



Есть замечательная традиция - под Новый год подводить итоги и строить планы на будущее. Мы попросили сотрудников ПМЦ «Снайпер» и педагогов зеленогорских школ вспомнить самые приятные события уходящего года. Что в нем было хорошего, что запомнилось больше всего? И конечно же рассказать - чего они ждут от наступающего 2013 года и поделиться планами на будущее.

Нина Константинова Камышникова
- методист ПМЦ «Снайпер»:

В этом году я с отличием закончила институт, а в наступающем году жду семейного счастья, материального благополучия, здоровья моим детям и внукам. Всех с наступающим Новым годом и Рождеством! Пусть год змеи не будет для всех ядовитым, а будет мудрым и счастливым!



Алла Евгеньевна Колотвина
- директор ПМЦ «Снайпер»:

В этом году я перешла на новую должность - трудную, но интересную. Дочка вышла замуж. 2013 год - год змеи это мой год по гороскопу, жду от него стабильности, душевного равновесия, успехов в своей нелегкой, но любимой работе. И главное - со мной моя верная, дружная, творческая команда. Здоровья, удачи, исполнения желаний! С новым годом!



Валентина Александровна Завалей
- педагог (450 школа):

Запомнилась поездка с ребятами из моего класса по столицам Европы. Стояла весна, там цвели сакура и магнолии, было тепло-сказочно-интересно-дружно! (в Питере лежал снег). Ребята замечательно общались между собой, очень поддерживали друг друга, искренне любовались на них.



Самым важным для меня в будущем году станет проверка ребят класса при сдаче ЕГЭ и поступление их в учебные заведения, ведь ребята заканчивают 11 класс. Очень волнуюсь и боюсь за них, но всё-таки надеюсь, что всё сложится удачно! И ещё... очень хочется, чтобы по окончании школы они выдержали самый главный экзамен при вступлении во взрослую жизнь - оценили школьную дружбу, которая связала их, чтобы в дальнейшей жизни они всегда поддерживали бы и оберегали бы друг друга.

Ирина Орлова - руководитель студии «Magic-Dance»:

В уходящем году было много конкурсов, фестивалей, побед, все дети и педагоги коллектива - молодцы! Я им очень благодарна! Мы вместе прожили еще один год, и это был интересный год роста, развития и совершенствования!

В наступающем году нас ждет юбилей! «Magic-Dance» - 25 лет!! И отмечать его будем не одним мероприятием, а целой программой, которая продлится с мая по декабрь 2013 года! Это и концерты, и гастроли, сбор выпускников и наших друзей! Так что работы для прессы будет много!



Вячеслав Николаевич Гусак
- тренер секции «Бокс» ПМЦ «Снайпер»:

В этом году мы заявили о себе на довольно приличном уровне в Зеленогорске и не только. С нами считаются соперники в Петербурге, нас воспринимают как серьезных конкурентов. В этом году мы получили свой «ковчег» - свой спортивный зал, сделали в нем все, как нам хотелось, ведь нет ничего лучше, когда молодежь занята спортом. Самое замечательное, что многие, кто пришел заниматься в секцию - бросили курить, занялись своим развитием, не только физическим, но и интеллектуальным и духовным.

Я искренне мечтаю, чтобы в наступающем году исчезли наркотики, молодые люди бросили курить и выпивать. Еще будет хорошо, если нам удастся раздобыть средств на экипировку.



Татьяна Владимировна Турко
- педагог (611 школа):

В 2012 очень радовали успехи моих учеников. В наступающем году очень жду, чтобы они продолжили меня удивлять.



С НОВЫМ ГОДОМ!

Тренер Вячеслав Гусак: Самое легкое для нас – бой!

Уходящий год оказался плодотворным для зеленогорских боксеров. Спортсмены ПМЦ «Снайпер» с начала сезона одержали сразу несколько крупных побед на городских соревнованиях. О том, какой ценой нашим бойцам удавалось завоевывать авторитет на ринге, мы расспросили тренера секции «Бокс» ПМЦ «Снайпер» - Вячеслава Гусака.

- Какими качествами должен обладать боксер, чтобы побеждать в поединке?

Бокс является, пожалуй, одним из самых сложных видов спорта. Боксеру требуется уникальное сочетание скорости, силы и выносливости. В дополнение к этим качествам, он должен быть готов к сопротивлению со стороны равного по силе противника. Чтобы выдержать на ринге боль и усталость, боксер должен уметь настроить сознание так же жестко, как и тело. О необходимости боксеру тренировать не только тело, но и дух, часто говорит знаменитый американский тренер Росс Энамайт.

Бокс – это не просто умение набирать форму и по науке осваивать новые приемы. Не менее важным аспектом боя является настрой на успех. Вне зависимости от способностей, наступает момент, когда боксер должен победить усталость. Вы можете получить расщепления или травмироваться, но все равно вынуждены бороться на ринге. В отличие от многих других видов спорта, боксер не может попросить у судьи тайм-аут. Вместо этого он должен бороться до тех пор, пока не ударит гонг. Несмотря на имеющуюся возможность уйти, настоящие бойцы никогда так не поступают. Настоящие боксеры бьются не смотря на все проблемы на ринге. Бокс отличается от командных видов спорта тем, что большинство решений спортсмен принимает самостоятельно - не только на ринге, но и на тренировке.

Укрепленное сознание и дух могут помочь выстоять в эти трудные моменты. Сознание - мощный инструмент, который можно научиться контролировать. Например, все боксеры понимают важность бега, следят за питанием, а также проводят часы в тренировочном зале. Но возникает вопрос - почему одни боксеры выходят на ринг в великолепной форме, в то время, когда другие подготовились к бою посредственно. Почему у некоторых бойцов есть проблемы с тем, чтобы войти в свою весовую категорию, когда как другие легко удерживают свой вес? Ответы на эти вопросы лежат в психологической дисциплине боксера. Очень легко обмануть свою диету или облегчить тренировочный процесс. К несчастью для многих, бокс - непростой вид спорта.

- О чем должен думать боксер во время поединка, чтобы победить? И вообще - как настраиваться на победу?

У нас вся работа по подготовке бойца к соревнованиям происходит в постоянном тренировочном процессе, поэтому я делаю акцент на том, что самое тяжелое - это упорный труд на тренировках, а самое легкое - это бой, и, судя по небольшой практике, мои ребята выходили на ринг без тени сомнения в своих способностях. Как говорится: с улыбкой на лице и с песней - в бой! Самое легкое для нас - бой!

- Ваши воспитанники в последнее время занимают призовые места, в чем секрет Ваших тренировок, с чем связан их успех?

Мы занимаемся всего год и уже участвовали в четырех турнирах, это не чемпионаты уровня поселка Ушково или Зеленогорска, а турниры городского уровня в таких знаменитых клубах как «Тайфун» и БК «Фрунзенец». В общем и целом в этих четырех турнирах у меня стали победителями в своих возрастных группах и весовых категориях - заняли 1-е места - 10 бойцов. А секрет успеха, я считаю, мое воспитание в Аничковом дворце, в Школе Олимпийского резерва №1 у такого знаменитого в России тренера Олега Федоровича Соколова! Благодаря ему, у нас в Зеленогорске возродился бокс, если бы он не вкладывал в меня своих знаний больше чем в других, у меня бы не

сложилось так все хорошо! Ну и, конечно, благодаря нашим местным властям: были выделены средства и мы приобрели для начала кое-какое оборудование. Снайпер сделал ремонт, душевые кабины. Исходя из местных условий, я подкорректировал программу своего тренера и работа пошла! От себя добавлю: пока мы только заложили фундамент и особенно результатам не радуемся. Головокружения от успехов не испытываем. Мы настраиваемся на более серьезные турниры, большие победы. Все ребята у нас способные, трудолюбивые. Вопрос лишь в труде и вдохновении.

- Насколько важно соблюдение режима между тренировками?

Соблюдение режима между тренировками - вопрос, конечно, не простой, но решаемый! Боец просыпается с утра, идет в школу или колледж, возвращается, делает какие-то дела, домашние задания, час на отдых и далее - в зал! Специфика бокса такова, что надо заниматься хотя бы полчаса, но каждый день, не реже по три часа три раза в неделю. После тренировки спортсмен возвращается домой, у него есть немного времени перед сном, чтобы пообщаться с родными и вот день прошел. Это идеальный вариант и если боец привыкнет такому режиму, то его ждет успех. Конечно, есть много влияющих факторов - улица, друзья, гулянки и т.п., но главное - не попасть в плохую компанию. Искушений много, но если боец действительно желает получить результат, то он должен быть дисциплинированным. Есть такая формула: «Слушать надо родителей, тренера и музыку, для остальных оглохнуть».

- Некоторые полагают, что в боксе главное только сила, а остальное, якобы, не важно? Подтвердите или опровергните это утверждение?

Если говорить о силе, то можно вспомнить физику: сила это масса, умноженная на скорость. Но в нашем деле, чтобы массу умножить на скорость и получить весомый удар нужно сначала развить в себе координацию, равновесие. И еще момент: соперник никогда не станет подставлять голову и давать себя бить, поэтому поединок на ринге, это своего рода шахматы, только на большой скорости. Мы говорим об олимпийском виде спорта, который считается более творческим, чем профессиональный, так как голо-



ва защищена шлемом, зубы каппой, а ниже пояса биндаж, поэтому этот вид спорта считается менее травматичным. Я воспитываю в своих бойцах любовь к боксу. Ведь кто-то тренируется, чтобы по улице «крутым» ходить, кто-то, чтобы не дать себя в обиду, а я тренирую ребят для того, чтобы они выступали на ринге, побеждали и получали радость оттого, что судья им руку поднимает. Я объясняю ребятам, что драка на улице - это преступление и за это можно попасть в тюрьму. Они у меня тренируются и занимаются этим видом спорта с таким же отношением, как Майкл Джордан относится к баскетболу, Пеле к футболу, Тайгер Вудс к гольфу, Каспаров к шахматам и т.д. Это просто творческий, с особой порцией адреналина, вид спорта!

И еще, многие думают, что бокс - спорт для «отморозков», способных только махать кулаками. Это не правда. Боксер - обычный человек. Он может быть вышибалой в баре, а может заниматься атомной физикой в солидной лаборатории или вести бизнес на международном уровне. Единственное, что отличает его от «простого смертного», способность разумно противостоять агрессии со стороны окружающих. Кулаки - оружие, которое всегда с тобой. Голова - часть тела, которой нужно думать и не подставлять под удар. Сознание (осознание) - то, что никогда не стоит терять. Хотя, посмотревшись фильмов по телевизору, большинство жителей Петербурга давно потеряли это самое чувство реальности. Иллюзия всеисильности и некой «избранности» становится камнем преткновения на пути к желаемой цели. В итоге получают унижение и позор. А цель недостижима. Есть много способов «поймать свой такт» и справиться с жизненными сложностями. Бокс в комплексе с образованностью, трудолюбием и упорством дает пропуск в большую жизнь.



С тренером Олегом Федоровичем Соколовым

ЙОУЛУПУККИ, ДЕД МОРОЗ И НАНОЛЫЖИ

В преддверии новогодних праздников на российско-финской границы традиционно встретились Дед мороз и его финский собрат Йоулупукки. Обоих персонажей сопровождали персонажи народных новогодних сказок в костюмах и просто дети. Среди них оказался и корреспондент газеты «Взгляд» Илья Снятков.

Два сказочных повелителя зимы и нового года - русский Дед мороз и его финский коллега Йоулупукки - встретились в пункте пограничного пропуска Брусничное на нейтральной территории. Два старых приятеля обменялись приветствиями. Первыми выступили финские ребята из свиты Йоулупукки, они спели на родном языке, что получилось очень красиво. Затем наши соотечественники спели русские народные песни. Всех танцоров наградили подарками. Между Дедом морозом и Йоулупукки тоже прошел традиционный обмен дарами. Финский гость подарил нашему Повелителю нового года скоростные лыжи с нанопокрытием, которые не надо смазывать в зависимости от состояния снега. В ответ Дед мороз подарил Йоулупукки тоже инновационную вещицу - рукавицы с устройством для скоростного выхода в интернет, чтобы финский дедушка мог связываться с ребятами даже в сильный мороз не снимая рукавиц. Йоулупукки с уважением отнесся к этой встрече и даже выучил русский язык для диалога. Далее последовал оригинальный музыкальный номер. Его исполнил сказочный Медведь-музыкант!! Он деревянными ложками стучал и трещал по деревянным брускам, сплетенным между собой веревками. Получилось красиво. А после торжественной церемонии Йоулупукки, Дед мороз и отправились на Красную площадь, чтобы зажечь главную елку Выборга.

По прибытии в город дедушек усадили в сани, запряженные лошадей и уже так они добирались до местного Дворца культуры, где посетили новогоднюю дискотеку. Когда они пришли там начался праздник, а ведущим был ди-джей Дед мороз, который был одет в синий наряд. После оба главных новогодних персонажа вышли на Красную площадь, сводили хоровод и зажгли большую новогоднюю елку Выборга. Далее Дед мороз и Йоулупукки отправились в Финляндию, поздравлять финских детей.



Над выпуском работали: В. Бернадская (11 класс 450 школы), М. Бернадская (8 "а" класс 450 школы), И. Снятков (4 "г" класс 611 школы). Фотоматериалы В. Снятков, В. Гусак, ПМЦ «Снайпер».