

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3» города Пикалёво

сентябрь - октябрь

2020 год

# СТРИЖИ



Школьный  
спортивный  
журнал



## ИНФОРМАЦИЯ О ЖУРНАЛЕ

**Идейный руководитель и главный редактор:**  
Соловьева Елена Владимировна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

**Редакционная коллегия:**

Зайцева Алина  
Крепашева Алёна  
Поляков Иван  
Бутнару Дарья  
Петров Егор  
Сергеева Анастасия  
Мурашов Кирилл  
Зюрина Дарина  
Соловьева Полина

**Художник:**

Девяткина Екатерина

**Адрес редакции:**

187602, Россия, Ленинградская область,  
Бокситогорский район, город Пикалёво,  
5 микрорайон, дом 5, МБОУ «СОШ № 3».

Электронная версия приложения на сайте:

<http:pikalsosh3.narod.ru>

**Материалы, опубликованные в журнале, представлены учителями и учащимися нашего школьного государства «Счастливое время»**



**Благодарим администрацию МБОУ «СОШ№3» в лице Гришкиной Л.И. за помощь в создании журнала.**



## СОДЕРЖАНИЕ



### Наши достижения

- Районные соревнования «Старты надежд» по легкой атлетике.



### «О, спорт, ты – мир!»

- Открытое Первенство города Пикалево по народному жиму.



### Здоровым быть - здорово!

- Компоненты здорового образа жизни.



### Интересные факты

- Краткая история развития скандинавской ходьбы.



### Для школьников

- ГТО – праздник спорта!  
Кросс «Пикалёвская миля».



### В мире спорта

- Спорт в Пикалево. Как всё начиналось? (исторические факты)



### Обмен опытом

- Городской Фестиваль ветеранов.



### Детская страничка

- 20 октября – Международный день повара.



### Фотогалерея



### Пойте вместе с нами

- ГИМН школы.

## «Наши достижения»

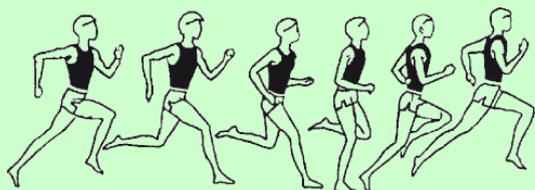
25 сентября 2020 года на базе школы № 2 города Пикалево прошли зональные соревнования в зачет 9-ой спартакиады школьников «Старты надежд».

От нашей школы принимали участие обучающиеся 4-ых классов.

Наша команда заняла 4 место.

В программу соревнований входили 3 испытания:

Бег 30 метров



Прыжок в длину с места

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

Метание теннисного мяча.



### НАШИ ПОБЕДИТЕЛИ!



В личном первенстве по метанию одержали победу:

Голубятникова Полина – 2 место

Веселова Валерия – 3 место

Бурцева Марианна – 3 место.

08 октября 2020 года на базе школы № 4 города Пикалево прошли соревнования по футболу в зачет 56-ой Спартакиады школьников. Команда нашей школы заняла почетное 3 место.



Детям очень понравилось испытание: чеканка мяча.



Ученик из 6-а класса Холопов Федор выполнил это упражнение 50 раз. Молодец!



Учитель ФК: Соловьева Е.В.

# «О, спорт, ты - мир!»



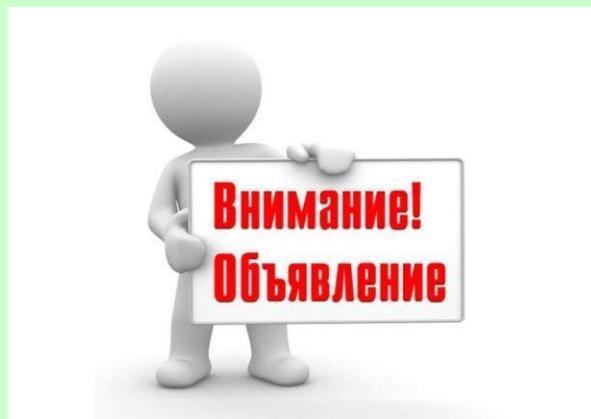
24 октября в зале тяжелой атлетики муниципального учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс г. Пикалево» состоялось Открытое Первенство города Пикалево по народному жиму. Несмотря на то, что эти соревнования проводились впервые, мероприятие прошло на высоком уровне!

Среди участников были юноши и девушки, мужчины, женщины и ветераны. Все участники показали достойные результаты. Победители и призеры в своих категориях были награждены грамотами и медалями.

От души поздравляем всех победителей и участников соревнований, желаем удачи и спортивных успехов!



Источник: МУ ФОК г. Пикалево



## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

**Приглашаем всех желающих!!!**

**Занятия будут проходить по вторникам в 17.30**

- для общего тонуса;
- при болях в позвоночнике и суставах;
- неврозе и неглубокой депрессии;
- бессоннице;
- как профилактику остеопороза;
- при сколиозе;
- при остеохондрозе;
- для легочных больных и больных астмой;
- страдающим заболеваниями сердечно - сосудистой системы;
- как средство для похудения;
- скандинавская ходьба позволяет сжигать 400 ккал/час;
- задействуется до 90% мышц, т.е. прорабатываются практически все мышцы тела одновременно.

**Предварительная запись обязательна**

**Инструктор Журавлева Ольга Сергеевна**

**Тел.: 89118158502**



Примечание: об истории развития скандинавской ходьбы можно ознакомиться в разделе: интересные факты.



## Школа Доктора Айболита

Составляющие ЗОЖ

Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавить бодрости всей семье.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- ✔ занятия спортом;
- ✔ отказ от вредных привычек;
- ✔ полноценный отдых;
- ✔ сбалансированное питание;
- ✔ укрепление иммунитета;
- ✔ соблюдение правил личной гигиены;
- ✔ хорошее эмоционально-психическое состояние.



«Здоровым быть - здорово!»



### Грипп рядом!

**Чтобы не заболеть:**

- ❖ Сделайте прививку против гриппа:
  - ❖ Одевайтесь по сезону;
  - ❖ Избегайте переохлаждения;
  - ❖ Проветривайте помещения;
  - ❖ Чаще бывайте на свежем воздухе;
- ❖ Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами: лимон, капуста, лук, чеснок, хрен, сок облепихи, отвар шиповника.
- ❖ Проведите целенаправленную витаминизацию организма поливитаминами.

**ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:**

- Самолечение при гриппе опасно!
- Срочно вызвать врача на дом!
- До прихода врача не принимайте лекарственные препараты!
- Постельный режим обязателен!
- Ношение масок в семье, где есть больной гриппом – обязательно!
- Пейте много теплой жидкости: щелочные минеральные воды, соки, чай с медом, малиной, лимоном, облепихой, калиной!
- Необходимо регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений!

Будьте здоровы!



Фельдшер школы:  
Мурадова Елена Михайловна

## Интересные факты

Краткая история развития скандинавской ходьбы (Nordic Walking)

Всё чаще в парках города, на улицах и во дворах встречаются люди разного возраста, идущие с двумя не лыжными палками в руках. У некоторых прохожих это вызывает недоумение, у других активный интерес, ведь идут явно не просто так, а соблюдая какую-то технику и видя цель, но есть и те, кто равнодушно проходит мимо. Однако всё больше людей в нашей стране узнают в этой ходьбе именно Nordic Walking — скандинавскую, северную, финскую ходьбу.

Откуда же пришла такая мода? Кто придумал и зачем?



Исходя из названия, уже можно задуматься о Скандинавских странах, а именно Финляндии. В 1940-х годах находчивый тренер сборной по лыжам внедрил специальные тренировки в межсезонье. Это сейчас, в наше время, можно спокойно полететь в другую страну для тренировок в горах, на снежные спортивные комплексы, и использовать огромное количество подручного оборудования. Также сейчас у биатлонистов и лыжников широко распространены тренировки летом по асфальту с использованием лыжероллеров. В начале XX века в период межсезонья для поддержания нагрузки на сердце переходили на другие доступные варианты кардионагрузок: бег, велосипед, плавание и другие. Однако эти виды не могут имитировать специальную технику работы верхних конечностей. Для этого финские тренеры решили попробовать применить ходьбу с лыжными палками по различной местности, максимально приближаясь к лыжной технике — разноимённой работе верхних и нижних конечностей. Это дало свои результаты: в предстоящем соревновательном сезоне финские лыжники, заряженные идеей Юхе Мието тренироваться летом с палками, поднялись на пьедестал, а в эстафете 4x10 км на Олимпиаде 1976 года даже стали чемпионами. Со временем данный опыт начали перенимать и другие сборные.

Новый виток в развитие финской ходьбы внесла школьная учительница Леена Яаскеляйнен, ныне профессор факультета физического обучения и спортивных наук Финского университета. Она начиная с 1966 года активно внедряла ходьбу с палками в качестве «новых идей физического воспитания школьников». По её мнению (и мы с ней солидарны), ученики, освобождённые от занятий физической культурой по состоянию здоровья, могли бы заниматься ходьбой с лыжными палками как альтернативным, безопасным и эффективным видом физической активности. Именно ей приписывают дальновидное замечание, произнесённое на одном из спортивных мероприятий в 1987 году, когда ходьбу с палками она назвала «спортом будущего».

5 января 1987 года директор Центральной ассоциации оздоровительных видов спорта и активного отдыха Финляндии Туомо Янтунен на олимпийском стадионе в Хельсинки провёл первое публичное мероприятие по ходьбе с лыжными палками.

Немаловажная роль в развитии данного направления принадлежит Марко Кантанева. В 90-е годы он работал тренером и учителем физкультуры в школе в Пункахарью, где, собственно, и занимался развитием различных техник ходьбы с палками. Данная тема была положена в основу дипломной работы в спортивном училище города Виерумяки.

Сейчас скандинавская ходьба уже активно используется в качестве одного из методов физической реабилитации пациентов с различными заболеваниями: сахарным диабетом и ожирением (Gram et al., 2010), респираторными заболеваниями (Breyer et al., 2010), онкологией (Sprod et al., 2005), дорсалгиями (Hartvigsen et al., 2010), применяется в восстановлении пациентов, перенёсших острый коронарный синдром (Walter et al., 1996; Wilk et al., 2005 и другие).



Источник информации: <https://sport-marafon.ru/>

## ГТО - ПРАЗДНИК СПОРТА

**12 октября** в спортивном зале Бокситогорской ДЮСШ и **13 октября** в спортивном зале плавательного бассейна г. Пикалево прошло тестирование физических возможностей по системе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

Сдача ГТО объединила более 90 школьников и учащихся колледжей. Программа испытаний, которая проводилась в два дня, включала выполнение нормативов: прыжки в длину с места, упражнение на пресс, отжимание, подтягивание на низкой и высокой перекладине, челночный бег, наклон на гимнастической скамейке, для младшей возрастной группы - метание теннисного мяча в цель.

Нужный настрой для успешного прохождения испытаний задал в своем коротком приветствии к участникам руководитель Центра тестирования ГТО Бокситогорского муниципального района и главный судья. В ноябре согласно графику планируется проведение испытаний по плаванию и стрельбе из пневматической винтовки. Приглашаются все желающие.



[Источник: Администрация Бокситогорского района](#)

## *Для школьников*

Открытое первенство города Пикалево по кроссу «Пикалёвская миля», посвященное памяти тренера по лёгкой атлетике Николая Васильевича Башмакова

**24 сентября 2020 года** состоялось Открытое первенство города Пикалево по кроссу «Пикалёвская миля», посвященное памяти тренера по лёгкой атлетике Николая Васильевича Башмакова.

В связи с карантинными мерами соревнования были перенесены на осень, но погода в этот день радовала солнечными лучами и летним теплом. Спортивное мероприятие проходило в стартовом городке возле спортивного корпуса МБОУ ДО «ДЮСШ г. Пикалёво имени Н.И. Жебко». Первенство города по кроссу в память о Николае Васильевиче Башмакове – человеке, внесшем большой вклад в развитие лёгкой атлетике в городе Пикалево стало уже традиционным и ожидаемым. Всего в этот день в беге на 1609 метров приняли участие более 100 спортсменов. Все участники соревнований достойно боролись за призовые места. Награды победителям и призерам соревнований вручила Дупленко Алла Сергеевна – ведущий специалист Общего отдела Администрации МО "Город Пикалево". Хотим от души поздравить всех участников соревнований, их тренеров и пожелать дальнейших спортивных побед!



[Источник: МУ ФОК г.Пикалево](#)

# *В мире спорта*

"Пикалёво. Как всё начиналось?"



Сегодня нашу публикацию посвятим спорту. О спортивных достижениях пикалёвцев можно говорить долго. Среди наших земляков огромное количество кандидатов в мастера и мастеров в разных видах спорта. Имена горожан многократно звучали на всероссийских и международных соревнованиях. Футбольные, хоккейные команды, гандболисты, пловцы с честью представляли район и область на спортивной арене, многие наши спортсмены входили в состав областных команд. Наши землячки Любовь Мухачёва (лыжи), Марина Смородина (академическая гребля) были участницами Олимпийских игр. Спорт в Пикалёво начал активно развиваться после 1954 года. Для молодых и активных строителей города и завода стали создаваться спортивные секции. Так в 1958 году была открыта секция тяжёлой атлетики. Занятия проходили в подвальном помещении Дворца Культуры, пока в 1959 году не начал свою работу специализированный зал тяжелой атлетики. Любителей футбола с 1959 года тренировал бывший игрок «Зенита» Анатолий Коротков. А лыжный спорт берёт своё начало в стенах ФЗУ-20 (в дальнейшем Пикалёвское строительное училище), где под чутким руководством В.В. Петрова из воспитанников училища вырастали спортсмены-перворазрядники. В 60-е годы учреждение в шутку называли лыжно-спортивным училищем со строительным уклоном. Из стен училища вышли десятки мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта по лыжам. Широкий размах спортивная жизнь города получила в 60-е - 70-е годы, когда одно за другим стали строиться спортивные сооружения. В 1964 году силами заводчан был построен стадион «Металлург». Первым директором был Зубаков Геннадий Петрович.

Зимой площадку заливали, и жители могли играть в хоккей и кататься на коньках. Желающих было очень много, и в 1971 году открыли хоккейную коробку, чуть позже – 25 метровый тир. В марте 1974 года был построен спортивный корпус на 3 зала, а следом за ним открыта освещённая лыжная трасса на 2,5 км.

19 ноября 1976 года состоялось знаменательное и долгожданное для пикалёвцев событие – распахнул свои двери плавательный бассейн «Дельфин». С тех пор жизнь многих горожан и жителей ближайших населённых пунктов стала неразрывно связана с плаванием. Дети смогли обучаться плаванию у профессиональных тренеров, взрослые – провести свой досуг и поправить здоровье. Бассейн с 50-метровыми дорожками стал лучшим в области, в нём регулярно проводились соревнования, в том числе, международного уровня и ставились мировые рекорды. Открытие «Цеха здоровья», как называли бассейн заводчане, неразрывно связано с Х.А. Бадальянцем. Именно он убедил построить в таком небольшом городе огромный по тем временам бассейн. В 2002 году учреждению по праву было присвоено имя Хорена Азарпетовича Бадальянца.

В том же 1976 году для подрастающего поколения основана Детская юношеская спортивная школа, которой долгие годы руководила Н.И.Жебко - Отличник физической культуры и спорта, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации. Борьба, лёгкая атлетика, футбол, гандбол – вот первые направления, которыми начали заниматься юные пикалёвцы. Родители многих воспитанников спортивной школы благодарны тренерам за воспитание их детей, за предоставленную возможность проявить себя. Среди наших гандболистов, выпускниц ДЮСШ, отметим Светлану Смирнову, которая стала заслуженным мастером спорта, чемпионкой мира.

При подготовке публикации использована книга А.Е.Дудченко "История спортивной жизни города Пикалёво".

[Источник: Пикалёвский краеведческий музей](#)

# Фестиваль

## Обмен опытом

27 октября 2020 года под девизом «Спорт-норма жизни» в зале МБОУ ДО «ДЮСШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко» состоялся традиционный городской фестиваль ветеранов.

На торжественном открытии участников соревнований приветствовали ведущий специалист общего отдела администрации Муниципального образования «Город Пикалево» Дупленко Алла Сергеевна и председатель Совета общественной организации ветеранов войны и труда МО «Город Пикалево» Татьяна Викторовна Сальникова. Участники успешно справились с этапами соревнований, показав бодрость духа, азарт и интерес.

В программе фестиваля было 6 видов соревнований: дартс, боулинг, бросок в баскетбольное кольцо, элементы флорбола, эстафета с футбольным мячом, эстафета на передачу баскетбольного мяча.

По итогам командного первенства призовые места заняли:

1 место заняла команда "Искра" в составе: Быстровой Н., Быстрова Б., Ладожской Г., Клокотской Т., Сухановой Л.

2 место заняла команда "Удалые" в составе: Плешко А., Васильевой Л., Кузьминой С., Котилевской Т., Золотухиной Т.

3 место заняла команда "Адреналин" в составе: Григорьевой Г., Григорьева Л., Николаева Л., Сальниковой Т., Степановой Т.

4 место команда "Оптимист"

5 место команда "Надежда"

6 место команда "Атлеты"

7 место команда "Металлург"

По итогам фестиваля победители и призеры награждены медалями и грамотами, всем участникам фестиваля вручили подарки.

Спасибо вам, дорогие ветераны, за активный образ жизни и за пример, который вы подаете подрастающему поколению. Пусть во всем вам сопутствует удача и никогда не покидает оптимизм!

Оргкомитет по проведению фестиваля выражает благодарность городскому Совету ветеранов за активную поддержку в подготовке фестиваля, директору МБОУ ДО «ДЮСШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко» Владимиру Ивановичу Жебко за предоставленную возможность!



# Детская страничка

20 октября - Международный день повара



## Суп с галушками



### Состав:

- ✓ 1,5 л бульона, ✓ 2-3 картофелины,
- ✓ 1 луковица, ✓ 1 морковь,
- ✓ соль, специи, зелень.

### Приготовление:

1. В бульон положить порезанные лук, морковь, картошку и варить до готовности.
2. Приготовить тесто для галушек: смешать яйца с мукой и щепоткой соли. Тесто должно быть как густая сметана.
3. Набирать тесто по 1/4 ст.л и опускать в кипящий бульон. Варить 1-2 минуты, заправить солью, специями и зеленью по вкусу.

## ОВОЩНОЙ СУП



- КАПУСТА – 0,5 ШТ
- ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ – 0,5 ШТ
- ПОМИДОР – 1 ШТ
- БАКЛАЖАН - 1/3 ШТ
- ГРИБЫ – 2 ШТ
- ЛУК – 1/3 ШТ
- ЧЕСНОК – 1 ЗУБЧИК
- ЗЕЛЕНЬ
- СОЛЬ
- ПЕРЕЦ
- ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО

## Суп с фрикадельками



### Состав:

- ✓ 0,5 кг курицы, ✓ 2 л воды,
- ✓ 0,5 ст. риса, ✓ 1 луковица,
- ✓ 1 морковь, ✓ 1 яйцо,
- ✓ 2-3 ст.л манки,
- ✓ соль, специи, зелень.

### Приготовление:

1. Из курицы сварить бульон. Курицу вынуть и разобрать от костей.
2. В бульон добавить порезанные лук, морковь, промытый рис и варить до готовности.
3. Мясо пропустить через мясорубку, добавить яйцо, специи, манку, хорошо вымесить и мокрыми руками сформировать фрикадельки.
4. Фрикадельки выложить в кипящий бульон, варить 3-4 минуты, заправить специями и зеленью.



## Суп с рыбной консервой



### Состав:

- ✓ 1 баночка сардин (или скумбрии) в масле,
- ✓ 350 г картофеля, ✓ 2 средних луковицы,
- ✓ 1 морковь, ✓ 2 ст.л пшена,
- ✓ соль, специи, зелень.

### Приготовление:

1. В кастрюлю налить 2 л воды. Поставить на огонь.
2. Лук мелко нарезать. Морковь нарезать соломкой. Картофель нарезать брусочками или кубиками. Пшено хорошо промыть.
3. В кипящую подсоленную воду вкинуть половину лука (вторую оставить для зажарки), морковь, картофель, пшено и варить до готовности картофеля.
4. Консерву немного размять вилкой, добавить в суп. Заправить зажаркой. Добавить по вкусу соль, специи и зелень.
5. Для зажарки: поджарить лук на растительном масле до золотистого цвета.



Источник: <https://yandex.ru>

# Фотогалерея





## ГИМН ШКОЛЫ

Есть среди множества школ на планете

Школа, где радость ее – это дети,

Где много открытий, задумок, идей

И школа радушно встречает детей!

Припев:

Школа, родная, под номером третьим,

Мы любим тебя и гордимся мы этим

И мы замираем, заслышав звонок,

Путевкою в жизнь нам здесь каждый урок!

Ребятам открыты любые дороги.

С душою работают здесь педагоги.

И школа гордится сегодня по праву

Сплоченным и мудрым своим педсоставом.

Припев

В школьной семье нет дождливой погоды

Здесь пролетают чудесные годы

И память в сердцах будет свято хранить

То, как учились мы крепко дружить.

Припев.

