день.

Вот я уже приехал, у меня есть минут 30, чтобы размяться и надеть хоккейную форму. Кто-то подумает, что 30 минут для этого очень мало, но я скажу, что времени абсолютно в обрез.

## НА ТРЕНИРОВКЕ

Нашего тренера зовут **Сергей Александрович Ивичук**, именно он решает, что будет на тренировке. На ней может произойти что угодно, все зависит от настроения и планов тренера. В основном сначала мы делаем разные упражнения, а в конце играем в сам хоккей – примерно 10 минут. Сложность и нагрузка тоже разные. Но есть одна истина – уходишь с тренировки всегда усталым, иначе ты работал не в полную силу.

Обычно в день у меня два часа тренировок, которые проходят с 15:00 до



17:00, но иногда бывает даже три. Третий час тренировок с 19:00 до 20:00. То есть образуется перерыв между ними, когда я могу сделать уроки и, представьте себе, отдохнуть.

Уроки я учу в перерыве между хоккейными занятиями, а отдыхаю по-разному: играю в приставку, сплю, ну или просто делаю свои дела. На вечернюю тренировку я еду совсем в другое место, в ТРК «Фиеста», и мы выполняем всегда один и тот же план: играем на небольшом поле два на два человека. Так как поле маленькое, а мы уже крупные ребята, то еще больше по-

является шансов травмироваться, так как нам очень тесно, а хоккейный дух не дает покоя.

Никто не отрицает, что игроки могут и сами получить повреждения, и сломать клюшки, а хоккейная экипировка нынче дорогая (клюшка от 10000, а коньки вообще от 30000 рублей).

## УРОКИ ШКОЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ

Ну а после тренировки я прихожу домой, иногда доделываю уроки, если много задали, а порой могу просто поиграть в приставку и заснуть. И так почти каждый день. Мы тренируемся с понедельника по пятницу, а в выходные совсем другая история...

В субботу и воскресенье у нас бывают игры чемпионата России по хоккею. В субботу я иду в школу на два урока, а затем еду в «Юность», и, пока все учатся, мы играем в настоящий хоккей. Мы разминаемся, переодеваемся и уже через час стоим, сняв шлемы, и слушаем гимн России. Игра начинается, и целых три периода, три раунда по двадцать минут с остановками времени длится наша битва. С нами сражаются команды из разных городов: Уфы, Перми, Нижневартовска...

В команде я защитник. Могу быть и правым, и левым. У меня получается забирать шайбу у соперников, которые пытаются пробраться к нашим воротам, а также отдавать дальние пасы.

**«Что касается достижений, я выполнил третий юношеский разряд. В прошлом году мы заняли второе место на первенстве России по хоккею. Прямо сейчас мы на четвертом месте, надо чаще выигрывать!»**

Такую жизнь не каждому удается поддерживать в штатном режиме. Иногда приходится обращаться к репетиторам по разным предметам. Я, например, хочу учиться на отлично и в хоккей играть хорошо. Многие скажут: «Много хочешь!» Но, представьте себе, я получаю и то, и другое в полном объеме! В хоккее остаюсь, потому что мне нравится находиться в этом спорте. Меня привлекает все: и мои друзья, и сама игра.

**Никита Данилов, 7э1**  
Фото из личных архивов





# ЧЕЛОВЕК – ДОСТИГАТОР

Она может отжаться 69 раз за минуту. Ученица 11 экономического класса, мастер спорта по художественной гимнастике. Знакомьтесь, Алина Насибуллина!

## – Почему именно художественная гимнастика?

– Я занимаюсь ей с четырех лет в спортивной школе олимпийского резерва «Гармония». Тренер, первый и последний, – **Оксана Васильевна Параскевич**. В нашем спорте чаще переходят от одного наставника к другому, мой случай редкий. Оксана Васильевна – яркая женщина пятидесяти лет, стройная, грациозная. Она олицетворяет наш спорт.

В художественную гимнастику привели родители. Сначала спорт давался тяжело: тренировки, нагрузки. Мне, маленькому ребенку, не нравилось, хотела уйти. Родители остановили, предложили еще раз попробовать. Я согласилась, потом уже вошла в режим. И со временем это переросло в мою жизнь.

## – Какие у тебя есть личные рекорды, главные спортивные достижения?

– У спортсмена личный рекорд – превзойти самого себя. Стараюсь на каждой тренировке сделать элемент лучше, эмоциональнее, чтобы был результат, на следующей – другой рекорд поставить. Это моя тактика.



Соревнования по художественной гимнастике «Звезды Южного Урала»  
г. Миасс, 22-23 сентября 2019

## – Опиши свой день.

– Встаю в семь утра, еду в школу, после учебы сразу, чаще всего без обеда, иду на тренировку (шесть раз в неделю). Она длится четыре с половиной часа. Потом отправляюсь домой ужинать, отдыхать, иначе никак не вывезти.

И за уроки! Стараюсь делать все домашние задания, чтобы не доводить до конфликтов с учителями. Поспать обязательно семь-шесть часов, потому что нужен запас энергии. Ложусь не позднее часа, это уже грань. Иногда из-за учебы не получается соблюсти график, потому что есть еще два репетитора, нагрузка большая. И только один выходной – воскресенье.

## – Возникают ли сложности в совмещении учебы и тренировок?

– Есть, особенно в январе, когда проходят главные старты сезона, в остальные месяцы проще. Я уже привыкла к рутинному режиму, а соревнования бывают каждую неделю, приходится пропускать школу. С учителями договариваемся, многие уже знают, что я спортсмен, находят подход. Была,

например, проблема с географией в девятом классе, когда восьмой урок выпадал на тренировки, в итоге я перевелась на индивидуальное обучение, все разрешилось.

## – С какими ограничениями сталкиваешься из-за спорта: в еде, образе жизни?

– Ограничений в еде нет. Больше из-за генетики – нет склонности к быстрому набору веса, и на тренировках трудишься – все уходит быстро.

Мне очень повезло, что серьезных повреждений нет, а спорт у нас травмирующий, большие нагрузки на суставы, мышцы: нужно и амплитуду показывать, и прыжки делать. У меня были мелкие травмы: один раз упала на руку, чуть не вылетел локоть, пальцы постоянно ударяются и вылетают. Боли в мышцах – обычное дело, но если в правильном темпе нагружать тело, то проблема решается.

## – Что дал тебе спорт в человеческом плане?

– Целеустремленность, храбрость. Страшно выполнять элементы, страшно упасть, не поймать предмет, часто нужно идти на риск.

Силу воли дал, настойчивость, самообладание, ответственность за все свои действия. Справедливость – спорт должен быть честным. Я человек-достигатель в любом деле, перфекционист, но, если бы не спорт, не была бы такой.

## – Если бы все начать сначала, пошла бы в гимнастику?

– Это был трудный путь. 14 лет – ужасное количество времени. Но это был мой путь: взлеты, восхищение, гордость. Если начать сначала, то пошла бы именно по тому пути, который был у меня.

После школы я не планирую связывать жизнь с гимнастикой. Буду поддерживать тело в хорошей форме, но не более.

## – Назови предмет из художественной гимнастики, с которым совпадаешь по вайбу.

– Я была бы лентой. Это самый желанный вид художественной гимнастики, добавляется девочкам, выходящим на разряды кандидата и мастера спорта. Несмотря на сложность, безумно красивый, интересный, никогда не знаешь, как себя поведет лента. Она по вайбу напоминает змею, которая тебя и пугает, и манит.

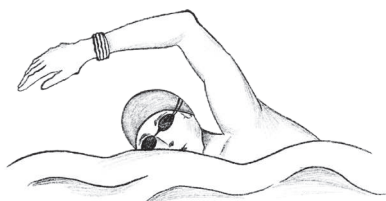


Команда «Электра» – серебряный призер Челябинской области, 2024 год

Елизавета Балтрушевич, 11е  
Фото из личного архива

# МЕДАЛЬНАЯ ПОЛКА ЛИЦЕЯ

*Спортсменов на пальцах не сосчитать, как и их достижений. В онлайн-опросе мы просили читателей указать знакомых лицеистов-деятелей спорта. Кто быстрее, выше и сильнее? Чьи папки с грамотами треснули по швам? К названным спортсменам мы обратились с вопросом: «Какое у тебя главное спортивное достижение?» На этом развороте вы узнаете о победах и приобретениях тех, кто откликнулся нашей редакции.*



## ПЛАВАНИЕ

### Егор Волощенко, 9и

Прежде всего, сила духа. Умение не сдаваться в любой ситуации.

### Полина Галеева, 9л

Сама ставлю себе задачи и стремлюсь их выполнить, быстрее проплыть дистанцию, к примеру. В будущем, возможно, буду заниматься плаванием профессионально.

### Тимур Измайлов, 8 бт

Второй взрослый разряд, планирую сдать на первый.

## ВОЛЕЙБОЛ

### Арина Каторгина, 9л

Главный навык, который во мне воспитал спорт, не сдаваться! Я достаточно маленького роста, и считается, что таким, как я, добиться чего-то в волейболе невозможно, но мне хочется доказать обратное.

### Настя Байер, 9л

Я не достигала огромных высот, но пересилить себя ментально было маленькой победой. Я смогла понять, на какой позиции играю и кем на самом деле являюсь.

Очень долго занималась чирлидингом, поэтому второе (или третье) место на всероссийских соревнова-



ниях для меня много значило на тот момент, у меня был второй взрослый разряд. А еще я сальто делать умею.

### Соня Максимова, 6э3

Я играла в команде за лицей!

### Полина Пуц, 6э3

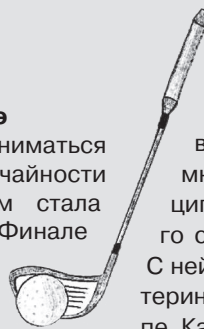
Моим главным достижением было то, что я вообще научилась играть, поняла правила волейбола, научилась подачам и разным другим вещам. Теперь, владея мячом, я могу с уверенностью сказать, что не жалею, что пошла туда. Стать лучше в определенном спорте было очень интересно, и такой опыт будет полезен мне на протяжении жизни.

## ГОЛЬФ

### Кристина Глаголева, 10э

Как только я начала заниматься гольфом, по счастливой случайности моим первым достижением стала «Игра на паттинг-грине» в Финале Всероссийской Школьной Лиги гольфа в 2021 году. На тот момент моим тренером был учитель физкультуры **Максим Викторович Шацкий**. Занималась я около 5 месяцев и сама не ожидала, что покажу такой результат, после которого и началась моя спортивная история. Именно этот момент мне запомнится на всю жизнь. С тех пор я занимаюсь гольфом.

Я благодарна своему тренеру **Екатерине Андреевне Кетлер** за то, что



она поверила в меня, увидела мой потенциал, желание и стремление развиваться в этом виде спорта. Она научила меня многому и продолжает учить: дисциплине, контролю эмоционального состояния, физическим навыкам. С ней я посетила соревнования в Екатеринбург, Москве, Геленджике, Анапе, Казани.

Вхожу в сборную Челябинской области по гольфу и в 2024 году в единственном числе защищала честь нашей области на XII летней Спартакиаде учащихся России в гольф-клубе «Форест Хиллс» (Москва). Там я поставила личный рекорд игры – 90 ударов на 18 лунок. Я горжусь этим и продолжаю работать дальше.

## ТЕННИС

### Даниил Варес, 5э2

Бронзовый призер межрегиональных соревнований по теннису среди спортсменов до 13 лет в парном разряде (Первенство Уральского федерального округа).



## ПЯТИБОРЬЕ

### Ева Каширская, 6э3

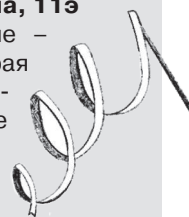
Мне очень нравится заниматься пятиборьем, потому что у нас очень сплоченный коллектив, все друг друга поддерживают. Люблю этот вид спорта за его разнообразие.

Из всех составляющих мне больше всего нравятся стрельба и плавание, но пока что у меня нет результатов, о которых я мечтаю. Но уверена, что с каждым соревнованием буду их улучшать.

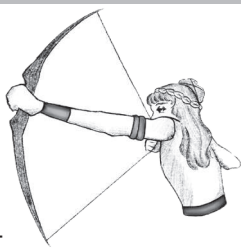
## ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

### Алина Насибуллина, 11э

Главное достижение – это сила воли, которая позволяет мне бороться с собой, быть лучше и не останавливаться на достигнутом.



## СТРЕЛЬБА

**Полина  
Исаева, 9и**

Я занимаюсь пулевой стрельбой из пистолета. Главное достижение – 2 место на всероссийских соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия среди юношей и девушек до 17 лет.

**Александра Черепанова, 11е**

Занимаюсь стрельбой из лука уже 7 лет. Мои главные достижения – 1 место на первенстве Уральского федерального округа и выполнение разряда «Кандидат в мастера спорта».

Важный навык, который я приобрела в спорте, это сохранять спокойствие и думать в стрессовых ситуациях, не давать волю страху, который одолевает тебя во время соревнований. Навык мне очень помог и в жизни, и на экзаменах.

## ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

**Екатерина Витебская, 9л**

Первый и второй юношеские спортивные разряды.

Из приобретенных навыков – это уверенность в себе и понимание того, что смелость – это не отсутствие страха. Смелость – это когда ты боишься, но все равно идешь вперед.

**Таня Лопатина, 8бт**

Первый взрослый спортивный разряд. Но главное, что благодаря фигурному катанию я научилась переступить через себя, идти до конца, не сдаваться. Приобрела друзей и хорошую физическую форму.

СПОРТИВНОЕ  
ОРИЕНТИРОВАНИЕ**Петр Вахтин, 10е**

Выиграл большое количество всероссийских соревнований. Попадал в десятку на Первенстве России. КМС по спортивному ориентированию.

## ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

**Максим Мотовилов, 9и**

Поборол страх высоты.

## ФЕХТОВАНИЕ

**Аяна Сарсенова, 7эз**

Занимаюсь 4 месяца и уже заняла второе место в командных соревнованиях. Все мои знакомые говорят, что это большой прогресс.

**Александр  
Кужаназаров,  
6э1**

Второе место на УрФО, на этих же соревнованиях получил очень полезные навыки.

## ФУТБОЛ

**Николай  
Воробьев, 8л**

Первое место на чемпионате области.

**Александр Хватков, 6э4**

Освоил дриблинг (Технический маневр игрока с мячом, который позволяет ему обойти защитников и выдвинуться на свободное пространство или забить гол. – Прим. ред.).

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Полина Лукина, 11е**

Кандидат в мастера спорта, призер первенства России и победитель соревнований Уральского федерального округа.

**Дарья Матюнина, 8л**

Победитель первенства Челябинской области по легкой атлетике в эстафете 4х60 метров с барьерами. Неоднократный призер Регионального этапа всероссийских соревнований по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных».



Победитель и призер первенства спортивной школы олимпийского резерва № 1 по легкой атлетике по прыжкам в длину и беге 60 метров с барьерами.

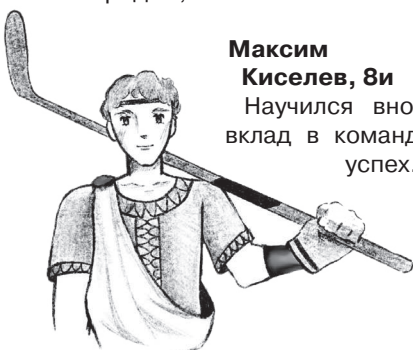
## ХОККЕЙ

**Никита Данилов, 7э1**

Главное достижение – это опыт, полученный во время всего хоккейного процесса. А еще наши поездки по городам, мои личные навыки.

**Максим  
Киселев, 8и**

Научился вносить вклад в командный успех.



## ДЗЮДО

**Каролина Османова, 6э2**

Чемпионка России.

## СКАЛОЛАЗАНИЕ

**Иван Скорынин, 5э2**

Пятое место на всероссийских соревнованиях по скалолазанию в дисциплине «Трудность».

## БИАТЛОН И ЛЫЖИ

**Ксения Голосок, 10э**

Самое главное достижение – это самодисциплина и терпение, а награда – победа на областных соревнованиях.

Собирала информацию  
Мария Согрина, 8бт  
Рисунки Софьи Кочаковой

# МОТОЦИКЛЫ – ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ

Байкер – какой он? Брутальный, высокий, бородатый? Тимофей Миронов из 10г разрушит этот стереотип. «Мотоцикл – статус», так считает лицеист. А о других его мыслях и мотоциклетной истории читайте в интервью.

Поселок Северный, 13:00. Мы с Машей Жуковой идем по лесу вдоль заснеженных берез и думаем, точно ли тут живут люди? Через 100 метров показываются дачные участки, но мы уже понимаем, услышав рев мотора, что пришли в нужное место. Тимофей в мотоэкипировке ждет нас.

– Как правильно тебя называть? Мотогонщик или байкер?

– Я бы себя байкером назвал либо мотоциклистом. Мотогонщик – человек, который профессионально делом занимается, участвует в соревнованиях. А вот байкер – мужичок с пузом, бородой, который ездит на Харлее-Дэвидсоне, круизере по городу. А я больше эндурист (Мотоциклист, катающийся в горах, по бездорожью. – Прим.авт.).

– Как тебя жизнь свела с мотоциклом?

– С детства началось. Я родителям говорил, что хочу себе квадроцикл. «Ты еще мал, в будущем как-нибудь». Потом, как бы странно ни звучало, с Тик Тока все пошло: видосы про лес, горы. Лет шесть назад переехали жить за город, и у нас с другом появилась идея взять мотоциклы, подкопить на них или с родителями договориться. Мне



исполнилось тогда 15 лет, первый раз в прокате взял мотоцикл летом 2022. Теперь постоянно катаюсь.

Эндуро – история популярная. Вокруг Челябинска очень много поселков, те же самые школьники гоняют на мотоциклах. У нас есть группа, где собираются чисто покататься, либо о соревнованиях оповещают – «Моховичковские псы», там много людей. Из лица? Любительски Саша Эрлих ездит, а я катаюсь с Данилом Величко, больше ни про кого не слышал.

На летних каникулы почти каждый день выезжаю, а зимой – если с погодой повезет. Я в прошлом году специально резину зашиповал сам, потому что готовая дорожка стоит, а винты и гайки намного дешевле. Но было очень много снега, поэтому выехали раза три-четыре. За эту зиму только два.

Тут же Тимофей выносит из гаража эти самодельные «круги». Весит каждая шина около пяти килограммов за счет утяжеляющего металла. Часть винтиков значительно сточилась: мотоциклы «прорывают» дорогу к грунту через снег, потому и кататься неудобно.

– Как обычно тренировки проходят?

– Уезжаем в лес к карьерам, горкам. Каждый выезд-тренировка зависит от погоды, от того, насколько земля влажная. Можно в дождь поехать, самому себе создать условия, дорогу.

«И нужно не только владеть мотоциклом, знать, как он работает, а иметь силу – кабан тяжелый! Я сел на него и понял, что я хлюпик, в тот момент спортом не занимался, а сейчас для себя в зал хожу.»

– Куда пропадает страх во время выездов?

– В детстве я хотел на скейтборде кататься. Купил его и сильно приложился, меня это оттолкнуло. Сейчас либо повзрослел, либо мотоциклы – призвание. Летом руку сломал (единственная серьезная травма), долгое восстановление было, сезон не ездил, осенью только сел за руль. Был страх, но нельзя ведь все бросать из-за одной неудачи. Сейчас все хорошо, стараюсь аккуратно кататься, не убиваясь.

– Ты писал, что в соревнованиях не участвуешь, а есть желание?

– Есть, но не хватает пока подготовки, мотоцикл для гонок не подходит, он для себя, для души. Я бы с ребятами-профессионалами позанимался.

– Что побуждает снимать и выкладывать в соцсети видео про свое хобби?

– Мотоцикл – статус в жизни, я от этого кайфую. Хочется передать людям эмоции, которые я получаю во время выезда, поэтому и снимаю. И прикольно посмотреть с точки зрения мотоциклиста на технику, стараюсь записывать видео от первого лица, максимально передать ощущения.

– Образ мотогонщиков стереотипен. Как на самом деле?

– Как и в жизни: есть бунтари и спокойные ребята. Я себя ко вторым отношу, стараюсь в конфликты не лезть,



правила дорожного движения не нарушать. В город не выезжаю, спокойно себе в лесу катаюсь.

Права получил недавно, купил еще один мотоцикл, который пару недель назад на учет поставил. До школы добираться нужно, постоянно родителей беспокоить не хочется. Когда снег растает, надеюсь, смогу попробовать сам ездить. На машине с утра долго добираться, в поселке трафик неприятный, а на мотоцикле я в том году быстро с папой двойкой доезжал.

#### – Как родители относятся к твоему увлечению?

– Я спокойно, аккуратненько начал говорить, что хочу себе мотоцикл, чтобы по лесу кататься. Делать нечего, компьютер они не особо одобряют. И папа сказал, что готов купить, но сначала надо отучиться или покататься, чтобы не как новичок сесть. И вот мы как раз-таки с Данилом пошли кататься на малышах, питбайках (чуть меньше эндуро), очень понравилось, я понял – нужен мотоцикл.

**« Уехали в отпуск в Крым, катались в прокате, заразил этим еще и отца, он тоже сдал на права. А если ты заразил родителей мотоциклетной историей, то потом они поймут, какой это кайф.»**

Конечно, просят быть аккуратнее, но не запрещают. С папой несколько раз в лес выезжал, родители ездят вдвоем по городу. Сезон начнется, соберемся все вместе.

Мама – активный человек, отвечает за благоустройство дома, территории,

она в целом за любой движ. Это, наверное, и помогло преодолеть страх мотоцикла, хоть и не до конца: без папы она пока боится выезжать.

*В уже знакомом гараже стоят четыре мотоцикла. Они как семья: большой папа-мотоцикл, поменьше – мама и два «малыша» – для Тимофея. Пока, в силу возраста, больших благ ему не положено, но юный байкер не прочь после 18 приобрести что-то покруче. Родители заразились, видимо, очень сильно, в их мотоциклах есть и ветровые стекла, и подогрев сидений, и объем двигателя в 1250 кубов.*

#### – Ты в будущем планируешь связывать жизнь с мотоциклами?

– Не знаю, куда приведет жизнь. Может быть. Либо мотосалон, либо продавать мотоциклы, либо обучать. Но бросать точно не планирую, это как вредная привычка.

#### – Есть ограничения по возрасту для катания?

– Зависит от того, во сколько лет ты сел, семейное положение влияет. Знаком с ребятами, которые забросили, потому что появилась семья. Стереотипы: опасно, умрешь, разобьешься. Есть такая поговорка: «Либо ты садишься на мотоцикл до брака, либо после». История моей семьи – исключение.

#### – Предположим, я хочу сесть на мотоцикл, что мне нужно?

– Брать в прокат, первое время просто накатывать моточасы, понимать, как мотоцикл работает, чтобы себя не покалечить. А потом в сторону соревнований накатывать, проходить препятствия.

В городе я бы пошел для начала в мотошколу, параллельно в прокаты. И аккуратно нащупывал бы почву дальше. В эндуро лучше приходиться лет с 14–15: лес, грязь. И все зависит от роста, телосложения, силы. Можно и с 15–16 лет профессионалом стать, главное время найти.

Сейчас сложно в Челябинске с тренировками. В прокатах тебе объясняют, что, как, куда, а техника для соревнований – школа нужна. Есть «Радуга» или мотошкола **Павла Ледецкого**. Я сам не ходил в школы, в Крыму в прокате чему-то научили, что-то можно на YouTube посмотреть: разборы гонок, техники.

Мотоциклисты – дружное объединение, мотобратья. Думаю, всегда поддержат. Мы как-то в лесу встретили «сломанных» ребят, помогли. Я оставался без бензина посреди леса, квадроциклисты выручили.

Стереотип, что байкеры – высокомерные бунтарские люди, неправда. В один момент, когда этим делом занимаешься, перерастаешь историю бунтаря, мотоцикл становится для себя, чтобы покайфовать. У кого для понтов – на их совести.

*Тимофей продолжает рассказывать о технической составляющей, важности защиты (спойлер: лучше не экономить), проезжает на мотоцикле минут пять и предлагает нам прокатиться. Но страх сильнее, и мы отказываемся. А вы бы хотели попробовать?*

**Елизавета Балтрушевич, 11е  
Фото Марии Жуковой**



**Семья мотоциклов  
ждет летних  
путешествий**

# ОТ ОДНОГО ЧЕМПИОНА ДО ПОЛУТОРА ТЫСЯЧ СПОРТСМЕНОВ

*Стоим на остановке и видим, как дети с сумками, размерами больше их самих, куда-то летят, словно птицы с началом весны... Следуем за ними и попадаем в центр дзюдо Дениса Ярцева, лицеиста 2005 года выпуска, 4-кратного призера чемпионатов мира, участника Олимпийских игр и главного тренера.*

На втором этаже уже идет групповая тренировка, а в углу отдельно занимаются **Денис Николаевич** и **Каролина Османова**, ученица 6э2 класса. Мы прерываем их занятие и начинаем интервью.

**– Чем занимается главный тренер и как вы им стали?**

– По завершении спортивной карьеры нужно было определяться, что делать дальше. Я принял решение развивать дзюдо в Челябинске. Началось все с клуба, он постепенно рос, привлекал внимание людей и дорос до полутора тысяч детей и двух



**Каролина Османова** занимается дзюдо 4 года, обладательница синего пояса

центров: на АМЗ (ул. Кузнецова, 41) и здесь (ул. Российская, 40а).

Задача главного тренера – планировать всю работу по циклам, расписывать цели, организовывать работу коллектива. Тренеры в паре должны работать как одно целое. Я не ставлю двух одинаковых наставников на одну группу. У одного лучше получается силовая подготовка, у другого – техническая. Из них кто-то должен быть добрый, а кто-то злой, как в кино. Чтобы ребенок находил себе тренера по духу: либо суровый, который будет его ругать, либо добрый, который ему мягко объяснит.

**– Как совмещать школу и спорт?**

– Когда учился в школе, пропуски были, но мы (*Брат-близнец Дмитрий тоже дзюдоист. – Прим. ред.*) старались материал нагонять. Сегодня нагрузка растет. Иногда дети приходят с усталостью от букв и цифр, а у нас немного расслабляются.

Для спортсмена стресс, когда у него что-то получается в спорте, но не получается в школе. В голове диссонанс: он выкладывается на полную, а его ограничивают. Говорят: «Про спорт можешь забыть, из-за него у тебя пробелы в учебе». Человек может везде успевать, вопрос только в том, как ему привили качество самоотдачи. Если ему занятие нравится, то он будет туда вкладывать всего себя.

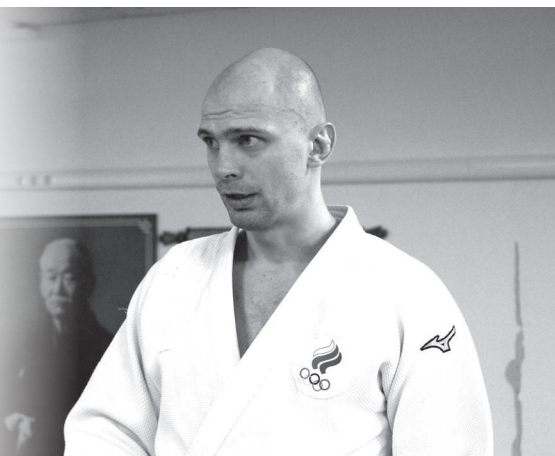
Совет родителям спортсменов: ребенка всегда надо поддерживать. Мы детей тренируем, учителя – учат, а родители – мотивируют к этим занятиям.

*Весь разговор рядом с нами стоит Каролина. К ней иногда поворачивается Денис Николаевич, чтобы она кивком подтвердила его слова. Я спрашиваю у нее, что она думает о центре.*

**– В чем особенность вашего центра?**

– У нас большой центр, бесплатные занятия. Я тренируюсь у **Эльшана Алиевича**, **Эльнура Алиевича Бадирхановых** и у **Дениса Николаевича Ярцева**. Наши наставники опытные и добрые, я иногда замечаю, что некоторые другие тренеры орут на детей, здесь такого нет.

*Проходим в тренировочный зал. Каждый из учеников, подойдя к Денису Николаевичу, жмет ему руку в знак приветствия и уважения, а потом возвращается к занятиям со штангой.*



**– На чем строится взаимодействие ученика и тренера?**

– Философия дзюдо не подразумевает резких эмоциональных срывов, мы объясняем ребенку смысл занятий. Это (указывает на ребят в зале) наше самое взрослое поколение. Я стал замечать в парке Гагарина этих ребят: они своей группой на турнирках висят, в лесенку играют. Их свободное время тратится с пользой.

Мы много им своего внимания посвящаем. Общаемся на одном языке, обсуждаем проблемы, даем советы. Недавно ходили в горы на Зюраткуль. Важная цель – сплотить команду для поддержки друг друга не только в зале.

**– Какие получаете отзывы от родителей?**

– Родители у нас очень довольные. Работает программа «Семья чемпионов»: раз в неделю ребенок тренируется с кем-то из родителей. Это не дзюдо, это упражнения, но смысл их – тактильный и ментальный контакт с ребенком. Семья начинает больше коммуницировать, стремиться к здоровому образу жизни.

*Мы заканчиваем разговор и выходим из центра дзюдо. Спорт из любимого занятия способен вырасти в дело всей жизни. Спортсмен может стать тренером, главным тренером, директором спортивного центра. Главное – уважение и любовь к своей деятельности!*



Полную версию интервью читайте по ссылке

**Екатерина Панова, 11 гум**  
**Фото Дианы Петровой**

## ТАНЕЦ МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ

*Новый лицейский учитель Василий Владимирович Березков не только преподает школьникам основы безопасности, но еще и обучает танцам взрослых и детей с ограниченными возможностями. Поэтому наша встреча прошла в хореографическом зале, где герой моего интервью показал, как танцуют бачату. И рассказал о своем увлечении, ставшим делом жизни.*

### НАЧАЛО ТАНЦЕВАЛЬНОГО ПУТИ

– Мне 16 лет, я по телевизору увидел танцующую пару. Пошел во Дворец металлургов и сказал: «Хочу научиться». Мне ответили: «Вы очень поздно обратились, обычно в четыре года приходят». Я попросил дать шанс, и меня взяли в группу на месяц.

И вот теперь у меня есть студия U-Dance. Когда я работал в Южноуральском многопрофильном колледже (ЮМК), мы набрали танцевальную группу из наших студентов. Она называлась U-M-K-Dance, потом мы сократили до одной буквы U. Сейчас даем уроки танцев для желающих и занимаемся с людьми с особенностями развития.

Обучаем бачате. Это социальный танец, универсальный. Люди, овладевшие им, могут приехать в любую точку мира, не зная языка, и пойти отдохнуть на бачата-вечеринку.

### ТАНЦЫ КАК СМЫСЛ ЖИЗНИ

– Во время преподавания танцев я испытываю радость, что помогаю людям, делаю жизнь счастливее. У меня

повышается настроение, я получаю отдачу от своих воспитанников.

Яркий пример: девушка не могла ходить самостоятельно, только держась за что-то. После двух лет занятий она пошла без посторонней помощи. Этой девушкой я горжусь, ведь усилия, которые человек вкладывает в себя, даже если он просто приходит на танцы, это инвестиция в свою жизнь.

Еще одна девушка до танцев не говорила вообще ничего. Были какие-то очень общие фразы: «Я пошла, я пришла». Сейчас у нее более связная речь, потому что занятия танцами – это комплекс психосоматических, психофизических тренировок.

Я работаю в клубе для молодежи с ограниченными возможностями здоровья «Наше место» уже 4 года. Мне интересно смотреть на результат, очень долгий результат. Если нормотипичному человеку показать какое-либо движение и закрепить его, достаточно повторить 5–10 раз. А у человека с особенностями эта цифра умножается в тысячи: вместо 5–5000 раз.

«Люди с особенностями, как правило, всегда говорят правду, какой бы она ни была. Они искренне благодарны, чего не встретишь порой у обычных людей. И я это очень ценю!»

Танец меняет не только тело, он меняет жизнь, у людей появляются семьи, они уходят с нелюбимой работы.

### ОБРАЗОВАНИЕ И РАБОТА В ЛИЦЕЕ

– В 11 лицей я пришел работать учителем ОБЗР. До этого преподавал



в колледже, на мне висело много должностей, и я выгорел.

Первая моя специальность – «Автомеханика, мастер производственного обучения». Первый институт – агроинженерный, закончил по специальности «Педагог по отраслям экономики и развития». Второе высшее я получил в ЧГПУ: «Медиатор в социальной сфере», это психолого-педагогическое образование. Поэтому ОБЗР – это для меня что-то новое, но опыт педагога большой.

Сложилось хорошее первое впечатление о ребятах в 11 лицее. Я не вешаю на учеников колледжа ярлыки, но туда отправляют насильно учиться, по остаточному принципу. Поэтому там детей приходится заставлять, еле-еле можно натянуть тройку, чего не встретишь в лицее, здесь тройка для ученика сравнима с двойкой, что не может не радовать.

### ЛУЧШИЙ ОТДЫХ – СМЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

– Сначала моим хобби были танцы, а теперь танцы – это работа. Но есть танцевальные вечеринки, на которые у меня доступ бесплатный. Именно танцы на этих вечеринках и являются моим хобби, потому что у них особая энергетика. Прошлым летом я купил себе скутер и пошел сдавать на права. Думаю, что это в будущем станет моим хобби.

Почему я не готов уйти в студию полностью... потому что она нестабильна. А есть обязательные платежи. С другой стороны, нужна разгрузка головы: так в первую половину дня я занят учебными делами, а после обеда переключаюсь на студию. А отдыхом считается смена деятельности, тем самым я отдыхаю.

Екатерина Марусик, 8и  
Фото Светланы Коржук



Фото из открытых источников

# ФИЗКУЛЬТУРА – ВТОРОСТЕПЕННЫЙ ПРЕДМЕТ?

Как вы реагируете на название этого урока? Если слово ударило как гром среди ясного неба, то вам почаще нужно заглядывать в спортзал. Если же никакой отрицательной эмоции не последовало, вы, вероятно, физкультуру не пропускаете. Выслушаем дуэлянтов.



Лев Слесарев, 10г

## ПРОТИВ:

Я люблю уроки физкультуры и считаю этот предмет если не главным, то весьма необходимым в школьном курсе.

**Физкультура помогает развиваться физически:** выполняя различные упражнения, можно и мышцы накачать, и выносливость «апнуть», поэтому предмет никогда не пропускаю. Это раз.

Во-вторых, можно поиграть и в волейбол, и в баскетбол, что в будущем

может помочь классно проводить время с друзьями.

**Активный отдых всегда веселее пассивного.**

Что касается социализации, **ребята на физкультуре во время командных игр учатся кооперироваться.**

Также этот урок – **способ расслабиться в течение трудового дня: поиграть или поболтать.** И он замещает другой, на котором вполне могла быть контрольная или другой неприятный сюрприз.

Еще я считаю, что физкультура **может послужить мотивацией для человека заняться своим телом и здоровьем.** А в наше

время не все подростки ведут активный образ жизни: кто-то любит поиграть в телефон, кто-то – почитать, но все реже люди гуляют и, тем более, ходят на тренировки, развивающие разные группы мышц. Этому и способствует физкультура.

Итак, физкультура – это важный предмет школьной программы. Сам не пропускаю и другим не советую!

## ЗА:

Я не люблю уроки физкультуры и считаю этот предмет бесполезным по нескольким причинам.

Во-первых, **людям, которые занимаются в секциях или спортзалах на регулярной основе, этот урок не нужен:** они и так выполняют норму без двадцатиминутных разминок и игр с мячом. А другие, которые спорт не жалуют, просто пропускают эти уроки: найти причину можно всегда.

Во-вторых, **за 15 минут очень тяжело успеть переодеться и прийти в нормальную форму** (то есть в спокойное, нацеленное на учебу состояние), а если это происходит еще и на обеденной перемене, то не успеваешь вообще ничего. Чтобы нормально выглядеть на остальных уроках, приходится носить с собой второй рюкзак с формой и дополнительными вещами (дезодорант, расческа...).  
Последнее, что **делает урок физкультуры странным предметом – оценивание всех по одним параметрам.** У нас в классе есть спортсмены с разрядами и даже кандидаты в мастера спорта. А есть ребята, которые больше способны к интеллектуальной деятельности. Обе части класса выдают один и тот же результат с разной степенью усилий, поэтому либо нужно оценивать ребенка только по сравнению с его предыдущими результатами, либо не оценивать вообще и просто следить за посещаемостью. Спорт – это здорово и очень важно! **Но спорт и уроки физкультуры – это не одно и то же.**



Кира Польская, 10э

Секундант – Андрей Гелозутдинов, 9л  
Фото из личных архивов

## ПРОПУСКАТЬ НЕЛЬЗЯ ИДТИ!

Бывало такое: приходишь на урок физкультуры, переодеваешься, идешь в зал, а там... Весь класс! Чтобы узнать, насколько возможна такая ситуация, мы опросили **275** учеников 5–11 классов. Результаты смотри на диаграмме.

Около **46 %** опрошенных считают урок физкультуры **важным** предметом, **29 %** затрудняются с ответом. Возглавляет топ причин для «отказа» от урока **болезнь**, ее указали **43 %** респондентов. Вторая по популярности причина – **дискомфорт после занятия, 20 %.**

Мы предполагаем, что после активности не хватает времени на приведение себя в порядок, из-за чего и появляется дискомфорт. И завершает тройку лидеров **неудовлетворенность программой, 18 %.** Идеального занятия, которое понравилось бы абсолютно каждому, не существует. Но вы всегда можете **поговорить с учителем** и прийти к такому варианту активности, который бы устраивал и вас, и педагога!

Мария Жукова, 11т

Как часто вы пропускаете физкультуру?





# РЕФОРМЫ ОЛЕГА ПЕТРОВИЧА

(Все имена и события вымышлены, любые совпадения случайны)

*Нынче ученики научились грамотно прогуливать уроки физкультуры. В одной из уральских школ как раз были такие ребята. Им на физкультуру было глубоко наплевать.*

Додумались же еще и поставить ее первым уроком. Сладкий сон или физкультура... Конечно, первый вариант выбирало большинство. Вскоре учитель уволился – не смог смириться с неуважением учеников. Однако у этого класса сплошных прогульщиков сложилось мнение, что физрук ушел из-за того, что ему тоже было лень вставать рано утром на уроки.

Работать в школу пришел новый учитель физкультуры – **Олег Петрович**: лет 45, обыкновенной мужской внешности, но характером довольно своеобразным. И с весьма непривычными реформами. Первое, что он сделал – попросил поменять расписание, чтобы урок физкультуры не был первым или последним. Классная руководительница не предупредила ребят о смене учителя их «самого посещаемого» урока, но заставила прийти всем до единого.

Построившись в зале, школьники поприветствовали Олега Петровича. Безусловно, никто так и не понял, что перед ними изъяснял свои реформы новый учитель, ведь последний раз на физкультуре были они так давно, что забыли не то что имя преподавателя, но и его внешность.

На уроке Олег Петрович загрузил ребят: 10 приседаний и 15 отжиманий показались им ну уж очень тяжелым трудом. Все в поту выползли изнуренные школьники из зала. Обессиленные прогульщики сходили еще на пару таких уроков, которые выдержали только благодаря Божьей воле.

И вот приближался следующий урок. Но на него ребята уже решили не идти: раньше же ставили пятерки просто так, значит и сейчас тоже поставят!

Прозвенел звонок на урок, Олег Петрович вновь ощутил волну шока. Первый раз, когда увидел физические способности юных «чемпионов», и сейчас, зайдя в пустой зал.

Отправляется он искать учеников, и ему на пути попадает самый безбашенный парень из класса прогульщиков **Севка**, который в буфете закупился едой и с громадным аппетитом ест ее. Учитель с недоумением спрашивает Севу:

– Где все? Прогуливают?!

Сева подавился от удивления этим вопросом: прошлый физрук таких не задавал. И решил, что единственное, чем можно оправдаться, это поста-

раться объяснить, что прогуливать уроки тоже труд!

– Олег Петрович, они непомерно старались! **Илюха** аж с первого на четвертый этаж поднялся, чтоб попросить справку у медика! А ему обычно даже встать с кровати лень! А еще нужно актерское мастерство, чтобы врачи поверили! **Настя** с **Ванькой** решились переписать математику, хотя всегда боятся даже зайти в этот кабинет... **Леха**, **Алиса** и **Лизка** всю перемену умоляли старшеклассников, чтоб они подписали им справку, типа от родителей, бегали по кабинетам! А до этого еще искали чистый бланк справки, подделывали ее, распечатывали! Вы представляете, сколько сил они потратили? Я считаю, что они все достойны пятерки!

Физрук подумал, что мальчик так шутит. Бывает же юмор не особо удачный... Но Сева не врал.

– Довольно, пиши всем своим в чат ваш классный, что я разозлен. Но из-за того, что вы первый раз прогуливаете, я дам вам шанс не получить двойки. Вы вместе, отсчитывая 7 минут, начинаете меня искать. Я спрячусь где-то в школе. Ваша задача – меня найти и догнать.

– Еще и догнать?!

– Скажи спасибо, что я вам шанс даю. Успеете найти меня – всем 5. Не успеете – 2.

Прогульщики поднапряглись серьезно, увидев сообщение в чате класса от Севы. И пошли искать Олега Петровича. Ходили, потом уже побежали, потому что время поджимало. Успели все-таки. Буквально на середине шестой минуты нашли учителя и погнались за ним по школе. В итоге немного поддался им преподаватель – всем пятерки!!!

Прошел месяц, а прогульщики все еще бегали каждый урок за учителем. Конечно, не всегда удавалось его догнать, но они делали все возможное, им же нужны пятерки в аттестат! Потом Олег Петрович вывел их за пределы школы. И бегали они уже по району и в жару, и в холод!

Так и проучились наши прогульщики до конца своей молодой школьной жизни. И статус класса к выпускному изменился. Называют их теперь не прогульщиками, а чемпионами по бегу!



Дарья Осипова, 6э4  
Рисунок Марии Невьянцевой

# ВСТРЕТИЛИСЬ В ЛИЦЕЕ БРЕЙК–ДАНСЕР С ШАХБОКСЕРОМ...

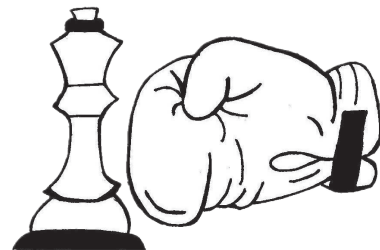
Кроме распространенных видов спорта лицеисты занимаются весьма экзотическими. Например, шахбоксом, фехтованием и брейк-дансом. Что касается последнего, этот танцевальный вид был включен в соревнования на Летних Олимпийских играх 2024 года. Мы опросили лицеистов о внутренней кухне редких видов спорта.



## ШАХБОКСЕР КИРИЛЛ АТАМАНЧЕНКО, 9С/М

В прошлом году мне друг посоветовал заняться шахбоксом у тренера **Алексея Павловича Шаховского**. Я ходил туда в основном из-за бокса, нравилось участвовать в спаррингах (Тренировочных боях. – Прим.ред.) Многие посмеиваются над тем, как смогли соединить умственный и активный виды спорта. Но у шахмат и бокса есть общее – везде определенная стратегия. В прошлом году даже один раз участвовал в соревнованиях, занял первое место.

Я получал удовольствие от тренировок, во время них испытывал адреналин, после – эмоциональное расслабление, которое помогало от



Шахбoks – гибридный вид спорта, комбинация шахмат и бокса в чередующихся раундах.

стресса в повседневности. Ходил на тренировки три раза в неделю по два-три часа. На них мы бегали вокруг ринга, делали разминку, надевали шлемы, капы. Затем отрабатывали элементы в спаррингах, а в последние полчаса изучали шахматные комбинации.

Думаю, чтобы заниматься шахбоксом, нужно быть мотивированным и иметь большую силу воли, без этого трудно боксировать.

## ФЕХТОВАЛЬЩИЦА АЯНА САРСЕНОВА, 7Э3

Фехтованием мне предложила заниматься мама. Мы сходили на пробную тренировку, мне понравилось, так и понеслось.

Привлекает в этом спорте тактика боя, а вдохновляет то, что он красивый и интеллектуальный, в нем не только физическая работа, но и умственная, как в шахматах.

Обычно люди удивляются: «У нас в Челябинске есть фехтование?» Да, я занимаюсь два раза в неделю у тренеров **Евгения Сергеевича Ющука** и **Анны Викторовны Сорокиной**.

Сначала мы выполняем общефизические упражнения и отрабатываем боевые практики. Иногда еще фехтуем со старшей группой. Мне так нравятся тренировки, что я не чувствую усталости, хотя они длятся от двух до четырех часов.

Занимаюсь я всего лишь четыре месяца, а достижений у меня немало: второе место в командных и второе в личных соревнованиях. Но пока что работаю я не на результат, стараюсь, чтобы все движения и уколы были техничными. Для фехтования очень важны настойчивость и терпение.

## БРЕЙК–ДАНСЕР ЛЕВ СЕРЯПИН, 6Э4

В этот вид спорта я пришел случайно. До этого занимался фигурным катанием. Но однажды гулял по улице и увидел объявление, что есть брейк-данс. Спросил маму, можно ли туда записаться. Она разрешила.

Мой тренер – **Максим Николаевич Бирюков**, профессионал своего дела. Он вдохновляет меня делать больше, чем я могу, испытывать свои силы в этом направлении. Занимаемся мы с понедельника по пятницу каждый день по три часа, а в выходные либо отдыхаем, либо ездим на соревнования. На тренировках сначала разминаемся достаточно долго, потом я иду отраба-

тывать некоторые элементы, а затем соревнуюсь в баттлах.

В этом спорте меня привлекает разнообразие движений. Разрешается полная свобода в них, можно импровизировать. И так же, как и во всех видах спорта, есть соревнования. Но здесь они интереснее, потому что много номинаций.

У меня есть достижения городского, областного и регионального уровней. Даже на всероссийские соревнования ездил, но ничего не занял.



Характером брейк-дансеру нужно обладать стойким, сильным, не сомневаться в себе. Потому что в любой момент итог может стать абсолютно непредсказуемым.

Реакция на мое увлечение брейк-дансом у всех разная, но большинство удивляется моему выбору.

А что удивительного? Каждый ищет занятие по душе. И от этого разнообразия мир становится ярче и интереснее!

**Екатерина Марусик, 8и**  
Фото из личных архивов

## В ТЕМПЕ ЖИЗНИ

Вы видите, как он чистит тротуар ото льда, а стоит вам отвернуться, отработавает новые движения для какого-то танца. Уже вне пришкольного участка снеговая лопата превратится в партнершу по бачате или сальсе, а лицейский дворник Алексей Аркадьевич Киндулкин будет учить танцу других людей. Послушаем нашего героя.



### В ТЕМПЕ УБОРКИ ПРИШКОЛЬНОЙ ТЕРРИТОРИИ

– Где-то с августа я, кроме работы дворника, начал выполнять в лицее еще и обязанности плотника. Раньше с **дядей Мишей** ходил постоянно, помогал, если надо что-то починить. Не то что у меня образование специальное, но есть знание многих вещей. Мышление такое полунинженерное – я чуть-чуть не закончил ЮУрГУ по специальности «Автомобильное хозяйство». Плотник отвечает за любые поломки: где-то дверь, где-то плинтус подремонтировать, стенку просверлить, полочки повесить.

У профессии дворника есть неочевидные плюсы. Во-первых, это личный пример для детей, которые учатся, что

все профессии хороши. Во-вторых, здорово, что надо рано вставать, то есть режим держать под контролем. Это работа на свежем воздухе, общение с людьми разными. Я считаю, что физической активности мало сейчас, потому что многие в офисах сидят. А когда мышцы напрягаются, кровь гоняется, кислородом обогащается мозг, то человек не тупеет. Поэтому всем советовал бы иметь какую-то активность. В принципе полезное дело – держать окружающее пространство в чистоте.

Еще хорошо, что над тобой не стоит руководитель. Сам себе хозяин. И ты такой: «Так, что тут можно сделать?» И начинаешь размышлять, тоже творческий подход.

Сначала я танцевал в клубах, и мне просто это нравилось, знания накапливались. Потихоньку начал преподавать в группах. Сейчас в ансамбле «Радуга» учу хип-хопу детей, хотя там больше упор на классику, народный танец.

Я ушел в социальное направление, потому что танцевать люблю и хочу продолжать с возрастом. Бабушки и дедушки сейчас активно танцуют какое-нибудь аргентинское танго, много стало возрастных любителей.

Танцы же еще – способ взаимодействия с противоположным полом. Так моя жена была моей ученицей, а потом мы начали марафоны проходить, повышать квалификацию, вместе стали преподавать.

Молодежи легче объединиться где-то, помимо танцев. Пока учишься в школе, в институте, там можешь кого-то встретить. Или найти спутницу жизни, посещая кружки типа йоги или фитнеса. Но есть парные танцы, куда люди приходят специально, знакомятся и постепенно начинают друг к другу привыкать. Танцы – это польза и для мозга, и для тела, и для души!

Не знаю, почему немногие люди ими занимаются. Наверное, выбирают в пользу интернета, кино, телевидения. В детстве телевизионных каналов было мало, и все ходили в секции, тем более, что они работали бесплатно. Поэтому так сложилось, что физическая активность с юных лет сопутствует мне по жизни.

*«Бывает, в процессе занятия из классических, базовых элементов начинаешь придумывать свои», – рассуждает Алексей о совершенствовании танца. Это как в жизни: не всегда знаешь, к чему приведут новые движения, но попробовать стоит!*

«**Мне кажется, если бы дворникам платили больше, многие бы ими стали.**»

С утра здесь убираю и иду на другую работу, у меня свое ИП с братом, отдел коммунальных и сотовых платежей.

### В ТЕМПЕ ТАНЦА

– Танцами я занимаюсь уже 25 лет. Начал поздно, когда был студентом ЮУрГУ. Нам с другом стало скучно просто учиться: мы решили пойти куда-нибудь в КВН, развлечься чем-то творческим. Была такая школа танцев «Маугли», и я там остался, а друг ушел. Вот уже пять лет, как сам танцы преподаю.

Есть спортивные танцы, бальные, например. А есть то, что в социуме танцуется. Спортивные зародились из социальных, просто в них ввели нормативы. Все танцы брались из каких-то традиционных: есть кубинская бачата, есть доминиканская. То есть это не состязание, а взаимодействие.



## ГЕРОИ ПИОНЕРБОЛА

*В нашем классе учатся два друга. Зовут их Петя и Женя. Они очень разные, но дружат, как братья родные, с первого класса. И вот на физкультуре мы с ними в одной команде играли в пионербол, игру отнюдь не простую.*

Прозвучал первый свисток, и состязание началось. Наша команда выигрывала, и я очень этому был рад. Петя летал из стороны в сторону, пытаюсь поймать мяч, а Женя просто стоял, витая в облаках. И вдруг мяч летит прямо к Жене, и все замерли в ожидании, поймает ли он. Женя продолжал стоять неподвижно и смотреть на летящий мяч. Он не спеша, даже не пошевелив руками, уныло выставил ногу, и мяч просто отскочил в аут.

Все развеселились. Это было настолько смешно, что его простили. Пос-

ле победы над соперником мы перешли на другую часть поля и начали играть на ней. Тут произошел внезапный переход участников, и Петя стал кидать мяч. Петр, поняв, что от него зависит успех команды, собрал все свои силы и приготовился. Сначала он завел мяч за голову и начал опускаться на одно колено. Затем из его рта изверглись первобытные звуки. Петя – мальчик сильный, и зачем он издавал такой рев, кидая мяч, осталось для меня загадкой. В итоге от этого броска он принес нам одно очко.

Но с интересной игрой Жени еще не было покончено. Видимо, ему так понравилось пропускать мяч, что он это повторил еще один раз. Тут случилось еще смешнее прежнего, вместо того чтобы попытаться хоть что-нибудь сделать с приближающимся мячом, он просто стоял неподвижно. Мяч целился прямо в него... и пролетел мимо буквально в паре сантиметров от



Жени. Все опять развеселились, затем прозвенел звонок, и мы пошли переодеваться.

Мы еще несколько дней смеялись, вспоминая пионербол.

**P.S.** Я очень сильно люблю своих друзей, и Женю с Петей обидеть не хотел этим текстом.

**Лев Алексеев, 6э1**

## ПРОГУЛЯЕШЬ – «Н» ПОЛУЧАЕШЬ

*Однажды в 5 классе мне не захотелось идти на физкультуру, и я решила, как некоторые девочки, прогулять урок в раздевалке.*

Закрывшись в ней, я с увлечением и безо всякой боязни погрузилась в телефон. Ведь учитель физкультуры зайти не должен: раздевалка женская, а он мужчина. И вот пролетают 40 минут, звенит звонок на перемену, и мне, и другим девочкам пишет рассерженная классная руководительница, спрашивающая о том, почему нас не было на уроке.



Весь мир перед глазами поплыл: «А что будет, если меня за это из школы исключат?... А вдруг меня теперь как прогульщицу запомнили...». А еще после школы дома мне пришлось поговорить с родителями, которые просто мне рассказали, что прогуливать нельзя, а также ничего уже не сделать с моей «Н» (неуважительная причина) в электронном журнале.

С этого дня я не прогуливаю уроки физкультуры, ведь больше всего я боюсь это красной «Н» в журнале, которая не радует глаз, а «выжигает» его до слез. Да и на уроки физкультуры **Максима Викторовича** ходить очень весело!

**Маша Невьянцева, 6э4**

## ТРЕНИРОВКА ПО–ВЗРОСЛОМУ

*Один раз нам назначили очень раннюю хоккейную тренировку: в 8:00 уже надо было стоять в форме на льду, это значит, что я должен проснуться в 6:50.*

И вот мы с друзьями уже выходим на лед, и тут нам передают информацию, что нашего тренера не будет. Я расстроился, что пришел зря, но мы с ребятами даже ничего не стали придумывать – просто играли в хоккей 3 на 3 на всем поле целый час. Было весело!

**Никита Данилов, 7э1**

**Рисунки Маши Невьянцевой**

