

WordLab

ФТШ

Май 2017

Выпуск 21

О физической культуре и не только

2

Масленица в ФТШ

6

Немного об олимпиадных школах

8

Воспоминания о ФТШ

10

Нестандартные всеросы

13

Угадай кабинет

16

О физической культуре и не только

В нашей школе физкультуре отводится не последнее место, но почему это так и каково преподавать ее в ФТШ? Елена Петрова и Алина Ципко побеседовали с нашими преподавательницами, чтобы узнать их мнение по этому вопросу.

Беседа с Мариной Александровной Коротковой

– *Что привело вас именно в нашу школу?*

– Опыта работы в другой школе у меня нет. Я, в принципе, никогда не думала, что буду работать учителем физкультуры, но так сложились обстоятельства, что заболевший учитель попросил его выручить и доучить его учеников до конца учебного года. Вот так я пришла в Лицей. Мне было очень страшно начинать работать, мне казалось, что я ничего не умею и ничего не знаю, кроме спортивной гимнастики, в которой я была мастером спорта СССР. Но когда я начала работать, то оказалось, что это не так и что я могу многое дать своим ученикам.

– *Каково это – работать учителем физической культуры в школе, где наука для большинства является приоритетом, и как отличается это от работы в простой школе?*

– В физкультуре, как и везде, очень многое зависит от преподавателя. Он должен вести за собой, и если он хорошо знает свое дело, то он сможет увлечь многих и «зажечь» в них интерес к тому, что делает сам. Своей задачей я считаю донести до учащихся важность физической активности в жизни человека и привить им понимание, что



регулярные занятия физкультурой важны для их здоровья, а не являются скучным и глупым времяпровождением.

Отличия в работе в Лицее по сравнению с обычной школой существенные. Это и материальная база – наличие бассейна; и

небольшие группы учащихся, что часто позволяет работать индивидуально с учениками; и возможность делать программу более гибкой, исходя из подготовленности учащихся; и, конечно же, сами ученики – они замечательные.

– *Что вам нравится в вашем деле?*

– То, что я вижу результаты своей работы. Иногда в нашу школу поступают девочки, которые не хотят заниматься физической культурой, недооценивая ее значение. Их приходится переубеждать и даже заставлять за счет оценок. Они потихонечку втягиваются в работу, у них начинает получаться, они видят результаты, а некоторые даже получают удовольствие от занятий. Правда, это наступает к 11 классу, и мне жалко расставаться с ними. Но я очень надеюсь, что они будут продолжать заниматься физкультурой и спортом и будут продолжать совершенствовать себя.

– *Важно ли то, что вы работаете в основном с девочками?*

– Для меня важно. Я имею гимнастическую специализацию и работаю больше 20 лет в фитнесе (шейпинг, аэробика, пилатес и т.п.), и, естественно, я использую этот опыт в своей работе.

– *Чем вы руководствуетесь при составлении программы для урока? Откуда берете упражнения?*

– При составлении программы для уроков прежде всего я оцениваю физическую подготовленность учащихся. Конечно же, помогает мой опыт в спортивной жизни, так как многое проделано и прочувствовано

самой лично. Использую знания и умения, которые я получила в СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта и накопленный опыт за время моей работы. Также я стараюсь постоянно учиться – читаю специальную литературу и смотрю видео, наблюдаю за коллегами, выискиваю в Интернете интересные упражнения и информацию. Новые упражнения пробую на себе. И еще я учусь от самих учащихся. Это только кажется, что мы, учителя, их учим, но и они нас тоже. Если у нас, у учителей, с ними что-то не получается, мы думаем и даже мучаемся и, в конечном счете, ищем пути решения проблемы. :)

– *Каких итогов от своих учеников вы ждете?*

– Самое главное, чего я хочу, это чтобы физическая культура стала частью их жизни и чтобы они не переставали заниматься собой. Физическая активность – это важный момент, ведь если мы не будем здоровыми, то не сможем выдерживать большую, в том числе и умственную, нагрузку. И потом – очень важно отдыхать или отвлекаться от умственной работы. И физкультура, и спорт являются одним из путей решения. В молодом возрасте некоторые относятся к физкультуре и спорту пренебрежительно, но с возрастом они поймут, что регулярные занятия очень важны. Сейчас закладываются основы здоровья на долгие годы. Дальше занятость будет больше, и важно научиться сейчас следить за своей физической формой. Это поможет продлить научное долголетие и улучшить работоспособность.

Беседовала Алина Ципко, 20186

Беседа с Натальей Олеговной Зиновьевой

– Как получилось, что вы начали преподавать в ФТШ?

– В ФТШ я начала преподавать давно, еще тогда, когда не было этого здания. Я пришла работать в физико-технический институт инструктором по физической культуре, и учитель физкультуры, Татьяна Николаевна Иванова, которая работала в то время, предложила поработать в этой школе. Познакомившись с ребятами и проведя несколько уроков, я поняла, что мне понравилось, и я осталась.

– На данный момент вы ведете в ФТШ не только уроки физкультуры для девочек восьмого и девятого класса, но и занятия в тренажерном зале. Что вам больше нравится преподавать?

– Я даже не могу сказать, что мне больше нравится. Меня привлекает и то, и другое, но наиболее приятно именно то, что есть такая возможность разнообразных занятий, где можно позаниматься и с юношами, и с девушками различными видами физической активности.

– Вы стараетесь делать уроки физкультуры интересными, преподавая гимнастику, элементы пилатеса... Хватает ли вам времени на уроках или вы хотели бы, чтобы было больше уроков физкультуры?

– Хорошо, что вы заметили, что на уроках даются различные виды упражнений. Я считаю, что одно из важных заданий учителя не просто «загрузить» физически на

уроках или на дополнительных занятиях, но и познакомить ребят с разными видами деятельности. Сейчас возникает столько всего интересного и появляются такие разнообразные методы! Они помогают укреплять и оздоравливать организм, а также развивать физические и даже интеллектуальные качества. К тому же, можно узнать что-то новое, с чем прежде был даже не знаком, и выбрать это для себя как направление для более серьезных и активных занятий.

– То есть ваша цель – приучить детей к здоровому образу жизни, научить их заниматься спортом даже без специального оборудования?

– Да, и я считаю, что одна из самых важных моих задач – привить эту культуру, сделать так, чтобы человеку понравилось и он в дальнейшей своей жизни это применял.

– А много ли есть ребят, которые считают, что будущему ученому не нужны занятия физкультурой и что лучше почитать или порешать задачи?

– Конечно, есть такие, но в последнее время их немного. Когда мы прощаемся на каникулы, я обычно желаю проявить хоть какую-то физическую активность. Как-то раз кто-то из ребят пожелал мне в ответ почитать книжку. Я считаю, что противопоставлять эти вещи совершенно нельзя, ведь одно другому не мешает, а наоборот, способствует. Один вид деятельности подкрепляется другим.

– Я знаю, что каждый раз, когда к вам в тренажерный зал приходит «новое

поколение», вы спрашиваете, зачем они делают это. Так почему же ребята обычно приходят?

– Когда я спрашиваю, мне действительно очень интересно. Обычно говорят, что они пришли, чтобы развить какие-то качества. Понятно, что это может быть не так, но часто в процессе тренировок я вижу, как люди действительно меняют свою точку зрения и занимаются, чтобы укрепить себя и увидеть результаты своей деятельности, а при таком подходе они действительно появляются. Даже если ходить раз в неделю, то через полгода будет заметный результат. Он, может, будет не таким, как у того, кто занимается два-три раза в неделю, но какие-то изменения в организме – как внешние, так и внутренние – будут. Конечно, все зависит от индивидуальных анатомических и гормональных особенностей, но каждый может увидеть результаты.

– Вы говорите об особенностях, но что, если человеку тяжело заниматься спортом? Допустим, что он никогда с этим не сталкивался. С чего ему стоит начать, если он решил?

– С самого начала нужно поставить для себя цель и точно решить, что это вам надо. Если человек будет делать элементарные упражнения, например, отжиматься или приседать, то даже такое маленькое зернышко, посеянное в себя, обязательно даст плоды. Главное – двигаться, пусть даже маленькими шажочками, и тогда обязательно будет положительный результат.



Благодарим Н.М. Химины за предоставленную фотографию

Беседовала Елена Петрова, 2018а

Масленица в ФТШ

В феврале на день здоровья ученики и учителя нашей школы выезжали в Лемболово, где они вдоволь накатались на лыжах и «ватрушках», поучаствовали в разнообразных конкурсах, угостились блинами и сожгли чучело Масленицы. Дарья Лундина из 2020а опросила несколько учеников ФТШ, чтобы узнать их мнение об этом мероприятии



Софья Зубова, 2020а

Мне Масленица очень понравилась! Если бы не школа, она бы для меня заключалась только в объедании блинами, которые кончились бы минут через пятнадцать, а так я мало того, что выползла из дома и направилась в лес со спортивными конкурсами, так еще и маму вытащила. Все конкурсы, которые я помню, были очень интересные, но как чрезвычайно ленивый человек, участвовала я только в одном (не самом спортивном). Однако было очень весело наблюдать, как их проходят остальные: люди стараются, что-то делают, а я стою спокойно и пью чай.

Мура Блинова, 2017в

Масленица в этом году была интересной. Было много разных конкурсов и занятий на свежем воздухе, которые дали возможность немного отвлечься от учебных будней.



Анна Полупанова, 2020а

Мне очень понравилась школьная масленица в этом году. Особенно я рада, что нам повезло с погодой. Мне очень запомнилось сжигание чучела. Я считаю, что большинство моих одноклассников, которые не поехали, очень многое пропустили, так как было весело.



Фотографии Ирины Владимировны Селивановой

Немного об олимпиадных школах

На зимних каникулах в Долгопрудном проходила Зимняя Олимпиадная школа МФТИ. Ася Люблинская из 2017а делится информацией о ней.

В жизни каждого ученика ФТШ однажды наступает момент, когда приходится всерьёз задуматься о том, что делать дальше. Куда поступать? Как сдать ЕГЭ? Есть ли жизнь после школы? Очень немногие оказываются готовы к встрече с этими проблемами. Вопросы будущего всегда маячат где-то в отдалении, изредка напоминая о себе в десятом, девятом и даже восьмом классах. Но в одиннадцатом все неразрешимые "абитуриентские загадки" врываются неожиданно резко и больше не дают о себе забыть.

Дело осложняется ещё и тем, что проблема поступления состоит из огромного количества частей: крошечных, незаметных, весомых, значительных и катастрофических. К последней группе подпроблем относится участие в олимпиадах с надеждой получения заветного диплома, который позволит почти



Зимняя Олимпиадная Школа
• МФТИ, 2017 •

забыть про ЕГЭ и попасть в ВУЗ без вступительных испытаний. К счастью, в этом деле многострадальному ученику выпускного класса могут помочь разнообразные сборы, школы и лагеря. В частности, на базе МФТИ проходит Зимняя Олимпиадная Школа (ЗОШ), по результатам несложного тестирования приглашающая школьников разных возрастов (в том числе одиннадцатиклассников) провести десять дней в Долгопрудном и подготовиться к предстоящему соревновательному сезону.

В 2017 году ЗОШ проходила с четвёртого по четырнадцатое января. Обучение в школе ведётся по разным профилям: математика, физика, программирование и математическая лингвистика. Ученик,



собирающийся поехать в ЗОШ, может выбрать два курса из первых трёх и обучаться по двум направлениям (например, физика + программирование), а может выбрать отдельно математику, физику или программирование и заниматься в группе Pro. В этом случае десять дней в школе будут посвящены одному предмету. И последняя опция — это группа по математической лингвистике, которая проходит обучение отдельно от остальных и не комбинируется с другими предметами.

Распорядок дня в ЗОШ очень похож на привычные многим из нас дни в ЛФШ и ЛКШ. После завтрака ученики посещают две пары занятий, а после обеда — третью. В перерывах между ними происходят сдачи домашних задач, "дорешки" в компьютерных классах и, конечно же, разнообразные игры, помогающие отвлечься от учебной суеты. Традиционные ЧГК, завалинка и шляпа здесь перемешиваются с общелагерными просмотрами последних серий "Шерлока" и играми в волейбол или футбол. Даже если занятия наскучили, всегда найдётся, чем себя развлечь.

Занятия по физике в этой школе направлены скорее на повторение всего, что давно забылось, но скоро может пригодиться. Пары построены по



Фотографии из официальной группы Олимпиадных школ МФТИ



следующему принципу: краткая теория + разборы ключевых задач по каждой теме.

Обучающиеся программированию делятся на разные потоки. Группы "C" и "Python" изучают с нуля соответствующие языки. Группа "Алго" нацелена на решение олимпиадных задач и обучение борьбе с контестами.

Отдельно проходят занятия у всех групп "Pro". Здесь и задачи сложнее, и степень погружения в предмет больше. Также в 2017 году в школе появилась новая группа: "Программирование Pro Hard" — вариант для самых отчаянных кодеров.

В этом году в ЗОШ поехало четверо учеников ФТШ — возможно, рекордное количество для школ МФТИ. Но кто знает, что будет дальше? :)



Воспоминания о ФТШ

Леонид Фрейман, одноклассник Константина Михайловича Столбова, делится своими впечатлениями об учебе в ФТШ в девяностые годы.

*"...Бог ты мой, до чего тогда все было интересно...
- Ну вот, все-таки приятно, что вы кое-что обо мне помните."
Дж. Р. Р. Толкиен, "Хоббит, или Туда и обратно"*

*Распространяем предложение "Я смотрю в окно".
Домашнее задание И.Ф. Брондз*

Вот так примерно это и началось: взволнованный, умиленный, расстроженный я смотрел в окно. Но не какое-то обычное окно дома (школы, работы и т.д.). Нет, я смотрел в окно Windows - а может быть просто в волшебное зеркало. Потому что в окне было видно здание ФТШ, а узнать его я не мог. Не имело старое трехэтажное здание с одним благоустроенным под школу этажом, ничего общего с этим красавцем. Ничего, кроме людей, которые продолжали там работать.

Больше всего воспоминания похожи на фотографии в старом альбоме – большая часть уже конечно выпала, но что смогу – подберу:



О вступительном экзамене:

Из первых воспоминаний о школе в памяти остался вступительный экзамен, где просили отличить морскую капусту от морского конька и морского черта (кто есть кто), а также объяснить или опровергнуть поговорку "Один в поле не воин". До сих пор помню гениально простой ответ Сережи Херсонского: "Один в поле не воин, потому что ему не с кем воевать".

О школьном расписании:

Однажды в пятничном расписании нашего класса стояли 2 физики, 2 химии и 2 геометрии... Мы вежливо попросили его изменить. И нам пошли навстречу.

Об атмосфере в школе:

В первый раз за семь моих предыдущих школьных лет в школу стало по-настоящему интересно ходить.

О гуманитарных предметах:

"Углубленное изучение истории" состояло, в частности в том, что Людмила Александровна Иволгина открыла для учеников нашего класса кружок в Эрмитаже (каждую среду по два часа). Знаний, полученных на этом кружке, хватило на всю жизнь - особенно когда появилась возможность посетить музеи Италии и Англии (и посещая их, вспоминать некоторые занятия).

А на некоторые уроки литературы мы факультативно приносили сборники стихов понравившихся нам поэтов, рассказывали о них и читали их стихи.

Отрывки из наших сочинений по биографии А.С. Пушкина были опубликованы в школьной газете под заголовком "Где вы - пушкинисты, или Вам привет от Хармса". Смеха было много...

О шахматах:

По-прежнему ли Константин Михайлович Столбов, играя в шахматы, говорит глядя на доску: "Непонятно, как выигрывать?" – после чего следует мат противнику в три хода?

Об изучении химии:

"Воловик Владим. Борисыч – самый лучший педагог", – пели на выпускном капустнике (угадайте на какой мотив?). И это действительно так. Несколько лет назад моей жене пришлось сдавать экзамен по химии. Только благодаря знаниям, вбитым в меня насмерть ВБВ, ей не пришлось его пересдавать.

А вот принцип ВБВ, используемый мною каждый рабочий день: "Прежде чем решать задачу, нужно внимательно ознакомиться с ее условием".



О поездке за границу:

"Ни в коем случае не просите политического убежища в посольстве США или Израиля", – просили нас сопровождающие учителя при посещении Польши в январе 1990 года. Я послушался и подождал полтора года...

Об изучении программирования и математики:

Школьных уроков хватило (по некоторым курсам) до второго года университетского колледжа включительно.

Эпилог:

Когда выпадет со звоном
Мой последний стертый зуб,
Я к пилястрам и колоннам
На карачках приползу.
И с елейным песнопением,
С целованием камней
Я представлюсь на ступенях
Alma-materi своей.

Иваси

С любовью к Школе.
Леонид Фрейман, бывший 7 "А".

О поездке в Вологодскую область:

Когда в археологической экспедиции у нас закончилась вся привезенная из Ленинграда еда мы две недели жили на хлебе и чае из мяты – потому что больше ничего не было. Это была лучшая диета в моей жизни.

О пионерской организации:

Ее в школе (шел 1989 год) отменили сразу. "Мы занимаемся не политикой, а наукой". Единственный раз нас собрали посреди урока на торжественную линейку – академик Сахаров был выпущен из-под ареста в Горьком.



Второй в первом ряду — Леонид Фрейман, октябрь 2016 г.

Благодарим Ирину Феликсовну Завьялову за предоставленные фотографии

Нестандартные всеросы

Ученики ФТШ участвуют не только в олимпиадах по физике, программированию и математике, но и в олимпиадах по экономике и китайскому языку. Арсений Пелевин и Владислав Мосин рассказывают о своем опыте

– Почему экономика? Отличается ли всерос по ней от всероса по физике и как?
– Я даже не знаю, это получилось само собой. У нас в ФТШ был спецкурс у Веры Анатольевны Кипятковой, и поначалу я ходил туда за компанию, – это была не моя инициатива, – но потом я уже ходил один. Всерос по экономике отличается разве что тем, что там проходят два тура подряд. В остальное время проходят развлекательные мероприятия, например, у нас была экскурсия в Москву.

– На что похожи задания, что нужно знать? Как проходила подготовка?
– Это смесь математики и чистой экономики. На всеросе было пять не самых простых математических задач и пять заданий просто экономических.



Владислав Мосин - ученик 2017В класса, абсолютный победитель всероса по экономике.

Экономические задания подразумевают необходимость описать, почему то или иное действие будет выгодно для предприятия или проекта.

– Самый запомнившийся момент?
– Третье место в общем зачете. Нет, ну еще условия в «Вороново» были очень хорошие.

– Планируешь ли куда-то с этим идти?
– Честно говоря, нет.

– Дай совет для тех, кто хочет победить.
– Наверное, желательно ходить на спецкурс по экономике.

– Как ты начал изучать китайский? Почему именно он?

– Я начал еще в старой школе, а пошел я туда потому, что она была самой близкой к дому. Потом, классе в пятом, я случайно занял первое место на городском конкурсе. Меня отправили в Китай на международный конкурс, и после этого я действительно заинтересовался, начал уже сам заниматься специально. Мне нравится именно сам язык, а культура – не очень.

– Чем запомнился этот всерос по китайскому? Побеждал ли ты до этого?

– Именно на Всероссийской олимпиаде школьников я был первый раз. До этого я два раза ездил на международный конкурс по китайскому, для него проводятся свои всероссийские олимпиады, выступающие в качестве отборочного тура.



Арсений Пелевин - ученик 2018Б класса, призер всероса по китайскому, победитель международных конкурсов.

Чего-то особенного именно в этом году не было, но мне нравится Всероссийская олимпиада школьников тем, что это строгая, стандартизированная олимпиада. Отборочный тур к международному конкурсу – это, скорее, шоу, выступления, всевозможные концерты, и система оценивания там очень субъективна. Сам конкурс в последнее время, по сути, просто телешоу. Наш же всерос – это просто олимпиада. Идет оценка по всем правилам, по всем критериям, и он очень объективно показывает уровень языка и уровень подготовки.

– Были ли какие-то особые моменты, связанные с организацией и заданиями?

– Всерос проходил в Благовещенске. Этот город находится на берегу Амура, и граница с Китаем проходит по реке. Поэтому самая лучшая часть города расположена вдоль реки, а в целом город производит довольно унылое впечатление, особенно на фоне



типичного китайского миллионника с небоскребами. Мы жили на набережной в гостинице и видели прямо из окон гостиницы Китай.

Первый тур – письменный. Это аудирование, грамматический тест, страноведение и сочинение. Второй тур – устный, участников разбивают на команды,

дают тему и просят по этой теме сделать телешоу, которое через пятьдесят минут нужно продемонстрировать жюри. Оценивается произношение, богатство лексики, артистизм, взаимодействие в команде. Последний критерий не слишком честный, так как оценивается, чтобы все участники команды были вовлечены в равной мере, и если в команде попадаете слабый участник, то баллы снимают даже с тех, кто выступил хорошо.

– Совет тем, кто хочет зайти?

– Я не могу сказать, чтобы я очень усердно занимался языком, скорее, мне помогает то, что я уже очень давно в этой языковой среде. Единственное, я год до ФТШ учился в Китае, потому что за год до этого занял второе место на отборочном туре к международному конкурсу и мне дали грант на изучение языка.

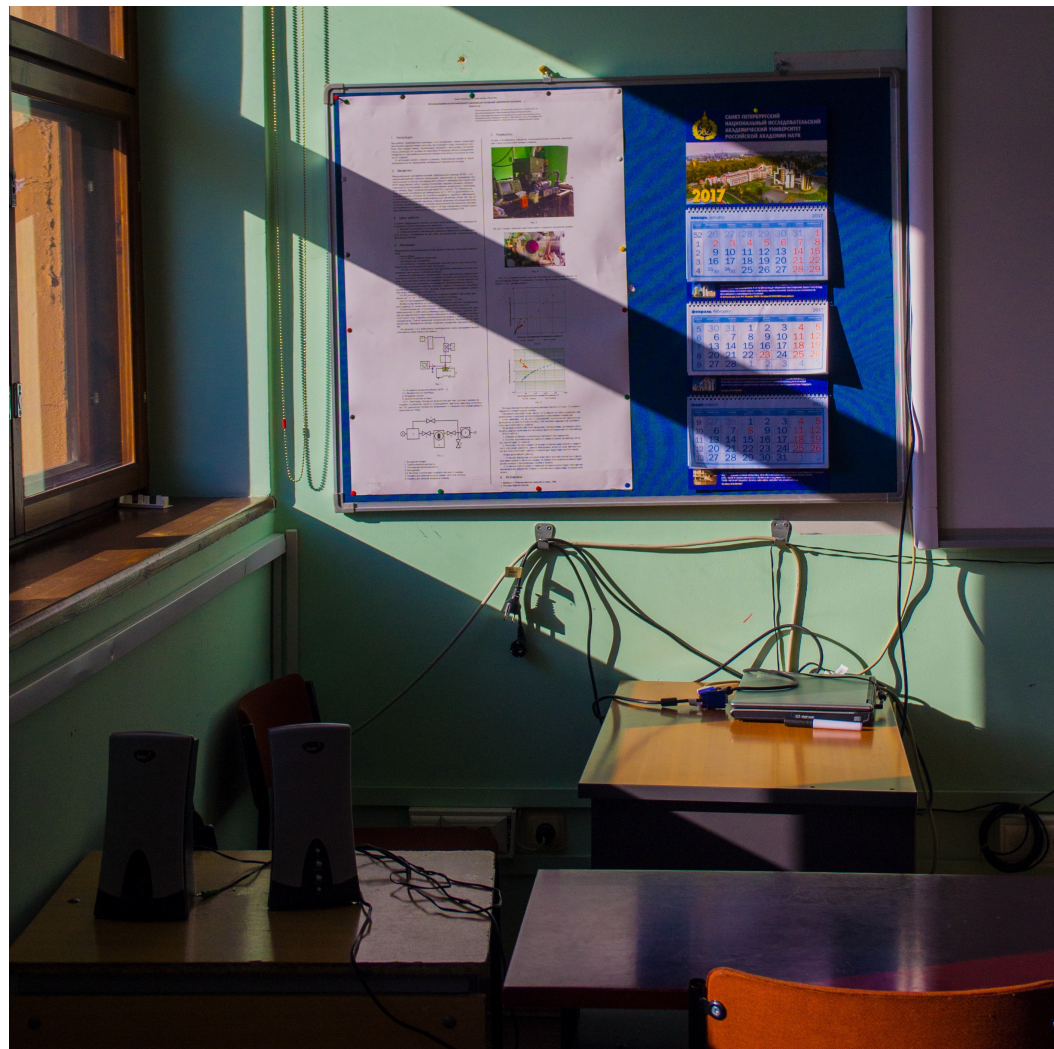


Беседовала Анастасия Шагова

Угадай кабинет

Перед вами фото, сделанные в кабинетах ФТШ. Определите номера кабинетов.

Фото Анны Татариновой (20186)



Разгадка (20 выпуск): Людмила Ивановна Амосова, Оксана Владимировна Калиянц, Елена Аркадьевна Кудасова.

WordLab

Фотографы:

Анна ТАТАРИНОВА

Репортёры:

**Елена ПЕТРОВА
Алина ЦИПКО
Дарья ЛУНДИНА
Ася ЛЮБЛИНСКАЯ
Анастасия ШАГОВА**

Организатор проекта: **Тимофей ФЕДОТОВ**

Руководитель проекта: **Эля МЕЛЬЦИНА**

Главный редактор: **Анастасия ШАГОВА**

Дизайнер: **Николай ИЛЬИН**