

Как это было



Мир увлечений



Роследняя С.раница



газета для учителей, учеников и их родителей

Школьный Дом

МБОУ Лицей #103 "Гармония", г. Железногорск, Красноярский край

выпускается с 16 марта 1995 года

#4 (166)

6+

12.12.2016

Герой нашего города

**вице-президент
Федерации бодибилдинга
Красноярского края,
судья международной категории**

Олег Васильевич Аржанников

отмечает юбилей

Олег Васильевич!

От души поздравляем Вас с юбилеем. Искренне восхищаемся Вашей способностью сохранять молодость, энергию, оптимизм. Вы обладаете уникальным умением дарить радость окружающим. Можете видеть перспективы и находить силы для их достижения. Вы постоянно в движении, в действии. Вы умеете планировать, организовывать, реализовывать, заинтересовывать, увлекать, вдохновлять, проводить, награждать, дарить, удивлять, радовать, понимать, сочувствовать, сопереживать, поддерживать, помогать, любить!

Желаем Вам терпения, бодрости, спортивного духа, творческого вдохновения, удачи и успехов во всех Ваших начинаниях. Пусть рядом с Вами всегда будут верные друзья и единомышленники. Пусть жизнь Ваша будет яркой, интересной и очень счастливой!

**от имени коллектива
Лицея №103 «Гармония»
Елена Александровна МАНЗОВА**



Фестиваль во славу спорта

В Лицее №103 «Гармония» прошел I открытый турнир по детскому фитнесу «День Чемпионов».

Текст написан
и опубликован в 2014 г.

В декабре тринадцатого числа в лицее №103 «Гармония» успешно состоялся фитнес-фестиваль среди всех классов от первого до одиннадцатого (всего сто семьдесят человек).

То есть (переводя с неинтересного языка голых фактов): в Лицее №103 было шумно. Группы ребят в футболках и шортах прыгали и махали руками во имя здорового образа жизни под басовитую музыку.



Выступающую ребятню судили: Эдуард Лебедев, председатель федерации бодибилдинга и фитнеса Енисейского района, Анастасия Манзова, ответственный секретарь регионального проекта «Здоровые дети – богатство России», Лариса Косьяненко, член Совета Федерации бодибилдинга Красноярского края, Сергей Чепелев, руководитель фитнес-клуба «Атлант», Владислав Хованских, руководитель клуба «Одиссей», Константин Фурсов, спортсмен волейболист, Оксана Салий, заместитель председателя федерации

бодибилдинга и фитнеса ЗАТО г. Железнодорожск.

Открыл соревнование вице-президент федерации фитнеса, бодибилдинга, а также главный судья фестиваля Олег Аржанников в красивом пиджаке со значками и медалями. Уже после соревнований он признался, что оценивать участников было трудно, но единомышленники и друзья значительно облегчали задачу. Из фестиваля ему понравилось всё, от номеров до организации.

Организаторы были люди разумные и разделили соревнующихся на группы так, что первому классу не приходилось соревноваться с выпускным. В итоге мы получили разделение точно на три звена — младшее, среднее и старшее.

Ничего интересного тут нет, обыкновенное неравенство в социуме, можно ехать дальше.

Открыли выступление младшее звено – дети от первого до четвёртого класса. Никаких особо сложных движений, всё весело и просто. А ещё очаровательная музыка! О том, как наука подтверждает срочную потребность организма в шоколаде у 1 «А» класса, любимая финская полька у 4 «Д» и саундтрек из «Пиратов Карибского моря» у 4 «М». Настолько бесподобное музыкальное сопровождение на этом фестивале я не встретила больше ни у кого!

Нельзя упускать старшее и среднее звенья. К примеру, у десятого класса были футболки под военную зелёную раскраску, 6 «А» класс успешно



Результаты:

Младшая группа
1 место - 2 «А»

Средняя группа
1 место - 7 «А»

Старшая группа
1 место - 11 «П»

воспользовался тем, что кто-то из них ходит на художественную гимнастику. Это пошло им на руку: зрители увидели неплохое исполнение спортивной композиции.

С костюмами команда 8 «Д» не заморачивалась: белый верх, чёрный низ, белые помпоны болельщиц и — пожалуйста — прелестнейший образ. В финале выступления девушки размахивали ими, как болельщицы, под счёт и без музыкального сопровождения. («Зажали музыку», - сказал кто-то из зала).



Награждали участников не какими-то там бумажками, хотя и они тоже были. Участникам выдавались самые настоящие кубки и медали! Хотя, настоящие ли они наверняка — мне неизвестно. Но издали они выглядели именно такими. Проверить на ощупь, увы, не удалось.

В целом первым фитнес-фестивалем в Лицее все остались довольны. Участники фотографировались с медалями и кубками, а учителя радовались вместе с ними занятым местам.

**Евгения ЗАХАРЧУК,
11 «А»**

Да здравствует фитнес!

11 декабря в Лицее №103 «Гармония» прошел II фестиваль фитнеса «День Чемпионов».

Текст написан
и опубликован в 2015 г.

Это уже второй фестиваль, который проводится в стенах нашего Лицея. В нем приняли активное участие 23 команды, каждая из которых отличилась оригинальностью концепции выступления, артистичностью и хорошей техникой. В жюри были приглашены серьезные деятели спорта и физической культуры, члены Российской федерации бодибилдинга. Мероприятие началось с выступления красноярской группы барабанщиков «Заноза». Своей зажигательной игрой они во-



одушевили собравшихся гостей и участников. После этого, вице-президент федерации бодибилдинга Красноярского края Олег Васильевич Аржанников торжественно открыл фестиваль. Далее началась конкурсная программа по трем возрастным категориям – начального, среднего и старшего звена. Под аплодисменты гостей и болельщиков ребята проявили свои таланты в области физической культуры. В номерах присутствовали элементы хореографии, гимнастики и акробатики, вносящие определенную изюминку, делаю-



щие выступления не просто показанием искусства фитнеса, но проявлением творческого подхода и креативности.

Со сцены от приглашенных гостей не раз звучали теплые слова в адрес администрации Лицея и лично директора Елены Николаевны Дубровской за большой вклад в развитие площадки для занятий фитнесом и бодибилдингом среди молодежи. Елене Николаевне были вручены благодарственное письмо и памятный кубок фестиваля «День Чемпионов». Под руководством Олега Васильевича Аржанникова выступила команда «Пионеры», после чего Елене Николаевне вручили немного тематических сувениров.

Завершился фестиваль выступлением старшего звена, отличившегося особенно яркими номерами, которые более всего запомнились зрителям и судейской коллегии. После же были подведены итоги, и состоялось награждение.

Александр ДУМОВ,
11 «П»



Результаты:

Младшее звено:

- 1 место - 3 «А»
- 2 место - 3 «Д»
- 3 место - 3 «М»

Среднее звено:

- 1 место - 7 «А»
- 2 место - 6 «А»
- 3 место - 8 «Д»

Старшее звено:

- 1 место - 10 «А»
- 2 место - 10 «Л»
- 3 место - 9 «Б»

вице-президент федерации бодибилдинга Красноярского края,
судья международной категории

Олег Васильевич Аржанников:

«Мне интересно,
когда дети чем-то увлечены»

Олег Васильевич Аржанников. Бессменный организатор и вдохновитель бесчисленных фитнес-фестивалей, которые проводятся в Железногорске и городах Красноярского края, строитель, депутат, директор спортивной школы... Интересы этого человека многогранны, а список добрых дел во благо города бесконечен.

Наш разговор с Олегом Васильевичем состоялся еще в начале сентября. Он с удовольствием рассказал о своем детстве, любимом Железногорске и уникальных людях, с которыми его столкнула жизнь.



Интервью подготовлено
в рамках проекта
«Слава созидателям», 2016 г.

- Вы родились в нашем городе?

- Нет, в Красноярске. В 1959 году там организовывались два новых предприятия – механический завод и КБ по производству космических спутников. Моего отца с завода Красмаш в Красноярске перевели в Железногорск. Вместе с ним переехала и вся семья.

- Где работал Ваш отец?

- Отец работал на протяжении восемнадцати лет на механическом заводе НПО ПМ вместе с первым конструктором и генеральным директором Михаилом Фёдоровичем Решетнёвым. Все восемнадцать лет ездил на запуски космических кораблей, спутников на космодромы Байконур, Мирный (сейчас он называется Плисецк). Так что тема космоса нашей семье была очень близка.

- В какой школе Вы учились?

- В девяносто седьмой шко-

ле. С первого по десятый класс.

- Какие места города Вам дороги с детства?

- Горнолыжная трасса. Если пройти дальше вдоль ручья, там есть Третья скала (мы ее так называли). После школы большой компанией мы с тетрадиками, с учебниками туда лазили, ловили ящериц, разжигали костры, ходили в туристические походы. Когда стали постарше и уже имели возможность выходить за пределы города, уходили в тайгу на неделю в тайгу, даже в зимнее время. Жили в избушках, вели себя как Робинзоны. У нас все было хорошо, все почетному, мы были непьющие,



Красноярский клуб «Богатырь». Встреча руководителей федераций Красноярского края, Иркутской области и Алтайского края. Олег Аржанников (посередине в центре). 1988 г.



некурящие, занимались спортом, постоянно придумывали интересные вещи. Был у нас и КВН, и хор, который мы не любили, но тем не менее пели...

А в самом начале нашего микрорайона (это в районе первого дома по Ленинградскому проспекту) была глухая тайга и находилась избушка лесника, где мы очень любили собирать грибы. И как-то раз мы с компанией там заблудились, нас искали спасатели и милиция.

- После института Вы вернулись в родной город?

- Да. Занимался комсомольской работой. В 1982 году стал первым секретарем комитета комсомола управления строительства «Сибхмстрой» - организации, которая строила не только в нашем городе, но и работала по всему Советскому Союзу. Лицей №103 «Гармония» строила, например, строительная организация, где работал я.

- Вы хотели бы уехать?

- Открою маленький секрет. В 1979 году мои родители

ли с младшей сестрой уехали на Украину. Они до сих пор там живут. Они меня много раз приглашали приехать к ним, но я всегда отвечал отказом. И сегодня я никуда не хочу отсюда уезжать. Это мой город, мои друзья, мои родные, улицы, скверы – это моя Родина.

- А сейчас где работаете?

- В настоящее время работаю в клинической больнице, до этого работал в аппарате законодательного собрания Красноярского края, работал в администрации губернатора Красноярского края. Несколько месяцев исполнял обязанности министра спорта Красноярского края.

- Чем Железногорск отличается от других городов?

- Прежде всего образованием и подготовкой наших детей. Я сам работал почти семь лет директором спортивной школы, я увидел образование «изнутри», увидел подготовку учебного процесса, выпуск ребятшек, их приход в школу, увидел, как они познают мир через занятия спортом, через культуру. У нас есть замечательный вокальный коллектив «Берег детства», лауреаты множества премий как в России, так и за рубежом. Два участника последних олимпийских игр из нашего города Это выпускники Лицея №103 братья Полянские. Это здорово и замечательно, таких примеров можно назвать тысячи...

- Каким Вы представляете наш город в будущем?

- Я бы действительно хотел, чтобы в Железногорск люди приезжали жить и отдыхать. Как это принято на Западе. Железногорск для отдыха очень удобен: есть воз-

возможность строить частные дома, коттеджи в пределах лесной зоны. На нашем озере можно, например, организовать аквапарк. При каждой школе можно сделать доступную среду для занятий спортом, для отдыха, где журчали бы фонтанчики, отдыхали бы ребята со своими близкими, была бы ближе к природе атмосфера... Тогда всем было бы нормально и комфортно. И пусть кто-то говорит, что у нас спящий город. Он живой, интересный. Когда практически 100% выпускников, особенно Лицея №103, поступают сразу же в институты, это говорит о многом. Значит никто не спит, все стремятся повышать свой образовательный уровень и принести пользу городу.

- А Вы бы хотели, чтобы Ваши дети здесь жили?

- Ну мои дети из города уехали... Я считаю, что у меня большая спортивная семья, я стараюсь заниматься с ними. Мне интересно, когда дети чем-то увлечены. Поэтому вот уже третий год мы проводим фитнес-фестиваль «День чемпионов».

- Вы считаете себя создателем города?

- В какой-то мере да. Я руководил большой комсомольской организацией, которая насчитывала шесть тысяч человек, мы действительно строили ударные объекты. Я единственный из гражданских комсомольцев закладывал капсулу представительства изотопно-химического завода. Доверил мне это Ефим Павлович Славский, легендарный

министр, герой гражданской и отечественной войны. Он же подписал письмо о строительстве первого в Железногорске и в Красноярском крае закрытого хоккейного катка, который должен был располагаться на месте торгового комплекса «Аллея». Но, к сожалению, произошел развал Советского Союза и каток так и не был построен.

- А есть ли люди, которых Вы считаете созидателями города?

- Я признателен людям, которые встретили меня на комсомоле. Это Юрий Петрович Авдеев, который в свое время работал на Горно-химическом комбинате, с большим уважением отношусь к Анатолию Алексеевичу Ромашову, он возглавлял в трудное время путча Городской совет. Люди, которые строили наш город. Это и Михаил Фёдорович Решетнёв, с которым мы жили в одном доме и каждый день утром бегали. Я тогда был ещё школьником, а он взрослым солидным учёным. Я благодарен и своим коллегам-педагогам, которые меня встретили, когда я пришел в образование. Это Валерий Петрович Рыженков, Валерий Геннадьевич Головкин, Елена Николаевна Дубровская. Они мне действительно протянули руку, а детская спортивная школа «Юность» действительно была лучшей в Крае. Мы нашли место всем: и гостям из-за рубежа, и для занятий физической культурой наших учащихся, и для открытия новых видов спорта...

Алиса ГОСТЯЕВА,
9 «А»



член Общественного совета при МУ МВД России по Железногорску Олег Аржанников участвует в приеме квалификационных экзаменов на право управления транспортными средствами курсантов автошколы «Зебра». 2015 г.

Фоторепортаж

Фитнес-фестиваль под номером три

2 декабря 2016 г. в Лицее №103 «Гармония» прошел III фитнес-фестиваль «День чемпионов». Материал об этом событии обязательно появится в следующих номерах газеты, а пока предлагаем посмотреть несколько ярких фотографий.



FIERично!

Наверняка, мой юный друг, ты видел великолепные картины из огня - волшебство, проникающее в каждую клеточку твоего тела. Увидя и прочувствовав это в первый раз, я и представить себе не мог, что это увлечение станет частью моей жизни или, правильнее сказать, самой жизнью.

Текст написан в 2014 г.
В «Школьном доме» публикуется впервые.

Я познакомился с фаер-шоу летом 2011 года. Одна моя знакомая фаерщица (тогда я еще не знал, что они так называются) позвала меня пофотографировать мероприятие, где они выступали. В то время одним из главных моих увле-



чений была фотография. Я с радостью согласился. Стоял в первом ряду, представление проходило на городском пляже прямо на песке. Меня поразили артисты, которые красиво танцевали с огнем, управляли всеми этими сложными предметами и при этом сохраняли спокойствие, но в тоже время заряжали сильной энергией. И, кроме того, было заметно, что коллектив был очень дружный и что они поддерживают друг друга. Я очень захотел сам участвовать в подобном, быть с ними в одной команде, быть на сцене. На следующий день нашел координаты ребят и попросился на тренировку. Меня приняли, стали обучать. И так началась моя новая жизнь.

У меня был отличный учитель, который меня очень заинтересовал возможностями, которые может дать мне коллектив. Научиться основам получилось очень легко. Я начал заниматься в начале лета и все три месяца тренировался с ре-



фотографии с личной страницы Ивана Романенко в контакте:
<https://vk.com/ivanromanenko>

бятами каждый день. Учиться было несложно, потому что все помогали и объясняли, как делать сложные трюки... Общение и дружеская обстановка поддерживали интерес.

Через полтора месяца я в первый раз выступил. Это было волнительно, поэтому плохо помню, что именно я там делал. Но после этого захотелось еще раз выступить и сделать всё намного лучше. Так начался мой путь к постоянному развитию. Потом увидел первое видео со своим выступлением, посмотрел на себя со стороны. Отметил лучшее и то, над чем еще нужно поработать. И сейчас я продолжаю развиваться, те-

перь уже сам придумываю новые трюки и учу других больше внимания уделять языку тела, лучше контролировать движения, выражать определенное настроение и эмоции.

На данный момент я состою красноярской команде KrasFireShow, которая является одной из лучших в Красноярске. Вместе с ребятами развиваем направление театрализованного фаер-шоу, полного ярких персонажей, передающего красочную атмосферу выбранной темы, к примеру, цирка начала двадцатого века.

Иван РОМАНЕНКО,
выпускник Лицея №103,
окончил школу в 2006 году

Опрос

Найди занятие по нраву, и жизнь будет в радость!

Мы решили поговорить о вредных привычках с выпускником Лицея №103 Артемом Митюковым. Возможно, его мнение покажется весомым и кто-то задумается, прежде чем закурить или попробовать спиртное...

Опрос полностью опубликован
в журнале [Ne FoRmat], №3 (5) 23.09.2013 г.

- **Чем ты увлекаешься?**
- Легкой атлетикой.
- **Яркое впечатление, связанное с твоим увлечением.**
- Занял третье место на первенстве России. Очень трудно было...

- **Может ли твое увлечение помочь в борьбе с вредными привычками?**
- Безусловно. Человек просто физически не выдержит такой нагрузки. Это дело выбора: либо ты разрушаешь,

либо создаешь. Да и вообще если ты спортсмен, то выделяешься среди лучших и соответствуешь поставленному себе уровню. И желание курить, пить, принимать наркотики не то что меркнет, оно полностью пропадает.

- **Дай совет, как не поддаваться искушениям и вести здоровый образ жизни?**

- Для этого достаточно пропаганды спорта, раскрутки авторитетных личностей, историй жизни великих людей, и лучше всего это прививать с детства.



опрос подготовили Алена КАЛИНИНА, Любовь ТОЛСТИКОВА, выпускницы Лицея №103 «Гармония»

выпускница Лицея №103

Полина Петрова:

«Спортом я живу с самого детства»

Спорт - это красота и эстетика тела. Не верите? Сейчас докажу.

Знакомьтесь, Полина Петрова, выпускница Лицея №103 «Гармония», а ныне студентка Сибирского Федерального университета, что в городе Красноярске.

Я была удивлена, когда узнала, что Полина занимается бодибилдингом. Именно поэтому я нашла девушку в контакте и пригласила в родной лицей, чтобы задать несколько вопросов.

Говорят, что бодибилдинг - не женский спорт. Удивлю. Полина очень нежная девушка с необычными глазами и невозможно длинными волосами. «Удивительное сочетание силы и красоты», - подумала я и задала первый вопрос.

Интервью опубликовано
в газете «Защити и помоги», №1 (12), 27.02.2015 г.



Вредные привычки - удел слабых людей. Сильные справятся с любыми жизненными ситуациями, не прибегая к алкоголю, курению или наркотикам.

- Спорт для тебя смысл жизни или сама жизнь?

- Спортом я живу с самого детства.

- Почему ты стала заниматься бодибилдингом?

- Для меня это эстетика тела.

- Как реагируют мужчины?

- Мои друзья считают это нормальным занятием для девушки, незнакомые парни часто предлагают померяться силами.

- Как отреагировали твои родители?

- Папа меня все время поддерживает, ведь он сам мастер спорта по самбо, он с детства меня приучал к спорту. Ну и мама была не против.

- Какие эмоции испытала на первых соревнованиях?

- Впервые я выступила в прошлом году. Это были показательные выступления. Мне очень понравилось общаться с людьми, которые уже очень многого достигли, а так же выступать с ними.

- Кто является твоим учителем?

- Мой тренер Оксана Салий.

- Спорт тебе помогает?

- Да. Особенно в тех случаях, когда перед мною встает тяжелая задача. Тогда я собираюсь с силами и просто ее решаю. И все-таки добиваюсь своего.

- Расскажи об учебе.

- Я студентка Сибирского федерального университета, факультета физической культуры, спорта и туризма.

- Помимо спорта, чем увлекаешься?

- Я очень сильно люблю читать, мне очень сильно нравятся Бродский и Ахматова. Люблю готовить. Коронное блюдо: паста и курица.

- К вредным привычкам как относишься?

- Это удел слабых людей. Сильные справятся с любыми жизненными ситуациями, не прибегая к алкоголю, курению или наркотикам.

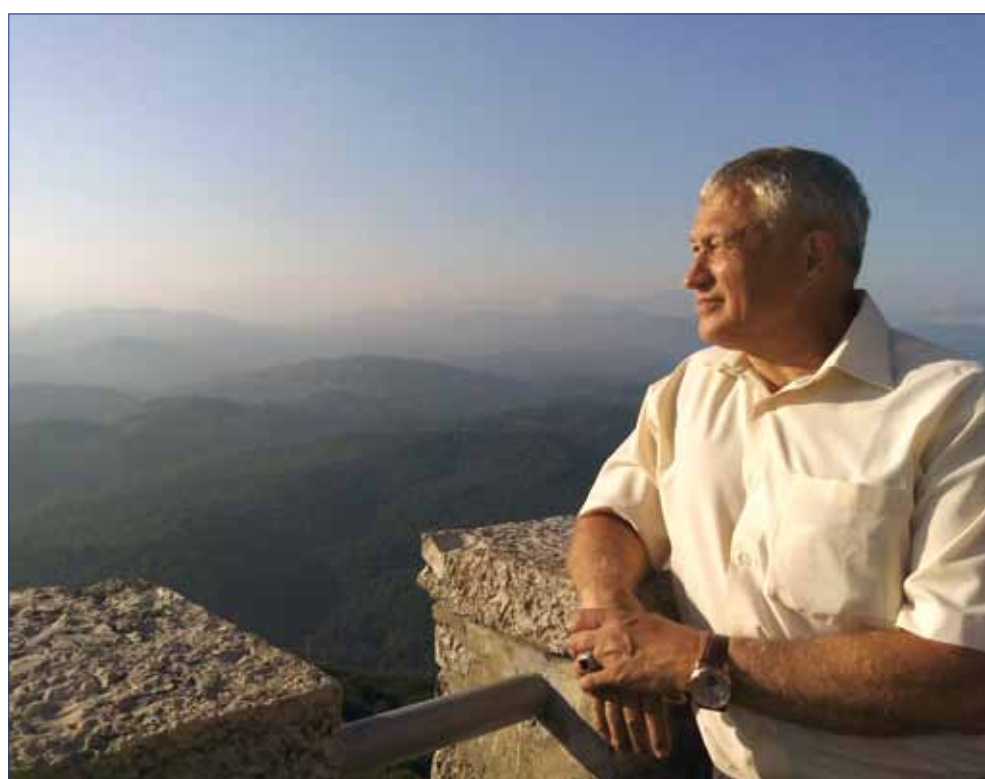
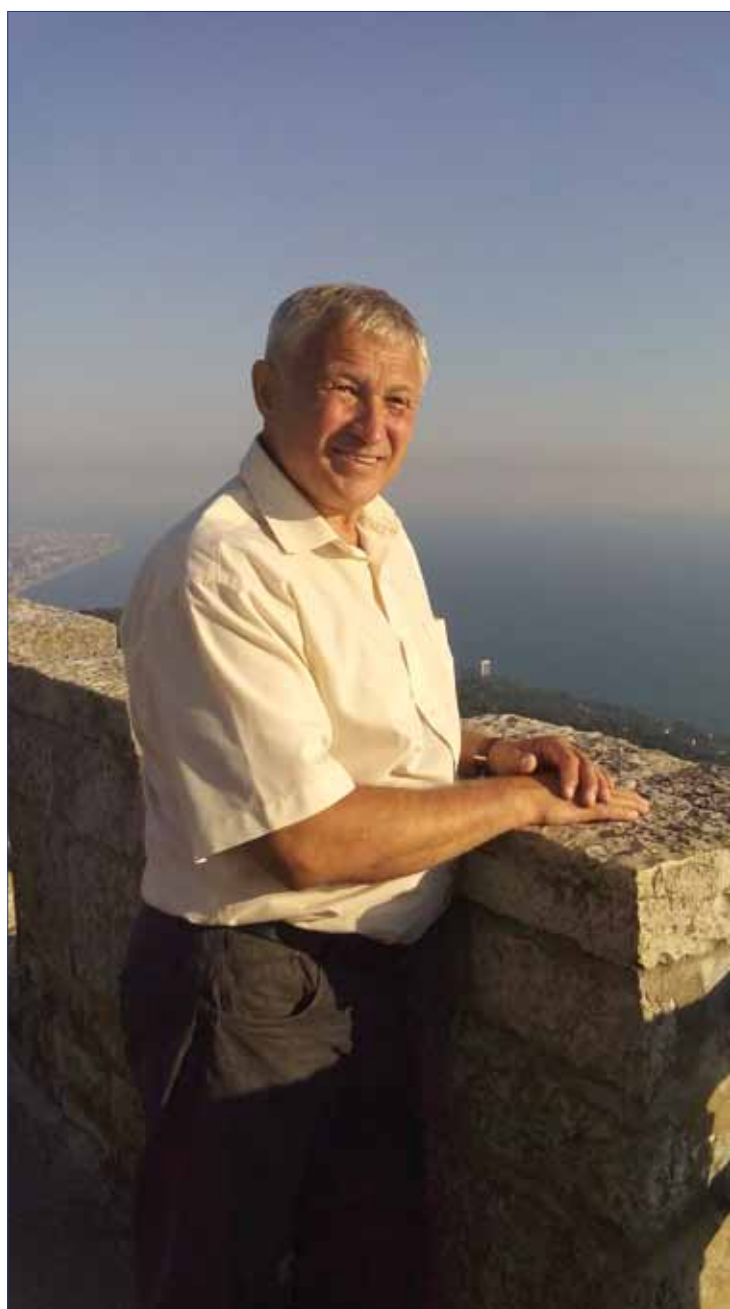
- Что ты можешь сказать или посоветовать начинающим спортсменам?

- Двигайтесь к цели, несмотря на преграды.

Николь ЧЕБОТАРЁВА,
10 «П»



На долгую память от добрых друзей...



фотографии любезно предоставили Елена Александровна и Анастасия Манзовы

Наша искренняя благодарность...

Елене Александровне Манзовой, учителю начальных классов Лицея №103 «Гармония» и ее дочери Анастасии Манзовой, ответственному секретарю регионального проекта «Здоровые дети – богатство России» за помощь в подготовке этого номера в печать и уникальные фотографии из домашнего архива.

Муниципальное
бюджетное
образовательное
учреждение
Лицей №103 «Гармония»

Адрес:

622990, Красноярский край,
г. Железногорск,
улица 60 лет ВЛКСМ, 32.

Телефон/факс:

(391-97) 4-40-20.

e-mail/группа в контакте:

mail@sch103.ru,
<https://vk.com/club5832812>.

Автор идеи

и руководитель проекта:

Елена Николаевна Дубровская.

Верстка/дизайн:

Богдан Щурский,
Иван Рябушкин, ШДГ.

Фотографии:

Александр Иванович Балушкин,
Дмитрий Николаевич Диких,
Елена Александровна Манзова,
Анастасия Манзова,
Иван Романенко, ШДГ и др.,

Корреспонденты:

Елена Александровна Манзова,
Александр Думов,
Евгения Захарчук,
Алиса Гостяева,
Николь Чеботарева,
Иван Романенко,
Алена Калинина,
Любовь Толстикова...

Печать:

Типография Лицея #103.

Тираж:

20 экземпляров.

выпускается издательством
«Школьный Дом»
МБОУ Лицей #103 «Гармония»
с 16 марта 1995 года

газета зарегистрирована
в реестре школьной прессы России
<http://portal.lgo.ru>

RSPR 24-00034-Г-01

