



# ИНТЕГРАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА И ЖИЗНЬ

№ 26 (5) 03/26



ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА, ТВОРЧЕСТВА  
И ТЬЮТОРСТВА В ХВАЛЫНСКЕ  
Стр. 10

## СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

### ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Оздоровление ведем с индивидуальным подходом

*Николай Николаевич Тимофеев*

Стр. 6

### СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО В ДЕЙСТВИИ

Открываем новые возможности заниматься

физкультурой в команде

*Сергей Валерьевич Бека*

Стр. 8

### ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ – ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Розы против... стресса:

секрет профессионального балланса руководителя

*Наталья Марченко*

Стр. 10

### СПОРТИВНАЯ ПРОФСОЮЗНАЯ СЕМЬЯ

Папа, мама и две дочки – с золотым знаком ГТО

*Елена Власова*

Стр. 14

### ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Фестиваль спорта, творчества и тьюторства

*Наталья Крапивина*

Стр. 17

### ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ

Уроки бадминтона от Елизаветы Комаровой

*Светлана Прахова*

Стр. 20

### АМБАССАДОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Опережая время

*Раис Рамазанович Загидуллин*

Стр. 24

Погрузились в мир знаний и практик

*Елена Николаевна Шамина*

Стр. 26

Защита программы прямо у моря

*Василий Александрович Мохнев*

Стр. 27

## РАССКАЖУ ОБ УЧИТЕЛЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Наш педагог написал гимн учителей здоровья России

*Светлана Титова*

Стр. 28

## МОЛОДЕЖЬ – ЛЮДИ ЗОЖ

Праздник спорта: IV Осенняя областная спартакиада

*Тамара Тишкова*

Стр. 32

## ЗНАКОМЬТЕСЬ: УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Владимир Безруков: «Спорт – это жизнь,  
а школа – не место для услуг»

*Татьяна Просина*

Стр. 35

## ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

На Камчатке встретились наставники юннатов

*Марина Дудникова*

Стр. 37

## ПОЕДЕМ, ПОСМОТРИМ

Туризм – это здорово!

*Валентина Беликова*

Стр. 38

## 32-Й ВСЕРОССИЙСКИЙ ТУРСЛЕТ В ПЕНЗЕ

«Оранжевые» впервые преодолевали водные испытания

*Владислав Тимохин*

Стр. 41

## ЛУЧШЕЕ ЭССЕ НА ТУРСЛЕТЕ В ПЕНЗЕ

У дороги есть начало

*Константин Зайберт*

Стр. 43

## ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ПРЕСС-ЦЕНТРА ТУРСЛЕТА-2025 В ПЕНЗЕ

Мы сами себе устроили проверку на прочность

*Ирина Меланич*

Стр. 46

## ПРОФСОЮЗ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Петровские забавы и ершовские «игры разума»

*Тамара Тишкова*

Стр. 48

## НАШ РЕЦЕПТ ОТ ВЫГОРАНИЯ

Анастасия Чуглазова: энергия движения, семьи и развития

*Марина Читаева*

Стр. 52

## НА ВЕЛОСИПЕДЕ ПО ЧУВАШИИ

Едем, педали крутим, а ну догони!

Стр. 53

Заезд не на скорость, а на сплочение

*Михаил Иващенко*

Стр. 54

Хочу еще раз побывать в команде велосипедистов

*Георгий Хугаев*

Стр. 55

## В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Молодость сохраняет умение радоваться и радоваться

*Ирина Гущина*

Стр. 56

## НАШ РЕЦЕПТ ОТ ВЫГОРАНИЯ

Путешествуя, находим друзей и вдохновляемся

*Наталья Сорокина*

Стр. 58

## УЧАСТНИК СПАРТАКИАД ФНПР

Павел Руссу: от баскетбола до ММА

*Татьяна Просина*

Стр. 61

## В ПОХОД ПО РОДНОМУ КРАЮ

ЗОЖ всегда, ЗОЖ везде: и на суше, и на воде

*Ксения Рощина*

Стр. 64

## РАССКАЖУ ОБ УЧИТЕЛЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Личный пример – главный фактор успеха

*Елена Щербанева*

Стр. 66

## СОРЕВНУЯСЬ САМ С СОБОЮ

Сергей Филиппов. Человек с большой буквы

*Иван Пырков*

Стр. 68

## ТВОРЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗОЖ

Пою мою Землю

*Светлана Петрова*

Стр. 72

Несравненная моя сторона

*Любовь Кирпичникова*

Стр. 73

Моя фотостудия

*Мария Шафина*

Стр. 76



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



## ОЗДОРОВЛЕНИЕ ВЕДЕМ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПОДХОДОМ

Дорогие читатели!

Пятый год наша Саратовская областная организация Профсоюза активно вовлечена в общероссийское движение «Профсоюз – территория здоровья». Показателем нашей активности является ежегодник, который вы сейчас читаете. Он информирует об интересных спортивных событиях Профсоюза. Наши профсоюзные корреспонденты пишут об амбассадорах здоровья, о работниках, культивирующих в своих семьях, в трудовых коллективах здоровый образ жизни.

Хочу обратить внимание, что во всей деятельности, которая направлена на улучшение и сохранение здоровья членов Профсоюза, большое место уделяется программе по направлению членов Профсоюза в санатории, пансионаты, оздоровительные лагеря и центры. В 2025 году льготными профсоюзными путевками по линии областной организации Профсоюза воспользовались 670 работников образования, в том числе 202 человека побывали в республиканских санаториях; 167 человека – в областных санаториях; более 300 человек – в пансионатах Черноморского побережья. Более 2000 студентов поправили свое здоровье в спортивно-оздоровительных лагерях. За счет средств профсоюзного бюджета профсоюзных организаций всех уровней, потраченных на удешевление путевок, пролечилось около 18 % членов Профсоюза, дети и члены семей работни-

ков – членов Профсоюза, что составляет от общего количества работников – членов Профсоюза 13 %.

Среди обучающихся, прошедших лечение и оздоровление, эта цифра составляет 9 %.

Обеспечением работников санаторными путевками Саратовская областная организация Профсоюза занимается предметно, индивидуально с каждым членом Профсоюза. Помогаем в выборе санатория и категории номера, в оформлении заявки. Выбор достаточно широкий, от местных санаториев до санаториев федерального значения (три или четыре звезды). По анализу двух последних лет наибольшей популярностью у членов Профсоюза пользуются местные санатории «Октябрьское ущелье» (г. Саратов) и «Светлана» (г. Балаково). Популярны санатории Кавказских минеральных вод, санаторий имени М.Ю. Лермонтова (г. Пятигорск), санаторий «Виктория» в г. Ессентуки, санатории «Москва» и имени Г. Димитрова в г. Кисловодске. Хорошее лечение и профилактика осуществляются в санаториях Пензенской области – «Березовая роща» и другие.

Профилактика здоровья членов Профсоюза – это одно из приоритетных направлений деятельности областной организации Профсоюза. Мы ведем профсоюзный контроль за состоянием медицинского обслуживания студентов высшего и сред-

него профессионального образования. Рейдовый контроль осуществляется за жилищно-бытовым устройством иногородних студентов, проводится областной смотр столовых и студенческих общежитий. В 2025 году лучшими были признаны объекты Саратовской государственной юридической академии (председатель Г.А.Габоян) и СГТУ имени Гагарина Ю.А. (председатель М.В.Расстрыгина).

Профкомы студентов всегда держат на контроле формирование диспансерных групп, содействуют улучшению социального положения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и из слабо защищенных групп населения. В сотрудничестве с руководителями вузов и учреждений СПО профсоюзные комитеты ищут пути профилактики здоровья работников, а также способствуют формированию обучающихся здорового образа жизни, развивают оздоровительную работу. В этом номере журнала вы познакомитесь с некоторыми студентами – чемпионами, победителями в различных видах спорта, участниками спортивных игр.

Ценный опыт по оздоровлению работников – членов Профсоюза имеется во многих территориальных и первичных организациях, но лидерами являются первичная профсоюзная организация Саратовского государственного технического университета, которая работает по

«Комплексной программе оздоровления работников», и территориальная организация Базарно-Карабулакского района, работающая по программе «Здоровье на рабочем месте». Почему этот опыт ценный? Потому что на локальном и территориальном уровне профсоюзные лидеры – Василий Александрович Мохнев и Надежда Петровна Шевченко – нашли общий язык с работодателями, с учредителем, расширили круг партнеров профсоюзных организаций, нашли соратников среди социально ответственных общественных организаций. Опыт работы этих организаций в 2025 году отмечен на российском уровне. Первичная профсоюзная организация СГТУ имени Гагарина Ю.А. заняла II место в конкурсе Общероссийского Профсоюза образования «Здоровые решения». Базарно-Карабулакская районная организация Профсоюза стала дипломантом премии ФНПР «Профсоюзный авангард». Надеемся, что в 2026 году, в год реализации проекта «Молодежь – люди ЗОЖ», профсоюзных организаций, основательно занимающихся вопросами здоровья работников и обучающихся, будет больше. Организация санаторного отдыха работников образования, летнего отдыха детей сотрудников, формирование групп здоровья, проведение туров выходного дня – все это было и остается заботой Профсоюза.



Сергей Валерьевич БЕКА,  
заместитель председателя  
Федерации профсоюзных организаций  
Саратовской области



## ОТКРЫВАЕМ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В КОМАНДЕ

Уважаемые читатели профсоюзного журнала «Интегральная медицина и жизнь»!

Федерация профсоюзных организаций Саратовской области отмечает, что вопросы спорта и здорового образа жизни для саратовского Профсоюза работников образования и науки не просто одно из ведущих направлений работы. Это сквозное звено, объединяющее и социальное партнерство, и охрану труда, безопасность на рабочем месте, и заботу о социальном

благополучии членов Профсоюза. Если человек здоров и полон сил, значит ему интересно все: и правовая защищенность, и профессиональный рост, и творческая перспектива, и карьерный рост.

В профсоюзе образования есть незабываемые традиции. Главная из них – это областные спартакиады. На страницах журналов мы узнали много нового не просто о том, как проходила спартакиада, а конкретно о победителях, об участниках этих спартакиад. Победы даются непросто. Это власть над собой, это дисциплина, это тренировки, постоянные занятия спортом, физическая культура как образ жизни.

Таких сподвижников спорта мы ежегодно наблюдаем и на спартакиадах, которые организует Федерация независимых профсоюзов России. Организаторами регионального этапа спартакиады в 2025 году являлось правительство Саратовской области. Проходила она 2 августа на стадионе «Локомотив» г. Саратова и на других площадках. Была приурочена к празднованию 80-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов. В соревнованиях участвовали более 350 спортсменов из 28 коллективов Саратовской области. Программа включала восемь дисциплин: гиревой спорт, легкую атлетику, настольный теннис, перетягивание каната, шахматы, баскетбол, волейбол и состязания спортивных семей. Во всех



видах Саратовская областная организация Профсоюза образования участвовала, а команда волейболистов из лицея «Солярис» стала победителем. Любительский спорт и ЗОЖ, благодаря широкому развитию инфраструктуры, становятся все более доступными. Но именно профсоюз может не только удешевить эти возможности, но и дать возможность заниматься физкультурой не в одиночку, а в команде, в соревнованиях.

В основу этого номера журнала вновь заложена забота о здоровье работников образования. Здоровье и есть тот фактор, который определяет эффективность нашей профсоюзной деятельности. Мы обязаны сделать счастливее здорового работника, сохранить его жизненный потенциал. А больному мы помогаем выздороветь, вовремя пройти диспансеризацию. Заботясь о здоровье, профсоюзы

охватывают такие аспекты, как медицинское страхование, пенсионное обеспечение, поддержку в случае травм и болезней, дополнительные выплаты, предоставление дополнительных дней для отдыха и заботу о своем состоянии. Наше трехстороннее соглашение с Правительством области и союзом товаропроизводителей на 2025–2027 годы позволяет надеяться, что работа в направлении продления жизни наших членов Профсоюза за счет внимания к своему здоровью и за счет профсоюзной заботы продолжится и в текущем году. Федерация профсоюзных организаций Саратовской области поддержала грантовый проект профсоюза образования «Молодежь – люди-ЗОЖ». От души желаю вам успеха в его реализации, а также в развитии культурно-спортивных традиций в коллективах школ, детских садов и всех учреждений образования.



Наталья Станиславовна МАРЧЕНКО,  
директор МОБУ – СОШ № 1 г. Аркадака

## РОЗЫ ПРОТИВ... СТРЕССА: СЕКРЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БАЛЛАНСА РУКОВОДИТЕЛЯ



Поделюсь своим опытом, как мое увлечение стало опорой в профессии и заботой о здоровье. Меня часто спрашивают, в чем секрет профессиональной устойчивости, как удается сохранять спокойствие, энергию и вдохновение в условиях высокой нагрузки. Всегда отвечаю искренне: «Огромную роль в моей жизни играют розы. Для кого-то это просто красивые цветы, а для меня – источник внутреннего равновесия, здоровья и жизненной силы».

Я много лет работаю в системе образования, являюсь руководителем городской

школы № 1 г. Аркадака Саратовской области. Быть директором школы – значит ежедневно находиться в центре множества процессов: учебных, организационных, воспитательных, социальных. Это ответственность за безопасность детей, качество образования, совершенствование педагогического коллектива, взаимодействие с родителями и общественностью. Такой ритм требует не только профессиональных знаний, но и серьезного внутреннего ресурса.

Работа директора часто связана с высоким уровнем эмоциональной нагрузки. В течение дня приходится решать десятки вопросов, реагировать на нестандартные ситуации, принимать важные решения. Иногда напряжение накапливается незаметно. Именно поэтому для меня стало принципиально важно иметь пространство, где можно восстановить силы. Таким пространством стал сад. Мое увлечение розами началось много лет назад с одного небольшого куста. Тогда я даже не предполагала, что со временем это перерастет в настоящее жизненное дело. Постепенно сад разрастался, появлялись новые сорта, новые клумбы, новые идеи. Сегодня выращивание роз стало для меня настоящей традицией, частью моего образа жизни и личной философии.

Когда выхожу к розам, мир словно замедляется. Внимание переключается с рабочих задач на живой процесс роста, на красоту природы. Это помогает восстано-

вить внутренний баланс, снизить уровень стресса и вернуть ясность мышления. Заметила, что после работы в саду легче принимать решения, спокойнее выстраивать диалог, эффективнее планировать дальнейшие шаги. Отдельно хочу отметить влияние этого увлечения на здоровье. Работа на свежем воздухе, умеренная физическая активность, движение, уход за растениями положительно сказываются на общем самочувствии. Это естественная форма физической нагрузки, которая не требует специального оборудования, но дает ощутимый результат. Я стала чувствовать себя более энергичной, выносливой, устойчивой к переутомлению. В ароматологии эфирное масло розы считается средством для улучшения эмоционального фона, снижения стресса и тревожности. Аромат розы успокаивает, расслабляет разум, повышает уверенность в себе и способствует ощущению внутреннего покоя и гармонии. Цветовая палитра этих изысканных цветов очень большая, не могу назвать ни один цвет роз, который был бы некрасив или неинтересен. Красный символизирует готовность на большие поступки. Рубиновый выражает уважение, верность. Белый – символ начала новой жизни. Желтый ассоциируется с дружбой, радостью, благодарностью и позитивом. И вся эта атмосфера в моем саду!

Неожиданно для меня самой розы стали настоящими учителями управленческого мышления. Все чаще замечаю, как принципы ухода за растениями перекликаются с принципами руководства школой. Роза требует внимания, заботы и системности. Нельзя поливать ее от случая к случаю, нельзя игнорировать признаки болезни. Точно так же и в школе: только последовательная, продуманная работа дает устойчивый результат. Розы учат терпению. Иногда приходится ждать несколько сезонов, прежде чем куст покажет всю свою красоту. В образовании тоже невозможно получить мгновенный результат. Формирование личности ребенка – это



долгий путь, требующий времени, поддержки и профессионального сопровождения. Розы учат гибкости. Погодные условия меняются, климат преподносит сюрпризы, и садовод должен уметь адаптироваться.



В школе мы также постоянно сталкиваемся с изменениями: обновление стандартов, внедрение технологий, новые вызовы времени. Умение адаптироваться, сохраняя качество образования, – важнейшая задача современного руководителя.



Отдельным важным этапом моего профессионального развития стала поездка в республику Крым, где я принимала участие в сессии Клуба директоров. Это было не только образовательное, но и вдохновляющее событие. Общение с коллегами из разных регионов страны, обмен управленческими практиками, участие в мастер-классах и стратегических сессиях позволили по-новому взглянуть на многие процессы в школьном управлении. Такие встречи дают возможность увидеть, как работают успешные образовательные модели, перенять лучшие идеи и адаптировать их к условиям своей школы. Вернулась с этой сессии с новыми проектными решениями, свежими подходами к организации образовательной среды и, что особенно важно, с мощным зарядом мотивации.

Интересно, что даже во время этой поездки я находила время для прогулок и общения с природой. Крымские пейзажи, морской воздух и горные тропы напомнили мне о том, насколько важно руководителю сохранять баланс между интенсивной интеллектуальной работой и заботой о собственном здоровье. Этот опыт еще раз подтвердил: профессиональный рост невозможен без внутренней гармонии. Особое впечатление на меня произвели крымские розарии и частные сады, которые мне удалось увидеть во время поездки. Познакомилась с новым сортом роз, отличающимся необычной окраской, устойчивостью к климатическим условиям и продолжительным цветением. Это роза на штампе, изящная, словно маленькое дерево, возвышающееся над клумбой. В ней для меня есть особый смысл: соединение силы и красоты, устойчивости и утонченности. Такая роза требует особенно внимательного ухода, продуманной формы и заботы, но именно это делает ее живым символом ответственности и продуманного труда. Понимаю, что штамбовая роза – это не просто декоративный элемент сада, а своего рода образ. Она держится на одном стволе, но раскрывается пышной кроной, радуя цветением и притягивая взгляд. Мне хочется, чтобы такая роза появилась в моем саду как напоминание о том, что опора и гармония рождаются из ежедневной заботы, терпения и веры в результат. И у меня появилась идея: обязательно попробовать вырастить этот сорт у себя дома. Уже весной запланировала пополнение своей коллекции, с большим энтузиазмом приступила к подготовке посадочного материала.

Со временем мое увлечение стало частью школьной среды. В нашей школе мы активно развиваем экологическое воспитание и благоустройство территории. Ученики участвуют в посадке цветов, уходе за клумбами, оформлении школьного двора. Это не просто трудовая деятель-

ность – это важный воспитательный процесс. Вижу, как работа с растениями меняет детей. Они учатся ответственности, дисциплине, командной работе. Понимают, что результат зависит от их усилий. Формируется уважение к труду, бережное отношение к окружающей среде. Для педагогического коллектива стараюсь быть примером баланса между работой и личной жизнью. Профессиональное выгорание – серьезная проблема современного образования. Убеждена, что руководитель должен не только требовать результатов, но и заботиться о психологическом климате в коллективе, поддерживать инициативы, направленные на сохранение здоровья и благополучие сотрудников.

Лично для меня розы стали символом устойчивости. Несмотря на капризы погоды и сложности, они продолжают расти и цвести. Это напоминает мне о том, что и в профессии важно сохранять веру в результат, даже когда путь кажется сложным. Каждый учебный год приносит новые задачи и вызовы. Но, возвращаясь вечером в сад, снова нахожу опору. Эти моменты тишины помогают осмыслить прошедший день, восстановить силы и с уверенностью смотреть вперед. Убеждена, что современный директор – это не только администратор, но и лидер, наставник, человек, который формирует атмосферу школы. А для этого необходимо быть в гармонии с собой. Сегодня с уверенностью могу сказать: «Вырастая розы, я развиваю не только сад, но и себя как руководителя, педагога, человека». Это увлечение стало для меня



источником здоровья, профессиональной устойчивости и внутренней силы.

Если бы меня спросили, что посоветовала бы коллегам против стресса и выгорания, мой ответ был бы прост: «Найдите увлечение для души. То, что будет наполнять, вдохновлять и помогать сохранять баланс, потому что только гармоничный человек может создавать гармоничную образовательную среду».

Елена Анатольевна ВЛАСОВА,  
 председатель первичной профорганизации  
 работников и студентов Балашовского института  
 СГУ им. Н.Г. Чернышевского

## ПАПА, МАМА И ДВЕ ДОЧКИ – С ЗОЛОТЫМ ЗНАКОМ ГТО



Наш институт является организацией, которая создает все условия для раскрытия творческого потенциала сотрудников, сохранения и укрепления семейных ценностей, популяризации активных форм семейного досуга и отдыха. Мероприятия, проводимые в вузе совместно с первичной профсоюзной организацией работников и обучающихся, всегда целенаправленно пропагандируют профсоюзное движение, здоровый образ жизни и спорт. Хороший пример – у нас появились профсоюзные семьи, в которых здоровый образ жизни давно стал доброй традицией!

Хочу рассказать о сложившейся в 2011 году семье Березиных, которая связала свою жизнь со спортом. За пятнадцать лет ни одно спортивное мероприятие института, города, а после рождения в семье

дочерей школы не проходят без их участия. Денис и Ольга работают в БИ СГУ с 2008 и 2014 гг. соответственно. Их дети – девятилетняя Алена и тринадцатилетняя Полина – ученицы гимназии имени Ю.А.Гарнаева.

Денис еще со школьной скамьи увлекался волейболом и входил в состав сборной волейбольной команды города, которая и сейчас выступает на городских, межрайонных и областных соревнованиях. Ольга начала заниматься волейболом не сразу. Но увлеченность супруга не оставила ее равнодушной. На протяжении пяти лет активно и, даже можно уже сказать, профессионально, занимается этим видом спорта, принимая активное участие в соревнованиях различного уровня.

Спортивная атмосфера, царящая в семье Березиных, не смогла не повлиять и на их детей. Но, проявив собственный интерес и инициативу, девочки стали поклонницами другого вида спорта. Они с четырехлетнего возраста занимаются спортивной гимнастикой. Имеют уже большой опыт выступления на соревнованиях как областного, так и всероссийского уровней. Полина входит в состав сборной

по спортивной гимнастике Саратовской области. Девочки тренируются пять раз в неделю по три часа и могут похвастаться ловкостью, силой и упорством. «Спортивная гимнастика – это вид спорта, который сочетает силу как физическую, так и силу духа, выносливость, координацию и, конечно же, артистизм. А это, на мой взгляд, те навыки, которые должны быть у каждой девочки», – говорит Полина. Алена добавляет: «Это универсальный вид спорта, который развивает все группы мышц, ты всегда будешь здоров и красив».

Ольга и Денис с трепетом рассказывают о том, как еще с детского сада приучали детей к спорту, участвуя в различных мероприятиях: неоднократно становились победителями конкурса «Папа, мама, я – спортивная семья» в детском саду, школе и районе. Дважды становились победителями районного конкурса «Моя семья» в номинации «Самая спортивная семья». Семья Березиных регулярно ездит в сафари-парк «Кудыкина гора» Липецкой области на трейл-фестивали, где участвует в забегах на 500, 1 000 и 5 000 метров. Ежегодно принимает участие в велопробегах, кроссах по родному городу и ночных забегах по пересеченной местности на 10 000 метров.

Особенно хочется отметить тот факт, что все члены семьи Березиных имеют золотые знаки отличия ГТО в рамках федеральной программы физической подготовки. Дочь Полина еще является активным участником



Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия» и общественного движения правоохранительной направленности «Юный друг полиции». Она всегда с большим удовольствием и особенным увлечением спешит в эти организации, которые пропагандируют здоровый образ жизни и патриотическое воспитание подрастающего поколения, формируют навыки безопасного поведения, занимаются вопросами формирования правового сознания





и правовой культуры подростков. В составе команд она успешно защищает честь не только своей родной школы, но и района.

Много положительных эмоций вся семья получила во время участия в региональном спортивном фестивале «Семейная команда» в рамках Всероссийского проекта «Вызов Первых». Семьи из 32 муниципальных районов Саратовской области представили свои муниципалитеты и боролись за звание



самой спортивной команды. Это мероприятие – уникальный проект, направленный на популяризацию здорового образа жизни и привлечение всех членов семьи к занятию физической культурой, спортом. В рамках состязаний – стандартные задания на ловкость и силу, необычные полосы препятствий и военно-тактическая игра «Лазертаг». Березины участвовали в этом фестивале дважды – в 2023 и 2024 годах и дважды становились абсолютными чемпионами.

«В этом году нам покорила новая вершина, – рассказывает Ольга. – 27 сентября, в День 35-летия основания Общероссийского Профсоюза образования, мы впервые приняли участие в четвертой областной осенней спартакиаде работников образования, науки и студенческой молодежи. Мероприятие организовано Саратовской областной профсоюзной организацией с целью пропаганды здорового образа жизни, укрепления здоровья работников отрасли и студенческой молодежи, формирования потребности в активной жизненной позиции. Наш институт мы представили на конкурсе «Семейные старты», где, помимо спортивных состязаний и участия в эстафетах, предстояло поучаствовать в конкурсе «Домашнее задание – Золотая профсоюзная осень». Все конкурсанты подготовили семейное блюдо к чаю и презентовали его».

По результатам конкурса «Семейные старты» спортивная семья Березиных с большим отрывом от остальных участников (а всего команд было 11) заняла первое место. На этом успехи семьи на спартакиаде не закончились. Денис входил в состав волейбольной команды Балашовского района. Настоящий спортивный азарт разгорелся на спортивной площадке, где встретились 18 команд. Атмосфера была напряженной и волнующей. Команда Балашовского района заняла почетное 3-е место. Мы гордимся спортивными достижениями и традициями нашей профсоюзной семьи, желаем им дальнейших успехов, побед и новых вершин. Дальше только больше!

Наталья Юрьевна КРАПИВИНА,  
председатель первичной профсоюзной организации  
Саратовского областного института развития образования

## ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА, ТВОРЧЕСТВА И ТЬЮТОРСТВА



Саратовская областная организация Общероссийского Профсоюза образования приняла участие в открытии III Всероссийского фестиваля инновационной здоровьеориентированной деятельности в Хвалынском районе Саратовской области на базе МУДО «Центр дополнительного образования «СтартУМ». Фестиваль проводится ежегодно и стал не только площадкой для обмена опытом по осуществлению здоровьесберегающей педагогической деятельности, но и возможностью продемонстрировать стремление педагогов к здоровому образу жизни. В 2025 году фестиваль был посвящен Году защитника Отечества и 80-летию Великой Победы.

Торжественно и гордо педагоги развернули многометровый флаг Российской Федерации, подтверждая готовность

служить интересам России. Многие педагоги были в военной форме, а учителя из Воронежской области – в форме военных моряков. Зарядка, построение, сдача норм ГТО, организованные начальником отдела Саратовского областного физкультурно-спортивного центра «Урожай» Н.Ю. Уметчиковой, были частью открытия праздника. С приветственным словом и пожеланием продуктивной работы выступили начальник управления образования

администрации Хвалынского муниципального района Э.Р. Суликаева и заместитель председателя Саратовской областной профорганизации образования Г.Н. Попова. Ректор Саратовского института развития образования Е.В. Губанова обозначила целевые ориентиры работы фестиваля, пожелала плодотворной работы, здоровья, вдохновения и творчества.

Заочно в фестивале представили стендовые доклады участники из Москвы, Калининграда, Саранска, Ярославля, Республики Татарстан, Саратовской, Воронежской, Ульяновской, Пензенской и Самарской областей. Творчество также было представлено ярко, широко на традиционной выставке декоративно-прикладного искусства и технического творчества «Ра-



дуга творчества». Предмет технологии нуждается в умелых педагогах, их в Саратовской и Воронежской областях, как оказалось, много. На выставке можно было увидеть более 300 экспонатов, выполненных педагогами и обучающимися, в том числе с ОВЗ (с ментальными расстройствами), в самых разных техниках, от традиционных до современных. По результатам экспертной оценки были определены победители и призеры.

Работа первого дня продолжилась в секциях «Единое образовательное пространство: здоровьеориентированная инновационная деятельность в современных условиях» (модератор Н.Ю. Крапивина), «Развитие личностного потенциала в образовании» (модератор Г.В. Ермоленкова), «Организация двигательной активности – путь к здоровью нации» (модератор И.В. Новикова). Участники фестиваля актуализировали проблемы здоровьесбережения в общеобразовательных организациях и наметили пути их решения. Во второй день работали мастер-классы по спортивному туризму, проблемному обучению средствами баскетбола, волейбола, бадминтона, коллективных спортивных игр, ОБЗР, различным направлениям трудового обучения и т.д. Впервые на фестивале была использована такая форма взаимодействия, как экологическая тропа знаний, истории и памяти. Мероприятие проходило на территории Хвалынского национального парка. Его участники сочетали познавательную и двигательную активность, передвигаясь по смешанному кленово-липовому лесу к меловой пещере и обратно. Педагогические коллективы из Таловского района Воронежской области, Балашовского, Энгельсского, Пугачевского, Балаковского районов Саратовской области и города Саратова продемонстрировали свой опыт здоровьесбережения обучающихся, включили всех участников в практическую здоровьеориентированную и здоровьесберегающую деятель-

ность. Участники многому научились, вдохновились, порадовались теплоте дню и природе!

Завершился фестиваль актуальной для Профсоюза темой наставничества. Ведущими Школы наставничества, где педагоги-методисты и педагоги-наставники показывали на практике эффективные приемы развития тьюторской сети педагогов, системы наставничества, технологии и формы продуктивного взаимодействия и поддержки молодых педагогов, была семейная пара. Это С.Ю. Королева, учитель начальных классов МОУ «СОШ № 2 г. Пугачева, заслуженный учитель Российской Федерации, и В.В. Королев, учитель физической культуры МОУ «СОШ № 13 им. М.В. Ломоносова г. Пугачева», лауреат Всероссийского конкурса «Учитель здоровья – 2016». Деловая игра «Мне бы в наставники пойти» показала преимущества педагогического наставничества в закреплении кадрового потенциала региона.

За активное участие в организации инновационной образовательной здоровьеориентированной деятельности, в работе профкомов по внедрению принципов здорового образа жизни Почетной грамотой Саратовской областной профорганизации награждены педагоги нашего региона – Н.Н. Антонова (МОУ «СОШ № 1»), Е.Ю. Тепляков (МОУ «СОШ № 42 им. Г.С. Титова»), Е.А. Комарова, К.А. Афанасьева (МАОУ «Прогимназия Олимпоники»), Е.Н. Бирюкова (МОУ «СОШ № 100»), О.И. Чибезова (МОУ «СОШ № 44»), Ю.Н. Кусова (МОУ «СОШ № 6»), И.В. Сахно (МОУ «СОШ № 33 им. П.А. Столыпина»), Е.Ю. Осьминина (ГАПОУ СО «ЭКПТ»), О.В. Савостина (МОУ «СОШ № 5 имени В. Хомяковой»), Т.А. Тюленева (МОУ «СОШ № 12 им. В.Ф. Суханова»).

Закрытие фестиваля состоялось 16 мая 2025 года военно-патриотической композицией «Верните память», которую подготовила творческая группа под руководством Г.А. Труновой, преподавателя

физической культуры Балаковского промышленно-транспортного техникума им. Н.В. Грибанова». Теплая творческая атмосфера фестиваля способствовали продуктивному профессиональному общению, обмену опытом, новыми идеями, развитию личностного потенциала всех участников. Фестиваль позволил появиться новым идеям и замыслам по развитию здоровьесберегающего мышления педагогов. В этом большая заслуга самих педагогов-энтузиастов, ежегодно приезжающих в нашу «саратовскую Швецарию», как в шутку называют Хвалынский. И конечно, гостеприимного руководства Хвалынского района, предоставляющего нам площадку для общения, а также организаторов – коллектива СОИРО и нашей областной организации Профсоюза, которая вопросу здоровья, спорта и творчества уделяет особое внимание.



Светлана ПРАХОВА,  
внештатный корреспондент  
Саратовской областной профорганизации образования

## УРОКИ БАДМИНТОНА ОТ ЕЛИЗАВЕТЫ КОМАРОВОЙ



Инновации в образовании встретились со спортивным мастерством на III Всероссийском фестивале здоровьесберегающей деятельности в Хвалынске весной 2025 года. Elizaveta Komarova, учитель физкультуры высшей категории из Балашова, покорила участников форума, поделившись своим, уникальным подходом к ведению уроков по... бадминтону. Спорт как философия – именно так можно охарактеризовать методику учителя физкультуры, которая превращает обычные занятия в увлекательное путешествие к здоровому образу жизни. Объединив опыт работы в средней образовательной

школе, спортивной школе олимпийского резерва «Олимпийские ракетки» и Центре дополнительного образования «Созвездие», она создала эффективную систему развития юных спортсменов. Elizaveta Алексеевна была одним из прошедших специальную подготовку модераторов Весенней бадминтонной школы в рамках фестиваля, построенной на материале дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организация деятельности тренера-преподавателя по бадминтону». Под ее руководством педагоги осваивали методику проведения специальной разминки, общеразвивающих упражнений, упражнений с цветными воланами и ракеткой в сочетании с глазодвигательной гимнастикой для профилактики и лечения миопии, технику выполнения ударов в передней части корта. Проведение подвижных игр с использованием изученных ударов позволили закрепить двигательные умения, повысить эмоциональный фон занятия и выполнить зачетные упражнения.

В школе и студенчестве Elizaveta Komarova занималась легкой атлетикой и волейболом, помнит и добром вспоминает своих наставников – школьного учителя физкультуры Виктора Васильевича Жданова, а во время учебы в Балашовском институте СГУ, который окончила в 2004 году, – тренера по легкой атлетике Василия Ивановича Невежина. Потом вместе с детьми стала участником всероссийских соревно-

ваний «Проба пера», где и поняла, что бадминтон – это увлекательная игра, которая завораживает высокими скоростями. Балашовский педагог сегодня состоит в федерации бадминтона Саратовской области, входит в районную сборную команду по бадминтону. Говоря об этом виде спорта, она с удовольствием перечисляет все плюсы занятий: «Помимо физических качеств он развивает скорость реакции, улучшается память и внимание. Бадминтон снижает стресс и плюс ко всему – это фитнес для всего тела. В него играют люди всех возрастов!». Она убеждена, что бадминтон – больше, чем игра.

**– Почему Вы выбрали именно бадминтон в качестве своего педагогического направления?**

– Новое направление в моей работе всегда интересно, к тому же в нашем городе этот вид спорта мало развит. А меня

всегда привлекали сложности в профессии, способы их преодоления.

**– Как проходят занятия, с какими возрастными работает?**

– Наш спортивный путь пролегает через два замечательных места: центр «Созвездие» в городе Балашове и школу № 9 имени П.А. Столыпина, которую я сама окончила в свое время и работаю в ней более 20 лет. Здесь, в атмосфере спорта и дружбы, мы создаем нечто особенное – настоящую бадминтонную семью. В наши ряды вливаются юные спортсмены в возрасте от 8 до 16 лет. Удивительно, но многие из них начинают свой путь с легкой атлетики, а затем с удовольствием остаются в мире бадминтона. Что особенно радует – наши ребята обладают поразительной выносливостью, способны увлеченно гоняться за воланом два-три часа кряду, не чувствуя усталости. Уже третий год мы вместе растем, развиваемся и со-





вершенствуем свое мастерство. Особенно трогательно наблюдать за теми детьми, которых родители приводят в секцию не по их воле. Поначалу такие ребята приходят с напряженным настроением, порой проявляя непростой характер. Но проходит совсем немного времени, и происходит настоящее чудо! Атмосфера открытости, дружелюбия и взаимопонимания, царящая на наших тренировках, творит чудеса. Дети видят, с каким энтузиазмом их новые товарищи выполняют упражнения, как мы вместе смеемся, общаемся и проводим время. Доброжелательная обстановка, царящая в нашей команде, помогает



даже самым заядлым непоседам и хулиганам найти свое место в дружной бадминтонной семье.

**– Есть ли у Вас собственные методические наработки по внедрению бадминтона в школьную программу?**

– Бадминтон – многофункциональная игра, нагрузку можно варьировать, давать частями. Много упражнений даю на перемещение, жонглирование воланом. Стараюсь сильно не грузить детей в первый год обучения. И к игре на корте переходим не сразу. Отдельные элементы бадминтона я использую на своих уроках физической культуры, многим детям интересен бадминтон, особенно соревновательная составляющая. Заинтересованность проявляется уже с первых тренировок.

**– Елизавета, расскажите, пожалуйста, как Вы оказались участником фестиваля в Хвалынске?**

– Это уже традиционное мероприятие, которое проводится с 2014 года, и каждый раз оно дарит нам что-то особенное. Программа фестиваля была просто супер! Мы участвовали в самых разных мастер-классах: йога – отличная практика для души и тела, степ-аэробика – заряжает энергией на весь день, бадминтон – веселая и динамичная игра. Особо хочу отметить патриотическую составляющую фестиваля. Мы познакомились со всеми этапами замечательной игры «Зарница 2.0». Также все желающие могли попробовать свои силы в сдаче нормативов ГТО. Природа Хвалынска просто поражает своей красотой! Мы не только тренировались, но и успели познакомиться с местными достопримечательностями, побывали в уникальных местах. Обмен опытом с советниками по воспитанию из разных школ области был очень полезным. Каждый поделился своими наработками, и теперь у нас есть много новых идей для нашей работы. Такие мероприятия – это настоящий праздник спорта и общения. Обязательно постараюсь попасть на следующий

фестиваль. Всем советую посетить – не пожалеете!

**– Ваше личное определение: кто такой «педагог здоровьесберегающего будущего»?**

– Учитель, который находится постоянно в поиске, неустанно совершенствует себя и свои навыки, привлекает детей в любой спорт и к занятиям физической культурой. Каждый день я вижу, как важно быть спортивным педагогом, постоянно искать новые подходы и совершенствовать свои навыки. Ведь мы не просто преподаем физическую культуру – мы формируем будущее наших детей! В современном мире ребята сталкиваются с множеством негативных влияний. Социальные сети, вредные привычки, нездоровый образ жизни – все это словно магнитом притягивает подростков. И наша задача – не просто противостоять этим соблазнам, а предложить что-то более интересное, увлекательное и полезное. Спорт – это не просто игры и соревнования. Это мощный инструмент воспитания, развития характера и формирования личности. Мы должны буквально биться за каждого ребенка, находить к нему подход, увлекать, заинтересовывать. Ведь именно через спорт дети учатся преодолевать трудности, работать в команде и верить в себя.

...Будущее физической культуры в школах видится практикующему педагогу светлым и многообещающим. По мнению Елизаветы Комаровой, спорт должен стать неотъемлемой частью образовательного процесса, пронизывая все уровни школьной жизни. Соревновательный дух необходимо культивировать не только между учебными заведениями, но и внутри каждой школы. Именно такая система позволяет вовлечь в спортивную жизнь максимальное количество учащихся, раскрывая их потенциал и таланты. Пример успешного развития спортивной дисциплины демонстрирует бадминтон в Балашовском районе. Елизавета Комарова с воодушевлением рассказывает о том, как этот вид

спорта уверенно набирает популярность. В пяти школах района уже функционируют специализированные секции, и при правильной организации конкурентной среды есть все шансы вывести бадминтон на качественно новый уровень.

Важным этапом в развитии юных спортсменов становятся всероссийские соревнования «Проба пера». Победители этих состязаний получают уникальную возможность принять участие в учебно-тренировочных сборах в Саратове. Здесь, в центре для одаренных детей «Галактика 64», под руководством тренеров школы олимпийского резерва ребята получают профессиональную подготовку. А профессиональный рост – это неотъемлемая составляющая успеха в спортивной педагогике. Как отмечает Елизавета Комарова, учитель должен развиваться вместе со своими учениками, постоянно совершенствуя методику преподавания и открывая новые горизонты в мире спорта. Такие педагоги – настоящие хранители здоровья будущего поколения. Их энтузиазм, профессионализм и искренняя любовь к своему делу создают ту самую образовательную среду, где каждый ребенок может найти себя, раскрыть свой потенциал и сделать первый шаг к здоровому образу жизни.



Профсоюзные активисты в области спорта и продвижения здорового образа жизни в 2025 году встречались дважды. В июне в тренинг-лагере в п. Шепси Краснодарского края и в декабре в Москве на всероссийском форуме «Продвижение – ЗОЖ». Впечатлениями от тренинг-лагере делятся участники этого мероприятия.

Раис Рамазанович ЗАГИДУЛЛИН,  
эксперт Общероссийского Профсоюза образования,  
научный руководитель Учебного центра  
Общероссийского Профсоюза образования

## ОПЕРЕЖАЯ ВРЕМЯ



В 2025 году традиционный тренинг-лагерь «Амбассадоры здоровья» в четвертый раз подряд Общероссийский Профсоюз образования организует и проводит в рамках федерального проекта «Профсоюз – территория здоровья». Сама идея родилась в 2020 году, а проект обрел форму документа в постпандемийный 2021 год, когда анализ научных данных социального здоровья и эмоционального благополучия педагогических работников отрасли стал показывать массовый рост негативных явлений: усталости, тревожности, стресса, выгорания и многого другого. Решением Центрального совета

Профсоюза был дан старт разработке проекта, главной целью которого стало формирование механизмов и условий сохранения профессионального здоровья членов Общероссийского Профсоюза образования.

Методологическая особенность проекта – обращение к системе ценностных установок личности, чего до этого еще не было так явно фокусом внимания Профсоюза, сама концепция формировалась трудно: обращение к понятию «профессионального здоровья» сначала не было столь очевидно. Но со временем стало ясно, что это было попадание в «яблочко»! Это позволило сформировать вокруг этого якорного понятия другие рядоположенные понятия, описывающие целостно систему мер Профсоюза по решению обозначенной проблемы. Проектом «Профсоюз – территория здоровья» были поставлены следующие задачи. Продвижение ценностей физической культуры и здорового образа жизни среди членов Профсоюза: поддержка реализации просветительских и образовательных программ, обеспечивающих их активное вовлечение в систему здоровьесформирующих мероприятий. Развитие экосистемы физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив, программ и проектов Профсоюза для работников системы об-

разования и обучающихся профессиональных организаций, направленных на обучение ответственному отношению к профессиональному здоровью. А также популяризация инновационных форм организации физкультурно-спортивной деятельности среди педагогических работников в образовательных организациях и организациях Профсоюза, привлечение общественного внимания и социальных партнеров к вопросам развития условий для занятий физической культурой и спортом педагогических работников в каждой образовательной организации.

Всероссийский тренинг-лагерь «Амбассадоры здоровья» стал одним из центральных мероприятий проекта, направленных на выявление и популяризацию программ профсоюзных организаций, комплексное решение и достижение обозначенных задач. На тренинг-лагерь приглашаются профсоюзные активисты, которыми разработаны и реализуются программы просвещения – обучения – популяризации технологий формирования здорового образа жизни и сохранения профессионального здоровья педагогических членов Профсоюза.

Отбор приглашенных на тренинг-лагерь происходит на всероссийском профсоюзном конкурсе «Здоровые решения» (все условия конкурсного отбора представлены на профсоюзном сайте: [prof.as/](http://prof.as/)). Изюминкой тренинг-лагеря этого года стало проведение очного этапа защиты программ. Были проведены два конкурсных испытания: «Защита программ» и «Мотивационное выступление». По итогам очного этапа и были определены победители конкурса! Программа тренинг-лагеря состояла из трех треков: первый – образовательный, который был направлен на расширение знаний и умений амбассадоров в пространстве технологий ЗОЖ и технологий развития профессионального здоровья; второй – клубный, в рамках которого из всех участников тренинг-лагеря были сформированы пять команд, которые ежедневно в совместно-взаимодействующем формате решали

различные творческие тренинговые задания; третий – физкультурно-спортивный, в рамках которого проводилась спортивная спартакиада среди образованных команд.

О том, как все прошло здорово, эффективно и прекрасно можно посмотреть на страницах аккаунта тренинг-лагеря: [vk.com/eseur\\_sport](https://vk.com/eseur_sport). Я же в завершение добавлю, что вместе мы и сила, и свет, и сила этого света! Да, да, Профсоюз в очередной раз показывает, что может предвосхищать государственные задачи и показывать пути их системного решения. Достаточно привести Меморандум о сотрудничестве по сохранению и укреплению профессионального здоровья педагогических работников, подписанный Общероссийским Профсоюзом образования с четырьмя министерствами.

На душе – радостно! От осознания значимых совместных шагов Профсоюза, социальных партнеров и друзей, вместе с которыми рождаются наши мероприятия-события, которые малыми шагами продвигают нас всех к достижению заявленной цели! Спасибо всем организаторам и участникам тренинг-лагеря! До новых встреч!



Елена Николаевна ШАМИНА,  
учитель физической культуры  
МОУ «СОШ п. Елшанка Воскресенского района  
Саратовской области»



## ПОГРУЗИЛИСЬ В МИР ЗНАНИЙ И ПРАКТИК



Событие в п. Шепси, на берегу Черного моря, объединило нас. А мы кто? Мы – люди, разделяющие ценности здорового образа жизни, стремящиеся к его популяризации в педагогических коллективах, к вовлечению педагогов и обучающихся к системным занятиям физической культурой и спортом. На открытии тренинг-лагеря участников приветствовали заместитель председателя Общероссийского Профсоюза образования Елена Елшина и советник председателя Профсоюза по физической культуре и спорту Олег Меркулов. После этого мы погрузились в мир знаний и практик! Опытные лекторы провели мастер-классы, где мы смогли узнать о последних трендах в области здоровья, фитнеса и физического благополучия. Это были не просто лекции, а настоящие практические занятия, которые теперь и нам можно применять в своей работе.

И, конечно же, мы не могли обойтись без спорта. С удовольствием участвовали

в различных спортивных и творческих активностях. Отличная возможность не только укрепить здоровье, но и объединиться, завести новых друзей и провести незабываемый отпуск. Лично я заняла 2-е место в физкультурно-оздоровительной игре «Мы – чемпионы!». С удовольствием мы погрузились в захватывающий командообразующий квиз «Все подряд и... Профсоюз». Это было весело, познавательно и невероятно круто. Квиз разработан Валерией Сомовой, секретарем Нижегородской областной профорганизации, кандидатом педагогических наук, проведен совместно с главным специалистом Коминтерновской районной организации Воронежской области, финалистом Всероссийского конкурса «Учитель года – 2024» Сергеем Староверовым. Я очень горжусь тем, что наш технический университет стал победителем конкурса «Здоровые решения». Очень круто! Теперь вот думаю над программой оздоровления нашего коллектива.

Вместе со мной на тренинг-лагере была Вера Максимовна Демидова, учитель-дефектолог структурного подразделения МАОУ «Образовательный центр № 3 «Созвездие» г. Вольска» детского сада «Росинка». Как молодого специалиста ее отметил поездкой на форум президиум Вольской городской организации Общероссийского Профсоюза образования. И я считаю это правильно. Надо, чтобы с молодости было стремление отличиться и получить от Профсоюза дополнительный бонус!

Василий Александрович МОХНЕВ,  
председатель первичной профорганизации  
СГТУ имени Гагарина Ю.А.

---

## ЗАЩИТА ПРОГРАММЫ ПРЯМО У МОРЯ



В рамках IV Всероссийского тренингового лагеря «Амбассадоры здоровья» с 14 по 20 июля 2025 года прошел очный этап Всероссийского конкурса «Здоровые решения». Участников ждали два испытания: «Защита проекта» и «Убедительное выступление». В состав жюри вошли не только его профессиональные представители, но и все участники тренингового лагеря, что, несомненно, стало мощным стимулом для повышения квалификации, позволило расширить границы профессионального развития, выйти за рамки традиционных педагогических подходов, погрузиться в мир инновационных педагогических решений.

Второе место в номинации «Программа первичной организации: образователь-

ная организация высшего образования» всероссийского конкурса «Здоровые решения» заняла первичная профсоюзная организация работников Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.». Эту программу презентовал я. За время, прошедшее со дня тренингового лагеря мы уже пошли дальше. Работаем в направлении экскурсионного и туристического обслуживания наших членов Профсоюза. И многое у нас получилось в 2025 году.



Светлана Викторовна ТИТОВА,  
учитель начальных классов,  
заместитель директора по УВР  
МОУ СОШ № 42 ЭМР

## НАШ ПЕДАГОГ НАПИСАЛ ГИМН УЧИТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ РОССИИ



В настоящее время много говорят о профессии учителя, каким он должен быть, трудно ли стать настоящим, чтобы дети хотели идти на урок, с горящими глазами уходили с него, стремились заниматься дальше не только на уроках, но и во внеурочное время. И такие учителя есть. Есть в нашей школе! Хочу рассказать о своем коллеге Сергее Владимировиче Головенко, который в нашей школе работает более 30 лет. Это замечательный человек, учитель, тренер. Наши ученики ждут уроки физкультуры, бегут на секцию и го-

товы, наверное, проводить в спортивном зале все свое свободное время.

Быть постоянно среди детей, жить их жизнью, их интересами, зажигать в их душах стремление постичь секреты и таинство физической культуры, спорта – в этом смысл жизни Сергея Владимировича. Главная составляющая его успеха – работать от души и от всего сердца, переживая за каждого, стремясь научить, подсказать, помочь своим ученикам. Педагог старается, чтобы молодежи было интересно, чтобы каждый почувствовал себя героем-спортсменом в разных видах спорта. Даже освобожденным от уроков по состоянию здоровья у него находятся занятия, возможность получить шанс почувствовать себя победителем.

Сергей Владимирович способствует укреплению материально-технической базы школы за счет привлечения спонсорских средств. Редко в одной школе Энгельса есть столько спортивного инвентаря! Для занятий баскетболом, волейболом мячи есть для каждого ученика класса. Установлены тренажеры, кардио-лесенки, имеются новые маты, тренажеры для игры в бадминтон и другое. В шутку коллеги называют наше образовательное учреждение «школой олимпийского резерва». Но в шутке есть своя правда. Огромное количество спортивных мероприятий разного уровня проводится на базе нашей школы и вне ее, как для педагогов, так и для учени-

ков. Уже традицией стали соревнования по волейболу между учениками и учителями! На базе школы проводились соревнования семейных команд «Гагаринские старты», соревнования между школами района «Вызов Первых», «Защитники Отечества». К нам часто приезжают на соревнования команды из других школ города. И наши ребята всегда на высоте.

Благодаря труду Сергея Владимировича Головенко наших спортсменов знают в городе, в регионе. Ежегодно наши ребята принимают участие во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре, становятся победителями и призерами. В этом году команда школы стала призером муниципального конкурса «Лучшая спортивная команда – 2026». Наши школьники являются участниками всероссийского игрового конкурса «КЭС-БАСКЕТ». Команды юношей и девушек неоднократно становились призерами, победителями этих соревнований. Пять лет подряд (2015–2020) команды нашей школы были безоговорочными победителями муниципальных соревнований по волейболу, перетягиванию каната, игре в дартс, в настольном теннисе «Зимние каникулы в ЭТИ (Энгельсском технологическом институте Саратовского государственного технического университета им. Гагарина Ю.А.)». В 2019 году юноши 2008–2009 гг. рождения заняли 2-е место на Кубке Саратовской области по волейболу, в 2020 году они стали первыми.

В 2024 году команда Саратовской области по пляжному волейболу (спортивная школа «Юность» Энгельсского муниципального района), подготовленная Сергеем Владимировичем, заняла 2-е место на областных соревнованиях, что дало право участвовать в первенстве ПФО в г. Ижевске. Впервые в истории пляжного волейбола Саратовской области команда нашего региона заняла 4-е место из 16 заявленных команд. Сергей Владимирович придерживается девиза «Через регулярные занятия физической культурой и спортом – к здо-



ровью». Он принял участие во Всероссийском конкурсе «Учитель здоровья», проводимом в Воронеже. Стал лауреатом конкурса, написал гимн учителей здоровья России.

Наш педагог продуктивно использует новые образовательные технологии. В школе проходила апробация Всероссийского проекта «Футбол в школе». Сейчас активно внедряет в образовательный процесс Всероссийский проект «Бадминтон в школе»: этот вид спорта улучшает зрение, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, нервной системы, улучшает обмен веществ. Несмотря на то, что этот проект действует только второй год, воспитанники Сергея Владимировича участвовали в областных соревнованиях по бадминтону, во всероссийском турнире по бадминтону «Проба пера». Опытом положительных результатов своей про-



фессиональной деятельности учитель физкультуры делится с педагогами Энгельсского муниципального района на семинаре «Методика реализации вариативного модуля «Бадминтон», провел мастер-класс «Методика проведения подвижных игр с элементами бадминтона в соответствии с возрастными особенностями обучающихся». В нашей школе по инициативе Сергея Владимировича создан и активно работает школьный спортивный клуб (ШСК «Чемпион»): баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, секция силовой подготовки, футбол.

Сергей Владимирович Головенко является представителем команды тьюторов Саратовской области по физической культуре, он победитель всероссийских, региональных, муниципальных конкурсов по физической культуре, имеет золотой знак ГТО. Кстати, стоял у истоков внедрения Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО. Во время праздничных мероприятий, посвященных Дню космонавтики, проводимых на месте приземления Ю.А. Гагарина, был судьей на одной из площадок. Принял выполнение норматива по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа у губернатора Саратовской области того времени Валерия Радаева.

Обучающиеся нашей школы являются участниками ежегодного фестиваля Все-

российского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Педагог привлекает к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО и дошкольников. Сергей Владимирович – победитель соревнований по волейболу на областной спартакиаде работников образования, науки и студенческой молодежи, участник соревнований «Лыжня России» (с 2022 по 2026 гг.). Является призером муниципального конкурса программ персонифицированного дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной направленности.

Более 25 лет назад Сергей Владимирович вместе с начальником станции Ани-совка спланировали и позже обустроили футбольный стадион за территорией школы. Совместно с учениками и родителями школы стадион благоустроен, установлены ворота, лавочки для болельщиков. Вокруг стадиона размечена беговая дорожка шириной 3 метра, длиной 400 метров. Это место стало досуговой площадкой для детей всех возрастов. На стадионе проходили спортивные соревнования между школами поселка Приволжский, ежегодный осенний кросс, Дни здоровья. Сейчас Сергей Владимирович добивается, чтобы этот стадион передалив муниципальную собственность и он стал спортивной площадкой для занятий спортом, укрепления здоровья жителей поселка.

Наш учитель помогает настоятелю Храма в честь иконы Божьей Матери «Скоропослушница» отцу Александру. Для жителей поселка совместно с Домом культуры «Анисовский» проводит Масленицу на территории храма. Каждое лето для учеников школы и родителей организует велопоходы. Замечательное времяпрепровождение. А в детском саду, в котором также работает Сергей Влади-



мирович, он ежегодно проводит «Зарничку». Дети с нетерпением ждут эту увлекательную военно-спортивную игру. Не удивительно, что многие выпускники школы пошли по его стопам. В нашей школе учителем физической культуры работает ученик Сергея Владимировича, который безмерно благодарен своему учителю-тренеру, коллеге за помощь в работе, поддержку, человечность и душевное тепло. Его благодарные ученики работают в разных городах нашей страны. Ну и нельзя не отметить, что дочь Дарья Сергеевна, глядя на отца, тоже стала учителем физической культуры, работает в МОУ «СОШ № 21 им. И.М. Каплунова».

Среди выпускников есть ребята, которые достигли высоких спортивных результатов в своей жизни, благодаря мастерству учителя-тренера. Это победители муниципальных, областных всероссийских соревнований, турниров по различным видам спорта. С секции по волейболу у Сергея Владимировича свою спортивную карьеру начинала Кира Степанова – российская гребчиха-байдарочница, участница двух Олимпиад. Бронзовый призер чемпионата мира 2021 года.

Наш педагог награжден Почетной грамотой Министерства образования Саратовской области в 2018 году, Почетными грамотами главы Энгельсского муниципального района в 2015-м, комитета по образованию Энгельсского муниципального района в 2011-м, председателя комитета по спорту Энгельсского муниципального района в 2019-м, дипломом Общероссийской общественной организации содействия укреплению здоровья в системе образования в 2024-м, благодарственными письмами депутатов Энгельсского муниципального района, министерства образования Саратовской области, совета председателей первичных профорганиза-



ций Саратовского отделения ДОРПРОФ-ЖЕЛ на Приволжской железной дороге, Саратовской региональной организации «Российский Союз Ветеранов» и других за чуткое и внимательное отношение к своему делу. В 2025 году Сергей Владимирович за многолетний плодотворный труд удостоен ведомственной награды Министерства просвещения РФ – звания «Почетный работник сферы образования Российской Федерации». Дети, с которыми работают такие учителя, как Сергей Владимирович Головенко, счастливы, здоровы, жизнерадостны. И это главная награда за труд!

### ГИМН УЧИТЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Вот прозвенел опять звонок –  
Нас снова тянет на урок!  
Мы будем бегать и скакать  
И физкультуру познавать.  
Здоровье – цель у нас одна:  
Покажем мастерски урок,  
Все будет просто высший класс,  
И все заданья будут впрок!

Припев:  
Наш ученик – ты будь здоров!  
Ты бегай, прыгай и играй!  
Тебе не нужно докторов,  
Ты сам здоровье сохраняй!

Тамара Николаевна ТИШКОВА,  
специалист Саратовской областной организации  
Общероссийского Профсоюза образования

## ПРАЗДНИК СПОРТА: IV ОСЕННЯЯ ОБЛАСТНАЯ СПАРТАКИАДА



В последнюю субботу сентября более 400 работников образования и студентов из 30 районов, представители 4 вузов, а также Энгельсского колледжа СПО собрались на площадках Саратовского государственного технического университета им. Гагарина Ю.А. на любимую профсоюзную спартакиаду в начале учебного года. Тем более что мотивация придерживаться здорового образа жизни возросла: областная профорганизация образования выиграла грант министерства внутренней политики и общественных отношений области под знаковым названием «Молодежь – люди ЗОЖ!». Кстати, в нашем профсоюзе молодежь – определение не по возрасту, а по состоянию духа! Стартовал проект летом, а осенняя спартакиада логично вписалась в перечень его массовых мероприятий.

На этот раз сошлось все. Открывая праздник, первой поздравила коллег проректор по социально-воспитательной работе и молодежной политике СГТУ Ольга Анатольевна Ширинова, занявшая эту должность в нынешнем году. Вырастил творческого инициативного лидера наш профсоюз – Ольга возглавляла первичную профорганизацию социально-экономического университета, СКС при обкоме профсоюза, первичную профорганизацию студентов СГТУ, награждена профсоюзным знаком «За активную работу в первичной профорганизации студентов»! Она искренне говорила, что «профсоюз – это семья, которую создаем сами»... А председатель Саратовской областной профсоюзной организации образования Николай Николаевич Тимофеев напомнил, что нынешний год особенный: в Год защитника Отечества в сентябре исполнилось 35 лет Общероссийскому Профсоюзу образования. К тому же СГТУ отмечает свое 95-летие. На спартакиаде наши активисты получают возможность показать силу духа, солидарность и патриотический настрой, в очередной раз готовы доказать, что Профсоюз – территория здоровья. Николай Николаевич вручил профсоюзный знак «За продвижение ЗОЖ» неизменному главному судье профспартакиад завкафедрой физкультуры и спорта СГТУ Марии Петровне Коноваловой за системную работу в этом направлении. Этой же награды удостоены тренер-преподаватель Новобурасского района Алексей Евгеньевич Корженко и учитель физкультуры Балаковского района Анас-

тасия Сергеевна Северина. Они оба встали в строй участников спартакиады!

Но это еще не все. Знамена страны, профсоюза и продвижения ЗОЖ торжественно пронесли перед строем саратовские педагоги, мастера спорта, чемпионы мира, Европы и России. Заметим, что знамя ЗОЖ изготовили к началу реализации проекта, оно совсем новенькое и зеленое. И, конечно, были песня, вдохновляющая и заряжающая энергией, которую исполнил студент Иван Березин, красивый номер эстетической гимнастики.

Состязания проходили по пяти видам. Эстафета и веселые семейные старты состоялись под открытым небом на стадионе с мягким покрытием. Игры в волейбол и мини-футбол на специализированных площадках длились до самого вечера. Ну и настроения добавил дартс. Погода менялась в течение дня, встретив спортсменов утренней прохладой, к обеду и награждениям согрела и порадовала солнечными лучами. Праздник удался. В спортивной эстафете ГТО участие приняли семь команд, старались показать лучшие результаты. Что скрывать, были падения (обошлось без травм!), штрафы за мелкие нарушения в виде неточно выполненных испытаний. Больше всех набрала очков и стала победителем команда профорганизации г. Саратова. Кстати, в прошлые годы она тоже показала лучшие результаты. Капитаном команды на этот раз впервые стал учитель физкультуры лицея «Звезда» Андрей Алексеевич Максимов. Энергичный, всесторонне подготовленный, он поднял команду в ликующий прыжок, получив заветную статуэтку, медали и дипломы победителей! Команда, действительно, сильная. В ее составе выступала учитель физкультуры лицея № 2 Светлана Хохлова, победитель в гиревом спорте состоявшегося в августе регионального этапа 8-й Всероссийской спартакиады трудящихся, обладатель золотого знака ГТО, мама двоих детей. Крепкий дух и спортивную подготовку показали учителя физкультуры Александр Анатольевич Тарасов из гимназии № 75 им. Д.М. Карбы-





шева, Юзеф Хабибулин из национальной татарской гимназии, да все.

Семейные старты порадовали не только участников, но и зрителей своей красочностью, эмоциональностью участников. Болели за всех, за самых маленьких, у которых укатился мяч, и за пап, нагонявших соперников! Победителем с большим отрывом по времени стала семья Березиных, родители которых работают в Балашовском институте СГУ им. Н.Г. Чернышевского – папа, Денис Григорьевич, начальник информационно-вычислительного центра, а мама Ольга Игоревна там же лаборант. В соревнованиях принимала участие старшая дочь Полина, а младшая была болельщиком. В призерах – семьи Капустиных из Балаково, Панкратовых из Ершовского района, завсегдаев профсоюзных зимних и летних спартакиад. Шкварины из Духовницкого района привезли торт под названием «Прекрасное настроение» на кулинарный этап состязаний «К чаю». На спартакиаде маме, учителю биологии школы им. Гурия Ивановича Марчука р.п. Духовницкое Татьяне Владимировне Шквариной, вручили профсоюзный знак «Классный руководитель-новатор». А еще она делилась с коллегами новостью: семья успешно прошла первый этап Всероссийского конкурса «Это у нас семейное», ждет приглашение на округ! Ну и чаепитие в завершение соревнований было по общему мнению вкусным.

В волейболе победителем стала команда хозяев во главе с капитаном Владимиром Геннадиевичем Фоминым, кандидатом физико-математических наук, доцентом кафедры прикладной математики и системного анализа СГТУ. В дартсе фантастическое мастерство показал Владимир Еркеевич Акшулаков, доцент кафедры физической культуры и спорта технического университета, мастер спорта по дартсу. Он один набрал столько очков, сколько некоторые команды в общем зачете! В соревнованиях по мини-футболу первое место заняла команда Аткарского района, второе – спортсмены из Ровного, а третье завоевали студенты СГУ. А хорошее настроение и заряд бодрости получили все.

Татьяна ПРОСИНА,  
специалист по связям со СМИ  
Саратовской городской профорганизации образования и науки

## Владимир Безруков: «Спорт – это жизнь, а школа – не место для «услуг»

*Когда на волейбольную площадку профсоюзной спартакиады выходит сборная педагогов Саратова, зал взрывается. Болельщики знают: игра будет зрелищной. В центре этой бури – капитан команды Владимир Безруков. Известный в городе мастер, бывший игрок легендарного «Кристалла», убеленный сединами ветеран, который на равных бьется с молодежью. И побеждает.*

### Из дворовой коробки – в Первую лигу

Путь Владимира начался в саратовской школе № 100. Мама, Нина Николаевна, привела его в секцию футбола и хоккея, за что ей сын был безмерно благодарен. Родители сами были заядлыми физкультурниками, играли в волейбол на предприятии, так что спорт был в крови. Позже был спецкласс по биатлону в 72-й школе – там подготовка была серьезнее, а парень уже тогда грезил медалями. Но сердце принадлежало волейболу. В 1976 году Владимир перевелся в ДЮСШ Октябрьского района. Вопросы «кем стать?» он себе не задавал. Только спортсменом!

Интересный факт. Свою первую зарплату за спортивные успехи Владимир принес домой в 9-м классе – 115 рублей плюс талоны на питание. Для семейного бюджета это было огромным подспорьем: мама, мастер производственного обучения, получала тогда всего 80 рублей. В 16 лет его взяли в юношескую сборную города. Наставником там был Андрей Борисович Кнушевицкий – известный тренер и тонкий психолог. Он умел находить слова, которые заставляли прыгать выше головы. Андрей Борисович ушел из жизни недавно, на 92-м году, но его уроки преданности спорту Владимир помнит до сих пор. 1984 год стал поворотным: аттестат, первый взрослый разряд, а следом – звание КМС. Тогда же пришло приглашение в команду мастеров «Кристалл». Под руководством Анатолия Годаля саратовцы



пробились в Первую лигу СССР, а затем и в Суперлигу РФ. Участие в тех победных матчах 85–86-х годов Владимир считает своей высшей школой.



### Испытание 90-ми и возвращение на песок

Затем была армия (1986–1988) – воздухоплавательный дивизион, базы в Уфе и на Балхаше. Там пришлось на время сменить ампула и защищать честь мундира в футбольных баталиях (заработал 1-й разряд). После дембеля и учебы в Московском областном институте физкультуры Владимир вернулся в родной «Кристалл». Но наступили 90-е. Упадок в стране ударил по спорту: игроки разъезжались кто куда. Безруков подался в Ноябрьск, где его команда стала чемпионом Дальнего Востока и Сибири. Был в биографии и период «бумажной» работы – в отделе координации соцсферы Саратовского района. Дослужился до муниципального советника 1-го класса, но душа к отчетам не лежала, она была там, на волейбольной площадке. Владимир скучал по летящему мячу и рокоту трибун болельщиков.

В 1995 году в Саратове начал возрождаться пляжный волейбол, и Владимир вернулся в игру. В начале 2000-х он выступал в Суперлиге за СК «Энергетик» и входил в число сильнейших игроков. К наградам прибавились звание мастера спорта и знак «Отличник физической культуры и спорта».

### Педагогика – это характер

Сегодня Владимир Владиславович работает учителем физкультуры в МАОУ «СОШ «Иволгино». О проблемах современного образования говорит прямо, по-мужски: «Обидно видеть ребят, которые приходят в зал через силу, и родителей, требующих освободить детей от ГТО. Статус учителя пошатнулся, когда ввели понятие «педагогическая услуга». Это в корне неверно. Хорошо, что сейчас в школы возвращают оценку за поведение – дисциплина начинается с ответственности за свои поступки».

### Семья – главный тыл

Семья – главная группа поддержки Безрукова. С женой Татьяной, бывшей хирургической медсестрой, он познакомился, почти как в кино, – защитил ее от хулиганов в трамвае. Сын-третьеклассник пока ставит свои рекорды (получил медаль «Самый аккуратный»), а дочь-девятник сейчас восстанавливается после операции.

Сам Владимир с площадкой прощаться не планирует. Перейдя в ветеранское движение, в 2025 году он был признан лучшим игроком турнира в категории 55+.

Спорт – это не про возраст, это про умение держать удар и верность своей команде.



Марина Вячеславовна ДУДНИКОВА,  
председатель Вольской городской профорганизации

## НА КАМЧАТКЕ ВСТРЕТИЛИСЬ НАСТАВНИКИ ЮННАТОВ



С 8 по 12 сентября состоялась очная программа слета «Наставники юннатов: Дальневосточная конференция молодых педагогических работников в экологической сфере» на площадке ВЭЦ «Экосистема» Камчатка. В программе приняли участие педагоги из разных регионов страны, в том числе учитель химии и биологии образовательного центра № 3 «Созвездие» г. Вольска Саратовской области Нина Сергеевна Татарина-Гордаякина. В 2021 году она награждена знаком «Классный руководитель-новатор», а в 2022-м удостоена награды «Лучший учитель Саратовской области», имеет ведомственные грамоты. Уникальная поездка вольского педагога состоялась при поддержке образовательного центра и Вольской городской профорганизации.

Камчатский слет проходил в течение пяти дней, в нем принял участие 31 эксперт. Подано 102 заявки, 57 лучших участников из 21 региона, 104 участника онлайн, 3 выездных мероприятия и, конечно, 122 рыбы в Тихом океане! При КамГУ имени Витуса

Беринга каждый участник прошел обучение и получил документ по программе «Проектирование образовательных траекторий естественно-научного направления».

В слете приняли участие большое количество экспертов: и.о. ректора Камчатского государственного университета им. Витуса Беринга Ольга Ребковец; директор МБОУ ЦО «Притяжение», эксперт сообщества «Созвездие Флагманов образования» Олеся Сурова; начальник Камчатского центра наблюдения и предупреждения о цунами ФГБУ «Камчатское УГМС» Алексей Кириллов; директор по развитию Движения друзей заповедных островов, эксперт Благотворительного фонда «Заповедное посольство» Елена Колеченок; начальник отдела рыбоводства Северо-Восточного филиала ФГБУ «Главрыбвод» Алексей Мартынов; кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры «Защита окружающей среды и водопользования» ФБОУ ВО «Камчатский государственный технический университет» Геннадий Лазарев и другие. У каждого участника слета появилась возможность сотрудничества с представителями организаций, которое необходимо для решения актуальных проблем экологического воспитания, которому посвящена вся программа слета «Наставники юннатов».

Участники увезли в свои регионы уникальные инициативы, способы популяризации природоохранной деятельности и стимулирования интереса школьников к участию в экологических акциях и мероприятиях.

Валентина Павловна БЕЛИКОВА,  
председатель Красноармейской  
территориальной профорганизации

## ТУРИЗМ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ!



Туризм – это стихия, которая захватывает всего и навсегда! Порой мы не замечаем, что вокруг нас ежеминутно проходят тысячи маленьких приятных вещей. А ведь состояние счастья складывается от постоянного умения радоваться позитивным моментам. Такие моменты члены Профсоюза находят в поездках по городам нашей необъятной и красивой Родины. Ежегодно Красноармейской профорганизацией организуется 4-5 поездок. Охват – до 150 человек. За последние 10 лет около 1500 членов Профсоюза побывали в профсоюзных поездках. Вот и 2025 год не стал исключением. Мы побывали в Санкт-Петербурге, Казани, Москве. Главной целью экскурси-

онно-оздоровительного туризма в районной профсоюзной организации является активизация жизненного потенциала членов Профсоюза и членов их семей путем ознакомления с историей, культурой и красотой нашей Родины.

Благодаря нашей областной профорганизации, заключившей долговременные договора с пансионатами Черноморского побережья, члены профсоюза Красноармейского района и их семьи получают в них льготные путевки для оздоровления и отдыха. Профсоюзный горком много лет проявляет свою инициативу по использованию разных возможностей для приобретения работников образования к внутреннему туризму. Составляем списки желающих совершить поездку заранее, с учетом времени отпуска. Туры длятся от трех дней до десяти. Для тех, у кого нет возможности выезжать на длительное время с экскурсионной программой, проводим выезды в Саратов Клуба выходного дня. Члены Профсоюза с большим удовольствием посещают достопримечательности областного центра и театр. Работа эта сложная, отнимает много времени, но интересная. В конце декабря на пленуме горкома Профсоюза мы знакомим председателей первичных профорганизаций с предстоящими на год маршрутами наших турпоездок. Эта хорошая мотивация вступления в Профсоюз. В 2025 году вступило 74 человека. В январе 2026 года – 18 человек.

Исследования ученых показали, что туризм предлагается рассматривать не только как отдых, но и как способ, который

может принести реальную пользу психическому здоровью человека. Особенно для лечения эмоциональных и когнитивных нарушений. Используются такие методы, как музыкальная терапия, физические упражнения, когнитивная стимуляция, терапия воспоминаниями, сенсорная стимуляция. Все это можно получить во время путешествий. Гуляя в незнакомых местах, знакомясь с новыми людьми и пробуя новые блюда, мы обеспечиваем богатую когнитивную и сенсорную стимуляцию нашему мозгу. Кроме того, в турпоездках мы больше времени проводим на свежем воздухе, что способствует повышению уровня витамина Д и серотонина. Все это вместе может помочь улучшить психологическое состояние и умственную деятельность человека. У кого позволяет здоровье, больше путешествуйте, и ваша жизнь будет намного ярче и интереснее. Вот какие отзывы об участии в нашей программе экскурсионно-оздоровительного туризма поступают от наших членов профсоюза.

«Летом 2025 года я с другими членами Профсоюза отправилась в шестидневную поездку на теплоходе «Валерий Чкалов» из Саратова в Астрахань. В жаркий летний период лучше не придумать путешествия по водной глади на комфортабельном теплоходе в низовье Волги полюбоваться живописными берегами. На остановках в тихих заводях мы купались, загорали. Встреча с городом Волгоградом, знаменитый Мамаев курган, а затем знакомство с достопримечательностями и историей Астрахани – это было незабываемо! Замечательный досуг, как для взрослых, так и для детей. Внимательный обслуживающий персонал и вкусная еда в ресторане добавляли хорошего настроения. Это отличный отдых, рекомендую», – пишет психолог детского дома г. Красноармейска, председатель первичной профорганизации Наталья Викторовна Пожалова.

«В Санкт-Петербурге была не первый раз, но всегда приезжаю в этот город с трепетным уважением к истории второй столицы нашей Родины, – поделилась



учитель красноармейской школы № 8 Наталья Николаевна Грачева. – В очередной поездке с нашим Профсоюзом мне удалось побывать еще и в Выборге. Мы прикоснулись к истории этого города с европейской архитектурой, ландшафтными памятниками природы. Побывали в замке XVI века и увидели самый старый





жилой дом в нашей стране, в центре Выборга, в котором с 1583 года и по сей день проживают люди. Ну разве это не чудо! Попробовали здесь знаменитый калач и напиток из морошки. Впечатления великолепные!»

В восторге от профсоюзного тура и воспитатель ДОУ села Садовое, председатель первичной профорганизации Тамара Павловна Лукашова: «До сих пор



под впечатлением от поездки в Дагестан. Побывали в Дербенте, жили в пансионате на берегу Каспийского моря, увидели знаменитую крепость Нарын-Кала с ее кагалами, другие достопримечательности города. Ежедневно утром и вечером купались. Вечером прогуливались по улице «Счастливых людей», по набережной. Удалось посмотреть поющий фонтан, пройти по стеклянному мосту. Все это нам доставило большое удовольствие. А обеды и ужины с вкусной разнообразной дагестанской кухней впечатлили. Особенно за столом в беседках на вершине Нарын-Кала! Когда и где еще почувствуешь себя королевой! Пребывание в Махачкале, знакомство со столицей республики и ее архитектурными памятниками закончилось посещением великолепной мечети. Поездка была очень интересной, хочется вернуться туда еще раз».

А раз есть спрос на такие путешествия, Красноармейская профорганизация будет продолжать это направление оздоровительной работы.

Владислав Васильевич ТИМОХИН,  
учитель физкультуры школы № 1  
р.п. Базарный Карабулак

## «ОРАНЖЕВЫЕ» ВПЕРВЫЕ ПРЕОДОЛЕВАЛИ ВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

32-й Всероссийский турслет в Пензе проходил 21–27 августа в спортивно-оздоровительном лагере «Меридиан». Участие принимали 60 команд из 37 регионов страны, всего 450 педагогов. Среди организаторов конкурса – Общероссийский Профсоюз образования. Саратовскую область представляли три команды – Базарнокарабулакского, Хвалынского, Ртищевского районов.



Это были замечательные семь дней в конце лета, которые команда учителей из разных школ района провела в Пензенской области. Сам я в детстве туризмом не занимался, не было энтузиаста, который бы вовлек в этот вид спорта. Но по первому образованию я инженер лесного хозяйства, природу люблю, по лесным тропинкам готов был ходить часами. Повезло, что когда я стал педагогом, встретил коллег, которые позвали на областной профсоюзный турслет. Команда в районе была, но в ней шла смена поколений, навыки было у кого перенимать. Моя спортивная подготовка помогала, стал занимать призовые места в ориентировании, технике пешеходного туризма. Очень понравилась атмосфера соревнований, умение не просто выживать в природе, но быть хозяином на своей территории. Нас поддерживает районная профорганизация, Надежда Петровна Шевченко, вступительные взносы обычно делает за нас именно профсоюз, закупил несколько комплектов снаряжения. Повезло и с меценатом. Подружились с директором завода Сергеем Александровичем Рыбаковым, который поставил перед нами задачу: «Хочу, чтобы вы сделали карту нашего водораздела, реки Карабулачки». Свое предложение он сопровождал покупкой туристических систем. А главное – взял на себя оборудование нашего школьного спортзала, заодно установил в нем скалодром. В нашем зале идут зимние занятия учителей по подготовке к туристическому сезону. Я третий год веду секцию по туризму для

школьников. Сам взял классное руководство шестого класса, сейчас они в девятом, очень увлечены туризмом.

Сложилась и команда педагогов, с которой мы выступаем на соревнованиях разного уровня, мы – как одна дружная семья, живем от турслета к турслету! Все учителя физической культуры. Анна Викторовна Мальцева из школы села Липовка, отличный боец, занимает призовые места в личном зачете соревнований. Она и пошутить умеет вовремя, разрядить обстановку, и обед на костре приготовит. Впрочем, готовить мы, туристы, все мастера. Из Липовской школы у нас еще Алексей Александрович Харченко. Юрий Николаевич Григорьев – из небольшой школы села Сухой Карабулак, где ведет ОБЖ, рисова-

ние, музыкальные уроки. Он приезжает на соревнования с гитарой, благодаря ему мы достойно представляем район в творческих испытаниях. Наш капитан Владимир Иванович Белов участвует в судействе. В общем, каждый делает свой вклад, помогает набирать очки. Турслет в Пензенской области примечателен был тем, что мы впервые принимали участие в водных туристических испытаниях. На территории лагеря располагается новый оборудованный крытый круглогодичный бассейн. Вот в нем четверо членов команды, я в том числе, делали заплыв, выполняли задания. Вчетвером на рафте – надувной лодке с веслами – пересекали водохранилище, расположенной в километре от лагеря. Новые навыки – всегда интересно!



Константин Владимирович ЗАЙБЕРТ,  
 учитель физической культуры  
 филиала областного образовательного комплекса –  
 школы имени Валентина Михайловича Пашина,  
 п. Алексеевка Хвалынского района  
 ГАПУ «Саратовский областной образовательный комплекс –  
 Политехнический колледж – Лицей-интернат 64»



## У ДОРОГИ ЕСТЬ НАЧАЛО



Помимо конкурсных туриспытаний 32-го Всероссийского турслета в Пензе члены команды получили возможность представить свои работы в творческом профсоюзном конкурсе в ряде номинаций. Хвалынские педагоги были на высоте. В номина-

ции «Лонгрид ВК» победителем стал член нашей команды – учитель физкультуры вольской гимназии Николай Олегович Сулов.

Учитель физкультуры вольской школы № 2 Владимир Васильевич Курышев удостоен диплома участника в конкурсе плакатов на профсоюзную тематику. В номинации «Очерк» я завоевал диплом победителя! Свой рассказ об истории нашей команды Хвалынского района представляю читателям.

– Как представитель поколения, пережившего коронавирусное безумие и бактерии финансовых пирамид, утверждаю, что по силе поражения вирус туризма будет сильнее. Он заставляет людей не запереться дома, а снова и снова уходить из него с тяжелым рюкзаком, противостоять усталости, бытовым неудобствам, есть какую-то гадость. Но действует этот штамм более избирательно. Кого же туризм выбирает? Я вспоминаю, как появилась наша туристическая команда Хвалынского района. Почему мы снова и снова собираемся вместе, что нас ведет?

История «вообще» опирается на факты, даты, фамилии и прочие, не задевающие душу цифры и буквы. История человека – это, в первую очередь, не то, что он пишет в анкете, а его переживания и образы, порой не имеющие строго хронологического порядка. А историю команды, любой хорошей команды, можно представить как собрание ярких событий, ставших мифами, которые передаются из уст в уста последующим поколениям, входящим

в соприкосновение с этим коллективом. Большая часть наших мифов связана туристскими слетами.

### Декабристы разбудили Герцена

Это про нашу команду. Когда я только начал работать в школе, меня неожиданно пригласили старшие товарищи поучаствовать в областном турслете. Мне было интересно, что это за штука, согласился. И пропал. Такого моря эмоций до этого не испытывал. Небывалое ощущение братства, соревновательный азарт, ночи у костра легли на душу, как рецепт счастья. Хотелось еще. Но больше команда нашего района на турслеты не ездила, да и команды не стало. Туризм в районе заглох. Времена такие были, все рушилось. Десять лет искал возможность снова поехать на турслет, окунуться в эту атмосферу. Коллеги знали об этом и, когда в районе появился новый учитель с такой же беспокойной душой, нас познакомили. Мы собрали, кого смогли, нашли деньги, крохи устаревшего снаряжения, поехали на областной туристский слет. Надо сказать, мы произвели фурор, точнее наша брезентовая палатка и самостоятельно сшитые системы. И понеслось. Уже 13 лет мы в теме.



### Маша, гребни!

Наш первый Всероссийский слет. Что называется – Профсоюз позвал. И сразу далекий Красноярск. Нескучные три дня пути пролетели весело не только для нас, но и для соседей, и проводников. На наши репетиции приходил сам начальник поезда. Красноярск встретил, сопровождал и проводил нас всех дождями, по многообразию и длительности больше подходящими тропикам. Господи, какие мелочи. Но вот вид программы – контрольно туристский маршрут, этап водный. Мы впервые на горной речке и впервые на рафте. Четыре человека, четыре весла. Мужчины впереди, две девушки позади. Нам ПРОСТО нужно переправиться на тот берег. Просто... Мы, честно, не представляли себе всю мощь горной реки: рафт понесло по течению, как будто на моторе. Трещали весла, спины, а мы поочередно, иногда хором, кричали: «Маша, гребни!!!». Не слышали, что отвечала Маша, похоже, нам было и неинтересно. Когда все-таки героически пристали к противоположному берегу, никто не смог объяснить, почему мы кричали именно Маше. Но фраза осталась в нашей команде, всегда вызывает улыбку. Маша была воспитанной девушкой, не стала повторять, что она нам отвечала. А еще песню привезли оттуда – «Четыре стены».

### Нижегородский джембе

Слет в Навашино запомнился удивительной водой Святого озера цвета коричневого бутылочного стекла и при этом абсолютно прозрачной. Костры, конечно, были запрещены, но мы вышли за пределы лагеря, чтобы посидеть на берегу озера у туристского огня, попеть песни под гитару. К нам присоединился парень из Нижегородской команды. Он принес с собой удивительный африканский барабан – джембе. И нашу гитару весь вечер сопровождал ритм другого континента. Сочетание получилось настолько удачным, что у команды появилась мечта – купить свое джембе.

## Обыкновенное чудо

А потом случилось чудо. Как иначе объяснить, что всероссийский слет пришел в Саратовскую область и именно в наш родной Хвалынский! Оттуда у нас тоже остался памятный сувенир – нагрудный номер. Что в нем интересного? Название команды. Я специально просмотрел весь протокол, такого больше ни у кого не было. Название секретариат нам подарил от широкой души следующее: команда Профсоюзной Организации Работников Народного Образования и Науки Хвалынского района. Естественно, сократив до ПОРНОиН Хвалынского района. Весело. Потом были ковидные времена, и слет 2020 года прошел заочно. Мы в нем тоже участвовали пешеходным маршрутом 1-й категории сложности по трем областям. То, что мы заявили о походе в МЧС (министерство чрезвычайных ситуаций) стало для спасателей настоящим шоком. Всю неделю пока мы шли, они, похоже, были в состоянии полной боевой готовности. Каждый день от них приходило более полусотни сообщений и звонков. Следующий слет, кажется, в Ростовской области не состоялся.

Но вот ограничения сняли, и мы в Татарстане снова встретили друзей и знакомых, любовались красотами Казани и учили слово «эчпочмак». Дальше Дагестан. Еще в дороге он поразил нас Сулакским каньоном и одноименным водохранилищем, с водой бирюзовой и нежной, как объятия матери. Каспийское море, куда ездили купаться, старинный Дербент, лезгинка, магазин «Петерочка», старый грузовик с кузовом, полным винограда – все это осталось яркими образами в нашей памяти. На обратном пути табличка населенного пункта «Люксембург» и реакция на нее, не помню чья: «Похоже, ориентирование мы провалили...».

Это все стало нашей общей памятью, «мемами», как сейчас принято говорить. Мы живем, вроде как все, работаем, учим детей. Ходим на работу, домой, в магазин, но с точным пониманием, что это лишь малый кусочек жизни. А наш замечатель-

ный Хвалынский – уютный уголок огромной и такой родной России. Нас ждут новые, обязательно удивительные тропы, города, горы и озера, новые слеты, новые друзья, такие же учителя, которых в очередной раз соберет профсоюз и общее увлечение – туризм. И мы, конечно, понесем все это детям. Туризм выбирает романтиков, а как не стать романтиком в школе!



Ирина МЕЛАНИЧ,  
учитель начальных классов  
МОУ СОШ № 8 г. Ртищево

## МЫ САМИ СЕБЕ УСТРОИЛИ ПРОВЕРКУ НА ПРОЧНОСТЬ!



Асфальт мокрый, как мои глаза, потому что закончился туристский педагогический слет, проходивший на пензенской земле. За 6 дней мы поняли, что туризм – это не просто увлечение, а целая жизнь, наполненная открытиями, эмоциями и незабываемыми впечатлениями. Очень грустно было прощаться, но мы сохраним в памяти вздохи над картой во время спортивного ориентирования «Кросс-выбор», песни у костра, наши локальные шутки (Добер вечер!) и непреодолимое чувство единения. Мы встретились с 60 командами педагогов из 37 регионов России, пытались покорить не только себя, но и контрольно-туристский маршрут, проверяли не только силу, но и интеллект. Когда в учительской круговерти нас настигнет усталость и разочарование, мы закроем глаза и снова почувствуем под ногами твердую землю, услышим треск костра и смех друзей. И эта память придаст нам сил двигаться дальше, к новым вершинам, к новым приключениям. ([#турслетпедагогов2025](#))

Ирина Меланич любит походы, на всероссийском турслете была впервые. И впервые дала интервью для пресс-центра слета.

**– Ирина Валерьевна, чем Вам запомнился турслет-2025?**

– Эмоциями. Мероприятие прошло на высоком уровне. В нем приняли участие более 400 педагогов из 37 регионов нашей страны. Царила уникальная атмосфера дружбы и сотрудничества.

**– Не был ли похож турслет на очередной педсовет, на который собрались «монстры педагогики»?**

– Если честно, думала, что будет скучно: все будут чинно сидеть и обсуждать ФГОСы у костра. Оказалось ровно наоборот. Здесь никто не говорит о работе. Здесь ты не «молодой специалист», а просто напарник, который страхует.

**– Что было необычного на турслете?**

– насыщенная программа включала не только спортивные состязания, но и деловую, и развлекательную программы, творческие мастерские, что дало возможность участникам обменяться опытом. Здесь каждый смог проявить себя. Особенно запомнились некоторые этапы на дистанции – контрольно-туристический маршрут. Слет отличался интересными заданиями и доброжелательным судейством. Самыми зрелищными оказались «Профсоюзные старты», где педагоги смогли продемонстрировать свои умения в нестандартных ситуациях и сплоченность. И даже дождь не испугал нас.

**– А какое испытание лично для вас стало самым сложным? И что Вас удивило?**

– Самым сложным стал контрольно-туристский маршрут. Дают карту, компас и задание найти контрольные точки в лесу за определенное время. Бежишь и понимаешь, что за тобой стоит твоя команда, которая на тебя надеется. Очень сплачивает. А удивили меня учителя. Они очень талантливые.

**– Говорят, что турслет спасает от профессионального выгорания. Это правда?**

– Стопроцентно. Когда ты сидишь у костра, смотришь на искры, пьешь чай с дымком и рядом с тобой коллеги, которые час назад помогли тебе переправлять «пострадавшего» через овраг, все школьные проблемы уходят на второй план. Ты вспоминаешь, что ты не просто передатчик знаний, а живой человек. И возвращаешься в школу с новыми глазами. К тому же, такие мероприятия отлично выявляют лидеров. Смотришь на молодого учителя в экстремальной ситуации и понимаешь: из него выйдет толк, он не бросит никого в трудную минуту.

**– Что посоветуете своим коллегам?**

– Конечно, участвовать в таких мероприятиях Профсоюза. Во-первых, здесь начинаешь больше доверять. Во-вторых, это честный отдых. Тут нет гаджетов, но есть



живое общение. И в-третьих, это адреналин. Когда твоя команда побеждает, ты чувствуешь гордость за команду и за себя.

**– Ваши пожелания тем, кто собирается на турслет впервые.**

– Берите теплые носки, хорошее настроение и не бойтесь испачкаться. Победа – не главное. Главное – тот огонек в глазах, который вы привезете обратно в школу. И гитару. Даже если не умеете играть, гитара создает антураж.



Тамара Николаевна ТИШКОВА,  
специалист Саратовской областной организации  
Общероссийского Профсоюза образования

## ПЕТРОВСКИЕ ЗАБАВЫ И ЕРШОВСКИЕ «ИГРЫ РАЗУМА»

Саратовцы реализуют грантовый проект «Молодежь – люди ЗОЖ»



Масштабный проект областной профорганизации, который поддержало министерство внутренней политики и общественных отношений правительства Саратовской области, рассчитан на год и завершится в августе текущего года большим форумом педагогов, авторов многих инициатив здорового образа жизни. В реализации плана творческих мероприятий проекта с энтузиазмом принимают участие большинство районных профорганизаций. Они единодушны в том, что забота о своем здоровье – пример ученикам и залог здоровья нации. Уже выяснилась прямая зависимость: увлеченные физической культурой и спортом руководители первичных, территориаль-

ных профорганизаций развивают это направление в своем образовательном учреждении, в районе. В начале года в рамках проекта по инициативе таких энтузиастов состоялись встречи в двух адресах – в г. Ершове и в г. Петровске.

### Год единства народов России встречает ЗОЖ

В Петровске инициатором встречи молодых педагогов, сторонников здорового образа жизни, выступила председатель территориальной профорганизации педагогов Ирина Живайкина, по образованию и по зову сердца учитель физической

культуры с тридцатилетним стажем, и районный СК. Символично, что профсоюзный лидер глубинки – победитель своего, рожденного на саратовской земле, межрегионального метапредметного фестиваля-конкурса педагогического мастерства «Духовность и современность» в номинации «Амбассадоры здоровья!» Организаторы его – Саратовский госуниверситет им. Н.Г.Чернышевского, министерство образования области и Петровская территориальная профорганизация. В 2025 году он был 13-й, а амбассадорская номинация появилась последние два года. В ногу с всероссийской школой!

Когда областная профорганизация начала готовить проект «Молодежь – люди ЗОЖ», петровские специалисты тут же обосновали, почему должны стать его составляющей, придумали интригующее название своего мероприятия – «Петровские забавы». Как было не включить их в программу? Оказалось, что здесь просто кладезь опыта грантовых проектов, целый ряд творческих квалифицированных специалистов.

Петровчане по областному плану проекта были в середине, то есть встреча на их земле предстояла в конце января 2026-го. Они быстро скорректировали свой сценарий с наступлением Года единства народов России, начав встречу молодых коллег из Базарно-Карабулакского, Ровенского, Энгельсского, Гагаринского, Аткарского, Петровского районов и г. Саратова знакомством с педагогами школы села Татарская Пакаевка. Четверо участниц вокального ансамбля «Ялкын» (огонь), две – в кокошниках и две – в калфаках (татарских женских головных уборах), конечно, спели красивую песню о матушке-земле. Учитель начальных классов Марьям Сайфетдинова рассказала, что в их школе с 1990 года первоклассники начинают учиться на двух языках, старшие изучают литературу двух народов, татарского и русского. Национальные традиции, праздники укрепляют единство сельчан. Духовное и физическое здоровье населения – залог процветания края.

## Петровские забавы

В школе № 3 имени Героя Советского Союза Ивана Васильевича Панфилова, на базе которой проходила встреча в Петровске, Никита Березин работает учителем физкультуры первый год после окончания Саратовского госуниверситета. Любит свою школу, выпускником которой является. Мало сказать, что его здесь встретили тепло. Как раз минувшим летом в пристройке заработал бассейн. Никита теперь ведет плавание на уроках физкультуры с младших классов по одиннадцатый. Предан своему родному Петровску, основанному более 300 лет назад по указу Петра 1, единственному с названием в честь царя-новатора. Литературоведы предполагают, что события Гоголевского «Ревизора» происходят именно здесь. В Петровске оформлен сквер Хлестакова. На День города в сентябре 2025-го Никита играл роль главного героя Гоголевской комедии в костюме, специально выданном в Доме культуры. В школе он для себя постоянно делает открытия, с какими удивительными коллегами повезло работать, они помогают ему вдохновиться своим предметом.

На встрече в рамках проекта «Молодежь – люди ЗОЖ» ведущей была Юлия Игоревна Малышева, педагог допобразо-





вания центра «Точка роста» школы № 3. Автор и организатор реализации 11 грантовых проектов регионального и федерального уровня за последние 5 лет. Причем в 2024–25 годы под ее руководством реализовано три проекта, оборудованы два просторных кабинета центра. Ведется работа по патриотическому воспитанию, сохранению исторической памяти героев Великой Отечественной войны. Кстати, принявшая участие в работе молодежного форума по ЗОЖ зампредела областной профорганизации Галина Николаевна Попова, которая привезла профсоюзные награды авторам оздоровительных инициатив, пригласила Юлию Игоревну на областной профсоюзный семинар поделиться с молодежью опытом написания грантовых проектов.

Молодого педагога Никиту Березина вместе с другими участниками увлек познавательный квиз на тему ЗОЖ, подготовленный председателем территориального СМП, музыкальным работником

детсада № 15 «Ручеек» Лилией Сергеевной Евсеевой. Учителя физкультуры санаторной школы-интерната г. Петровска Марина Геннадьевна Ткаченко и Надежда Леонидовна Панова рассказали о своем проекте «Марафон здоровья», который реализуется на базе образовательного учреждения в течение уже пяти лет. Он сродни научной работе по реабилитации детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата! А учитель физической культуры той же санаторной школы Вячеслав Владимирович Дараев, которого на форуме поздравили с днем рождения, научил собравшихся нескольким расслабляющим упражнениям с мягким теннисным мячиком. Простым и полезным, особенно при длительных занятиях за компьютером. В подвижные веселые игры участники форума играли в спортивном зале школы. А еще встретились с главой муниципального района Максимом Андреевичем Калядиным, который стал социальным партнером и другом педагогического актива ЗОЖ. Возложили цветы к памятнику И.В. Панфилова у входа в школу, в помещении которой в начале прошлого века располагалось училище, где он получал начальное образование. Познакомились и подружились, договорились встретиться на «педагогической рыбалке»!

### Шах, мат или ничья?

Председатель Ершовской районной профорганизации Светлана Николаевна Рящикова 20 лет была завучем спортшколы города Ершова и столько же возглавляла ее профпервичку. По образованию она учитель начальных классов с уклоном физической культуры, проходила переподготовку по этому направлению. Со студенческих времен спортсменка-гимнастка, участница соревнований разного уровня. В своем районе была среди инициаторов ежегодных марафонов «10 тысяч шагов» и велопробегов, которые проводятся последние пять лет, причем с большим размахом при поддержке админис-

трации. Акции начинаются на главной площади райцентра и заканчиваются на стадионе. Светлана Николаевна – среди шагающих масс, во главе команды молодых педагогов с профсоюзным флагом, среди коллег-велосипедистов, тоже с профсимволикой! Ершовский профсоюз образования проводит свои местные турслеты молодых педагогов, наработал опыт организации межрайонных соревнований по баскетболу, подружившись с территориальными профорганизациями соседних районов.

В программу проекта областной профорганизации «Молодежь – люди ЗОЖ», Светлана Рящикова предложила включить межмуниципальный турнир по шахматам, заинтриговав коллег названием «Шах, мат или ничья?». Конечно, этот пункт включили. Запланированное на предпоследний январский день мероприятие состоялось. Впервые такое крупное здесь по этому виду спорта. Светлана Николаевна вошла в судейскую команду. Объясняет, что по шахматам как раз все сошлось. Удобная площадка в «Точке роста» ершовской средней образовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза М.А. Зуева, наличие специалистов и знатоков по шахматам в других центрах дообразования, профсоюзное единодушие в развитии этого вида спорта, наконец, и ее собственный интерес к «гимнастике для ума»!

Праздник получился. Прибывшие со своими плакатами команды Ершовского, Дергачевского, Федоровского, Озинского районов и г. Саратова приветствовали представители областной профорганизации образования. Добрые напутствия и пожелания высказала замначальника отдела образования администрации района Марина Александровна Киенко, тепло встречала гостей хозяйка, директор школы Юлия Александровна Тихова. Каждый участник сыграл по кругу 16 игр! Это было круто. Призы и подарки областной профорганизации получили победители, заряд хорошего настроения и желание вновь встретиться – каждый. Проект

«Молодежь – люди ЗОЖ», к которому на местах присоединяются все педагоги, чувствующие себя молодыми по состоянию души, набирает обороты.



Марина ЧИТАЕВА

## АНАСТАСИЯ ЧУГЛАЗОВА: ЭНЕРГИЯ ДВИЖЕНИЯ, СЕМЬИ И РАЗВИТИЯ



Совмещать насыщенную профессиональную жизнь, семью и заботу о собственном ресурсе – задача, требующая внутренней силы и гармонии. Для Анастасии Чуглазовой здоровый образ жизни – это не только физическая активность, но и умение находить баланс между работой, семьей и личным развитием.

Анастасия – старший воспитатель МАДОУ «Детский сад № 35», абсолютный победитель регионального этапа Всероссийского конкурса «Воспитатель года – 2024». Сегодня она еще и магистрант направления «Психологическое онлайн-консультирование». Представляя Саратовскую область на всероссийском конкурсе, Анастасия Чуглазова рассказывала о том, как она реализует программу финансовой грамотности со своими детьми. Номинация, в которой она победила, так и называлась «Финансовая грамотность от мала до велика». После конкурса Анастасия продолжает заниматься своим развитием,

делится педагогическим опытом на региональных профессиональных площадках, участвует в конференциях, мастер-классах и образовательных проектах.

Несмотря на насыщенную профессиональную деятельность, главным источником энергии для нее остается семья. На своей страничке в социальных сетях, она пишет: «Когда рядом самые близкие люди, больше ничего и не надо. Потому что, как ни крути, счастье – это когда родители и дети рядом!» Вместе с мужем Павлом они воспитывают двоих сыновей – Ивана и Артема. Свободное время семья старается проводить активно: путешествует, открывает новые места и проводит время на природе.

Особое место в жизни Анастасии занимает горный трекинг. Вместе с мужем она поднимается в горы Кавказа и уже совершала восхождения на высоту более 4000 метров. Именно там, среди горных вершин и чистого воздуха, приходит ощущение внутренней перезагрузки и вдохновения.

Анастасия убеждена: здоровый образ жизни начинается с отношения к жизни – с движения, интереса к миру и поддержки близких людей. Ее история – пример того, как можно успешно реализовываться в профессии, оставаясь любящей мамой, женой и человеком, который выбирает активную и наполненную жизнь. Здоровый образ жизни, по ее мнению, – это не только про физическую активность. Это про гармонию, развитие и умение находить радость в каждом дне.



## ЕДЕМ, ПЕДАЛИ КРУТИМ, А НУ ДОГОНИ!



В VI любительском профсоюзном велопробеге «100 км – Потому что мы Вместе», состоявшемся летом 2025-го, приняли участие члены Профсоюза из девяти регионов России – Санкт-Петербурга, Йошкар-Олы, Саратова, Ростова-на-Дону, Тверской, Саратовской, Ленинградской, Ростовской областей и Чувашии. Велопробег проводился по инициативе телеканала ФНПР «Профсоюз ТВ» при поддержке отраслевых профсоюзов России и традиционно проходил по территории трех муниципальных округов Чувашской Республики. Команды стартовали с физкультурно-спортивного комплекса села Комсомольское. На торжественном открытии их приветствовали глава Комсомольского муниципального округа Николай Никандрович Раськин, главный редактор «Профсоюз ТВ» и руководитель оргкомитета мероприятий «100 км – Потому что мы Вместе» Сергей Герольдович Драндров, представители отраслевых профсоюзов России, чьи команды прибыли на велопробег.

В девять утра 209 велосипедистов отправились по маршруту, как положено, в сопровождении машины скорой помощи и ГИБДД. Первая остановка для отдыха – через 3 часа пути, 40 километров, в селе Яльчики, где участников гостеприимно встретили хлебом-солью, порадовали выступлением художественных коллективов, накормили горячим обедом. Вторая остановка была в селе Тойси, где колонну встретили дети, учителя, художественные коллективы с шарами, флагами, песнями-танцами. Теплой была встреча и в чувашском селе Первомайское, татарском Токаево с местными жителями, для которых этот велопробег – большое событие. В селе Батырово велосипедисты торжественно возложили цветы к монументу павшим в Великой Отечественной войне воинам. На закрытии советник председателя Профсоюза Олег Меркулов и председатель Чувашской республиканской профорганизации Зинаида Степанова вручили каждому участнику памятные медали.

Михаил Алексеевич ИВАЩЕНКО,  
студент 4 курса Саратовского технического  
государственного университета имени Гагарина Ю.А.

## ЗАЕЗД НЕ НА СКОРОСТЬ, А НА СПЛОЧЕНИЕ!

Моя специальность – программная инженерия. Будущая работа, как известно, сидячая. Я твердо знаю, что здоровый образ жизни, спорт – мои необходимые спутники. В 2025 году профком вуза предложил мне поучаствовать в велопробеге. Решено: «Еду!». О чувашском мероприятии слышал, мой знакомый Захар Корниенко был когда-то его участником. Рассказывал, что поехал и не пожалел! Выделили средства на бензин, моя машина не подвела. И вот лето, июль, комфортабельная гостиница в городе Канаш Чувашской республики, ее железнодорожный центр. Первые впечатления очень приятные. Сам я родом из Маркса. У нас Волга, красивые природные зоны. Чувашия мне открылась и понравилась национальным колоритом, люди здесь очень гостеприимные, дорожат

своими традициями. Встречали прибывавших на велопробег участников в национальных одеждах. Оказывается, там и сейчас девушки пришивают к своим платьям монетки: говорят – помогает сохранить финансовую стабильность!

Себя не считаю заядлым велосипедистом, но с детства участвовал в походах на велосипеде. Наш учитель физкультуры была очень спортивная и говорила: непонятных видов спорта нет. Она и сейчас это внушает своим ученикам в школе-лицее № 3. Накануне старта нам выдали неплохие велосипеды. Участники начали было обгонять друг друга. Но нас придержали: эта дистанция направлена не на скорость, а на сплочение! У нас были очень приятные задачи – познакомиться с другими участниками, с местностью, с обычаями народов

Чувашии. Я очень доволен этой поездкой! Надолго запомню этот счастливый яркий жизненный эпизод. Сейчас на постоянной основе занимаюсь в фитнес-зале, состою в команде волейболистов «Баркас». В команде разновозрастные участники. Но также как и на профсоюзном велопробеге в Чувашии, мы – вместе! Очень хорошо, что наш Профсоюз объединяет людей по их потребностям, по увлечениям. Хотелось бы продолжить свою трудовую деятельность в хорошем, сплоченном коллективе.



Георгий Цезаревич ХУГАЕВ,  
преподаватель Саратовской  
государственной академии права

## ХОЧУ ЕЩЕ РАЗ ПОБЫВАТЬ В КОМАНДЕ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ!

На велопробег «100 километров вместе!» мы с Михаилом поехали вместе. Нас объединила областная организация Профсоюза. Он – студент, я – преподаватель, добирались до Чувашии почти восемь часов по федеральной трассе. Немного устали. Но нас так гостеприимно встретили, что усталость быстро прошла. Наутро было грандиозное открытие. Приветствовали и власть региона, и профсоюзные лидеры. Ощущил, что подготовка к мероприятию была колоссальная. Природа на протяжении всего пути, гостеприимные люди в деревнях, встречавшие нас, все вызывало восхищение и положительные эмоции. Понял, что это дружеское мероприятие, а не спортивная борьба. И это было здорово! Побеседовав с другими велосипедистами, могу сказать что процентов 80 из них уже побывали на велопробегах здесь раньше, они встречались как добрые знакомые. Местные жители угощали нас национальными блюдами, давали воды, чтобы нам было комфортно продолжать путь. Культура народов Чувашии здесь хорошо сохранилась. Поселки очень красивые, чистые. Маршрут был очень познавательный.

Уже прошло больше полгода. Эмоции остались. Сам я сделал попытку совершить свой рекорд: 3 часа ехал по велодорожке от Саратова до места приземления Гагари-



на. Путь назад у меня занял больше времени, почти четыре часа. Тяжелый путь, скажу прямо. Но если бы мне предложили ехать в команде, я бы попробовал еще раз! Спортом не прекращаю заниматься. При благоприятной погоде нас, работников и студентов СГЮА, с утра можно увидеть бегущими по Набережной космонавтов. Зарядка – это святое! Ежедневно хожу играть в футбол. В команду пока не берут, но надеюсь заслужить свое место в футбольной команде СГЮА. К спорту отношение в академии права уважительное. И со стороны руководства, и со стороны профкома. Уверен, что раз мы «стоим на страже» закона, мы должны быть в форме. Хочу пожелать тем, кто будет участвовать в следующих велопробегах по Чувашии, взять меня с собой!

Ирина Юрьевна ГУЩИНА,  
учитель начальных классов,  
председатель первичной профсоюзной организации  
МОУ СОШ № 1 р.п. Самойловка

## МОЛОДОСТЬ СОХРАНЯЕТ УМЕНИЕ РАДОВАТЬСЯ И РАДОВАТЬ



«Спортсменка, комсомолка и просто красавица!» – в этой знаменитой фразе из известного фильма можно заменить только одно слово, и сразу вспоминаются мои коллеги, каждый из которых может быть частью большого портрета нашей первичной профсоюзной организации. Каждого знаю как учителя и как человека, ценю и дорожу. Без них и я как профсоюзный лидер МБОУ «СОШ № 1 р.п. Самойловка» не состоялась бы, не проработала бы в этой должности более 20 лет. Они и есть история нашей школы, такая яркая и содержательная. Благодаря им вышли из стен школы известные личности и ответственные граждане России. Наши выпускники стали героями, которыми гордится страна.

«Спортсменка, красавица и просто член нашего Профсоюза!» – говорю о Наталии

Леонидовне Кондратьевой, учителе английского языка нашей школы. Она – талантливейший педагог, умеющий зажечь в учениках интерес к своему предмету, настоящий друг, наставник для своих ребят. Гордится ими и верит в них. Несмотря на свою занятость (каждый ее день расписан по минутам) Наталия Леонидовна активно занимается спортом. Ее утро начинается с зарядки, а завершается занятиями на спортивном тренажере. Зимой наслаждается лыжными прогулками, летом плавает. «Движение – это жизнь», – говорит она, и ее яркая улыбка, стройная фигура подтверждают, что при занятиях спортом человек, определенно, выглядит красивее.

Кто сказал, что в сутках 24 часа? Глядя на педагога нашей школы Татьяну Алексеевну Манжосову, учителя русского языка и литературы, начинаю сомневаться. Как только она все успевает: безукоризненно проводит свои уроки, что свидетельствует о хорошей подготовке к ним, занимается семьей и домашними делами, играет в шашки и шахматы, увлекается художе-





твенным творчеством! Татьяна Алексеевна – яркий пример многогранной личности, сочетающей профессионализм, спортивный дух и творческую натуру. Именно спорт и физическая активность помогают ей оставаться энергичной и продуктивной, дают силы преодолевать трудности. А вот шашки и шахматы способствуют развитию логического мышления и аналитических способностей, за что ее особенно уважают дети и коллеги. Умеет рационально организовать свое время, переключает виды деятельности, чтобы расслабиться, – вяжет или вышивает. В последние годы увлеклась бисероплетением, изготавливает сувениры из эпоксидной смолы. Создавая удивительные вещи своими руками, дарит их друзьям и знакомым. Посмотришь на эту красоту, и мир кажется другим!

О вечной молодости начинаешь думать, глядя и на других наших учителей. Валентина Игоревна Ушакова, учитель начальных классов, добилась больших успехов в профессиональной деятельности. Среди ее успехов в педагогических конкурсах – победа в номинации «За молодость и талант» Всероссийского конкурса «Учитель здоровья – 2020». Она заняла III место в региональном этапе Всероссийского конкурса «Учитель года – 2023». Ее энергия и творчество проявляются не только в работе с детьми, но и в разнообразных хобби. В ее руках обычные материалы превращаются в произведения искусства. Топиарии, созданные Валентиной

Игоревной, поражают своей оригинальностью, канзаши, традиционные японские украшения для волос, – изяществом форм, а вязанные вещи – уютом и теплом.

Не менее увлекательны для Валентины Игоревны икебана и свит-дизайн. Икебана, японское искусство составления цветочных композиций, требует тонкого чувства гармонии и баланса. Свит-дизайн, создание сладких букетов и композиций, дает возможность Валентине Игоревне радовать близких оригинальными и вкусными подарками. Своих учеников она обучает различной технике рукоделия на специальных мастер-классах. Это развивает у детей творческое мышление, мелкую моторику и чувство прекрасного. Валентина Игоревна заражает их своей любовью к творчеству, показывая, что каждый может создавать уникальные вещи своими руками.

Наблюдаю за своими коллегами и... поражаюсь их красотой и изяществом, умением держать спину и улыбаться детям, прохожим, родителям, администрации. Знаю, что многим из моих коллег приходится в жизни нелегко. Оказывая им помощь и поддержку, всегда знаю: они – сильные, умеющие уходить от стресса, справляться с конфликтами, сохранять себя молодой и красивой.

Вечером сажусь в свое любимое кресло, начинаю вязать очередную теплую ажурную вещицу. И тоже вкладываю в свое хобби душу, расстаюсь с грустными мыслями, думаю о хорошем. Значит и моя молодость еще не ушла! Тоже преуспеваю в сохранении своего ментального и физического здоровья.



Наталья Викторовна СОРОКИНА,  
канд. социол. наук, доцент кафедры  
«Политология и социология»,  
директор Научно-образовательного центра  
межрегиональных исследований СГТУ

## ПУТЕШЕСТВУЯ, НАХОДИМ ДРУЗЕЙ И ВДОХНОВЛЯЕМСЯ



В 2025 году первичная профорганизация СГТУ им. Гагарина Ю.А. заняла 3-е место в конкурсе Всероссийского Профсоюза образования «Здоровые решения». Проект саратовцев называется «Здоровый образ жизни – залог укрепления профсоюзного единства». Понимая важность сохранения здоровья и трудоспособности преподавателей высшей школы в условиях нарастающих психологических, физиологических и эмоциональных нагрузок, профсоюзный комитет работников совместно с администрацией технического университета в рамках социального партнерства реализует систему мероприятий, направленных на качественное оздоровление и активный отдых работников, членов профсоюза. Авторы проекта убеждены, что культура здорового образа жизни способствует достижению высоких результатов в работе и укреплению профсоюзного единства.

Составляющей намеченной программы, нацеленной не только приобщать к здоровому образу жизни, но и сплачивать коллектив, являются туристические поездки, походы на природу, городские экскурсии, командные игры.

Во многом реализация проекта зависит от того, что в техническом университете есть увлеченные этим направлением деятельности активисты. Все началось лет 15 назад, когда член профсоюзного комитета работников вуза Наталия Дмитриевна Савинова, отвечавшая за культурно-массовую работу, задумалась о том, как оживить досуг коллег, сделать его полезным и познавательным. Организовали зимнюю поездку в Хвалынский: оказалось, что многие хотели бы покататься на горных лыжах знаменитой трассы! И вот полный автобус членов профсоюза, с мужьями и детьми, прибыл в заснеженный уголок

области. Наталье Дмитриевне было уже пятьдесят, когда довелось-таки освоить этот непростой вид спорта. Полный восторг. Возвращаясь, участники поездки единодушно благодарили профорганизацию за идею и прекрасный отдых. С тех пор зимние поездки в Хвалынск стали для СГТУ традиционными.

По просьбе коллег начали организовывать туристические поездки по Приволжскому округу – в Самару, Казань, Воронеж, Пензу. Профсоюз отвечал за все – составление списков желающих, покупку билетов на автобус и поезд подешевле заранее, бронирование гостиниц, за питание и, конечно, насыщенную экскурсионную программу. Дальше – больше. Работники вуза высказали желание побывать в интересных уголках страны. Съездили в Петербург, Москву, на Байкал и на Алтай. Примечательно, что ни разу в поездках, длившихся порой две недели, никто серьезно не заболел. А вот восторга и впечатлений привозили массу. Делились рассказами в вузовской газете, которая была в ту пору на сайте профсоюзной первички, в соцсетях.

В 2025 году туристические поездки продолжились в рамках Всероссийского конкурса «Здоровые решения». Их получилось уже восемь, и во всех организатором и участником была Наталия Дмитриевна Савинова, которая десять лет является председателем совета ветеранов вуза. Новый год встречали группой в Эссентуках, по традиции покатались на горных лыжах в Хвалынске. Оздоровление, спорт, туризм, дружба – все было освоено по полной, по отзывам участников. Завсегда и поездок Ирина Петровна Беляева, Светлана Николаевна Пасько, супруги Томашевские благодарят профком за все это.

О путешествии в Заполярье, которое проходило с 11 по 23 августа, написала ветеран труда СГТУ Ольга Владимировна Никитина: «Мурманск предстал перед нами как город-герой, в память защитников северных морских рубежей страны в годы Великой Отечественной войны на высоком мысе возвышается 35-метровый монумент «Алеша». Старинный маяк и фрагмент подлодки «Курск» увековечи-



вают память о моряках, погибших в мирное время. Героическая страница истории освоения северного морского пути открылась при посещении первого в мире атомного ледокола «Ленин». На Соловецкий остров по Онежскому заливу Белого моря нас доставил катер. И здесь получилось полное погружение в суровую природу и суровую историю тысячелетнего центра духовности, мученичества и героизма людей. Впечатляет и Соловецкий монастырь с его 6-метровыми стенами, и монашеские скиты и пустыни, Секирная гора, поездка на Заяцкий остров с его мегалитическими лабиринтами. Мы побывали в морском музее и музее ГУЛАГа, в ботаническом саду, а некоторым туристам даже повезло увидеть с борта катера редких беломорских белух. Нашей группе еще повезло побывать на литургии с участием самого патриарха Кирилла, почтившего память всех мучеников, в том числе и своего деда, бывшего узника СЛОН. Здесь каждый мог ощутить, как меняется твое душевное состояние».

Проект продолжился и в наступившем 2026-м. Со 3 по 9 февраля профсоюзный комитет работников СГТУ имени Гагарина Ю.А. организовал туристическую поездку в северную столицу Китая – город Пекин.

## Расширяем горизонты

В Пекине мы увидели центральную площадь Тяньаньмэнь (в переводе с китайского – «Площадь Небесного Спокойствия»), прогулялись по Запретному городу – огромному дворцовому комплексу, побывали в парке Цзиншань («Взгляд с горы»). Это уникальное пространство занимает площадь в 230 000 м<sup>2</sup>, представляя собой общественный парк с искусственным холмом, на котором возвышается красивейшая Пагода – буддийское сооружение культового характера, побывали на чайной церемонии, где познакомились с правилами выбора и заваривания чая, а также смогли попробовать семь его разных видов, включая зеленый, красный чай, пуэр и улун, посетили одну из наиболее известных достопримечательностей – Великую Китайскую стену, ознакомились с Ламаистским храмом. Этот «Дворец мира и гармонии», как его еще называют, представляет собой комплекс из монастырей и храмов школы тибетского буддизма, сочетающий китайский, тибетский, маньчжурский и монгольский архитектурные стили. В некоторых залах размещены позолоченные статуи Будды, достигающие в высоту от 2 до 15 метров. Посетили храм великому философу Конфуцию, построенный в 1302 году. Во времена династий Юань, Мин и Цин храм использовался в качестве основного места для почитания

памяти Конфуция, осмотрели резиденцию Хэшэня – коррумпированного чиновника времен правления императора Цяньлуна династии Цин. Хэшэнь известен тем, что быстро поднялся по служебной лестнице в императорской администрации, став одним из высших и богатейших чиновников императорского двора.

Большой интерес вызвало посещение пекинского зоопарка. Особый восторг вызвал павильон гигантской панды, который имитирует естественную среду обитания этих животных – густой бамбуковый лес. Здесь можно было наблюдать за умирительной картиной из повседневной жизни этих удивительных животных: как они едят бамбук, играют и отдыхают.

В рамках поездки мы смогли познакомиться с многообразными блюдами китайской кухни, попробовать утку по-пекински, разнообразные салаты и морепродукты, пекинскую капусту в различных ресторанах города, отведать традиционные десерты – танхулу (ягоды боярышника, нанизанные на бамбуковую палочку, покрытые твёрдой карамельной глазурью) и картофельное мороженное, что стало настоящим гастрономическим открытием. Еще мы посетили шелковую и жемчужную фабрики, а также салон китайско-тибетской медицины. Наше насыщенное путешествие позволило с разных сторон посмотреть на особенности жизни пекинцев, узнать многое об их культуре, образовании, жилье, медицине и кухне.



Татьяна ПРОСИНА,  
специалист по связям со СМИ  
Саратовской городской профорганизации образования и науки

## ПАВЕЛ РУССУ: ОТ БАСКЕТБОЛА ДО ММА

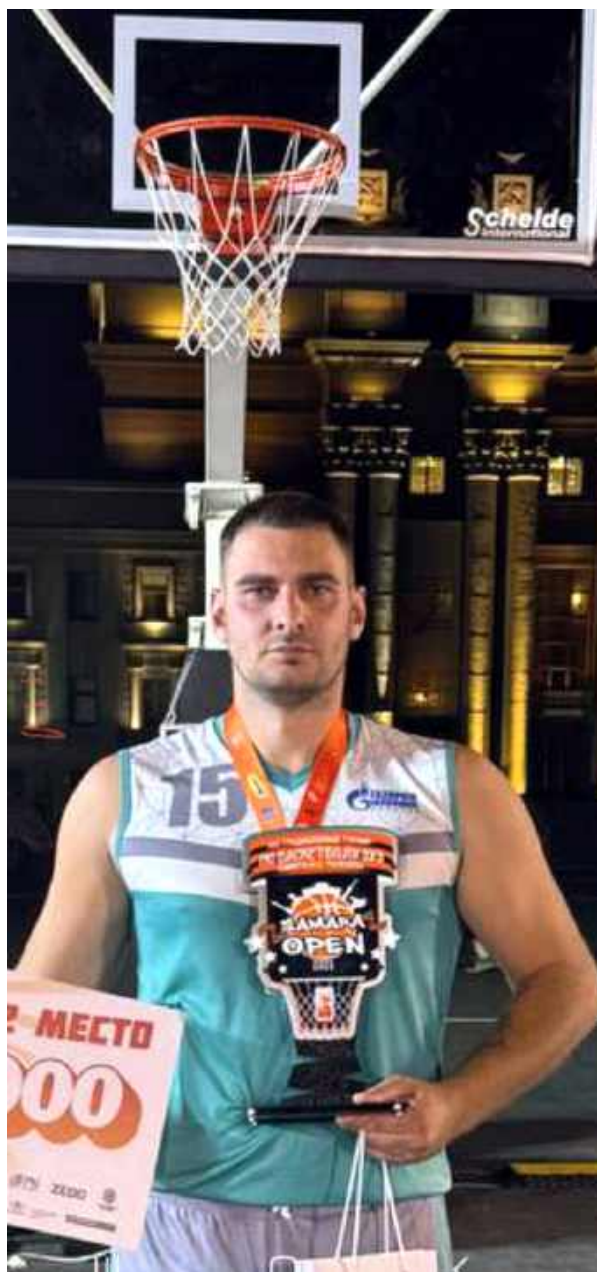
Представляем Павла Руссу – учителя физкультуры МОУ «СОШ № 6» города Саратова, капитана баскетбольной команды городской профсоюзной организации. Матчи с его участием – это вихрь эмоций, завораживающий бо-лельщиков, а его команда – неизменный лидер соревнований. В августе 2025 года его команда триумфально одержала победу в региональном этапе VIII Всероссийской спартакиады среди трудящихся и вошла в число финалистов на федеральном уровне, где за чемпионский титул сражались свыше 900 профсоюзных спортсменов из 31 региона России.

### Триумф спорта и единства

2 августа в Саратове стояла сильная жара, не смотря на это стадион «Локомотив» стал центром притяжения для 350 любителей активного образа жизни. В том году спартакиада была посвящена 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. Программа соревнований регионального этапа Всероссийских состязаний включала восемь дисциплин, среди них – гиревой спорт, легкая атлетика, шахматы. Спортивные семьи могли попробовать свои силы в передаче эстафеты. Спартакиада длилась более пяти часов. На площадках – свыше 350 участников, 28 команд. Боролись за возможность представлять область на Всероссийском этапе.

Саратовские педагоги-спортсмены проявили себя в четырех видах спорта: шахматах, теннисе, баскетболе 3x3 (стрит-

боле) и гиревом спорте. Одной из самых захватывающих стала игра баскетбольной



команды Профсоюза образования. Если кто не знает, стритбол – это относительно новый вид баскетбола, только зона игры – половина баскетбольного поля с одним кольцом, а на площадке – по трое игроков (в классическом баскетболе – пятеро).

Под руководством капитана Павла Руссу, который не только умело руководил игрой, но и сам успевал забивать в корзину мячи, команда педагогов в составе Андрея Былинкина, Павла Доница и Кирилла Паниткина (все трое из МАОУ «Лицей «Солярис») уверенно обошла соперников и заняла первое место.

Именно этот успех позволил им войти в сборную Саратовской области, которая достойно представила регион в финале Всероссийской спартакиады. А капитаном команды, конечно, стал Павел.

И вот наши спортсмены в Калуге. VIII Всероссийская спартакиада среди трудящихся, также посвященная 80-й годовщине Победы, проходила ярко и энергично с 3 по 7 сентября. На торжественном открытии для участников прозвучало приветствие от председателя ФНПР Сергея Черногаева. В своем обращении он подчеркнул: «Спорт закаляет характер и волю, учит преодолевать трудности и добиваться целей. Профсо-

юзы России активно поддерживают возрождение массового спорта в трудовых коллективах, ведь здоровье каждого гражданина – это национальное достояние и вклад в будущее страны». Эти слова стали девизом для многих участников, в том числе для представителя Саратовской области Павла Руссу

13 ноября 2025 года, в День Профсоюзов Саратовской области, Павлу и каждому члену его команды были вручены грамоты министерства образования Саратовской области и региональной профорганизации образования за участие в спартакиаде, приуроченной к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне!

### Звание – чемпион

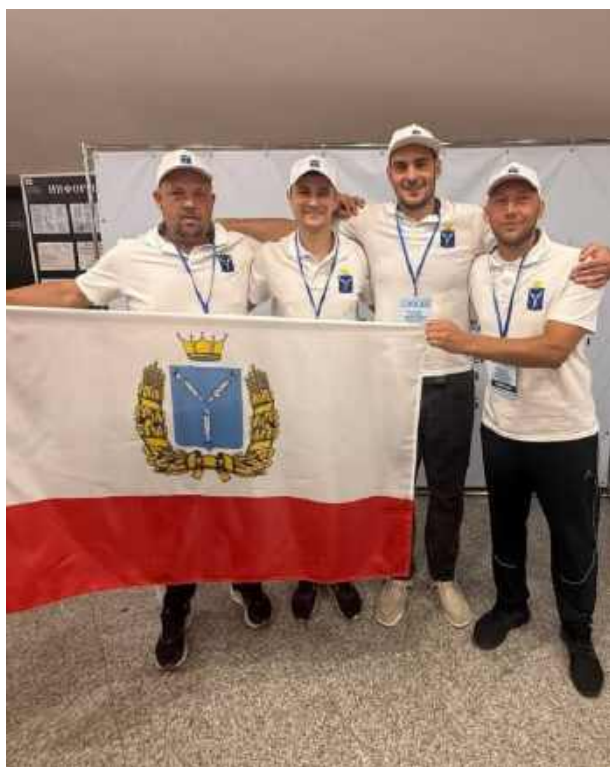
Его послужной список впечатляет: серебряный призер первенства РФ по стритболу, чемпион России по баскетболу. Он был игроком в самом титулованном региональном баскетбольном клубе «Автодор». Но его спортивный талант не ограничивается паркетом – он кандидат в мастера спорта по смешанному боевому единоборству и универсальному бою, а также чемпион Саратовской области по ММА.

### Дневал и ночевал в спортзале

«Я родом из Аркадака, 1996 года рождения, – рассказывает Павел. – Родители, учитель русского языка и литературы и водитель, к спорту особого отношения не имели. Мой путь начался благодаря дедушке, Леониду Павловичу Чубарю, который руководил районным Дворцом спорта. Именно он привел меня в секцию самбо, а когда открылась баскетбольная секция – это стало моей главной страстью».

Павел признается, что был одержимым трудоголиком: буквально дневал и ночевал в спортзале, родители даже привозили ему туда еду.

«Каждый бросок мяча был вызовом – я стремился дотянуться до кольца, вырасти! – вспоминает спортсмен. – Так и вырос – 194 сантиметра».





### Закалка и опыт

Он стал лучшим игроком школы, а когда в 2014 году поступил в СГУ, то вошел и в университетскую команду, где выступал настолько ярко, что его заметил первый президент «Автодора» Владимир Евстафьевич Родионов, собравший самую блистательную команду за все время ее существования. Павел Руссу признается: «Автодор» дал мне неоценимый спортивный опыт и закалку». Карьера спортсмена была на взлете, но... увы, травма колена, а также трудности с учебой из-за частых пропусков вынудили его сделать выбор. Павел выбрал знания.

### «Мама не смотрела мои бои»

Однако спорт его не отпустил. Когда пандемия закрыла двери для массовых соревнований, организация UFC, гигант мира MMA, продемонстрировала решимость проводить турниры. Это стало для Павла сигналом попробовать себя в единоборствах. Начав тренировки в клубе под руководством Даци Дациева, президента Федерации MMA Саратовской области, он вскоре оказался на ринге, в том числе на

первенстве ПФО в Казани в 2021 году, где собрались около 200 сильнейших бойцов со всей России.

Павел признается, что увлечение единоборствами вызвало сильное беспокойство у семьи: «Мама категорически отказывалась смотреть бои, я лишь коротко сообщал ей после поединков: «У меня все хорошо».

### Семья и школа

Главный его тыл – семья. С Екатериной, своей женой, Павел знаком еще с детских лет – они были одноклассниками, сидели за одной партой, а затем вместе поступили в университет. У них подрастает сын Савелий, которому только три года, но он уже проявляет себя спортивным мальчишкой.

Как учитель физической культуры, Павел Сергеевич – истинный пример для подражания, вдохновляющий юные дарования, мечтающие о покорении спортивных вершин.

«Я обожаю работать с детьми, – говорит Павел Сергеевич. – Когда вижу их азарт, чувствую себя тем мальчишкой, каким был сам, и всем сердцем стремлюсь поддержать в них этот неугасимый спортивный огонь».

Ксения РОЩИНА,  
учитель химии гимназии № 1 г. Саратова

## ЗОЖ ВСЕГДА, ЗОЖ ВЕЗДЕ: И НА СУШЕ, И НА ВОДЕ



Узнала об интересном опыте коллег из района, тороплюсь поделиться с читателями! Каждый год, как только заканчиваются школьные экзамены и наступает долгожданное лето, коллектив школы номер 9 г. Балашова отправляется в увлекательное путешествие по реке Хопер на байдарках и модных ныне сапбордах. Для этих педагогов сплав – не просто отдых, а часть здорового образа жизни, возможность укрепить командный дух и зарядиться энергией перед новым учебным годом. Идея ежегодных сплавов появилась 3 года назад, когда группа учителей-энтузиастов решила разнообразить летний отдых активным времяпрепровождением. Первый поход в 2023 году хоть был пробным, но легким не стал. Маршрут по спокойной реке из центра Балашова до живописной Николь-

евки занял порядка 8 часов. Но впечатления оказались настолько яркими, что поездки стали традицией.

«Сначала многие сомневались: хватит ли сил, не будет ли сложно? Но после первого сплава все вдохновились!» – рассказывает Наталия Соколец, учитель технологии, многодетная мама и потомственная туристка. Наталия выросла в семье профессиональных туристов. Ее папа, Валентин Николаевич Синицкий, всю жизнь работал на станции юных туристов. Привил любовь к походам не только своим дочерям, но и внукам. Теперь все шестеро детей Наталии также увлекаются туризмом. За летний сезон они всей семьей совершают несколько сплавов на байдарках, участвуют в традиционных школьных турслетах и соревнованиях по спортивному ориентированию. «Я уже не первый раз участвую в сплаве. Меня совсем маленькой всегда брали с собой», – говорит самая младшая в семье, Оля. Ее средние братья Павел и Владимир подтверждают: с раннего детства все члены семьи погружены в спорт, туризм и ЗОЖ.

Перед каждым путешествием педагоги тщательно готовятся: изучают карты, проверяют снаряжение, распределяют обязанности. В походе каждый вносит свой вклад: кто-то отвечает за еду, кто-то за навигацию, а кто-то – за фотоотчет для

коллег, оставшихся дома. Этим летом решено было продлить привычный маршрут до с. Алмазово. В пути учителя не только преодолевают водные преграды, но и наслаждаются природой, купаются, поют песни и делятся профессиональными историями. В такой нескучной атмосфере педагоги преодолели 40 километров по воде за рекордные 12 часов.

«После похода чувствуешь себя обновленным! Физическая активность, свежий воздух, смех и поддержка коллег – лучшее лекарство от стресса», – делится впечатлениями Наталия Атапина, преподаватель биологии. Коллектив убежден: такие путешествия не только укрепляют здоровье, но и сплачивают команду. В экстремальных (пусть и небольших) условиях проявляются лидерские качества, взаимо-

выручка и чувство юмора. Ученики с интересом следят за приключениями своих учителей. Многие ребята, вдохновившись примером педагогов, тоже начинают заниматься спортом и туризмом. «Когда дети видят, что их учителя не только ведут уроки, но и активно отдыхают, они понимают: здоровый образ жизни – это не скучно, а круто!» – говорит Анна Ткачук, учитель английского языка. В следующем году педагоги планируют расширить маршрут и изучить красоты Хопра выше по течению. Вывод прост: сплавы на байдарках и сапах – это не просто приключение, а часть философии жизни, которую учителя передают и своим ученикам. Ведь кто, если не они, покажет, что учеба и работа – не помеха для активного отдыха и крепкого здоровья?



Елена Геннадьевна ЩЕРБАНЕВА,  
учитель начальных классов  
МАОУ СОШ р.п. Соколовый г. Саратова,  
председатель первичной профорганизации

## ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР – ГЛАВНЫЙ ФАКТОР УСПЕХА



ление. Таким примером для детей в МАОУ «СОШ р.п. Соколовый» Гагаринского района г. Саратова является Любовь Семеновна Агаркова.

Любовь Семеновна выросла в селе Волчанка Доволенского района Новосибирской области. С деревней связаны самые счастливые детские воспоминания. Здесь в пятом классе, с приходом молодого учителя Владимира Михайловича Ермишкина, встала на лыжи. Верховодила местными мальчишками. На деревенских полях, гоня мяч, пристрастилась к волейболу. В доме всегда были велосипеды, лыжи, коньки, мячи. Наверное, закономерно, что свою профессию она связала со спортом.

– Сначала я мечтала стать учителем-филологом, – вспоминает Любовь Семеновна, – а вот с приходом в школу Владимира Михайловича все изменилось. Он пристрастил нас к физической культуре и спорту, потому что он не просто давал уроки физической культуры, а укреплял в нас боевой дух, учил преодолевать трудности, боль, терпению, укоренял привычку к здоровому образу жизни. После восьмого класса мы с подружками поехали в районный центр с. Довольное, чтобы продолжить учебу в 9–10 классах, так как в Волчанке была восьмилетка. Конечно, продолжила заниматься спортом, потому что и в этой

В современном мире, где стресс и малоподвижный образ жизни становятся нормой, важность здорового образа жизни трудно переоценить. Учителя играют ключевую роль в формировании привычек и ценностей у детей, и их собственный пример может оказать значительное влияние на подрастающее поко-

школе были замечательные учителя физической культуры, братья Николай Анатольевич и Валерий Анатольевич Нюняевы. Занималась волейболом, легкой атлетикой, баскетболом. Стала чемпионкой по кроссу ДСО «Урожай» Новосибирской области. Но предпочтение отдала все-таки лыжным гонкам. Закончив среднюю школу в 1974 году, не задумавшись, поступила в Омский институт физической культуры на кафедру лыжного спорта. 4 года учебы пролетели незаметно. Много соревнований различного уровня, много друзей-единомышленников и любимая профессия. В 1979 году окончив институт, получила распределение в с. Муромцево Омской области в детскую спортивную школу по лыжным гонкам. Проработала 1 год 3 месяца в ДЮСШ, встретила свою вторую половинку, вышла замуж. К этому времени мой будущий муж закончил военное училище. Так я оказалась в р.п. Соколовом Саратовской области. В 1984 году меня пригласили работать в Соколовскую среднюю школу. Почти 42 года преподаю физическую культуру, веду секции по лыжным гонкам и волейболу, прививаю детям любовь к физической культуре и спорту. Сама много лет была в составе женской сборной по лыжным гонкам Саратовского района ездила на соревнования районного уровня, регионального уровня. По мере возможности стараюсь вывозить и своих учеников на военно-спортивные игры «Орленок» и «Зарница», где они показывают отличную подготовку. Многие мои ребята стали победителями и призерами районных, региональных соревнований по лыжам. Так что лыжи – это моя жизнь. Уверена, работать нужно на результат. Всегда. И не просто давать уроки физической культуры, а укреплять в учениках боевой дух, укоренять привычку к здоровому образу жизни. Ну, а личный пример – главный фактор успеха. В 1993 году получила знак «Отличник народного просвещения», а также была награждена многочисленными почетными грамотами министерства



образования Саратовской области, департамента образования Саратовского района, администрации школы.

Учитель, ведущий здоровый образ жизни, становится не только наставником, но и настоящим примером для своих учеников. Его действия и привычки формируют у детей понимание важности здоровья и благополучия. В конечном итоге это приводит к созданию более здорового и активного поколения, готового к вызовам современного мира. Любовь Семенова, желаем вам крепкого здоровья, энергии и вдохновения в каждом дне! Пусть занятие спортом и впредь приносят вам и вашим ученикам общие радости, укрепляющие вашу связь.



Иван ПЫРКОВ,  
писатель



## СЕРГЕЙ ФИЛИППОВ. ЧЕЛОВЕК С БОЛЬШОЙ БУКВЫ



Когда мы говорим о выдающихся юристах прошлого таких, как Анатолий Кони, Петр Александров, Федор Плевако, Александр Урусов, Константин Арсеньев, то волей-неволей сопоставляем их со служителями Фемиды сегодняшнего дня. Дело, кстати, неблагоприятное, поскольку жизнь меняется так быстро, что любые отсылы к былому опыту выглядят весьма условно. Блестящие речи, скажем, того же Александра, больше похожие на художественные рассказы со своей завязкой и фабулой, просто не втиснулись бы в жесткие рамки современного процесса. И все

же есть некий качественный параметр, объединяющий представителей юридической плеяды разных эпох и взглядов. Это широта кругозора, умение за частностями и деталями видеть общие планы, многогранность интеллектуального зрения.

Герой нашего сегодняшнего очерка – личность исключительно разносторонняя. Сергей Александрович Филиппов известен как блестящий юрист, великолепный преподаватель, высочайшего уровня спортсмен, входящий в сборную России по пулевой стрельбе. Он великолепно говорит и пишет. Его посты в соцсетях – образец яркого живого голоса, доказательство того, что не обязательно прибегать к канцеляриту, даже если хочешь сказать о чем-то важном. (Скорее наоборот – все эти «в рамках», «в преддверии», «в течение», «является» будут лишь тормозить мысль. Никто ни к кому никуда не является!) Мне как писателю было интересно и познавательно почитать записи Сергея. Уверен, что и моим коллегам, и студентам – тоже. Это ведь очень важно, как человек звучит, как он выстраивает свой диалог. С миром и временем. Давайте вместе послушаем. Вот Сергей поздравляет всех с Днем российской науки, переходя, конечно, на свой конек – гражданское право. И как нестандартно, как вдохновенно он это делает. Как работает при этом мысль и как чуток интеллектуальный его слух!

«Гражданское право – не свод сухих параграфов, а музыка человеческих отношений. Мы часто представляем право

как лабиринт из холодных статей, громоздких кодексов и строгих судейских мантий. Но что, если я скажу, что гражданское право – это не лабиринт? Это партитура. Представьте: каждый из нас – и музыкант, и композитор в огромном оркестре общества. Договор – это не просто бумага, а дуэт или целый симфонический аккорд, где важно каждое созвучие обязательств и прав. Собственность – это не просто «мое», а уверенная, глубокая нота, дающая почву под ногами и свободу для творчества. Обязательства – это не цепи, а ритм, пульс доверия и взаимности, который связывает нас прочнее любых контрактов. Наследство – это не просто распределение вещей, а эхо, которое оставляет человек в мире, тихая мелодия, переходящая к новым поколениям. Гражданское право – это наука о гармонии в этом оркестре. Она учит, как звучать в унисон с другим, не теряя собственного голоса. Как доверять свой такт незнакомцу в бизнесе. Как защитить тишину своего личного пространства от чужого диссонанса. Она превращает хаотичный шум человеческих страстей, интересов и конфликтов в осмысленную, справедливую и предсказуемую симфонию. Это право тихой жизни, где герой – не следователь, раскрывающий преступление, а вы: который уверенно подписывает договор; который знает, как вернуть некачественный товар; который может защитить свое имя, свою идею, свою собственность. Быть грамотным в гражданском праве – не значит готовиться к суду. Это значит понимать язык, на котором написаны правила самого общества. Это высокая поэзия человеческого порядка, срифмованная в статьи и параграфы».

Подумалось: какое счастье, что в Саратовской государственной юридической академии преподают такие ценители права, я бы даже сказал – рыцари права. Не в смысле красивой позиции, а в смысле глубинного понимания, дающегося только через каждодневную практику. За этими словами – годы упорной учебы и работы, пробы и ошибки, потери и обретения,



прочитанные книги и человеческие сердца. Может быть, я ошибаюсь, но мне, не юристу, кажется, что успешная защита прав той или иной стороны в суде основана не только на понимании законов, но и на понимании человеческой природы, натуры. А еще на эмпатии, на сочувствии. Юриспруденция и мораль, право и нравственность – вспомним снова Анатолия Федоровича Кони – нерасторжимы! И как хорошо, что у студентов есть возможность ощутить этот риторический запал, долетающий до учебных аудиторий прямо из залов суда, где выступает их наставник-преподаватель. Бесценный опыт!

В одном из интервью, обращаясь к студентам Академии да и вообще к молодым людям, Сергей Александрович очень пронзительно сказал о времени, слишком быстро порой бегущем. Упущенное время, особенно в студенчестве, – это ошибка,

которую трудно исправить, находясь уже в профессии. Но не подумайте – Сергей Филиппов не из числа занудных морализаторов. На мой вопрос о студенческих годах, он честно признался: «Балагур был в студенчестве. Молодежная суета и авантюризм. Учиться стал с 3-го курса на отлично, до третьего – четверочки, и нормально. В аспирантуру пошел, хотелось еще пострелять, так как был в сборной, получал зарплату и ездил по миру. Потом начал писать диссертацию, и стрельба отошла на второй план. Но не ушла до сих пор, это уже образ жизни. Как-то так». И добавил об учителях, о наставниках, что важно для понимания преемственности поколений: «Очень благодарен Татьяне Митрофановне Цепковой и Оксане Владимировне Исаенковой. Первая, Царствие ей Небесное, разглядела потенциал при всех моих недостатках, вторая поверила».



Да, для Сергея Филиппова Академия – это **alma mater**. В 2007 году он закончил СГАП с отличием, в 2011-м защитил кандидатскую диссертацию на такую актуальную тему «Теоретические и практические аспекты гражданского соучастия». Гражданское право, семейное право, жилищное право – постоянно преподаваемые им дисциплины. Со студенческой скамьи слово «право» – ключевое, системообразующее для миропонимания нашего героя, для его ценностной системы, для его профессионального статуса. Ну а насчет «пострелять» – история отдельная.

Дело в том, что, как мы уже сказали, Сергей Филиппов – мастер спорта по пулевой стрельбе. И выступал он, ни много ни мало, на уровне национальной сборной России! Как говорится, талантливый человек талантлив во всем. Сергей Александрович – президент Федерации пулевой и стендовой стрельбы Саратовской области. Сегодня, сейчас он и его команда делают многое, чтобы в нашем регионе появился стрелковый комплекс – современный, хорошо оборудованный. Задача важная, поскольку напрямую связана с проблемой спорт для людей. И снова слово Сергею: «Стрельба – один из немногих способов выключить «шум в голове», отстраниться от суеты, погрузиться в особое состояние, понятное, наверное, только стрелкам. И не важно, сколько у тебя дел, время для этого находить нужно обязательно... Теперь нужно готовиться к чемпионату России. Сложно, нужен инвентарь, но что делать, бьемся за Саратов. Спорт – стиль жизни, особая любовь. Пулевая стрельба – это космос внутри человека. Часто говорят: «Подумаешь, нажать на спуск». Но те, кто хоть раз держал в руках винтовку, знают – это не про физику, это про метафизику. Это единственный вид спорта, где ты соревнуешься... сам с собой. С пульсом, который норовит выпрыгнуть. С мыслями, которые мешают прицелиться. С ветром, который дует только в твоей голове. Здесь не работает «крикнул и побежал». Здесь работает «выдохнул и замер». Уникальность стрельбы в том, что на

рубеже все равны. Винтовка не выстрелит сама. Куртка не удержит твое сердцебие-ние. Решает только твой внутренний стержень, твоя способность остановить мгновение. Десятые доли очка решают судьбы, а мишень – самый честный судья. Ты можешь быть атлетом, но если ты не философ – в стрельбе тебе делать нечего».

Как интересно про способность остано-вить мгновение, про состояние внутрен-ней гармонии, про особый настрой и про философию спорта. Вот он, кругозор думающего, движущегося, творческого человека!

Сергей с детства – прихожанин сара-товских храмов. В храм его привела мама. Когда семья жила на Техстекло, он ходил в храм апостолов Петра и Павла, тогда еще просто пристройку. А сейчас, уже многие годы, Сергей – алтарник в Казанском хра-ме – Храме Казанской иконы Божией Ма-тери. Тот же голос, что отстаивает закон-ность в суде, читает лекции в ВУЗе, произ-носит древние и красивые слова святых псалмов. «Храм открыт для прихожан, – говорит Сергей, – приходите, здесь можно поговорить, здесь можно поискать ответы, здесь вам всегда рады!»

И завершая наш рассказ, хочу сказать об одной весьма символичной победе. Сергей Филиппов, по итогам народного голосования, стал победителем конкурса «Человек с большой буквы», организо-ванного холдингом «Саратов 24» совме-стно с Саратовской областной думой и истори-ческим парком «Россия – моя история». Лично я очень рад, что люди оценили профессионализм, целеустремленность, творческий потенциал Сергея Алексан-дровича, его верность праву и человече-ность. В переписке между Анатолием Кони и его другом, писателем Иваном Гончаро-вым звучит такой яркий речевой оборот – «луч гуманизма». Не преувеличу, если скажу, что Сергей Филиппов и в пылу судебных полемик, и в преподавании, и в спорте, и в каждодневной жизни, ценнее которой нет ничего на свете, следу-ет именно лучу гуманизма, всегда выбирая светлую сторону и оставаясь верным принципам права.



Давайте вместе пожелаем Сергею Александровичу новых побед в юриспруденции и спорте, вдумчивых и веселых учеников-студентов, духовных озарений и душевного равновесия!



Светлана Михайловна ПЕТРОВА,  
руководитель филиала МОУ-СОШ № 3  
г. Красный Кут Саратовской области в п. Семенной



## ПОЮ МОЮ ЗЕМЛЮ

Окончила в 2001 году Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского по направлению «Педагогика и методика начального образования», учитель начальных классов. Увлечения: пишу стихи. Номинирована на национальную литературную премию «Поэт года – 2021», «Поэт года – 2022». В 2023 году вышел первый сборник (в электронном и бумажном варианте) «Рябиновый вечер» ([https://ridero.ru/books/ryabinovyi\\_vecher/](https://ridero.ru/books/ryabinovyi_vecher/)). В 2023 году вошла в состав победителей Всероссийской Арт-лаборатории «Знание. Авторы». Веду страницу на портале Стихи.-ру (<https://stihi.ru/avtor/svetlanap3>)

### Моя земля

Земля моя, бескрайние просторы,  
Где степь колышет золотом поля,  
Где горные вершины-исполины,  
И рек стремительных живая колея.  
Твоя душа – в дыхании ветров,  
В молчанье туч, проплывших над тобой,  
В неведомых загадках древних снов,  
В сплетенье судеб, в славе вековой.  
От Балтики, где мерзнет синева,  
До южных солнцем опаленных стрех,  
Твоя краса, как вещая молва,  
Зовет нас песни петь, творить для всех.  
Твои леса, могучие дубравы,  
Хранят веков дыханье и покой,  
И в каждой роще – древние уставы,  
Что шепчут нам о жизни давней той.  
В твоих сердцах – народ, что не сломился,  
Что отстоял свободу и простор,

Кто в битвах тяжких храбро возродился,  
Кто выстрадал свой славный приговор.  
Его судьба – сплетение времен,  
Его душа – как огненный рассвет,  
И каждый в нем – великий чемпион,  
Хранящий веры негасимый свет.  
О, родина, ты – мать, ты – вдохновенье,  
Ты – сила, что дарует два крыла.  
В тебе – народа мир и искупленье,  
В тебе – та воля, что всегда жила.  
И где б мы ни были – вдали, вблизи,  
Поем тебе хвалебную мы песнь,  
Ты – сердце наше, ты – огонь в крови,  
Ты – наша жизнь, ты – слава, доблесть, честь.

### А я хожу пешком

А я всегда люблю ходить пешком,  
Когда закат окрасит небо алым,  
Когда деревья шепчут о былом,  
И ветер нежно гладит одеялом.  
В такие миги растворяюсь я  
В пространстве улиц, в шелесте листвы,  
И каждая случайная скамья  
Мне дарит отголоски тишины.  
Пешком иду и вижу этот мир  
Во всей его наивной красоте:  
Вот дети кормят крошками синиц,  
Вот старый пес зевает в темноте.  
И каждый дом – как книга, что хранит  
Истории любви, надежды, счастья.  
И тихий свет в окне всегда манит,  
Чтобы укрыть от бури и ненастья.  
Пусть говорят, что время – это бег,  
Что надо торопиться, успевать...  
Но я иду пешком, как человек,

Любовь Ивановна КИРПИЧНИКОВА,  
председатель ассоциации ветеранов  
педагогического труда Новобурасского района



## НЕСРАВНЕННАЯ МОЯ СТОРОНА

Писать стихи начала еще школьницей. По приглашению Исаия Тобольского вошла в творческую группу «Молодые голоса» при редакции газеты «Заря молодежи». Была председателем литературно-художественного клуба «Муза» в р.п. Новые Бурасы. Сейчас ветеран педагогического труда. В своем поселке и теперь сочиняет и ставит поучительные сказки в воскресной школе. Недавно возглавила районный совет ветеранов педагогического труда.

### Моя Россия

Мне не надо ни злата, ни серебра,  
Ни нарядов западных дам,  
Ни мехов Америки Севера –  
Ни за что я Руси не продам.  
Мне идти с ней до самой старости,  
С ней дышать ее звоном лесным,  
С ней делить и печали, и радости,  
Говорить языком золотым.  
Да и кто разменяет короны лесов,  
Нежный жемчуг росы травянистой  
И серебряный голос колоколов,  
Что звучит с каждым часом неистово.  
Оглянитесь вокруг и поймете меня –  
Наша Русь не разгадана вечно.  
Да пройдет это время торговцев-менял,  
Словно ветер чужой быстротечно.  
И останется вновь наша чистая Русь  
И пойдет по земле величаво.  
Да, любимая, я тобой очень горжусь,  
И не спета тебе еще слава.  
В той земле, где поют голоса

И не могут никак напеться,  
Где пшеничных полей полоса  
Пролегла через самое сердце,  
Еще будет заря. Золотая заря  
Разольется по небу сапфиром  
И осветит все горы, леса и моря,  
Словно доброе сердце над миром,  
Потому повторяю опять и опять:  
– Мне не надо ни злата, ни серебра.  
Россию нужно просто знать,  
И жить в России нужно с верою.

1995

### Гимн лесу

Угодно, видно, так моей судьбе –  
Я мест Земли увидела немало.  
Но признаюсь, читатель мой, тебе:  
Земля Бурас мне откровеньем стала.  
В нее влюбляюсь с каждым днем сильней,  
Душа в восторге замирает часто,  
Когда в лесу соприкасаюсь с ней,  
Попав в волшебную средину чащи.  
Здесь тишина наполнит целый свет,  
Откроет жизни тайную страницу,  
И ты получишь от земли совет,  
Что в жизни очень пригодится.  
Здесь лес в любое время года  
Прекрасен, нежен и велик.  
И поднимает он до края небосвода  
Чудесный свой, неповторимый лик.  
И сколько я по лесу не ходила,  
Все открываю новое я в нем.  
Дает он мне здоровье, счастье, силы  
И сердце наполняет мне огнем.



Огнем любви к земле твоей, Бурасы.  
И чуду главному я гимн пою:  
Шуми, красуйся, и не будет часа,  
Что остановит в мире жизнь твою.  
1997

### Тепловка

Через наше село пробегают дороги,  
В вечер тихий бегут огоньки.  
Жаль, известна Тепловка немногим,  
А ведь сердцем в ней бьют родники.

Здесь у нас красота – любо глазу,  
Мило сердцу, душе тепло.  
И леса, вы увидите сразу –  
Окружают они все село.  
Здесь Тарханы до самого неба,  
Лес покрыл их тайной теней.  
Здесь орешники и ясень, и верба  
Приглашают вас в гости к себе.

В паутине лесной между речкою  
Хмель лианами свис до земли.  
И к кукушке с вопросами вечными  
Обращаемся летом здесь мы.

Здесь такие закаты с восходами! –  
Живописцу не передать.  
Зеленеют озимые всходами,  
Оживляя осеннюю гладь.  
Никакая экзотика с морем  
Не сравнится с моей стороной.  
Я была там – красиво – не спорю,  
Но лучше Тепловки нет дорогой!  
2005

### Край Саратовский

Край Саратовский миру известен  
Родниковою песней лесов.  
Он – жемчужина, – скажем без лести –  
В ожерелье российских краев.

Есть и степи у нас, и реки.  
Кудеяр – атаман удалой.  
Стенька Разин прославил навеки  
Край Саратовский вольный, родной.  
Золотое пшеничное поле –  
Для России родной закрома.  
Рыба плещется в Волге на воле,  
И лесные кругом терема.

Здесь гармошка вечернею зорькой  
То смеется, то светло грустит.  
Здесь Гагарин смотрит в космос зорко,  
Взор его за звездами следит.  
И талантов у нас довольно.  
Есть Янковский, Олег Табаков  
И Русланова песнею вольной –  
Вот Саратовский край каков!

Если б даже не было этого,  
Все равно есть живая нить.  
И любимого края светлого  
Мне вовек не разлюбить.  
2006

### Мужской разговор

Читали с папой о войне.  
Я спросил: «Фантастика?»  
Тут рассказал мой папа мне,  
Что такое свастика.

Тот черный, очень страшный крест  
 На рукаве фашистов,  
 Пришедших из далеких мест  
 Сломить народ наш быстро.  
 Услышав разговор мужской,  
 Альбом семейный принесла нам мама  
 И доброй легкою рукой  
 Портрет открыла в раме.  
 – А это кто? – спросил я вслед.  
 Сказал, волнуясь, папа:  
 – А это твой, сынок, прадед,  
 Замученный в Гестапо.

Какие страшные слова:  
 Гестапо, свастика, фашисты.  
 Не принимает голова  
 И небо, что так ясно, чисто.

С печалью, болью так сказал,  
 Слезу сглотнул и смолк.  
 Смотрел я прадеду в глаза.  
 – Вошел в Бессмертный полк.  
 Наступит май, и всей семьей  
 Мы встанем в общий строй.  
 Тебя возьмем, сынок, с собой,  
 Ведь ты уже большой.  
 И в сердце сразу торжество! –

Я книжки все сложил.  
 – Как звали деда твоего?  
 Услышал: Михаил.  
 Теперь я понял, почему  
 Меня назвали Мишей.  
 Я имя с гордостью ношу.  
 Оно дано мне свыше.

*10 февраля 2020 года*

## Россия

У России мощь и стать –  
 Далеко ее видать.  
 В дол пшеничная коса,  
 Васильковые глаза.  
 Грусть и песня удалая.  
 Волги пояс голубой,  
 Свет берез. Да, Русь Святая,  
 Вечно буду я с тобой.  
 Лог ромашковый за полем,  
 Где пшеница, гречка, рожь.  
 Сердцу милая до боли,  
 Что лишь в песне и споешь.

**2023**



Мария Петровна ШАФИНА,  
учитель английского языка  
МАОУ СОШ № 8 г. Ртищево,  
председатель первичной  
профсоюзной организации школы

## МОЯ ФОТОСТУДИЯ



Почему одно из моих увлечений-фото? Скорее всего потому, что позволяет запечатлеть моменты, учит видеть красоту в самых обычных вещах и делиться своими впечатлениями с другими людьми. Фото – это прекрасная возможность передать свои чувства, настроение и видение мира... В ноябре 2024 года, принимая участие в III Всероссийском творческом конкурсе-фестивале педагогических работников «Виват, таланты!», я выбрала работы, иллюстрирующие различные времена года и мир вокруг нас. А отразить свои мысли решила через строки из произведений великих классиков. Почему так? Хотела продемонстрировать любовь к природе нашей прекрасной родной земли, которая поистине необыкновенна и уникальна. Именно с ней мы знакомимся в первую очередь в детстве, именно ею восторгаются писатели и поэты, именно любовь мира вокруг помогает творить добро, сохранять морально-нравственные ценности и объединять народы.



«Уж небо осенью дышало ...  
короче становился день...» (А. Пушкин)



«Так явно сиявшие до самой зари –  
кого провожаете, мои фонари?  
Кого охраняете, кого одобряете,  
кого озаряете ?..» (М. Цветаева)



«Поет зима-аукает,  
мохнатый лес баюкает...» (С. Есенин)

## 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

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  
Верстка Т.Г. Петровец

