



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.



Александр 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

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