

Интегральная медицина и жизнь

№ 24 (3) 03/24



**ПРОФСОЮЗНЫЕ
СТАРТЫ ЗОВУТ**

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

О тренерах-преподавателях
и инструкторах физической культуры
Николай Николаевич Тимофеев

Стр. 5

ДОБРОЕ НАПУТСТВИЕ

Государственной системе управления
в сфере физкультуры и спорта в 2023 году – 100 лет
Олег Александрович Дубовенко

Стр. 8

НАШИ ДИНАСТИИ В ГОД СЕМЬИ

Успешный старт – успешная жизнь!
Лариса Ляшенко

Стр. 9

ОБМЕНИВАЕМСЯ ОПЫТОМ

По океану спорта пронеслось «Цунами»
Татьяна Просина

Стр. 12

АМБАССАДОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Лыжероллер, участник гонок на «вертикальном километре»
Дарья Копылова

Стр. 14

ПРОДВИЖЕНИЕ

Хроника событий
Анастасия Бацман, Галина Липатова

Стр. 16

ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ

Педагогический рогейн СНГ
Сергей Катков

Стр. 19

СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО

Оздоровление работников –
приоритетное направление нашей работы в вузе

Василий Мохнев

Стр. 22

ФИЗКУЛЬТУРА ЛЕЧИТ

История координатора проекта «Марафон здоровья»

Ольга Попова

Стр. 26

МЫ – ЗА АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Слет педагогов-туристов в Базарном Карабулаке

Анна Бочкарева

Стр. 30

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Тренер моего сына

Лидия Белякина

Стр. 32

ПРОФСОЮЗ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Осенняя спартакиада собирает друзей

Екатерина Барсова

Стр. 33

ЗНАКОМЬТЕСЬ: УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Знак «ГТО» на груди у нее

Тамара Тишкова

Стр. 35

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА И ХОРОШЕЙ МАМЫ

Береги здоровье смолоду

Елена Преображенская

Стр. 37

НАШИ ДИНАСТИИ В ГОД СЕМЬИ

Олимпийский час в сельской школе
Ольга Попова

Стр. 39

ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ

День здоровья в лицее «Звезда»
Светлана Ставицкая

Стр. 42

ЗИМНИЕ СТАРТЫ

На лыжне мороз не страшен!
Тамара Тишкова, Татьяна Просина

Стр. 43

ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ – ЗДОРОВЬЕ УЧЕНИКА

I Всероссийский фестиваль
инноваций в Хвалынске
Елена Преображенская

Стр. 47

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ОБРАЗОВАНИИ

Бадминтон против близорукости
Ирина Новикова

Стр. 49

ТВОРЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗОЖ

Увлечения продлевают молодость
Любовь Кирпичникова

Стр. 55

Николай Николаевич ТИМОФЕЕВ,
председатель Саратовской областной
профсоюзной организации
работников образования и науки



О ТРЕНЕРАХ- ПРЕПОДАВАТЕЛЯХ И ИНСТРУКТОРАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уважаемые читатели!

Приветствуя очередной номер журнала о спортсменах и работе педагогов по сохранению своего здоровья, мне хотелось бы остановиться на той большой работе, которую проводит наш Профсоюз по социальной защите работников образования физкультурного направления и спорта. На заседании отраслевой комиссии по регулированию социально-трудовых отношений наша профсоюзная сторона неоднократно поднимала проблемы тренеров-преподавателей, учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре. Надо сказать, что определённых подвижек в социальной защите этой категории работников мы достигли.

Первое. Тренеры-преподаватели ставили вопрос о трудных условиях аттестации на квалификационную категорию. В связи

с принятием нового федерального документа – Порядка аттестации, который принят непосредственно с участием нашего Общероссийского Профсоюза образования, условия аттестации тренеров-преподавателей, как и других педагогических работников, стали легче. Все награды разного уровня и ранга учитываются. Портфолио отсутствует. Заявление пишется в удобной для работника форме.

Второе. Были внесены изменения в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Минспорта предлагало установить 24 часа за ставку заработной платы. Начались разногласия между Министерством просвещения Российской Федерации, поддерживаемым Общероссийским Профсоюзом образования, и Министерством спорта Российской Федерации по вопросам регулирования отдельных трудовых прав по должностям педагогических работников с наименованиями «тренер-преподаватель», «старший тренер-преподаватель». В связи со сложившейся неопределённостью с режимом рабочего времени «тренеров-преподавателей» Центральный Совет Профсоюза разработал и организовал экспресс-мониторинг по организациям





дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, который проводился в период с 25.09.2023 по 10.10.2023 года. Саратовская областная организация Общероссийского Профсоюза образования принимала участие в этом мониторинге. И Профсоюз отстаивал свою позицию! С 1 сентября 2023 года при исчислении оплаты труда у тренеров - преподавателей, старших тренеров-преподавателей применяется норма 18 часов за ставку заработной платы.

Третье. Много лет Профсоюз образования ставил вопрос включения периодов работы в должности «инструктор по физической культуре» в льготный стаж и вот – хорошая новость! С 29 декабря 2023 года установлено тождество наименования должности «инструктор по физической культуре» (в дошкольном образовательном учреждении) наименованию должности «воспитатель». Теперь им засчитывается в стаж работы, дающей право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости, период работы в этой должности. У правовой инспекции труда Профсоюза есть шанс в судебном порядке помочь инструкторам

по физической культуре, работающим в детских садах, засчитать весь период работы в льготный стаж.

Четвёртое. В связи с отменой методических рекомендаций о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся образовательных учреждений Российской Федерации, третий час реализуется образовательной организацией за счет часов внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта. Этот вопрос профкомы образовательных организаций и иницируют, и контролируют.

Пятое. В результате проведенного мониторинга выявлено, что в системе образования 17 районов Саратовской области не имеют школ спортивной направленности. В 18 районах Саратовской области спортивные школы (18 школ) относятся к системе образования и не переходили в Минспорта. В трех районах (Краснокутском, Балаковском, городе Саратове) спортивные школы относились к Минспорта России. Нам очень важно, чтобы работники организаций, которые теперь подведомственны министерству образования Саратовской области, были в составе нашего Профсоюза.

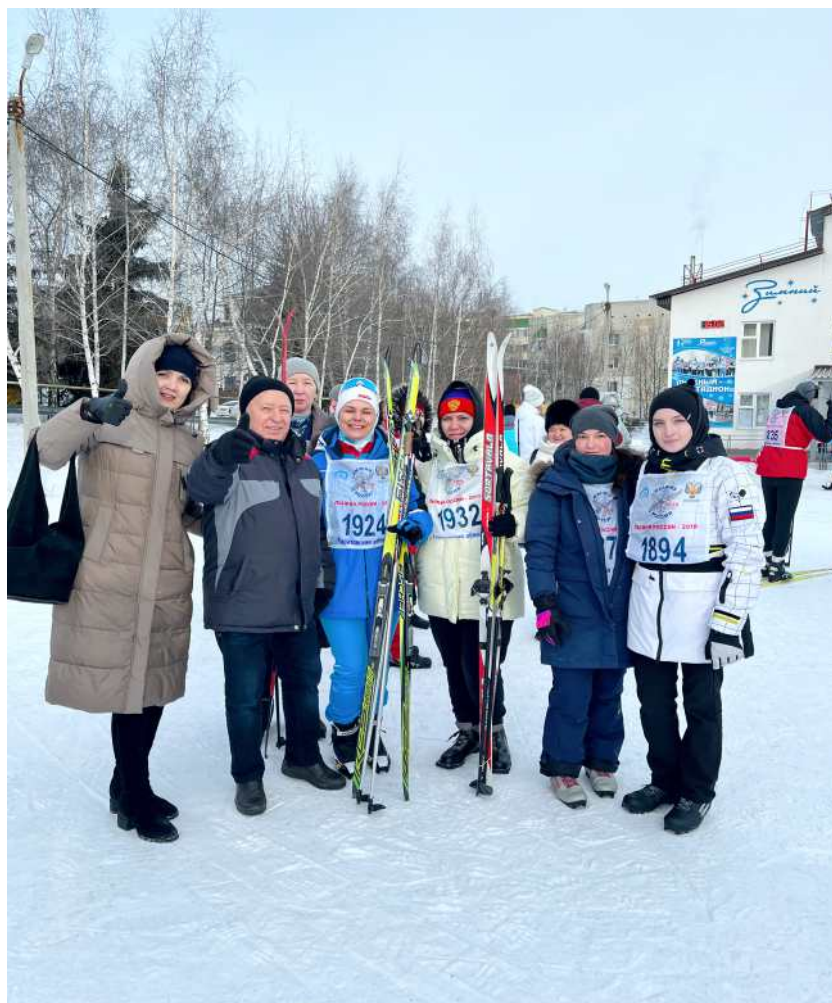
В целях укрепления первичных профсоюзных организаций в учреждениях спортивной направленности, в детско-юношеских спортивных школах обсуждается ход выполнения коллективных договоров, вопросы оплаты труда, предоставления отпусков и компенсаций за работу в выходные и праздничные дни, награждения и поощрения работников, а также включение тренеров, педагогов дополнительного образования в движение «Профсоюз –

территория здоровья». Эти собрания сейчас проходят, и мы надеемся, что мы станем ближе друг к другу. Ведь размеры оплаты труда регулируются органами местного самоуправления, в спортивных школах действуют коллективные договоры. А макеты колдоговоров разработаны специалистами областной организации Профсоюза. С 01.10.2023 года на территории Саратовской области проведена индексация заработной платы работников на 6,1%. Своевременность и полнота индексации – тоже под контролем Профсоюза. Если есть нарушение порядка индексации, нехватка средств – профсоюз сразу же обращается в нужные структуры. Так что мы нужны друг другу! Первичные профсоюзные организации заботятся о своевременности принятия графиков отпусков, контролируют вопросы предоставления дополнительных отпусков, предусмотренных коллективным договором. Очень важно, когда профсоюзные организации инициируют установление дополнительных льгот работникам физической культуры и спорта. В Татищевском районе, например, установлены дополнительная выплата учителям физической культуры в размере 5 тысяч рублей ежемесячно за развитие спорта в районе.

В заключение хочу сказать, что в нашей Саратовской области продолжается реализация проекта по развитию кадрового потенциала системы образования Саратовской области. Кроме индексации заработной платы в 2023 году улучшение социального положения почувствовали те работники, которым, как молодым специалистам, установлены дополнительные выплаты. Но нашей глобальной региональной

задачей является переход на окладную систему оплаты труда. И мы продолжаем обсуждать эту тему с нашими социальными партнёрами. Надеемся на выполнение в регионе Единых рекомендаций по установлению на федеральном, региональном и местном уровнях систем оплаты труда работников государственных и муниципальных учреждений на 2024 год.

Саратовская областная организация Профсоюза принимает активное участие в движении Общероссийского Профсоюза образования «Профсоюз – территория здоровья». О мероприятиях Года педагога и наставника по развитию спорта и физической культуры вы прочитаете в номере этого журнала. Уважаемые учителя, преподаватели, тренеры! Спасибо за ваш труд, за вашу любовь к профессии, за любовь к спорту, за ваш пример здорового образа жизни!



Олег Александрович ДУБОВЕНКО,
министр спорта Саратовской области

ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В 2023 ГОДУ - 100 ЛЕТ



Учителя физической культуры, методисты, тренеры - преподаватели вносят огромный вклад в развитие физической культуры и в дело воспитания подрастающего поколения в регионе. Выполняют задачу государственной важности, ведь именно они прививают любовь к здоровому образу жизни у молодого поколения.

В 2023 году в системе спортивной подготовки прошли масштабные изменения, связанные с гармонизацией отраслей физической культуры и спорта и образования в рамках Федерального закона №127. Тренеры были переведены на должность тренеров-преподавателей и получили статус педагогических работников, что позволило

осуществить увеличение заработной платы тренерам-преподавателям работающим с детьми. Благодаря такому решению, в том числе, повышается статус тренера и его роль в образовательном процессе.

От имени министерства спорта хочу поблагодарить Саратовскую областную организацию Общероссийского Профсоюза образования за инициативу создания электронного журнала, рассказывающего о спортсменах, педагогах, придерживающихся здорового образа жизни, о массовых спортивных мероприятиях среди работников образования. Желаю вам развития в этом направлении и успехов!



Лариса ЛЯШЕНКО,
учитель высшей квалификационной категории, Дергачевский район

УДАЧНЫЙ СТАРТ - УСПЕШНАЯ ЖИЗНЬ!

*Династия – гордое слово!
Сплелись поколения в нём.
Мы славу труда своих предков,
Достойно сквозь годы пронесем.
Потомственный врач, учитель...
Как славно и гордо звучит!
И в русле семейного счастья
Наш дух единенья кипит.
Так пусть же растут, процветают
На благо любимой страны.
Ведь трудовые династии,
Бесспорно, нужны и важны.*



Забота о здоровье детей – проблема отнюдь не ведомственная, не медицинская. Государственная! За культуру здоровья надо бороться, и примером всегда является сам учитель. Крошечные семена, посеянные в детском характере и заботливо выращенные неторопливым «садовником» - учителем физкультуры, рано или поздно расцветают, дают удивительные плоды. Учитель физкультуры гордится не только мастерами спорта, вышедшими из школьных стен, но здоровыми людьми, которых он вырастил и которые так нужны нашей стране. Хочу рассказать о таком учителе, своем папе – наставнике, родоначальнике моей педагогической династии Александре Ивановиче Луцком, педагоге МОУ «ООШ с. Жадовка» Дергачевского района. Он окончил Вольское педучилище в 1969 году, затем Саратовский пединститут.

Наша династия включает два поколения педагогов. С самых малых лет Александр Иванович приучал нас – троих детей к спорту, закаливанию. Когда я училась в школе, папа преподавал физкультуру, мне всегда нравился этот предмет, не потому, что его вел мой отец. Нравилась соревнования, игры, которые устраивал Александр Иванович, любила и люблю до сих пор ходить зимой на лыжах, делаю, как он учит, утреннюю зарядку. Хорошо запомнились те времена, когда мы ездили на туристские слёты в район, в область - это были не забываемые дни! В старших классах моим классным руководителем стал он, мой папа и любимый учитель. Ко мне он относился как ко всем ученикам. У нас был дружный, сплоченный класс во многом благодаря ему. Благодарна за его воспитание, справедливость, за то, что он повлиял на выбор моей профессии.

Его жизнь, начиная с детства, связана с физкультурой и спортом. Он выбрала профессию, философией которой является любовь к детям и стремление передать им частичку

себя. Для него урок физической культуры – это, прежде всего, позитивное настроение, улыбки на лицах детей, веселый смех и наслаждение от происходящего на уроке. Ему доставляет большое удовольствие следить за детьми на уроках, видеть радость, когда они играют в подвижные игры, счастье, когда получилось выполнить сложный акробатический элемент. Видели бы вы его радость, когда его команда приходит первой к финишу! Александр Иванович считал, что успешная учебная деятельность и состояние здоровья детей не могут рассматриваться изолированно друг от друга. Процесс обучения в школе ни в коем случае не может строиться за счет ресурсов здоровья, а должен быть направлен на его сохранение и укрепление.

Мой папа очень благодарен своим учителям за все, чему они его в свою очередь научили. По окончании школы он сделал свой выбор и связал свою судьбу с преподавательской деятельностью. Именно на уроках физической культуры он понял, что физкультура – это не только метко бить по мячу или бежать быстрее всех. Самое важное закалить характер, в этом секрет силы, энергии, дисциплины, красоты, здоровья, особого состояния души, при котором и учеба легко дается и работает с огоньком. На своих уроках физической культуры он учил детей преодолевать себя, быть организованными. Помогал им понять, что физкультура укрепляет и сохраняет жизненно важные системы организма. Поощрял их стремление к самостоятельному проведению физкультминуток вне уроков, а так же участие в спортивных соревнованиях.

Проработав учителем физкультуры 50 лет, Александр Иванович может сравнить современных школьников со школьниками прошлых лет. Сравнение, увы, не в пользу нынешнего молодого поколения. По его словам, сейчас дети физически слабее, быстро устают. Если раньше ребятню можно было увидеть на улице за разнообразными играми, то сейчас школьники большую часть свободного времени проводят за компьютером и телевизором. Александр Иванович вел в школе лыжную секцию, занятия по многоборью, шахматам, туризму, баскетбольную секцию. «Баскетбол – сложный вид спорта, – объясняет он, – все движения надо долгое время отрабатывать, уметь играть в команде. Пропустил несколько дней – и пальцы уже не слушают тебя». А так как состав школьной команды постоянно менялся с уходом выпускни-

ков, Александр Иванович начинал готовить смену с начальных классов.

Для младших школьников он вел секцию по общему физическому развитию, со старшеклассниками занимался начальной военной подготовкой. У него много почетных грамот администрации школы, управления образования, главы Дергачевского района, профсоюза. Есть благодарность депутата Государственной Думы В. Володина, благодарность Министерства просвещения СССР. Был награжден нагрудным значком «Отличник народного просвещения», юбилейной медалью «70 лет Вооруженных сил СССР». В 2016 году он занял II место в областном конкурсе «Лучший сельский учитель». Сейчас папа на заслуженном отдыхе, продолжает заниматься скандинавской ходьбой, день начинается с утренней зарядки.

С детства я поняла, что у учителей физической культуры есть способность преобразить «гадких утят» в «прекрасных лебедей», возможность более свободного и непосредственного общения с детьми, которое может быть направлено на благоприятное развитие эмоционального климата, общественного мнения, статуса личности. Какую профессию может выбрать дочка у такого папы? Конечно, учителя. Школа и для меня стала смыслом жизни почти с рождения. Участие в игре «Зарница», пионерские сборы, костры, помощь пожилым людям отрядами тимуровцев – всё вспоминается с трепетной теплотой. Судьба привела меня в Вольское педагогическое училище, в котором когда-то учился и мой отец. После его окончания, с 1998 года я стала работать учителем начальных классов в Жадовской ООШ. В 2004 году закончила СГУ им. Чернышевского. Стала сама учиться любить, понимать учеников, следить за собой: без требовательности к себе нет учителя. У меня много выпускников и два выпускных классов, где я была классным руководителем. Радость успехов учащихся и горечь расставания, как ничто другое, показали глубинную связь двух социумов – семьи и школы. Нас объединяет одна цель – воспитать здоровых, грамотных, нравственно устойчивых личностей. Считаю, что при необходимости, семье надо помогать, но не пытаться ее заменять. Проработав 9 лет в школе, я с семьей переехала в Дергачи. Теперь работаю в МДОУ детский сад «Аленушка», новый этап в моей педагогической биографии.

Именно в дошкольном возрасте начинается процесс социализации, устанавливается связь ребёнка с ведущими сферами бытия – миром людей, природой, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, общечеловеческим ценностям. Это время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка. Работа воспитателя требует больших душевных затрат, терпения, желания научить ребенка и передать ему знания об окружающем мире. Когда в ДОУ освободилось место инструктора по физической культуре, заведующая предложила его мне. Как положено, прошла переподготовку по «преподаванию физической культуры и ОБЖ в образовательных учреждениях». Проработала 13 лет, каждые три года проходя курсы повышения квалификации. Последние три года я – инструктор по физической культуре в МДОУ детский сад «Солнышко». Вижу своей задачей, как папа, учить детей любить спорт и уметь быть здоровыми.

Назвать лёгкой работу инструктора по физической культуре нельзя. Это кропотливый ежедневный труд. На мне лежит огромная ответственность за воспитание маленького здорового человечка. Я точно знаю, что сделала правильный выбор. Счастливые лица и улыбки моих детишек, благодарность родителей – подтверждение тому. Мне хочется, чтобы мои занятия физкультурой были у детей детского сада самыми любимыми. Наша профессия, как никакая другая, окружена любовью, и прекрасно, когда эта любовь взаимна.

*С детьми всегда должна быть рядом,
Даря тепло и согревая взглядом,*



*Их в мир прекрасного весту
И помнить заповедь – «Не навреди!»*

Местом моей встречи с детьми является не просто физкультурный зал, а моё сердце. Детям нужны тепло, осознание необходимости быть здоровым. И если ты помогаешь им в этом, связь с ними становится многолетней. Мои мечты сбылись: я и артистка, и певица, и врач! Ведь всё это собрано в моей профессии. Праздники и мероприятия, которые мы проводим с нашими малышами в садике, насыщают нас жизненной силой! Бывает, устанешь, а ребёнок подбежит, обнимет, вдохнёшь его запах и хочется весь мир ему подарить.

В 2022 году я приняла участие в муниципальном конкурсе «Воспитатель года 2022», где заняла I место. Представляла район на региональном уровне – стала победителем в номинации «За здоровый образ жизни». Думаю, что когда мои дети подрастут и станут взрослыми людьми, они оценят мои старания. Самой лучшей наградой за мой труд станет умение моих воспитанников быть здоровыми, умение воспитывать это качества в своих детях.



Татьяна ПРОСИНА,
специалист по связям со СМИ
Саратовской городской организации
Профсоюза работников образования и науки

Фото Ертаргына Турешева

ПО ОКЕАНУ СПОРТА ПРОНЕСЛОСЬ «ЦУНАМИ»

Педагог из Саратова стихами рассказал о занятиях
в тренинг-лагере «Амбассадоры здоровья»



Ертаргын Турешев, педагог дополнительного образования из Саратовского Дворца творчества и молодежи им. О.П. Табакова принял участие во II Всероссийском тренинг-лагере Общероссийского Профсоюза образования «Амбассадоры здоровья», который прошел в поселке Шепси под Туасе с 14 по 19 июля. Участники из разных регионов страны собирались там для обмена опытом и участия в мастер-классах на тему «Культура безопасного и здорового труда в образовательной среде».

– Мне повезло, что я там побывал! – поделился впечатлениями Ертаргын, или,

как его зовут друзья, Эрик. – Я познакомился и подружился с единомышленниками, узнал много нового и интересного, связанного с физическим воспитанием. Для меня это важно. У меня есть своя программа общефизической подготовки, которую я применяю на тренерских занятиях, но, возможно, внесу в нее изменения с учетом знаний, полученных в тренинг-лагере.

Накануне в Туапсе прошли сильные ливни, но ко времени форума все нормализовалось, погода была отменная. И если уж что и создавало волну атмосферу в лагере, то точно не погода, а активность участников. Амбассадоры здоровья прослушали цикл лекций, презентовали свой опыт, свои здоровьесберегающие технологии. По итогам обучения каждый участник получил удостоверение о том, что прошел повышение квалификации в Учебном центре Общероссийского Профсоюза образования.

Кроме того, форумчане участвовали в занятиях по командообразованию и презентовали свои предложения по общефизической подготовке. Одним из лидеров команды под названием «Цунами» стал Эрик.

– Мы подготовили и презентовали свою спортивную программу, которая включала физзарядку для всего лагеря, – её доверили провести мне. Зарядка содержала в себе элементы гимнастики, латиноамериканских танцев и ушу. Было весело!

Тема, связанная с восточными единоборствами, появилась не случайно. Эрик

Турешев – обладатель черного пояса по ушу. Увлёкся этим видом спорта с детства.

– Когда я был маленький, одним из главных героев мальчишек был Джеки Чан. Я по тысяче раз смотрел кино с ним, копировал его движения. Перерыл библиотеку в поисках информации по восточным боевым искусствам, записался в секцию... Помню свой первый бой. Я вышел на татами и... сначала растерялся от обращенных на меня глаз судей, болельщиков. Я был тогда очень застенчивый, боялся проиграть на виду у всех. Противник казался мне очень уверенным в себе. Чтобы укрепить свою волю, повторил мысленно фразу: «Победа над другими дает силу, победа над собой – бесстрашие». Цитата из Лао Цзы. Я смог победить себя и выиграл поединок.

Так спорт формировал его личность. Теперь умению побеждать он учит своих учеников. За три года своей тренерской работы (начал еще в студенческие годы) Турешев многих ребят увлек этим видом спорта. Одна из его учениц, Даша Сапушева, в мае этого года стала чемпионкой Саратовской области. В ближайших планах мастера – подготовить юных спортсменов для участия в турнире ПФО.

На всероссийском Форуме в Туапсе Эрик сумел блеснуть и другими своими талантами. А они у него есть. В прошлом году, будучи ещё студентом Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского, Эрик в составе музыкальной группы «Люди в клубном» участвовал в XII Международном Грушинском интернет-конкурсе. В Туапсе этот опыт пригодился. В составе команды Эрик участвовал в творческих конкурсах - создавал видеоролики, пел, играл на варгане, а также танцевал брейк, сочинял стихи.

*Где волны с гулом разгоняют гальку
И разбиваются о волнорезы,
Где безмятежно пролетали чайки
И бриз был свежим,
Там я в команде незнакомцев
Обрел по духу очень близких лиц мне.
И ярко всем одно светило солнце...
То в книге жизни стало
памятной страницей.*

Команда «Цунами» ярко себя проявила в дни форума и получила Диплом «за желание выжить в океане спорта и за активное участие в реализации программы тренингового лагеря «Амбассадоры здоровья».

– Для меня стала яснее и понятнее моя миссия – прививать людям привычку к занятиям спортом и здоровому образу жизни, – резюмировал педагог. – Наша городская организация Профсоюза образования дружит со спортом, постоянно занимает первые места в областных соревнованиях. Меня это очень радует и вдохновляет. Профсоюз – это действительно территория здоровья. В этом году я вступил в его ряды, и я очень рад, что оказался на этой территории!



Дарья КОПЫЛОВА,
учитель русского языка и литературы
МОУ СОШ с.Баскатовка Марковского района,
внеш. корр. Профсоюза образования, член группы «Пегас»

ЛЫЖЕРОЛЛЕР, УЧАСТНИК ГОНОК НА «ВЕРТИКАЛЬНОМ КИЛОМЕТРЕ»



Василий Данилович Гулевский – энтузиаст спорта, легкоатлет, лыжник, тренер в селе Павловка, инициатор проведения в Марковском районе соревнований по лыжероллерам.

Он родился в селе Александровка нашего района 1 августа 1951 года, с детских лет отличался лидерскими навыками – уже с 5 класса организовывал массовые игры чижика, лапту, клёк. Силу и выносливость также воспитал с детства – ходил в школу в соседнее село Орловское за 5 километров от дома. Потом поступил в районный техникум, где впоследствии работал до армии, вёл несколько часов лыжной и велосипедной секций, учился у старшего коллеги, учителя физической культуры Виталия Григорьевича Соболева.

Вернувшись из армии, по настоянию руководителя физического воспитания техникума Петра Григорьевича Данилова, которого считает самым главным своим наставником и очень сильным педагогом, поступил в саратовский пединститут на спортивный факультет. Учёбу совмещал с работой в школе №71. После института предлагали разные города для работы по направлению, но Василий Данилович выбрал свой родной район, и с 1977 года 12 лет был учителем физической культуры в школе с. Берёзовка. Первое

занятие там по лыжной секции он запомнил на всю жизнь, ведь на него пришли 102 человека. Со временем часть детей, конечно, отсеялись, как это и бывает, но в тот день учитель испытал настоящий шок, рад, что не растерялся. Некоторые его ученики стали учителями физической культуры: двое в нашем районе – Катков Сергей Алексеевич (с. Берёзовка) и Залыгаева Елена Алексеевна (с. Бородаевка), Алексей Соловьёв работает в Смоленской области. Об этом времени своей работы он говорит с теплотой, вспоминая, что все его начинания поддерживали директор и завуч Гладыревы, и со временем именно там он стал старшим учителем, получил значок «Отличник физической культуры и спорта», а затем – знак «Отличник народного просвещения РСФСР».

После переезда с семьёй в село Павловка, работал учителем, а потом и директором местной школы. В.Д. Гулевский 25 лет был председателем районного методического объединения учителей физической культуры, организовывал семинары, открытые уроки, учил процессу соревнований, системе оценивания молодых педагогов уже как старший товарищ-наставник. Говоря о том времени, отмечает молодого учителя Валерия Михайловича Каширина, который вырос в прекрасного профессионала (с. Баскатовка).

С тех пор, как ушёл из школы, работает тренером. Заниматься к В.Д. Гулевскому на лыжный стадион ездят ребята из других сёл и из г. Маркса, детей приводят родители, которые в своё время сами у него учились. Не успел начаться 2024 год, а воспитанники Василия Даниловича уже стали победителями районной «Рождественской лыжни» и привезли призовые места из г. Петровска и г. Балаково. Подопечные Василия Даниловича – не только школьники, но и взрослые. Уже 6 лет он готовит на российские «Семейные старты по ГТО» и Спартакиады по зимним и летним видам спорта целые семьи. В 2023 году семья Гельфановых из с. Орловское стала призёром (2-е место) по легкоатлетическому многоборью в Александровом Гае

на Первенстве области, а семья Вагановых из с. Павловка одержала победу на Первенстве России по ГТО в Мордовии, до этого занимая 6-е места на зимнем многоборье в Череповце в 2022 г. и на летнем в Перми 3 года назад.

Вот и в планах на февраль – март проведение районных семейных стартов. В.Д. Гулевский до сих пор является инициатором и организатором соревнований, пишет положения, сам ищет спонсоров. И мечтой Василий Данилович называет не какие-то блага для себя, а хорошую тренировочную базу для ребят – лыжнороллерную освещённую трассу и лыжный комплекс.

Василий Данилович очень разносторонний человек, не многие знают, что ещё школьником он стал петь, до сих пор помнит первый концерт в родном сельском клубе 8 Марта с песней «Мама, милая мама». Уже взрослым выступал с ансамблем в сёлах, где жил. Говорит, что с нетерпением ждёт каждый выходные музыкальную телепередачу «От всей души», ведь всегда тянулся к музыке, дома даже есть гармонь.

Василий Данилович – настоящий педагог, который переводит разговор на достижения воспитанников и не любит говорить о своих, хотя показывает пример завидного спортивного долголетия: несколько лет назад он стал призёром областного первенства Министерства образования по лыжным гонкам и победителем Саратовской области по лыжероллерам в командном спринте; участвовал в экстремальной гонке «Вертикальный километр», где преодолел дистанцию 6,5 км по пересечённой местности с перепадом высот до 500 метров за 58 минут, а это превосходный результат даже в молодой возрастной категории. Его секрет: даже если не делает зарядку, то ежедневно прибегает к специальным лыжным упражнениям с резинкой или занимается ходьбой в лесу, считая, что движение на открытом воздухе – залог молодости и здоровья, и самое любимое – лыжи, которые дают организму колоссальное развитие.



ПРОДВИЖЕНИЕ
ПРОФСОЮЗ - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

Наши амбассадоры учатся и вдохновляют



2 февраля 2024 года на базе МОУ СОШ №42 им. Г.С. Титова г.Энгельса Саратовской области состоялось заседание районного методического объединения учителей физической культуры на тему «Применение в учебном процессе различных форм и методов обучения, проблемы качества образования, распространение опыта развития личности обучающихся». Основная часть встречи проходила в спортивном зале, где учителя физической культуры школ ЭМР, члены профсоюза образования поделились опытом работы. Мастер-классы и открытые уроки были различными по направленности и тематике, проведены на высоком профессиональном уровне. Участники оставили положительные отзывы о семинаре-практикуме. Амбассадоры здоровья получили заряд бодрости и позитива для дальнейшей работы, а домой привезли интересные материалы для использования.

Ставшая традиционной «Покровская лыжня-2024» состоялась 3 февраля в рамках Дня зимних видов спорта в лесопарковой зоне возле туристической базы «Локомотив» Энгельсского района. В лыжной гонке приняли участие более 400 спортсменов и любителей. Многие из них - члены Саратовской областной организации Общероссийского Профсоюза образования. Была команда и от нашей школы №42, показавшая хорошие результаты. Нас приветствовали



министр спорта области Олег Дубовенко, почетные гости - чемпион и многократный призер летних Паралимпийских игр Денис Тарасов, серебряный призер Олимпийских игр в Пекине Сергей Улегин, президент Олимпийского совета Саратовской области Сергей Лукьянов. Победители и призеры соревнований были награждены кубками, медалями, дипломами и памятными подарками. Все участники получили заряд бодрости и хорошего настроения!

*Анастасия Бацман,
педагог-организатор,
советник директора
по воспитательной работе МОУ СОШ №42
им. Г.С. Титова г. Энгельса,
участник форума
«Амбассадоры здоровья»*

Лыжные гонки в Марксовском районе

На гостеприимной Марксовской земле 10 февраля 2024 года в сосновом лесу под лагерем «Орлёнок» состоялись соревнования в рамках Всероссийской массовой «Лыжни России-2024». Несмотря на мороз, в соревнованиях приняли участие более 500 лыжников в 10 возрастных группах.



К большой команде Марксовского района присоединились гости из Новобурасского. На празднике угощали чаем, кашей, пирожками, выступали вокальные группы. На открытии соревнований собравшихся приветствовали глава Марксовского муниципального района Дмитрий Романов и главный судья соревнований В.Д. Гулевский. Василий Данилович организовал на празднике забеги для самых младших. Его ученики из спортивно-оздоровительной группы села Павловка собрали солидный урожай медалей. 1 место в забеге на 500 метров заняла Софья Гулевская. Василий Дмитриевич – герой публикации в этом номере, читайте стр. 14-15.

Галина Липатова

Новые победы наших профлидеров

Асхат Машаев – активист Совета молодых педагогов Краснокуского района. Копилка его достижений пополнилась новой победой. Команда Асхата вернулась с очередных соревнований с кубком России! Со своей командой Асхат участвовал летом-2023 в соревнования по воздушно-силовой атлетике, которые проходили в ФОК «Звездный». Здесь собрались 150 спортсменов из 12 регионов страны: Самарской, Пензенской, Волгоградской, Ульяновской, Брянской, Ленинградской, Московской, Воронежской, Омской, Калининградской, Саратовской областей и Краснодарского края. Сам Асхат Карипуллович занял 1 место в индивидуальных и парных выступлениях, а его команда завоевала кубок России!

Асхат Машаев – герой прежних выпусков нашего журнала, участник двух сезонов тренинг-лагеря «Амбассадоры здоровья». В 2022 году он стал тренером Профсоюза на этом форуме и еще активнее продвигает идеи здорового образа жизни в системе образования региона. Вот и 23 января 2023 года в МАОУ «Лицей «Звезда», где при соде-

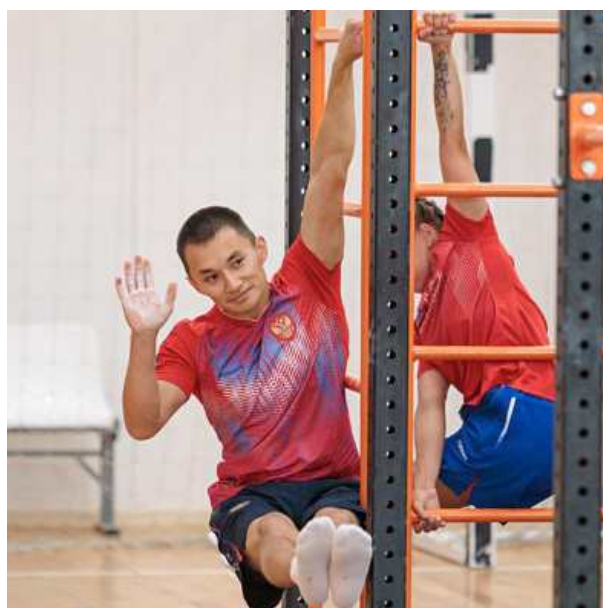


Инициативы Саратовской городской профсоюзной организации проходило комплексное спортивно-профилактическое мероприятие в рамках проекта «Аксиома единства», организованное АНО «Будь в команде» и представителями регионального отделения антинаркотического движения «АнтиДилер», он снова показал, чего можно достичь постоянными занятиями спортом. Во встрече также приняли участие сотрудники прокуратуры, оперуполномоченный Управления наркоконтроля Главного Управления Министерства Внутренних дел России по Саратовской области старший лейтенант полиции А.В. Куницын, известные спортсмены - семикратный чемпион России, двукратный чемпион мира, заслуженный мастер спорта по кикбоксингу Петросян Вреж, серебряный призер Олимпийских игр, мастер спорта России по гребле на байдарках и каноэ С.В.Улегин, основатель и руководитель движения «Саратов спортивный» С.И.Милантьев, президент Федерации воздушно-силовой атлетики и спортивной йоги Н.А.Юдашкин.

Атлеты Саратовской области Асхат Машаев, Тимур Пчелинцев, Дарья Горячева в составе сборной России стали абсолютными чемпионами 1 международных игр национальных и неолимпийских видов спорта «Навстречу Евразиаде» летом-2023 в Уфе. Всего в турнире приняли участие более 700 спортсменов из 28 стран Европы, Азии

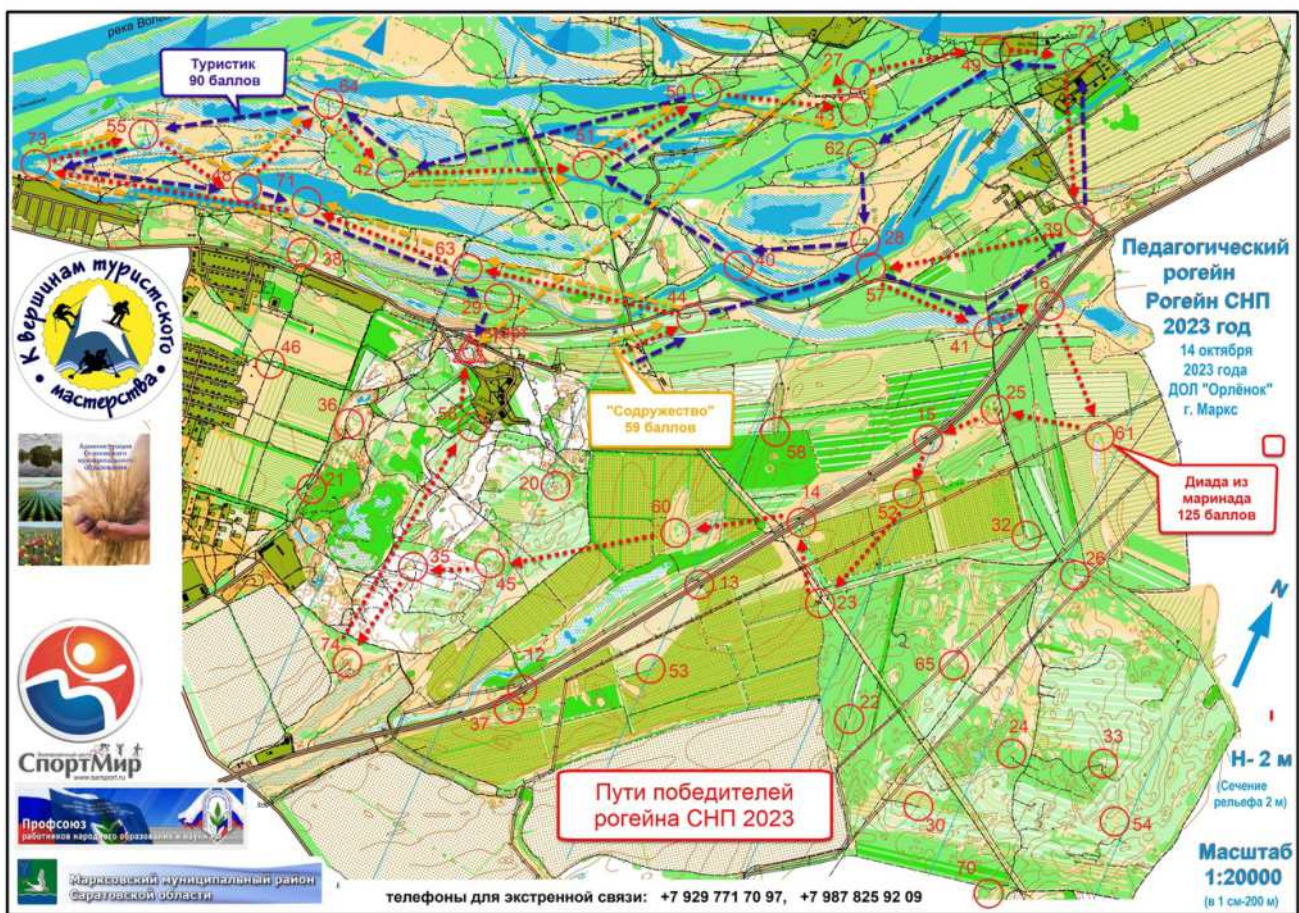


и Африки. В программу соревнований вошли девять видов спорта: армрестлинг, воздушно-силовая атлетика, гиревой спорт, городошный спорт, компьютерный спорт, мас-рестлинг, перетягивание каната, полиатлон и спортивное метание ножа. Саратовская профсоюзная организация, министерство молодёжной политики и спорта области поздравили молодого педагога из Краснокутского района.



Сергей КАТКОВ,
 учитель физкультуры МОУ СОШ с.Березовка
 Марковского района,
 лучший наставник молодежи,
 руководитель районного объединения учителей физкультуры

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ РОГЕЙН СНП 2023



Вот и закончился 8 сезон проекта под названием «Среди нехоженных путей», а вместе с ним 15 гонка в формате рогейна. Ещё три года назад я всерьез думал, что проект надо закрывать по причине того, что вроде весь полигон изучен и становится скучно, неинтересно. Эти мысли подтолкнули к попыткам внести дополнительные правила, новую струю. Но как показала

практика - лучше не стало, поэтому опять вернулся к классической форме рогейна. И этот, уже 15 рогейн, показал, что не надо изобретать велосипед. Классика – она и есть классика. Пусть спортсменам стало, может быть и менее интересно, но сейчас акцент перенёсен на форматы «Педагогического рогейна». Поскольку его участники, прежде всего, дети, а они быстро растут, одни уходят,



Всё это подталкивает меня, как организатора, на продолжение, как мне кажется, благого дела. Хотя бывало трудно и физически, и морально, и финансово. В течении четырех дней ставил дистанцию. Находил и набегал более 70 км. И вообще, рогейн – довольно хлопотное дело. К сожалению, в финансовом отношении стало сложнее, пришлось пойти даже на не очень популярные меры: незначительно поднять стоимость стартового взноса. А что касается партнёров, то их много, но они не на словах, а на деле все эти годы поддерживали и поддерживают мой проект.

другие приходят. Поэтому условия не передаются, с каждым годом становиться интереснее.

Подтверждением являются невероятные эмоции участников после финиша, совместное обсуждение кто как проходил свой маршрут, что получилось, а где наоборот потеряли драгоценное время и возможность подняться повыше в итоговом протоколе. И, конечно, радость и восторг, когда команды поднимаются на заслуженную ступеньку пьедестала.

Это спортивно-экипировочный центр СпортМир г. Саратова и депутаты Осиновского МО Дмитрий Николаевич Ералиев и Ольга Викторовна Иванова.

Благодаря помощникам и единомышленникам мы справились. Это практически вся моя семья, а также А.Ф. Акдавлятова, З.Н.Лященко, Д.А.Бе-лоусова. Но маленький червячок всё же остался. Все прошедшие годы после финиша мы кормили всех участников горячим обедом, это было нашей фишкой. В этот раз был только чай со сладостями. Видно было, что участники немного расстроились, поскольку привыкли к нашей кухне. Обещаю, в следующий раз мы накормим участников, как раньше, а может и вкуснее!

Хочу поблагодарить коллег и родителей учащихся, которые всячески способствуют тому, чтобы наши дети поменьше сидели в телефонах, а больше бывали на природе и гармонично физически развивались. Это, прежде всего, Валерий Каширин. Школа, в которой он работает, выставила



5 команд. По школам надо отметить высокую активность педагогов МОУ СОШ №1, №3, №6 города Маркса, сельские школы села Бородаевка, Берёзовка, Павловка, Подлесное.

Из других районов нужно отметить Хвалынский район во главе с Константином Шишковым и Вольский район во главе с Дамиром Набиулиным. Команды у них растут на глазах, очень быстро набирают мастерства. Поэтому во всех стартах являются основными фаворитами. А вообще, по большому счёту, хорошее дело возможно там, где есть команда единомышленников, энтузиастов и просто неравнодушных людей. Рад, что в моём окружении таких людей большинство.

Немного цифр. Всего в рогейне участвовало 39 команд общей численностью 137 человек. Из них в Педагогическом рогейне 103 участника. Соотношение радует меня как педагога и тренера. Впереди нас ждёт новый сезон, новые старты и приключения.

Марковская организация Общероссийского Профсоюза образования заняла 3-е место во всероссийском конкурсе «Здоровые решения-2023».

<https://www.prof.as/lider-profzozh-2023.php>



Василий МОХНЕВ,
 председатель первичной профсоюзной организации
 сотрудников СГТУ им. Гагарина Ю.А.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ РАБОТНИКОВ – ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ НАШЕЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Во многих вузах Российской Федерации о программах оздоровительных мероприятий работников часто думают, как о важной, но не приоритетной составляющей первоочередных задач, о которой нужно задуматься в ближайшее время. К сожалению, реальность такова, что, если вы откладываете программы оздоровления работников до тех пор, пока вы «еще не готовы» к ним, то потом уже будет слишком поздно.

Современные методы эффективной работы профсоюзной организации трудно

представить без надежного социального партнерства. Необходимо отметить, что именно профсоюзы стали главной движущей силой его развития, поскольку они традиционно представляют интересы работников. Сегодня социальное партнёрство – это основа стабильности и благоприятного микроклимата в трудовых коллективах, и определяет такой характер взаимоотношений между работниками и работодателем, при котором деятельность учреждения не ограничивается только лишь



профессиональными показателями, а учитывает человеческий и социальный факторы. Поэтому результат социального партнерства между администрацией саратовского технического университета и профсоюзной организацией – это не только сильный Коллективный договор, наличие системы охраны труда и достойный уровень заработной платы. Это еще и многокомпонентная социальная сфера. И здесь хотелось бы сделать акцент на оздоровлении работников университета. Комплексная программа оздоровительных мероприятий для работников СГТУ имени Гагарина Ю.А., предложенная профсоюзным комитетом, является важным элементом социальной защиты членов профсоюза. В настоящее время профсоюзный комитет работников нашего вуза в рамках реализации Программы оздоровления членов профсоюза делает акцент на пропаганду здорового образа жизни. Понимая важность состояния здоровья работников университета, профсоюзный комитет совместно с администрацией использует систему мероприятий, способствующую качественному оздоровлению работников. Основные направления оздоровления включают в себя: санаторно-курортное лечение (для сотрудников и их детей); профилактику заболеваний (только для сотрудников); мероприятия общеоздоровительного характера и активный отдых.

Санаторно-курортное лечение

Данный вид оздоровления нашел широкое распространение среди работников университета. Ежегодно профсоюзный комитет работников ведет прием и регистрацию заявлений на санаторное лечение в соответствии с профилем заболевания. Эти виды оздоровления требуют серьезных затрат. Так за 2023 год с частичной оплатой стоимости было приобретено для сотрудников университета 19 путевок для санаторно-курортного лечения. Причем в санатории как областного, так и общероссийского значения.

Кроме того, в данный период 10 работников университета отдохнули в пансионатах Черноморского побережья.

Основная доля санаторного оздоровления приходится на профсоюзные путевки в лучшие профсоюзные санатории Российской Федерации с 20% скидки. Льготные путевки в санатории предоставляются СКО ФНПР «ПРОФКУРОРТ».

Профилактика заболеваний

В нашем университете ведется тесное сотрудничество с медицинскими учреждениями г. Саратова. С 2005 г. и по настоящий момент продолжается практика заключения договоров на дополнительное медицинское обслуживание работников вуза с консультативной поликлиникой Клинической больницы имени С.Р. Миротворцева. Перечень медицинских услуг, оказанных работникам СГТУ имени Гагарина Ю.А., охватывает от приема, осмотра и консультации специализированными врачами (терапевт, офтальмолог, невролог, уролог, гинеколог, хирург, эндокринолог, инфекционист, дерматолог, кардиолог, гастроэнтеролог, отоларинголог) до медицинских обследований (УЗИ внутренних органов, общий анализ крови и мочи, ЭКГ, эзофагогастродуоденоскопия, определение антител Iq M к коронавирусу (COVID-19)).



На основании договора с ООО «Многопрофильная медицинская клиника «СОВА» г. Саратов, работники университета получали широкий спектр различных медицинских услуг (вплоть до операций) на льготных условиях.

В лечебно-профилактических целях укрепление здоровья работников в 2021 году было заключено соглашение между СГТУ имени Гагарина Ю.А. и «Саратовским областным центром общественного здоровья и медицинской профилактики». Результатом соглашения стала программа укрепления здоровья «Повышение физической активности», целью которой является сохранение и укрепление здоровья работников, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, улучшение качества и продолжительности активной жизни.

Общеоздоровительные мероприятия и активный отдых

Центральное место в этом виде оздоровления занимает летний отдых в спортивно-научном центре (СНЦ) «Политехник». База отдыха расположена в живописном месте вдоль берегов рек Воложка и Караман. В распоряжении работников комфортабельные домики для проживания, трехразовое питание, современные спортивные площадки, оборудованный пляж, развлекательные программы и дискотеки. Поэтому, традиционно, активный отдых в СНЦ «Политехник» пользуется большой популярностью среди работников СГТУ имени Гагарина Ю.А. За летний период (4 смены – июль, август) в СНЦ «Политехник» оздоровительный эффект получают в среднем 450 работников и членов их семей.

Инициативной группой при профсоюзном комитете технического университета создан коллектив работников, который с 2009 года организуют поездки на горнолыжный курорт «Хвалынский». Ежегодно в январе и феврале проводятся две поездки по 40-45 человек. С 2014 года профсо-



юзный комитет стал уделять внимание развитию туризма по городам РФ. Так, в 2023 году были организованы замечательные поездки в республики Адыгея и Дагестан, по городам Южного Урала – в Екатеринбург и Уфу, затем в города Казань, Йошкар-Ола и в заключение посетили Тулу.

При содействии кафедры физической культуры в СГТУ имени Гагарина Ю.А. созданы группы здоровья из числа работников, которые посещают занятия в спортивных секциях. Спорт и активный отдых способствуют целенаправленному форми-



рованию здорового образа жизни работников университета. К услугам работников предоставлен широкий ассортимент спортивных объектов: крытый спортивный зал, который включает в себя большой игровой зал, зал борьбы, зал лечебной физкультуры; стадион с футбольным полем и легкоатлетическими сооружениями; спортивно-оздоровительный центр «Старт»; 6 тренажерных залов; 5 открытых площадок для большого тенниса, стритбола, волейбола на территории студенческого городка; 12 спортивных площадок в СНЦ «Политехник».

Для активного зимнего отдыха работники могут воспользоваться лыжной базой - спортивно-оздоровительное учреждение в составе государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования технического университета. Спортивный инвентарь выделяется работникам университета бесплатно.

Для работников университета организовано посещение плавательного бассейна. Для членов профсоюза предусмотрена компенсация за пользование бассейна с 50-процентной стоимостью.

Наше взаимодействие в рамках социального партнерства позволило найти компромиссные решения по оздоровительным мероприятиям для работников университета. Так, наиболее капиталоемкие проекты удалось реализовать на условиях софинансирования. Эта плодотворная практика сохранена и сегодня. Важно, что переговорный процесс практически всегда позволя-



ет достичь относительного баланса интересов работников и администрации. В заключение хотелось отметить, что с началом работы администрации СГТУ под руководством ректора – Сергея Юрьевича Наумова, социальное партнерство в нашем университете вышло на новый, беспрецедентный уровень. Создание благоприятного морально-психологического климата в коллективах позволило усилить мотивации профсоюзного членства. Выражаем слова благодарности ректору Сергею Юрьевичу за взаимовыгодное партнерство и поддержку, надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество.



Ольга ПОПОВА,
внештатный корреспондент
Петровской городской
профсоюзной организации образования

ИСТОРИЯ КООРДИНАТОРА ПРОЕКТА «МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ»



Марина Геннадиевна Ткаченко, в девичестве Благодатова, стала чемпионкой Саратовской области по метанию диска в 16 лет. Она – участник и призёр многочисленных спортивных соревнований и спартакиад школьников разного уровня. Её результат и по сей день считается одним из лучших в России.

Марина родилась в многодетной семье в городе Петровске, расположенном на берегах живописной реки Медведицы. Учитель физкультуры Александр Владимирович Овчинников средней общеобразовательной школы №6, где она училась, обратил внимание на крепкую девочку, которая показывала блестящие результаты в самых разных видах спорта, особенно в лёгкой атлетике. Она быстро бегала на лыжах, коньках, лидировала на самых разных дистанциях. Александр Владимирович порекомендовал Марину тренеру детской спортивной школы В.Ф. Ми-

щенко. Тот практически сразу увидел в подающей большие надежды спортсменке будущую звезду областной сборной по лёгкой атлетике. И не ошибся в своих прогнозах. Школьница тренировалась по два раза в день, никогда не опаздывала на первый урок.

«Моя утренняя тренировка начиналась в половине восьмого с пробежки и занятий на тренажёрах в центре города Петровска, – делится Марина Геннадиевна. – А если учесть, что я жила и училась в Тюлевке, то мне ежедневно приходилось преодолевать несколько километров. После уроков снова тренировалась. Я получала талоны на питание, старалась поддерживать хорошую спортивную форму. Мне очень нравилось представлять команду Саратовской области на сборах, соревнованиях и спартакиадах школьников в разных уголках России.



Воспитанники тренера Мищенко В.Ф. Сборная области по легкой атлетике. М.Г. Ткаченко (Благодатова) в первом ряду слева.



Остались самые приятные воспоминания о Сочи, Армавире, Кашире, Туле, Подольске и других красивых городах».

Интересных событий, ярких моментов в ее спортивной жизни было много, ведь она в седьмом классе уже имела 1-й взрослый разряд по лыжам. Однажды принимала участие в гонке на приз газеты «Комсомольская правда». Получилось сразу же набрать большую скорость и уйти в большой отрыв от своих соперниц. Финишировала в гордом одиночестве. Но вот именно тренер Виктор Федорович Мищенко разглядел в ней перспективную спортсменку в метании диска. Он бывал у юной спортсменки дома, общался с родителями, по-отечески опекал. До сих пор Марина помнит как в пути на спартакиаду школьников в городе Кашира Виктор Фёдорович угостил ее в поезде большой шоколадкой «Алёнка»!

Марина старалась улучшать личные спортивные достижения. Самый удачный бросок – 45.20 метров, по сей день входит в 25 лучших результатов спортсменов Саратовской области. В интернете можно найти выписку из протокола соревнований: Марина Благодатова, чемпионка Саратовской области в метании диска.

Родители были не против ее увлечения спортом, поездок на соревнования, потому что она училась хорошо, все успевала, даже

помогать по дому и на огороде. Но в перспективе видели ее врачом или инженером. Однако судьба распорядилась иначе. Однажды на Всероссийских соревнованиях Марину заметил тренер по легкой атлетике сборной Московской области, в беседе обрисовал перспективы учёбы в престижном столичном вузе, которая давала возможность тренироваться и блистать на лучших спортивных площадках Москвы. В то время у девушки был 1 взрослый разряд в метании диска.

В 1983 году, вскоре после школьного выпускного бала под руководством мамы Марина собрала в дорогу свой бордовый кожаный чемодан, а к нему прилагался новый бордовый дипломат, который девушка купила на свои сбережения. Покорять столицу, а точнее Московский государственный институт физической культуры, юная петровчанка отправилась в сопровождении любимого тренера.

Марина успешно выдержала вступительные экзамены и стала студенткой кафедры легкой атлетики. Вспоминает, как тренировались в манеже завода ЗИЛ (позднее АЗЛК), плавали в бассейне «Олимпийский», который находится на проспекте Мира. Самыми тяжелыми были многочасовые тренировки-соревнования в беге с препятствиями, подъем штанги, а также упражнения с мячом. Зато с гордостью вспоминает, как на первенстве Москвы и Московской области соревновалась в одном секторе с олимпийской чемпионкой по метанию диска Фаиной Мельник! Ее спортивная карьера завершилась, когда встретила



Сергея Ткаченко, который учился на кафедре спортивной борьбы. Поженились на 3 курсе. Им выделили отдельную комнату в студенческом общежитии. Все заботы и проблемы в учёбе решали сообща. Муж помогал делать курсовые работы, особенно когда в семье появился маленький ребёнок. Он часами просиживал в государственной библиотеке имени Ленина. Когда дочка Света подросла, её стали водить в детский сад.



Московский институт физической культуры – один из немногих вузов, где есть кафедра «Лечебное дело». Нашей землячке посчастливилось стать не только дипломированным тренером-преподавателем по лёгкой атлетике, но и инструктором по лечебной физкультуре и квалифицированным массажистом.

Только вот после окончания вуза Сергей и Марина Ткаченко отправились из столицы не в тёплые края, а на самый крайний Север – в г. Апатиты Мурманской области, где жила мама Сергея. Из окна пятого этажа открывался удивительно красивый вид на снежные вершины Хибин и необъятную тайгу, расположенную у подножья гор. Свекровь работала в школе преподавателем иностранного языка, была заслуженным учителем России. Муж вёл спортивную секцию по спортивной борьбе. А Марина Геннадиевна работала в ОРСе организатором спортивно-массовой

работы. Освоила горные лыжи. Вспоминает, как дух захватывало на горнолыжной трассе при крутых спусках и виражах. Участвовали в соревнованиях по горным лыжам, волейболу. Работа нравилась, зарплата, которая была в разы больше чем в родном городе, тоже. А ещё в местных магазинах было большое разнообразие морепродуктов, особенно рыбы. Марина Геннадиевна рассказала, как они с мужем любили совершать небольшие прогулки, а порой и пробежки по тропе здоровья. После тренировки Сергей раздевался и с удовольствием натирался снегом. Закаливающие процедуры были привычными для северян.

От холода она невольно ёжилась, не могла привыкнуть ко всем особенностям жизни в условиях вечной мерзлоты, полярных дней и ночей. Ей трудно было засыпать белыми ночами. Как-то дочка по пути в садик спросила, указывая на рассеивающий свет от фонаря: «Мама – это солнечный лучик?».

Еле сдержала слёзы твёрдо решила: надо возвращаться в родной город. Семья Ткаченко переехала в Петровск в конце 80-х годов. Марина Геннадиевна устроилась на работу в знакомую с детства спортивную школу тренером по лёгкой атлетике, супруг – работал мастером в среднем профессиональном техническом училище, вёл секцию по спортивной борьбе, вскоре в семье родилась младшая дочь. Старшей было 9, младшей – 5 лет, когда муж пошел служить по контракту в авиационный полк, оставил семью. Утешало лишь то, что у неё была стабильная работа в открывшейся в Петровске санаторной школе-интернате для детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

«Когда я начинала работать в нашей школе учителем лечебной физкультуры и массажистом, детей со сколиозом разной

степени тяжести было намного больше, – делится Марина Геннадиевна. – Уникальность учреждения в том, что оно является единственной в Поволжском регионе, выполняет одновременно воспитательную, образовательную и оздоровительную функцию. У нас созданы комфортные условия для обучения, проживания и оздоровления детей, занятий лечебной физкультурой и спортом. Одно время у нас в общежитии были специальные жёсткие кровати с гипсовыми конструкциями, которые сдерживали деформации позвоночника и способствовали укреплению мышечного корсета. На уроках лечебной физкультуры мы применяем индивидуальный подход к каждому ребёнку и специально подбираем для него комплекс упражнений для ежедневных самостоятельных занятий. В тяжелых случаях наши воспитанники получают высокотехнологичную медицинскую помощь в специализированных научно-исследовательских центрах ортопедии. А после оперативного вмешательства проходят реабилитацию у нас. У меня и других преподавателей лечебной физкультуры накоплен большой опыт в проведении сеансов массажа в комплексе с лечебной гимнастикой и плаванием, которые направлены на улучшение состояния здоровья детей, коррекцию консервативного лечения.

Санаторная школа-интернат славится на весь Петровский район успехами своих воспитанников в предметных олимпиадах, творческих конкурсах и спортивных соревнованиях. А 8 «А», классным руководителем которого является Марина Геннадиевна, в 2020-2021 учебном году стал призёром конкурса «Лучшим ученический класс». Они – гордость школы и своего учителя. В классе 10 ребят и 9 девочек. С большим удовольствием участвуют в разных творческих конкурсах и акциях, которые учат бережно относиться к природе родного края, любить свой город, уважать представителей старшего поколения, чтить память героев,

тех, кто с оружием в руках защищал и защищает мир на нашей земле. А Марина Геннадиевна хочет видеть своих воспитанников здоровыми, всесторонне и гармонично развитыми личностями. Она постоянно повышает профессиональное мастерство, является координатором регионального интернет-проекта «Марафон здоровья», цель которого – пропагандировать и развивать интерес к физической культуре и спорту, бережно относиться к своему здоровью. Недавно были подведены и опубликованы его итоги, есть и доброжелательные отзывы в ее адрес от участников проекта.

Общаясь с Мариной Геннадиевной, не перестаю восхищаться её жизнелюбием, огромной силой воли в преодолении жизненных трудностей. Видно, этот внутренний стержень и стальной характер были сформированы во многом благодаря спорту, упорству в борьбе за рекорды, умению работать в команде. Ее пришлось испытать не только победы в спорте и успехи в педагогической деятельности, но и пережить потери близких, предательство мужа. Марина Геннадиевна по-прежнему находит радость в каждом дне. У нее есть любимая работа, ученики. Встретила надежного друга, который заменил ее дочерям отца. Владимир на протяжении тридцати лет разделяет с ней радости и печали. Взрослые дочери подарили нашей героине двух внуков и трёх внучек. Старшему Артёму исполнилось 17 лет, он живёт у бабушки и радуется её своим трудолюбием, не по годам серьёзным отношением к жизни. По доброй традиции в уютной квартире Марины Геннадиевны Ткаченко за праздничным угощением собирается вся их большая дружная семья. Звенящий колокольчиками детский смех для любящей бабушки – большая радость и отрада. А самая главная мечта Марины Геннадиевны – чтобы все дети учились с желанием и были здоровы, чтобы близкие и родные её коллег, а главное они сами, были счастливы и любимы.

Анна БОЧКАРЕВА

СЛЕТ ПЕДАГОГОВ–ТУРИСТОВ В БАЗАРНОМ КРАБУЛАКЕ

В конце сентября на территории оздоровительного комплекса «Ласточка» проходил 54-й областной туристический слёт работников образования, приуроченный к Году педагога и наставника. Примечательно, что именно на Базарно-Карабулакской земле областной конкурс педагогов был организован впервые в 1968 году и тоже на этом месте. Живописная природа наших мест, рельеф, традиции, заложенные первыми энтузиастами активного отдыха, – так можно ответить на вопрос, почему район был выбран площадкой для проведения такого рода соревнований. В 1974 году друг за другом Базарный Карабулак принимал сначала Всероссийские соревнования школьников, а потом и учителей. А.Д. Китаев, его дочь Л.А. Рыцарева, Ю.О. Аренс, З.А. Усачёва, Н.А. Нефёдова, А.П. Будников, В.А. Лукьянова, В.А. Перов, А.В. Егоров, В.В. Лапшин – люди, которые своим примером пропаган-

дировали спорт, живое общение с природой, романтику путешествий.

В этом году организаторами 54-го слета выступили мини-стерство образования региона совместно с Саратовской областной организацией Профсоюза работников народного образования и науки РФ и ГБУ СОДО «Областной центр экологии, краеведения и туризма». В нём приняли участие более 120 человек – 5 команд из Базарно-Карабулакского, Аткарского, Балаковского, Вольского, Воскресенского, Гагаринского, Екатериновского, Краснопартизанского, Марковского, Новобурасского, Ровенского, Хвалынского муниципальных районов и г. Саратова. На открытии приветствие собравшимся спортсменам передал министр образования, вице-губернатор Михаил Орлов. Теплые слова напутствия сказали председатель оргкомитета, директор областного центра экологии, краеведения и туризма О.Н. Жулидова, глава

Базарно-Карабулакского района Н.В. Трошина, председатель областной организации общероссийского Профсоюза образования – Н.Н. Тимофеев.

Открытие слёта началось с поднятия флагов Российской Федерации и Общероссийского Профсоюза образования капитаном команды победителей прошлого года Н.Ю. Картушовым (Гагаринский район) и участником 30-го Всероссийского слёта учителей-туристов К.В. Хайберт (Хвалынский район).





Участников и гостей приветствовала глава района, избранная нынешним летом, Н. В. Трошина. «Я сама когда-то была участницей аналогичных слетов и рада видеть в команде Базарно-Карабулакского района своих коллег», - отметила Наталья Викторовна, которая трудовую биографию начинала вожатой в Тепляковской средней школы, работала учителем географии, была директором районной школы.

Программа слёта включала лично-командные соревнования по ориентированию, соревнования по технике пешеходного туризма, командное прохождение дистанции «Контрольно-туристский маршрут», конкурсы представления команд и художественной самодеятельности, фотографий, туристских журналов, быта и краеведческую викторину.

Пять дней, несмотря на холод и дожди, оставили в памяти участников только хорошие воспоминания. На церемонии закрытия со словами поздравления к педагогам-туристам обратилась Г.Н. Попова, заместитель председателя Саратовской областной организации Общероссийского Профсоюза образования. Она поблагодарила принимающую сторону и вручила почётные грамоты директору лагеря Е.В. Дубининой и председателю районной организации общероссийского Профсоюза работников образования

Н.П. Шевченко. К поздравлениям присоединилась директор областного центра экологии, краеведения и туризма О.Н. Жулидова.

Награждение победителей состоялось как в общекомандном зачёте, так и в личном. Слёт проводился по группам «А», «Б» и «Н». В группе «А» выступали команды, имеющие высокий уровень подготовки. Победителями здесь стали представители Марковского, Хвалынского и Вольского районов. Они удостоены чести представлять Саратовскую область на Всероссийском туристском слёте работников образования в 2024 году.

В группе «Б» участвовали менее подготовленные команды. Здесь из 9 команд лучшими стали команды Новобурасского, Вольского и Марковского районов. В группе «Н» участвовали команды, не имеющие специального туристского снаряжения и достаточного уровня подготовки. На 1-м месте – команда Екатериновского района, на 2-м – Воскресенского и на 3-м – Аткарского.

Карабулакцы заняли 1-е место в конкурсе художественной самодеятельности «Этот мир творит учитель», 2-е общекомандное место в соревнованиях по ориентированию, группа «Б». Персональных наград удостоены: В.В. Тимохин, завоевавший три диплома (2-е место в соревнованиях по ориентированию, 3-е в соревнованиях на пешеходной дистанции, 3-е место по итогам слёта); Е.Д. Малофеева награждена двумя дипломами, у нее 1-е место в конкурсе фотографий «Есть только миг...», 2-е место в соревнованиях по ориентированию; у А.В. Мальцева – три диплома (1-е место в соревнованиях по ориентированию, 3-е место в соревнованиях на дистанции - пешеходной и 3-е место по итогам слёта). Кроме того, В. В.Тимохин был награждён нагрудным знаком «Турист России».

Лидия БЕЛЯНКИНА,
педагог дополнительного образования
МУ ДО ДДТ р.п. Дергачи

ТРЕНЕР МОЕГО СЫНА



Кикбоксинг... Казалось бы, это спорт для сильных, крепких, выносливых мужчин. Но в этом виде спорта можно встретить маленьких, хрупких, но очень смелых женщин, таких как тренер-преподаватель спортивной школы р.п. Дергачи Алёна Алексеевна Чиканкова. Именно она стала наставником для моего сына Андрея. Она привила любовь к кикбоксингу, научила никогда не сдаваться, верить в себя. Вместе с ней Андрей прошел большой путь от первых спаррингов в спортивном зале до всероссийских соревнований. Труд этого педагога нельзя оценить только грамотами и медалями ее подопечных. Главная награда для нее – любовь и уважение детей. Алёна Алексеевна своим примером показывает, каким должен быть спортсмен: выносливым, смелым, мотивированным на победу. Каждое занятие этого педагога наполнено оптимиз-

мом, чтобы удовольствие от выполняемой работы не исчезало у ребенка после окончания тренировки. Ведь от психического благополучия обучающегося зависит и физическое здоровье спортсмена. Алена Алексеевна дает рекомендации по питанию, подчеркивает, что здоровое питание – залог победы на соревнованиях.

Жизнь спортсмена не сводится только к тренировкам и выступлениям на ринге и татами. Алена Алексеевна большое внимание уделяет всестороннему развитию спортсменов. После каждого соревнования дети знакомятся с достопримечательностями города. А география поездок постоянно расширяется. Они уже посетили Саратов, Барнаул, Тамбов, Самару, Анапу, Волгоград, Казань, участвовали в пеших экскурсиях.

Алена Алексеевна является уважаемым рефери областных и всероссийских соревнований. Для моего сына Андрея – честь тренироваться под ее началом, она для него не только образец выносливости, но и активным, радостным, успешным наставником. Сама сильна духом и способна помочь другому стать чемпионом, ведь как говорил Мухаммед Али «чемпиона рождает то, что внутри – желания, мечты, цели».



Екатерина БАРЦОВА,
ведущий специалист
Саратовской городской организации
Общероссийского Профсоюза образования

ОСЕННЯЯ СПАРТАКИАДА СОБИРАЕТ ДРУЗЕЙ



На торжественном открытии спартакиады с приветственным словом выступили проректор по социально-воспитательной работе СГТУ им. Гагарина Ю.А. Анна Александровна Строгова, начальник управления правовой и кадровой работы министерства образования области Антон Владимирович Чешуев. Председатель областной профсоюзной организации образования Николай Николаевич Тимофеев пожелал коллегам

II Областная спартакиада работников образования и науки, организаторами которой выступили социальные партнеры – министерство образования области и профильный профсоюз, состоялась 23 сентября 2023 года на площадке СГТУ им. Гагарина Ю.А.. В прекрасный осенний день «бабьего лета» на этот большой спортивный праздник съехались коллеги из 24 районов и городов нашего региона – более 250 членов Профсоюза образовательной системы Саратовской области.



успешных стартов, а в завершение спартакиады вручил заслуженные награды.

Спортсмены соревновались в пяти видах спорта: по волейболу, мини-футболу, спортивной эстафете, спринтерскому бегу и скандинавской ходьбе. Сборная городской организации Профсоюза образования была самой крупной, в ее составе - 37 спортсменов, которые выступили в каждом виде спорта. Перед соревнованиями по волейболу капитан саратовской команды

Сергей Селиванов, учитель физкультуры гимназии №7, сказал, что в команде собрались сильные игроки и что он надеется на победу. Настрой волейболистов оправдался, команда удостоена кубка победителя. Кроме волейбола, саратовские спортсмены завоевали первенство в эстафете и второе место – в скандинавской ходьбе.

В упорной борьбе места распределились так. В соревнованиях по волейболу 2-е место заняла команда Балашовского района, 3-ью ступень пьедестала заняла команда Озинского района. В состязаниях по мини-футболу победителями стали балаковцы, второе место – у ивантеевцев, третье завоевали пугачевцы. В спринтерском беге, а также в скандинавской ходьбе победитель один – преподаватель областного химико-технологического техникума Ольга Козина. Среди мужчин в спринте лучшее время показал Артем Торпыгин из Вольского района. А в скандинавской ходьбе первого места удостоен ветеран педагогического труда из Балаково Андрей Николаевич Носенко. В общем, предмет учителя и его возраст для спортивных достижений не имеет значения! А ученикам есть на кого равняться.

В спортивной эстафете «золото» завоевала команда г.Саратова, «серебро» доста-



лось команде Балаковского района, «бронзовым» призером стали спортсмены Энгельсского района.

Праздник спорта удался. Участники насладились теплой погодой, общением и получили хороший заряд бодрости на грядущие зимние месяцы!



Тамара ТИШКОВА,
специалист по связям со СМИ
Саратовской областной организации
Профсоюза работников образования и науки

ЗНАК «ГТО» НА ГРУДИ У НЕЕ



24 марта исполнилось 10 лет со дня подписания президентом страны указа по утверждению положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Десять лет назад свой первый золотой значок ГТО получила жительница г.Саратова Екатерина Захарова, сегодня учитель физической культуры школы № 95 Октябрьского района. Третий получит со дня на день.

В феврале нынешнего года Екатерина Алексеевна защитила в СГУ дипломную работу, посвященную совершенствованию физических качеств девочек 11–12 лет. Это ее второе образование, первое было техническим. В свои 45 лет Захарова не просто учитель физкультуры и тренер в клубах и кружках, но подвижник здорового образа жизни, который своими идеями увлекает учеников с 1 по 11 классы своей школы и их родителей. А еще она член профсоюзной первички, организатор и участник спортивно-оздоровительных мероприятий среди педагогов. Екатерина Алексеевна убеждена, что свое здоровье человек делает сам, даже если от рождения его преследуют недуги. Что занятия физкультурой необходимы людям самых разных профессий, и что от здоровых людей больше пользы стране и близким. Учащихся школы организует по возрастам на сдачу норм ГТО, договаривается с саратовскими центрами тестирования, отправляет документы на получение значков разного уровня - «бронзы», «серебра» и «золота». При этом всячески поощряет и тех, кто получает обычный значок. Директор и педагогический коллектив это движение в школе горячо поддерживают: значки ГТО торжественно вручаются на линейке в начале и завершении учебного года, на больших праздниках.

Когда Екатерина сама была школьницей, нормативов комплекса «Готов в труду и обороне» не сдавали. Но отец, преподававший физику, был увлеченным волейболистом, играл в команде СГУ. Екатерина тоже играла все детство и в студенческие годы



в волейбол. Искала свой путь в спорте и профессии. Эти поиски – тоже яркие страницы жизни, полные новых интересных встреч, преград, побед. Был такой неординарный факт в ее биографии. Хрупкая девушка разряд кандидата в мастера спорта получила по жиму штанги лежа. Завоевала кубок Евразии по этому виду спорта, была победителем соревнований международного уровня. А еще она – участник марафона в 42 километра, проходившего в Саратове в 2016-м! Признается, что сознательно отвергла выбор спортивной карьеры. Рассуждала так: физкультура – это не цель, а ключик к здоровью, возможности больше трудиться над своим счастьем. Тем более, что у нее появилась семья.

О, это отдельная история, которая помогла понять значимость общности



увлечений, целей, представлений о гармонии. Она как раз и есть достойное приложение сил и здоровья. Не удивительно, что муж и глава семьи Захаровых Дмитрий Владимирович – тоже спортсмен, был тренером, педагогом, хотя в последствии сферу деятельности сменил. Двоих детей, сына Владимира и дочь Анастасию, родители воспитывают с серьезным спортивным уклоном. Володя – десятиклассник лицея-интерната естественных наук, увлекается спортивным плаванием, воркаутом, он участник военно-патриотической игры «Зарница», у него Золотых значка ГТО, поскольку подтверждал нормативы в разных возрастных группах. Анастасия завоевала два «золота» и «серебро». А еще она занимается чирлидингом, спортивными танцами. В начале марта семиклассница школы №95 в сопровождении мамы едет в Москву на Всероссийский этап соревнований по этому виду.

Екатерина Алексеевна Захарова – инициатор участия своих близких в ежегодных фестивалях Всероссийского физкультурного комплекса ГТО среди семейных команд. Несколько лет подряд, пока младшей дочери не исполнилось 12 лет, Захаровы выставляли семейную команду на городских и региональных состязаниях фестиваля, побеждали. По условиям нужен был и четвертый участник, представитель старшего поколения. Им в команде была мама Екатерины, Маргарита Владимировна, которая укрепляет здоровье занятиями йогой. В нынешнем 2024 году впервые Екатерина Алексеевна была тренером семейной команды своей ученицы Вероники Ермолаевой, поскольку свои дети уже «взрослые», старше норматива. Ермолаевы победили в муниципальном этапе, им предстоит выступить на региональном, который состоится этой весной в Шиханах.

Каждое утро у Екатерины Алексеевны начинается с пробежки в саратовском горпарке вместе с собакой, которую придется выгуливать. Это три километра релаксации, заряд бодрости, хорошего настроения на весь день. И вперед – к детям, к новым вершинам бытия!

Наталья ИВАНОВА,
учитель физической культуры, Балашов

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ



Иванова Наталья Александровна, учитель физической культуры г. Балашова. Призер муниципального этапа «Учитель года России - 2021», II место регионального этапа «Учитель Здоровья России - 2021». Награждена Почетной грамотой Министерства просвещения РФ. Семья Ивановых занесена на Доску почета Саратовской области «Лучшие семьи Губернии - 2022». Почитатель здорового образа жизни. Вот какими мыслями и проверенными советами она делится с читателями.

Самый бесценный дар природы человеку – здоровье. Здоровье, как и честь, нужно

беречь смолоду. Мудрые мысли о здоровье высказал ещё Аристотель: «Ничто так не разрушает здоровье, как физическое бездействие. Движение – кладовая жизни!» Хотеть двигаться – это еще не всё. Надо действовать! Труден лишь первый шаг! Мысль опережает действие, поэтому все действия нужно подгонять под воображаемый финал – ЗОЖ.

Соблюдение, привычное выполнение определённых правил, которые я советую, обеспечит гармоничное развитие, высокую трудоспособность, душевное равновесие, здоровье.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ, САМОЕ ГЛАВНОЕ!

Настроится на здоровый образ жизни, захотеть быть здоровым.

Здоровье, характер, общительность, красота внешнего вида (осанка, причёска, умение двигаться) – не просто пожелание, это ориентир на будущую творческую жизнь. Повторюсь, желания недостаточно, необходимо Ваше активное участие! Скажем, день насыщен неотложными делами. Но всё равно можно и должно «выкроить» хотя бы 20 минут, посвятить их знакомым движениям. Разнообразные движения, физическая нагрузка отвлекут Вас, создадут заряд бод-рости. Вы почувствуете удовлетворение от сознания, что не сдались, проявили волю и перебороли себя. Это поднимет Вас в собственных глазах, что немаловажно для создания душевного равновесия.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ – СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ

Гигиена и физическая культура – две части одного целого: сохранение здоровья

и творческой активности. Режим является одним из условий сохранения здоровья. Ученые давно доказали, что умственное утомление быстрее проходит, если, устраивая перерывы, переключаться на какие-нибудь физические упражнения, а физическая усталость переходит в приятную бодрость, если одни нагрузки сменить на другие.

В период усталости не следует даже мысленно, тем более вслух, повторять: «Как же я устал, нет никаких сил, надоело все». Наоборот, попробуйте признаться себе, можно и вслух: «Какая приятная тяжесть, не зря потрудился, вот на что, оказывается способен!» А струя чистой воды повысит и нормализует энергетику, «вольёт» силы.

Очень важную часть жизни составляет сон! Не бывает «сладким» сон после плотного позднего ужина. Берегите свой сон – источник восстановления сил и энергии организма.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ – УВАЖАТЬ И ЛЮБИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ!

Человек – высшее творение природы. Для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым. Это аксиома, о которой мы в текучке и в суете дней, увы, элементарно забываем. Наиболее рациональный путь к здоровью – это двигательная активность. Сидячая образ жизни влечет такие дефекты физического развития, как нарушение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата. Впрочем, не стоит перечислять все напасти и все недуги, которые подстерегают пассивного в физическом отношении человека. Физическая нагрузка крайне необходима всем! Физические упражнения должны быть ежедневными и к тому же достаточно интенсивными.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ – НАУЧИТЬСЯ РАЦИОНАЛЬНО, ПИТАТЬСЯ!

«Умеренный в еде всегда здоров». Питание – основная биологическая потребность организма. Рациональное питание

обеспечивает правильный рост и формирование организма, сохраняет здоровье, способствует долголетию. Рациональным оно должно быть по качеству, по количеству и по режиму. Пища должна быть разнообразной, полноценной, оптимальной в количественном отношении, то есть соответствовать энергетическим затратам данного человека. Общий объем пищи рекомендуется распределять таким образом: завтрак – 25 %, обед 35 %, полдник – 15 %, ужин – 25 %.

Основные правила питания: старайтесь есть всегда в одно и то же время; не садитесь за стол в гневе, от съеденной в это время пищи проку мало; более вредного влияния на организм, чем сон после еды, трудно придумать; съеденная пища должна быть оплачена движениями.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ – НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В ЛАДУ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ!

Высшее наслаждение для человека – радость человеческого общения. Доброжелательность – необходимый элемент культуры нашего поведения. Юмор, шутка, веселое слово очень украшают жизнь. Оптимизм является важнейшим источником доброго настроения. Есть хорошая житейская мудрость, как надо жить: смеяться вместе, плакать в одиночку.

Древние говорили, что самая трудная и почетная победа в жизни – это победа над собой. Поставив простую, пусть небольшую цель, попробуйте выполнить её. Победив себя, вы испытаете ни с чем не сравнимую радость и уважение к самому себе. Здоровье – не столько природный дар, сколько плод собственных усилий.

Не забывайте: здоровье – клад, добывая который, надо настойчиво трудиться. Ваше здоровье в ваших руках. Успехов!

Ольга ПОПОВА,
внештатный корреспондент
Петровской городской
профсоюзной организации образования

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧАС В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

Володя Грачёв родился в г. Ртищево Саратовской области в семье железнодорожника. С детских лет увлекался спортом, в школьные годы с удовольствием занимался в спортивных секциях и успешно участвовал в городских соревнованиях. В 10 классе выиграл первенство города по лёгкой атлетике.

– Помню, однажды в забеге на 3 километра лучший результат в женской сборной показала Татьяна Казанкина из г. Петровска, - рассказывает Владимир Иванович. - Представить себе не мог, что эта обычная девочка с двумя косичками станет со временем трёхкратной олимпийской чемпионкой. Кстати, мне посчастливилось побывать в Москве на летних Олимпийских играх в качестве туриста!



Возможно, Владимир Грачёв тоже добился бы выдающихся результатов в лёгкой атлетике, но его любимый учитель физкультуры Артур Иванович Сильвестров убедительно советовал получить профессию. И парень решил стать учителем. Успешно сдал экзамены в Саратовский государственный педагогический институт имени К. Федина на факультет естествознания. Ведь в школе Владимир одинаково любил физику, химию, биологию, географию и, конечно, физкультуру.

В педагогическом институте было много симпатичных девчат, но нашему герою приглянулась Тамара Боченина, уроженка Петровского района Саратовской области. Когда они сыграли свадьбу, Тамара училась на последнем 5-м курсе, Владимир на 4-м. После получения диплома об окончании вуза Тамара Николаевна вернулась в свою родную Озёрскую среднюю школу учителем биологии, продолжив семейную династию. Её роди-тели, Николай Николаевич и Мария Ивановна, начали свою педагогическую деятельность в трудные послевоенные годы, посвятили жизнь любимой профессии и ученикам. Вот в такую дружную интеллигентную семью был принят Владимир Грачёв: в 1972 году он приехал в село Озёрки вслед за женой.

Тринадцать лет Владимир Иванович вёл уроки физкультуры, начальной военной подготовки, и примерно столько же времени возглавлял педагогический коллектив. Во многом благодаря директору Озёрская средняя школа долгие годы славилась

спортивными достижениями. В районных соревнованиях по волейболу и лыжным гонкам её воспитанники не раз занимали призовые места.

– Владимир Иванович всегда был и остаётся гордостью нашего района, – рассказывает его бывший ученик и коллега В.В. Лушников. – Помню, по его инициативе в школе был введён олимпийский час. По сути, для наших педагогов и учащихся – это был настоящий урок здоровья в начале учебного дня. В Озёрской средней школе одной из первых в районе ввели третий урок физкультуры. Каждый вечер спортзал распахивал свои двери для желающих заниматься баскетболом и волейболом: с пятнадцати часов работали секции для учащихся, с девятнадцати сюда могли прийти жители посёлка, две группы – мужская и женская. В спортзале часто проходили спортивные соревнования между командами школьников и педагогов.

В 1996 году Владимир Иванович оставил директорское кресло и стал преподавать географию. С этого времени он возгла-

вил профсоюзную организацию школы и до сих пор является членом президиума городской Петровской организации Общероссийский профсоюз образования. В его жизни неизменным оставались любовь к спорту, детям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом остро нуждался. Владимир Иванович старается поддерживать хорошую спортивную форму – занимается скандинавской ходьбой, бегаёт на лыжах. А главное, наравне со своими воспитанниками продолжал участвовать в разных спортивных состязаниях.

– В 2005 году я вместе с сыном и своим учеником, учителем физкультуры В.В. Лушниковым, в составе сборной команды области участвовали во Всероссийской зимней спартакиаде сельских спортсменов в г. Кургане, – делится Владимир Иванович. – Силы, конечно, были неравные. Среди представителей других регионов были мастера спорта, призёры и участники престижных спортивных турниров. Но саратовцы выступили достойно.



В составе сборной команды Петровского района Владимир Иванович Грачев ежегодно принимает участие в областных соревнованиях «Лыжня России», до сих пор показывает лучшие результаты в лыжных гонках. В 2020 году он выполнил нормативы «Комплекса ГТО» 11 ступени и заслуженно получил золотой значок. Зимой этого года Владимир Иванович участвовал во Всероссийском лыжном марафоне, который проходил в Петровске впервые, занял почётное 3-е место.

Среди наград Грачёва особе место занимают почётные грамоты министерства образования Саратовской области, Министерства Просвещения Российской Федерации, Федерального Агентства по физической культуре и спорту, правительства Саратовской области, обкома профсоюзов работников образования и науки, главы Петровского муниципального района. Он с гордостью носит значок «Отличник спорта». Его педагогический стаж составляет пол-века! И все годы в горе и радости была с ним рядом его любимая спутница жизни Тамара Николаевна. Три года назад они отпраздновали золотую свадьбу.

Больше сорока лет Т.Н. Грачёва, в детстве Боченина, преподавала в родной школе химию, биологию, вела уроки труда. Дети решили продолжить педагогическую династию Грачёвых-Бочениных. Дочь, Светлана Владимировна Фёдорова, работала учителем начальных классов. К сожалению, её жизнь рано оборвалась. Сын, Иван Владимирович Грачёв, больше двадцати лет преподаёт физкультуру в гимназии № 1 г. Саратова. Имеет 1 спортивный разряд по лыжам, золотой значок ГТО.

На заслуженный отдых Владимир Иванович вышел в 2020 году. Супруги Грачёвы гордятся своими учениками, которые поздравляют их с праздниками, приглашают на встречи. Владимир Лушников пошёл по стопам своего учителя - 33 года ведёт уроки физкульту-

ры в родной Озёрской средней школе. Лилия Куликова работает в Москве, преподаёт каратэ. Любовь Ивановская много лет работала в столице учителем физкультуры, в том числе в театральной школе при знаменитой «Табакерке». Сейчас она всерьёз увлекается горными лыжами и слаломом. Тамара Николаевна часто вспоминает не только Владимира Лушников, но и Василия Рузанова, Сергея Паршина, Елену Карасёву, других. Скучать супругам на заслуженном отдыхе некогда. Увлеклись огородом, сажают овощи, клубнику, малину, виноград. Растут у них и плодовые деревья: лет тридцать в домашних условиях дают плоды лимоны, инжир и гранат. Грачёвы любят ходить в лес, встречать гостей. Дома есть компьютер, ветераны освоили интернет. Искренне хочется пожелать Владимиру Ивановичу и Тамаре Николаевне Грачёвым дожить в любви и добром здравии до бриллиантовой свадьбы!



Светлана СТАВИЦКАЯ,
учитель музыки лицея «Звезда»

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ В ЛИЦЕЕ «ЗВЕЗДА»

Традиции играют важную роль в сплочении трудового коллектива. Уже четвёртый год в лицее «Звезда» проходит День здоровья. Инициаторами мероприятия выступили директор лицея Инна Викторовна Захарова и председатель профкома Светлана Владимировна Ставицкая. Спортивный праздник проводится в один из дней осенних каникул. Открывается флэш-мобом, в котором принимают участие все учителя, затем – эстафета молодых специалистов и волейбол. Подкрепив силы на совместном чаепитии, все отправляются на велосипедную прогулку в осенний лес Кумысной поляны.

В этом году на День здоровья были приглашены коллеги из МОУ «СОШ №51». Успех мероприятия во многом удался благодаря ярким, инициативным учителям физической культуры – Алексею Владимировичу Дворяшину – обладателю приза зрительских симпатий муниципального



этапа конкурса «Учитель года», Андрею Алексеевичу Максиму – победителю муниципальных, всероссийских соревнований.

Позитивный настрой, масса положительных эмоций и отличная физическая подготовка – результат встречи коллег образовательных учреждений.



Тамара ТИШКОВА,
Татьяна ПРОСИНА,
специалисты по связям со СМИ
Саратовской областной организации
Профсоюза работников образования и науки

НА ЛЫЖНЕ МОРОЗ НЕ СТРАШЕН!

16 февраля 2024 года в Саратове состоялась X1 областная профсоюзная зимняя спартакиада, посвященная Году семьи. По сложившейся традиции она проходила на двух площадках — лыжные гонки и Веселые семейные старты состоялись на стадионе «Зимний» г. Саратова, а шахматный турнир собрал спортсменов в социально-экономическом институте СГТУ им. Гагарина Ю.А. На лыжню съехались около 200 участников из 28 районов области и 6 учреждений СПО.

За здоровьем зовет профсоюз

Молодой учитель из сельской глубинки Красноармейского района Анна Аксенова на профсоюзной лыжне — дебютант. Ее глазами краски соревнования видятся особенно яркими, запомнились подробности морозного февральского дня. Ее вдохновило открытие соревнований, когда педагоги области выстроились в линейку. Красивым, символичным было поднятие флагов страны, области и Общероссийского Профсоюза образования тремя педагогами, знакомством с которыми была рада, — ветераном педагогического труда и лыжного спорта, учителем средней школы № 102 г. Саратова Александром Артемовичем Фесенко, представителем педагогической спортивной династии, тренером ДЮСШ с. Питерка Александром Николаевичем Земцовым и председателем профпервички детсада «Радуга» рабочего посёлка Базарный Карабулак Натальей Васильевной Сорокиной. Звучал гимн. Председатель областной профорганизации образования Николай Николаевич Тимофеев нацелил спортсменов на победу и на здоровый образ жизни, на вдохновение в работе с детьми. По поручению министра образования области Михаила Орлова, поддержать лыжников прибыл начальник управления правовой и кадровой работы министерства Антон Владимирович Чешуев.

Погодные условия и припорошенную снежком ледяную трассу учли строгие судьи, сократив трассу для мужчин - до 3 километров, для женщин – до 2. Минуты бега со своей



возрастной группой – Анне всего 23! – были веселыми, захватывающими, стремительными. Радовалась за студентов и ветеранов, поднимавшихся на пьедестал победы, ничуть не сокрушаясь, что не оказалась среди призеров. Ее рекорды – впереди.

Для Анны организованная районной профорганизацией поездка на специально выделенной «газели» - пример работы Профсоюза в интересах его членов. Анна Юрьевна пришла работать в школу села Ваулино три года назад, ее сразу приняли в члены профорганизации. Сама здесь училась, в школьной столовой работает до сих пор поваром ее мама. Дом родной! Сейчас это образовательное учреждение – филиал СОШ №3 г Красноармейска, поскольку в нем всего 15 учеников. Молодой педагог сразу проявила активную позицию. Поскольку в глубинке педагогических кадров не хватает, она прошла переподготовку в СОИРО, ведет предметы не только по технологии, но и по физкультуре, ИЗО, музыке. Получив водительские права, у Анны появились возможности вести эти



предметы еще в одном филиале школы райцентра — в селе Рёвино, где 24 ученика. А еще она второй год является советником директора по воспитательной работе в этих двух филиалах. Минувшим летом Анна Юрьевна в составе саратовской делегации проходила обучение, организованное для советников директора в лагере «Океан» далекого Владивостока. Она была организатором школьного ремонта своими силами перед нынешним учебным годом, создала комнату для музея по истории села и школы, научилась делать ролики, которые занимают победные места в районных конкурсах. Была участницей команды районного СМП, которая помогала в реализации проекта «Диалоги на Волге» на красноармейской земле. В общем, это перспективный активист районной профорганизации образования!

Что касается спорта, то она им увлечена с детства. Сейчас 3 раза в неделю занимается пауэрлифтингом и раз в неделю посещает бассейн в спортшколе г.Красноармейска. Прокладывает лыжню для своих учеников и задает тон на ЗОЖ всему селу. В районных лыжных соревнованиях в этом году в своей возрастной группе заняла 1 место, участвовала в феврале в «Лыжне России-2024»

Саратовской области. Но победную планку не ставит перед собой как цель, главное – дать пример ученикам. И еще важное. Уезжать в город не собирается: патриот своего Ваулино, любит сельский труд на подворье и в поле, верит в таланты ребят из глубинки.

Семейные старты в Год семьи



Украшением зимней спартакиады стали «Веселые семейные старты» на стадионе «Зимний», в которых участвовали 11 семей педагогов из разных уголков области. Вместо лыжных гонок для них придумали испытания на умение действовать в команде: бег с мячами, шарам, с пакетом соли на голове, бег в цепочке, перетягивание каната. Отрадно, что среди энтузиастов семейных состязаний оказались председатели первичек образовательных учреждений, которые привыкли начинать дело первыми. Ирина Николаевна Трудкова, например, преподаватель русского языка и литературы средней школы села Елшанка Воскресенского района возглавляет профсоюзную организацию 18 лет. Уверена –

ключик к ежедневному хорошему настрою на работу педагога как раз в спорте! В этом году в ее школу пришел после вуза учитель географии и преподаватель в «Точке роста» Илья Щур. Она его сагитировала на областную профсоюзную лыжню. Он бежал в первой возрастной группе, говорит что впечатлило. Ирина Николаевна очень надеется, что через годы он пробежит в ветеранской, представляя школу! Есть на кого равняться – Трудковы минувшей осенью приняли участие во всероссийском конкурсе «Это у нас семейное», вышли в полуфинал и сейчас ждут приглашения на состязания в Нижнем Новгороде. А в семейных стартах на спартакиаде Трудковы участвовали вчетвером, три поколения семьи. Муж профсоюзного лидера Владимир Иванович – офицер в за-пасе, учитель ОБЖ, не освобожденный уполномоченный по охране труда. Большой любитель соревнований, организатор военно-патриотической игры «Зарница» для учащихся школы. Под его руководством ребята ездят каждую весну на «Клочковскую Зарницу» в село Синодское, родину политрука панфиловской дивизии, Героя Советского Союза Василия Георгиевича Клочкова. Готовятся к службе в армии. Дочь педагогической пары Екатерина Кирюшкина преподает в этой же школе химию, семилетняя внучка Надежда — первоклассница.

Гагаринский район г.Саратова на стартах представляли четыре семьи, две из них – семьи председателей профпервичек. Людмила Ивановна Тутушкина возглавляет профсоюзную организацию детсада «Ромашка» поселка Расково. Привезла троих детей – Кирилла, Захара и Веронику. Папа, имеющий опыт педагога, в день соревнований работал. Но он также энтузиаст спорта, особенно горных лыж. На зимние каникулы семья под его руководством едет покорять склоны Домбая. Помимо победных кубков у всех троих детей и у мамы есть золотые значки ГТО! Все три призовые места на веселых стартах достались командам именно Гагаринского района. А председатель районной профсоюзной организации

Андрей Сергеевич Востриков в костюме большого серого бегемота приветствовал своих победителей и всех участников семейных стартов. Каждая семья получила в подарок от областной организации Профсоюза вкусный торт с именными надписями, самые младшие участники – рюкзачок со сладостями, а победители еще и медали с полезными призами. Как говорится, проигравших не было!

Победу одержали ученики Карпова

В соревнованиях по шахматам, которые проводились в тот же день на базе Социально-экономического института СГТУ имени Гагарина Ю.А., приняли участие 26 человек – 14 мужчин и 12 женщин. Многие признаются, что педагогическая профессия, повседневные дела практически не оставляют времени на любимую игру, и все же они находят часок-другой в неделю, чтобы сходить в шахматный клуб или сыграть партию на смартфоне.

Ветеран Лидия Александровна Солоница из Красноармейского района вспоминает, что свою первую почетную грамоту за игру в шахматы она получила в детстве, 60 лет назад. «Грамота не сохранилась, а вот значок с шахматным конем, которым меня тогда наградили, до сих пор со мной», – говорит ветеран. А самая юная участница турнира, студентка Энгельсского механико-технологического техникума Альбина Нуржанова, может дать бой сопернику не только в шахматных баталиях. Эта юная и стройная девушка увлеченно занимается боксом и армрестлингом, чтобы, по ее словам, всегда суметь встать на защиту тех, кто слабее и тех, кто в этом нуждается.

Внимание всех было приковано к лидерам. Среди женщин победу одержали Лия Чекмарёва, педагог саратовского Дворца творчества детей и молодежи им. О.П. Табакова, мастер Международной шахматной федерации (ФИДЕ), призер всероссийских и международных турниров, а среди муж-

чин – Максим Кулаев, студент института физической культуры Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского, чемпион Саратовской области по шахматам среди мужчин и женщин (2024 год), бронзовый призер первенства России среди юношей (2022 год). Оба лидера встречались в детстве с чемпионом мира Анатолием Карповым, который приезжал в Саратов на открытие одного из шахматных клубов. Юная Лия, которая тогда уже блистала на чемпионатах России среди девочек до 14 лет, сыграла с великим шахматистом партию с ничейным счетом. А восьмилетний перворазрядник Максим заявил Анатолию Карпову, что намерен стать чемпионом мира.

Конечно, большинство участников профсоюзного турнира вовсе не ставили перед собой таких амбициозных планов. Признаются, что шахматы для них – интеллектуальная игра, разминка для мозга. «Я доволен, что удалось сыграть с молодыми чемпионами, – говорит учитель физкультуры из Красного Кута Владимир Половиков. – Для сельских учителей это настоящее событие. Спасибо Профсоюзу за организацию турнира».

Призеры соревнований получили от организаторов сладкие подарки – торты и пироги.



Елена ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ,
канд. пед. наук,
зав. кафедрой физической культуры,
технологии и безопасности жизнедеятельности
ГАУ ДПО «СОИРО»

ПЕРВЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ИННОВАЦИЙ В ХВАЛЫНСКЕ



Он также был XI Областным фестивалем инновационной образовательной деятельности по здоровьесориентированным технологиям. Организатором фестиваля выступил Институт развития образования Саратовской области.

Традиционно в нем приняла участие Саратовская областная организация Общероссийского Профсоюза образования. В открытии фестиваля приняли участие представители администрации Хвалынского района, представители профсоюзных организаций Хвалынского и Балаковского районов. В Хвалынь приехали педагоги из

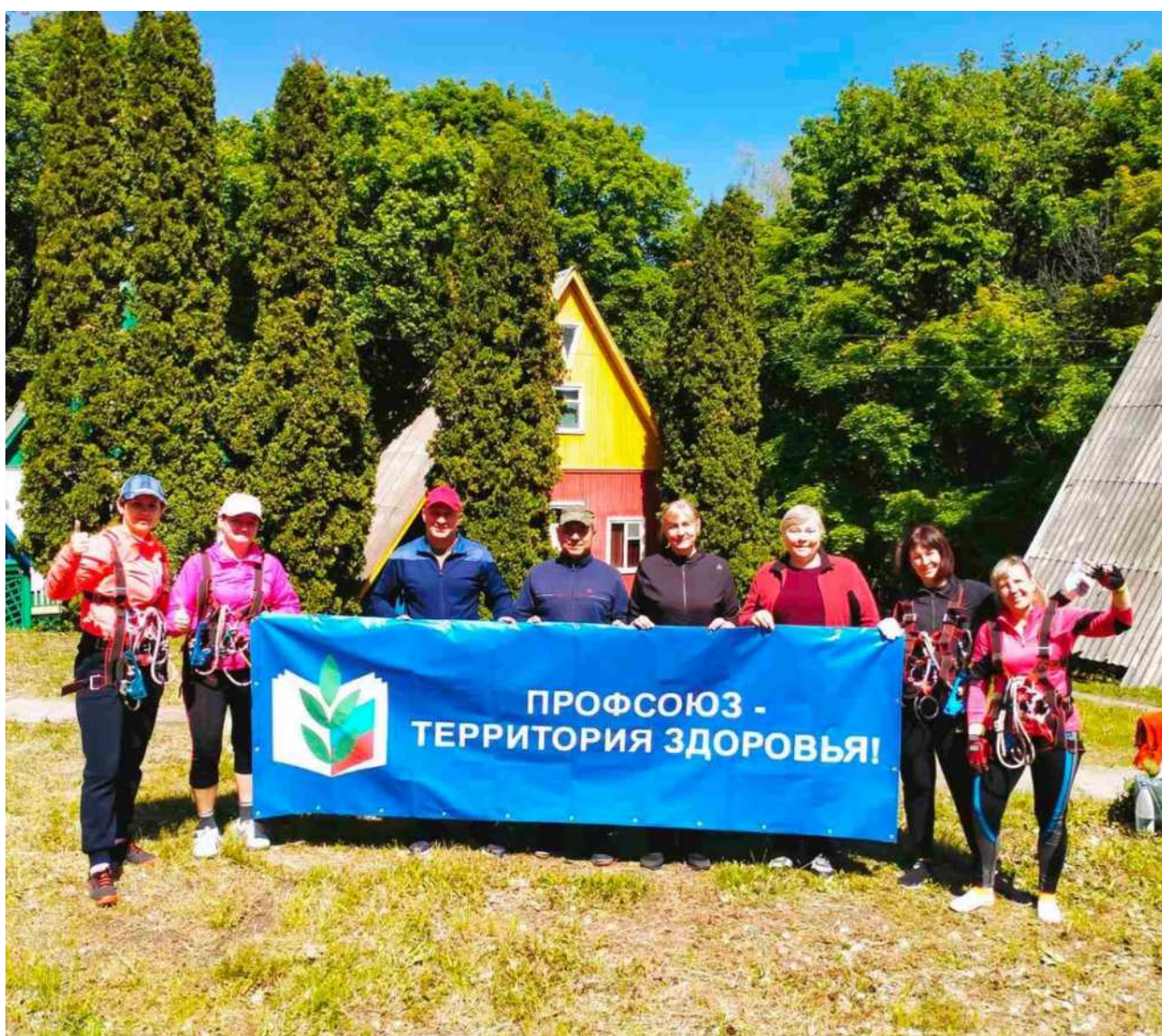
Москвы, Воронежа, Белгорода, Казани, Калининграда, Нефтеюганска. Открытие состоялось с выносом российского флага и демонстрацией достижений саратовских педагогов в области здоровьесориентированной деятельности. Учителя физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности, технологии сами показывали пример спортивной подготовки, здорового образа жизни, активного участия в проекте «Профсоюз территория здоровья». Среди них - победители и участники спартакиад, конкурса «Учитель здоровья России», движения «Человекидущий».

Грамоты и благодарности Саратовской областной организации Общероссийского Профсоюза образования получили Валерий Васильевич Королев и Сергей Николаевич Кушнарв (г. Пугачев), Нечкина Светлана Рудольфовна и Устинов Сергей Александрович (р.п. Татищево), Анастасия Сергеевна Бацман (г. Энгельс), Елена Николаевна и Алексей Юрьевич Сюсюкины, Наталия Юрьевна Фролова, Елена Николаевна Колешко, Галина Викторовна Ермоленкова (г. Саратов). Сертификат автора журнала «Интегральная медицина и жизнь» <http://jimj.esrae.ru/pdf/2023/23%20/327.pdf>, издаваемого на площадке РАЭ, получила Елена Владимировна Преображенская, заведующий кафедрой СОИРО.

В ходе фестиваля прошли мастер-классы, лекции, встречи с лидерами движения по здоровьесберегающим технологиям. Перед участниками выступил Фарис

Фахразович Харисов, доктор педагогических наук, член-корреспондент РАН, председатель экспертного совета по вопросам здоровья и физического воспитания обучающихся при комитете Государственной Думы по образованию и науке.

Украсила фестиваль выставка декоративно-прикладного искусства педагогов. Директора хвалынских школ №№ 1, 2, 3 и п. Возрождения получили от Национальной федерации бадминтона России и Федерации бадминтона Саратовской области комплекты бадминтонного инвентаря, что вызвало восторг участников большого федерального проекта по развитию бадминтона. В ходе мероприятий фестиваля прошли деловые встречи.



Ирина НОВИКОВА,
канд. социол. наук
проректор по образовательной деятельности,
доцент кафедры физической культуры, технологии
и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО «СОИРО»

БАДМИНТОН ПРОТИВ БЛИЗОРУКОСТИ



В современном мире физическая культура и спорт остаются универсальными средствами сохранения и укрепления здоровья человека. Образование как социальный институт призван сформировать ценностное отношение к занятиям двигательной активностью, являющейся с одной стороны естественной потребностью человека, а с другой средством формирования и развития качественных характеристик личности. Обновление содержания физкультурного образования школьников в соответствии с федеральными государственными стандартами общего образования, федеральными образовательными программами предоставляет возможность образовательным организациям наряду с использованием базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание) активно использовать средства новых видов спорта (бадминтон, самбо, регби, гандбол и другие). На сегодняшний день разработано 16 модулей по новым видам спорта, вошедшие в федеральную образовательную программу.

Термин «новый вид спорта» используется в смысле новый, развивающийся вид в условиях общеобразовательной организации. Реализация модуля требует совместной деятельности коллектива школы и федерации по данному виду спорта, которая будет также способствовать интеграции общего и дополнительного образования, оказывая положительное влияние на достижение образовательных результатов учебного предмета «Физическая культура», качество организации физического воспитания обучающихся, повышение уровня физической подготовленности школьников, а значит и развития их здоровья.

При выборе модуля по виду спорта в рамках урочной и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности образовательная организация должна исходить, в первую очередь, от эффективности данного средства в условиях конкретной школы. Это наличие проблем, отклонений в состоянии здоровья обучающихся, интерес школьников и родителей к конкретному виду спорта. Значение имеет традиции организации, квалификации работающих педагогов, материально-технической оснащенности образовательного процесса по физической культуре.

Бадминтон как новый, развивающийся вид спорта одним из первых начал внедряться в школах при организации общего физкультурного образования в качестве эффективного средства укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Хотелось бы привести несколько коротких высказываний, характеризующих сущность игры в бадминтон, в социальных

сетях. «В бадминтоне ты всегда ждешь ответного удара и готов к нему, вот бы также было в жизни». «Возвращение волана в бадминтоне – неизбежная данность, не пытайтесь уйти от удара или бояться его». «Бадминтон – это не только обмен ударами по волану, но и обмен энергией, так что играйте с душой и добром».

Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов и системах организма человека. Специалисты в области глазных болезней свидетельствуют о том, что сегодня близорукостью страдает четверть населения земли, а к 2050 году очки наденет половина людей в мире.

Результаты научно-исследовательской работы «Влияние занятий бадминтоном на рефракцию, аккомодацию и гемодинамику глаз у детей», проведенная специалистами Московского научно-исследовательского института глазных болезней имени Гельмгольца по заказу Национальной федерации бадминтона России, подтвердили эффективность использованных методик (сочетания упражнений с использованием бадминтона и медицинских процедур): постоянное слежение за движущимся объектом, частые повороты туловища и шеи и активное движение, насыщающее кровь кислородом, – всё это оптимально для лечения близорукости.

В бадминтоне имеется только ему присущий фактор: игра не просто полезна для зрения, но и реально излечивает близорукость. По итогам исследований НФБР и НИИ получили патенты «Способ профилактики возникновения и прогрессирования миопатии» в России, США, Канаде и в Европе. Особенно эффективен бадминтон для детей. Их близорукость чаще всего вызвана не патологией, а слабостью глазной мышцы. Но и для взрослых есть польза, в том числе для излечения возрастной дальнозоркости.

Шаги по внедрению бадминтона как вида спорта и средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся в школы и дошкольные организации кафедра физической культуры, технологии безопасности жизнедеятельности государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования «Саратовский областной институт развития образования», Федерация по бадминтону Саратовской области (председатель – Зубова И.В.) и педагогическое сообщество начали делать с 2011 года. Значимым событием стало участие саратовцев (И.В. Зубовой, И.В. Новиковой) 14–17 февраля 2018 года в Казани в Первом Международном семинаре по программе дополнительного профессионального образования «Коррекция и профилактика нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона» в рамках командного Чемпионата Европы среди мужских и женских команд, организованным Всемирной федерацией бадминтона и Национальной федерацией бадминтона России. Программа и семинар инициированы президентом Национальной федерации бадминтона России (далее – НФБР) Сергеем Шахраем. Научно-методический комплекс разработан при участии НФБР специалистами факультета физической культуры, реабилитации и спорта Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского под руководством В.Г. Турманидзе, кандидата педагогических наук, доцента, заведующего кафедрой физического воспитания.

В результате первого шага создано сообщество заинтересованных партнеров



и сформирована система взаимодействия. Далее – организована система научно-методического сопровождения и материально-технической поддержки, организована инновационная деятельность на базе общеобразовательных и дошкольных организаций. На сегодняшний день: в Саратове открыт Бадминтонный центр в рамках реализации национального проекта «Демография»; содержание модуля «Бадминтон» внедряется в общеобразовательных организациях Саратовской области.

Научно-методическими продуктами совместной деятельности являются: Парциальная программа с использованием бадминтона по направлению «Физическое развитие» в соответствии с требованиями ФГОС ДО «Бадминтон для дошколят»; Бадминтон для дошколят: учебно-методическое пособие; Дневник юного бадминтониста; Примерная рабочая программа учебного предмета «физическая культура» (модуль «Бадминтон») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования; Модуль «Бадминтон» в содержании учебного предмета «Физическая культура» федеральной образовательной программы.

Распространение опыта Саратовской области осуществляется на региональном и всероссийском уровнях. Ежегодно результаты здоровьесберегающей деятельности средствами бадминтона представляются на Фестивали инновационной образовательной деятельности, который уже 11 раз проходил на Хвалынской земле. В 2023 году мероприятие проводилось на всероссийском уровне. Руководители, специалисты и тренеры-преподаватели государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпийские ракетки», педагоги-тьюторы по физической культуре, специалисты кафедры физической культуры, технологии безопасности жизнедеятельности государственного автономного учреждения дополнительного



ного профессионального образования «Саратовский областной институт развития образования» проводят мастер-классы, тренинги по судейской бадминтонной практике, презентации лучших практик по организации образовательной деятельнос-



ти средствами бадминтона, мини-соревнования по бадминтону, семинары по освоению методик проведения занятий по физической культуре с элементами бадминтона для коррекции и профилактики нарушений зрения.





В 2022 году опыт Саратовской области по здоровьесберегающим аспектам развития системы физкультурного образования школьников в том числе средствами бадминтона представлен на Всероссийском форуме «Здоровьесберегающее образование: опыт, проблемы, перспективы развития» в г. Саранске. В 2022 году саратовскими авторами (И.В.Новикова, проректор по образовательной деятельности ГАУ ДПО «СОИРО», Г.Ф.Заступенко, учитель физической культуры МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6» г.Саратова) разработана Примерная рабочая программа учебного предмета «физическая культура» (модуль «Бадминтон») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, которая успешно прошла профессионально-общественную экспертизу и решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию включена в федеральный реестр примерных основных общеобразовательных про-

грамм. А затем модуль «Бадминтон» в 2023 году включен в содержание федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Опыт и результаты совместной деятельности Национальной федерации бадминтона России, Федерации бадминтона Саратовской области, Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания и СОИРО по развитию бадминтона в рамках учебного предмета «Физическая культура» по реализации проекта представлены И.В. Новиковой 20 октября 2022 года на Всероссийском форуме школьных спортивных клубов «Школьный спорт – путь к успеху каждого ребенка», организованный Министерством просвещения Российской Федерации в г. Казани. <https://еип-фкис.рф/forum/translations.php>.

По итогам работы форума Ирине Владимировне объявлена благодарность Министерства просвещения Российской Федерации за вклад в развитие и пропаганду физической культуры и спорта среди общеобразовательных организаций Российской Федерации, за активное участие в работе круглых столов, успешное выступление по актуальной тематике в качестве спикера и создание условий для обмена опытом между представителями субъектов Российской Федерации.

В целях внедрения модуля «Бадминтон» в образовательный процесс общеобразовательных организаций области в 2023 году специалистами кафедры физической культуры, технологии безопасности жизнедеятельности государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования «Саратовский областной институт развития образования» (И.В.Новикова, Г.В.Ермоленкова) разработана дополнительная профессиональная программа «Реализация примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Бадминтон») для образовательных организаций, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего общего образования» в объеме 42 часа для



учителей физической культуры. Программа успешно прошла профессионально-общественную экспертизу и вошла в федеральный реестр дополнительного профессионального образования. В 2023 году по программе прошли повышение квалификации 68 педагогических работников области, в том числе руководители районных методических объединений и педагоги, работающие в школах, получивших спортивный инвентарь и оборудование, в рамках реализации проекта «Проба пера» от Национальной федерации бадминтона России.

Кроме того, в 2023 году разработана дополнительная профессиональная программа «Практика формирования двигательных навыков игры в бадминтон» в формате стажировки в объеме 16 часов. Апробация программы прошла в рамках I Всероссийского (XI областного) Фестиваля инновационной образовательной здоровьесориентированной деятельности в мае 2023 года в г. Хвалынске. Программа также прошла федеральную профессионально-общественную экспертизу и вошла в федеральный реестр дополнительного профессионального образования.

Отметим значимые события в жизни региона по развитию бадминтона в рамках реализации образовательных программ общего и дополнительного образования выступают. Прежде всего это ежегодные Всероссийские соревнования по бадминтону «Проба Пера» среди обучающихся общеобразовательных организаций (школьный, муниципальный, региональный, всероссийский этапы). С 2012 года соревнования начали проводиться на территории Российской Федерации. Финалы всероссийских соревнования «Проба пера» проводятся в Саратове. В 2012 году команды-победительницы среди юношей и девушек получили право участия в международном турнире среди школьников в Португалии, в том числе команды школьников города Саратова. Также первые в истории Саратовского бадминтона соревнования среди дошкольных образовательных учреждений «Юный бадминтонист», кото-



рые прошли 20 июня 2019 года на базе спорткомплекса «Заря». В соревнованиях приняли участие 25 воспитанников детских дошкольных учреждений Саратовской области из МДОУ «Детский сад с. Сторожевка» Татищевского района, МДОУ «Центр развития ребенка – д/с № 44», МДОУ детсад № 71 г. Энгельса, МАДОУ детсад № 8 г. Энгельса и МДОУ детсад № 97 г. Саратова.

Традиционные обучающие семинары в рамках Чемпионата России состоялись в Саратове для тренеров, тренеров-преподавателей, учителей по физической культуре и инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений в «Центре бадминтона» под эгидой Федерации бадминтона Саратовской области, который проводит главный тренер сборной команды России Клавдия Майорова. Всероссийский методический семинар «Методические основы преподавания бадминтона в рамках примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» модуль «Бадминтон») прошел на платформе Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт стратегии развития образования» <https://drive.google.com/file/d/1U6Y0sNqqznToOPsGhR3XPMbuLuchTYq-/view>. Семинар организован в рамках методической поддержки учителей физической культуры при введении и реализации обновленных ФГОС НОО ФГОС НОО, ООО и СОО. Команда Саратовской области (И.В. Новикова, И.В. Зубова, старший преподаватель кафедры физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности Г.В. Ермоленкова, учителя физичес-

кой культуры образовательных организаций Саратовской области Г.Ф. Заступенко, Л.М.Гнедаш, Т.А. Тюленева, воспитатель первой квалификационной категории МАОУ «прогимназия «Олимпионик» Г.А. Мордовина представили опыт региона по вопросам реализации модуля «Бадминтон».

Эффективная система по развитию бадминтона в образовательных организациях Саратовской области сложилась и успешно функционирует благодаря активности Национальной федерации бадминтона России, Федерации бадминтона Саратовской области, организации научно-методического сопровождения кафедрой физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО «СОИРО», педагогами-тьюторами по физической культуре. В 2021–2023 годах Национальной федерацией бадминтона России в рамках реализации проекта «Проба пера» выдано более 580 комплектов спортивного инвентаря и оборудования для занятий бадминтоном общеобразовательным организациям 12 регионов России. В Саратовской области выдано 116 наборов. Развитие бадминтона в образовательных организациях области осуществляется в рамках урочной, внеурочной деятельности, дополнительного образования, в том числе в 55 школьных спортивных клубах в 14 муниципальных районах Саратовской области и в 5 районах муниципального образования «Город Саратов».

В перспективе деятельность участников по организации здоровьесберегающего образовательного пространства в рамках реализации проекта «Бадминтон против близорукости» направлена на решение актуальных задач развития бадминтона в региональном образовательном пространстве: увеличение образовательных организаций области, использующих бадминтон в урочной, внеурочной деятельности и дополнительном образовании; интеграция общего и дополнительного образования средствами бадминтона в сетевой форме; повышение эффективности взаимодействия образовательных организаций с Федерацией бадминтона Саратовской области; увеличение школьных спортивных клубов, развивающих бадминтон; укрепление материально-технической базы посредством участия общеобразовательных организаций в федеральных проектах и программах; повышение квалификации педагогов, реализующих модуль «Бадминтон» в рамках рабочих программ учебного предмета «Физическая культура», внеурочной деятельности, дополнительном образовании; повышение уровня достижения личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре средствами бадминтона; повышение уровня физической подготовленности обучающихся в соответствии с нормами ВФСК ГТО, воспроизводство необходимого уровня двигательной актив-

ности школьников, увеличение количества детей, подростков и молодежи, вовлеченных в систему детско-юношеского спорта.

Реализация проекта «Бадминтон против близорукости» поможет образовательным организациям Саратовской области в организации здоровьесберегающего образовательного пространства.



Любовь КИРПИЧНИКОВА,
ветеран педагогического труда,
член профсоюзной организации образования

УВЛЕЧЕНИЯ ПРОДЛЕВАЮТ МОЛОДОСТЬ



Любовь Ивановна Кирпичникова – наш постоянный автор. Живет в р.п. Новые Бурасы. Возглавляет совет ветеранов педагогического труда района. Писать стихи начала школьницей, пронесла это увлечение через всю жизнь. Сегодня мы публикуем Стихи Любви Ивановны на оздоровительную тему.

Активный возраст

Давайте развивать свои таланты.
Их нам Господь недаром даровал.
Поэты держат вдохновенье, как Атланты,
Из слов простых чудесный карнавал.
Но вдохновение даёт не только лиру,
Даёт нам песни, живопись, полёт.
А мы всё это дарим миру.
Пусть творчество везде у нас живёт.

После утренней зарядки

После утренней зарядки
Мысли, мышцы – всё в порядке.
Жизнь в движении – вот девиз.
И его всегда держись.
Не заменит кислорода
«Голубой экран» с утра.
Свежий воздух и природа.
И не важно, чья пора.
Летом, осенью, зимой
И весной, конечно,
Добрый спорт всегда со мной,
Словно воздух вечный.
Как люблю я мяч в игре,
Пусть уже и старше.
Прихожу я к детворе
На площадку нашу.
Смех здоровый слышу я,
Радостные лица.
Спорт, скажу я вам, друзья,
В жизни пригодится.
Где здоровье, там и спорт,
Нужно вам заметить,
Не случайно этот год
Спорта, долголетия.

Любовь Ивановна также сочиняет учительные сказки и ставит их в воскресной школе. А еще она вдохновенно занимается каллиграфией Древней Руси. Этой теме она посвятила свое стихотворение и небольшой экскурс в историю древнерусской письменности.

Древнерусская вязь

Древнерусская вязь –
 Со Священным писанием связь.
 Россия возрождается.
 Божьим светом освящается.
 Алфавит родной славянский
 Православный должен знать.
 Букв значение так славно
 Русской вязью изучать.
 Здесь и Вера, и эстетика,
 Формируется почерк правильный.
 Вдохновение и поэтика,
 И народ вокруг праведный.
 Детям нравится писать
 Буквы древней вязью,
 Легче их запоминать,
 Мысли делать явью.
 Мысли творческий полёт
 Сильно увлекает,
 Православный наш народ
 Лучше Слово знает.
 У святой иконы встанет,
 Из уст молитва зазвучит.
 На иконе вязь читает,
 Сердце трепетно стучит.
 У иконы есть душа –
 Вязью надписание.
 Мы читаем, чуть дыша,
 Слово в ней сияние.

ПИСЬМЕННОСТЬ ДРЕВНЕЙ РУСИ (XI–XVII ВЕКА)

Историческая справка

Древнерусская письменность появляется с XI века. После того как Кирилл и Мефодий подарили славянам алфавит, были созданы три типа почерков:

– *устав* – торжественное, спокойное, крупное письмо;

– *полуустав* – более беглое, менее строгое письмо; может быть наклонным, но еще сохранять чёткость и отдельное написание каждой буквы; появляется с конца XIV века; имеет много вариантов;

– *скоропись* – письмо, в котором буквы соединяются между собой связками, что давало писцу возможность писать относительно быстро.

Устав или уставное письмо

Устав – это почерк с чётким угловато-геометрическим рисунком, при котором буквы пишутся в строке, без наклона, практически вписываются в квадрат, с малым числом выступающих вниз и вверх элементов и большей частью отдельно друг от друга.

Это медленное и торжественное письмо тщательного каллиграфического исполнения, с малым числом сокращений.



Полуустав

Полуустав представляет собой форму кириллицы, возникшую во второй половине XIV века. По сравнению с уставом полууставные почерки мельче и округлее.

**Полоуставъ
16-го вѣка.
образецъ шрифта
первопечатныхъ
русскихъ
книгъ**



Скоропись

Скоропись – вид кириллического письма, возникший из полуустава во второй половине XIV века, употреблявшаяся, в частности, в канцеляриях и частном делопроизводстве, из которой в начале XIX века появился современный рукописный шрифт.



Древнерусская вязь

Древнерусская вязь – тип древнего декоративного кириллического письма, в котором буквы сближаются или соединяются одна с другой и связываются в непрерывный орнамент. Известен с XIII века в южнославянских памятниках, с конца XIV – начала XV века. В восточнославянских и валашских регионах, получила значительное развитие в Русском царстве в XVI веке. Различают вязь простую, сложную и узорную.

Обычными приёмами при работе вязью являются:

- *лигатура* – соединение двух или нескольких букв, имеющих общую (слившуюся) часть;
- *уменьшение* отдельных букв и распределение их в промежутках между увеличенными буквами;
- *подчинение* – написание малой буквы под какой-либо частью или между штрихами большой;
- *соподчинение* – написание двух или нескольких уменьшенных, одна под другой;
- *сокращение* частей букв в целях сближения их друг с другом.



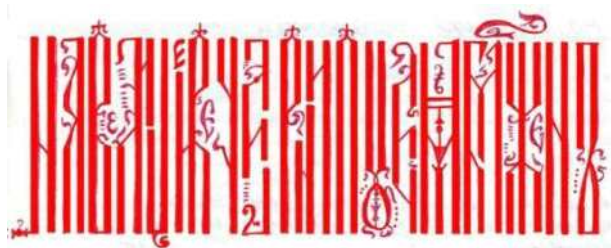
Поморская вязь

Выговская поморская пустынь была основана в октябре 1694 г. в верховьях реки Выг (ныне Медвежьегорский район Республики Карелия).

Выговская поморская пустынь явилась одним из первых центров беспоповского старообрядчества, а со временем также

стала крупнейшим по размеру и числу насельников беспоповским монастырём.

Выговская школа книгописания оформилась приблизительно к 20-м гг. XVIII столетия. Качество продукции местных мастеров отмечал ещё П.И. Мельников-Печерский.



Работы Л.И. Кирпичниковой по каллиграфии

В 2023 году две мои работы были выбраны Советом школы национальных ремёсел Олеси Ерёминой для участия во Всероссийских выставках вместе с работами разных курсов письменности Древней Руси. Лучшие работы были представлены в семи музеях России. Мне посчастливилось открыть одну из выставок древней каллиграфии в городе Пушкине в Екатерининском соборе.

Каллиграфия Древней Руси открывает нам один из пластов истории культуры России. Нам становится доступно чтение древних памятников письменности, и не только. Мы сами можем создавать и воссоздавать письмо наших предков с его уникальностью, самобытностью и красотой.

Благодаря занятием каллиграфией у человека сохраняется память, улучшается зрение, осанка, мышление. Люди, занимающиеся каллиграфией, расширяют свой кругозор, становятся внимательнее к красоте природы, развивают эстетический вкус, улучшают почерк, становятся спокойнее, терпеливее, доброжелательнее, и что немаловажно: у них нет свободного времени на пустое времяпрепровождение у телевизора, в интернете. Каллиграфией можно заниматься вместе с детьми, которым очень нравится это творческое занятие. И это сближает всех членов семьи. Общее дело, что позволяет нам быть более грамотными и по-настоящему любить историю нашей страны.



Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает»

Апостол Павел



Больше нет той любви
Как умереть за други своя

СМОТРИМ!



Видео к материалу «Хроника событий», стр. 16
<https://www.youtube.com/shorts/Oc8kPOZefsQ>
<https://www.4vsar.ru/news/saratovcy-stali-pobeditelyami-v-kybke-179444/>



Видео к материалу «Осенняя спартакиада собирает друзей», стр. 33
https://vk.com/video716685082_456239180
https://vk.com/sarclubmolodost?z=video220621592_456239664%2Fcb5fe194c33125c642%2Fpl-wall_-175395384



Видео к материалу «День здоровья в лицее «Звезда», стр. 42
https://vk.com/video228330319_456239082?list=8d6bee9555c4b14a89

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:

Саратовская областная организация
Общероссийского Профсоюза работников народного
образования и науки РФ
Адрес: г.Саратов, ул. Сакко и Ванцетти, 55.
Тел. секретаря: (845-2) 26-00-97
Тел. Поповой Галины Николаевны: (845-2) 26-12-49

Выпуск Саратовской областной профсоюзной организации
работников образования и науки публикуется
на платформе RAE Editorial System,
созданной Российской академией естествознания

Редакторы: Г.Н. Попова, Т.Н. Тишкова

