



# Дружите со спортом!

Завещал ученикам и коллегам Александр Дедов

У каждого человека, живущего на Земле, есть своя миссия. Случается, что человек исполняет свое предназначение всю жизнь, и делает это так хорошо, что незамеченным остаться не может. Тогда о нем говорят, что он мастер своего дела. Хочу рассказать вам о таком человеке - замечательном учителе, директоре школы №2 поселка Первомайский Оренбургской области, который оставил след в судьбах своих учеников. Это Александр Георгиевич Дедов.

## Требовательный и справедливый тренер

Сразу после окончания педагогического училища, совсем молодым парнем, пришел Александр Георгиевич в школу. И мальчишки и девчонки поняли, какими интересными, вдохновляющими, полезными могут быть уроки физической культуры. Александр Дедов поднял спорт в школе на высокий уровень.

Уроки педагога всегда отличались хорошей организацией, на занятиях соблюдались все требования безопасности. Требовательный и справедливый учитель - так всегда отзывались об Александре Георгиевиче его коллеги и ученики.

Александр Георгиевич не только вел уроки, он еще был тренером по легкой атлетике. Сам принимал участие в соревнованиях, зарабатывал дипломы и медали. Его хорошо знали во всей Оренбургской области.

У Дедова-тренера было много перспективных учеников. Они активно участвовали в районных и областных соревнованиях по легкой атлетике, занимали призовые места, радовали своего наставника, который на несколько ходов вперед просчитывал возможности своих воспитанников, вселял в них веру в победу.

Одна из его учениц, Настя Степанова, защищала честь Оренбургского района на всероссийских соревнованиях в Волгограде и Воронеже. Теперь она работает учителем физической культуры в нашей школе. Мы спросили Анастасию Сергеевну: «Каким учителем был Александр Георгиевич?» «Учителем от Бога. Благодаря ему я связала свою жизнь со спортом. Он показал мне пример - как правильно и интересно вести урок, как воспитывать в учениках стремление к достижению целей, силу воли и твердый спортивный характер. Все это я теперь применяю на практике».

Еще один воспитанник Александра Дедова, Виктор Васильевич Виноград, тоже стал учителем физкультуры. Как спортсмен-любитель занимается легкой атлетикой, а именно бегом. Позади 11 марафонов, в том числе в Казани, Уфе, Москве. В прошлом году Виктор Виноград преодолел ультрамарафонскую дистанцию на соревнованиях по трейлраннингу в Суздале. Пробежал более 100 километров по бездорожью. О своем первом учителе он сказал так: «Трудолюбие, фантазия и взаимопонимание. Вот три слова, которыми я бы охарактеризовал Александра Георгиевича».

## Нешаблонный географ

В 1978 году Александр Георгиевич поступил в Оренбургский педагогический институт, окончил его с отличием. И стал учителем географии. Но любовь к спорту не покидала его никогда. Педагог решил, что



Александр ДЕДОВ

лучше рассказывать об окружающем мире и его явлениях наглядно, не заставляя учить шаблонные фразы.

Вместе с учениками он разрабатывал туристические маршруты и ходил в многодневные походы. Воспитывал в школьниках силу воли и стремление к достижению своей цели. Экспедиции вызывали у любопытных ребят неописуемый восторг. Они учились разводить костер, ставить палатку, находить заранее спрятанные предметы с помощью компаса и познавать природу. Полученные знания пригодились многим из них уже во взрослой жизни.

## Неутомимый директор

Александр Георгиевич не останавливался на достигнутом. Он занимался научно-исследовательской работой, издал пособие для учеников средних школ по курсу «История родного края» и «Краткую историю Оренбургского казачьего войска».

Вот как о нем отзывались тогда коллеги: «Мотор, заведенный с самого детства, работает и сегодня. Он все успевает сделать - для спорта, для школы, для коллег». За свои труды Александр Георгиевич был награжден знаком «Отличник народного образования».

## Наследие

18 марта 2010 года сердце Александра Георгиевича остановилось. Это случилось внезапно. Ничто не предвещало беды, были планы и мечты, которые он готовился воплотить в жизнь. В школьном музее мы создали стенд, посвященный учителю. Проводим музейные уроки и рассказываем новым ученикам о жизни Александра Георгиевича Дедова. Мы, его коллеги и ученики, продолжаем дело нашего директора. В память о нем в марте проходит турнир по баскетболу среди команд Оренбургского района. Переходящий кубок вручается той школе, которая победила в очередном году.

Нас не покидает чувство, что сейчас открывается дверь, войдет наш Александр Георгиевич и спросит: «...Ну, что друзья, дружите со спортом?» Дружим, Александр Георгиевич. Жизнь продолжается...

**Лариса ЛАРИНА,**  
заместитель директора по  
воспитательной работе средней  
школы №2 поселка Первомайский

Оренбургский район,  
Оренбургская область

Активность нужна не только молодежи и людям среднего возраста. Тем, кому уже исполнилось 60 и даже 70 лет, спорт не менее полезен, ведь регулярные занятия - залог здоровья и бодрости духа. Как, когда и чем можно заниматься пожилым людям, чтобы поддерживать свой организм в тонусе?

Я поговорила об этом со старшим воспитателем нашего детского сада Гульсириной Бадретдиновой. Гульсирина Мухлисовна начала свою трудовую деятельность с 18-летнего возраста. 50 лет жизни посвятила работе в детском саду, сначала вос-

ный участок. «Поковырялся в земле - и настроение улучшилось. У нас всегда свежие зелень, овощи и фрукты со своего участка, а домашние варенья и соленья обеспечивают нашу семью витаминами на зиму», - говорит Гульсирина Мухлисовна. Она хороший садовод, чей огород и цветники радуют глаз с ранней весны до глубокой осени.

Гульсирина Бадретдинова делится слагаемыми хорошего самочувствия. Первое, по ее словам, - это движение: регулярная скандинавская ходьба, зимой лыжные прогулки. Второе - гимнастика. Третье - правильное питание. Она признается: пенсионерские «болячки» пока обходят ее стороной.

## В кресло с вязанием - рановато

Вместо этого бабушка трех внуков встает на лыжи

питателем, потом старшим воспитателем. Ей очень нравилось общаться с детьми и родителями воспитанников. Педагог вышла на пенсию в 2020 году.

На первый взгляд наша коллега мало чем отличается от других среднестатистических бабушек. Она любит читать книги, ездить в деревню, возиться с тремя маленькими внуками. Но мало кто знает, что помимо этого она активно пропагандирует здоровый образ жизни. Делать это Гульсирина Бадретдинова может одним своим цветущим видом. 71-летняя пенсионерка признается: великих спортивных задач она перед собой не ставит. Главное - оставаться здоровой как можно дольше.

«Когда мне было за 30, я представляла, что лет в 60-70 лет сяду в кресло, укуруюсь пледом и буду читать книгу или рукодельничать, а у ног будет мурлыкать кот. Конечно, я буду немолода - ну и что? Ведь эти минуты будут так приятны! Однако на пенсии свободного времени у меня оказалось не так много», - рассказывает Гульсирина Мухлисовна.

Ее утро начинается с гимнастики и скандинавской ходьбы. Далее - поездка на дач-

По словам моей собеседницы, главные плюсы активного образа жизни заключаются в поддержании хорошего состояния дыхательной, сердечно-сосудистой систем, укреплении мышц и суставов. При этом она регулярно посещает врача, даже если ничего не болит. Потому что только специалист может посоветовать адекватную возрастную физическую нагрузку. Гульсирина Бадретдинова ежедневно использует основные методы самоконтроля: оценивает общее самочувствие, настроение, работоспособность, контролирует такие показатели организма, как пульс, частота дыхания и артериальное давление.

«Еще важный момент - необходимо оставаться физически активным и следить за внешностью. Уход за собой - святое дело. Махнуть на себя рукой нельзя ни при каких обстоятельствах, на пенсии тем более», - добавила напоследок Гульсирина Мухлисовна.

**Альфинура ДАВЛЕТШИНА,**  
заведующая детским садом  
комбинированного вида №4 «Светлячок»  
города Азнакаево  
Республика Татарстан



Гульсирина БАДРЕТДИНОВА на зимней прогулке