

СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

Быть успешным — ВМЕСТЕ С МЦБИ!

Три с половиной года назад у нас в Чертанове открылся Московский центр боевых искусств — крупнейший в Европе уникальный спортивный комплекс, и один год назад — детско-юношеская спортивная школа «МЦБИ».

СПОРТКОМПЛЕКС ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

С первого дня спорткомплексом руководит Петр Эдуардович Кузнецов — человек, увлеченный спортом и умеющий собирать вокруг себя настоящих профессионалов, преданных спорту чемпионов по различным видам боевых искусств. За небольшой срок своего существования МЦБИ завоевал широкую популярность не только как место для проведения тренировок, международных и всероссийских соревнований по многим видам единоборств. Здесь также проходят концерты, презентации, выставки и другие культурно-массовые мероприятия, которые вызывают большой интерес у жителей Чертанова и всей Москвы. В том, что МЦБИ — центр спорта и здорового образа жизни для всей семьи, уже успели убедиться десятки тысяч местных жителей.

ДЮСШ: ПЕРВЫЕ ШАГИ К ПОБЕДАМ

Второй год в МЦБИ работает детско-юношеская спортивная школа, которой руководит мастер спорта международного класса Елена Нагоева, и уже есть повод гордиться успехами учащихся, которых они достигли под руководством опытных тренеров.

Занятия в ДЮСШ проводятся бесплатно в секциях дзюдо, киокусинкай каратэ, тхэквондо, самбо и каратэ (WKF). Подводя итоги за 2011 год, Елена Нургуалиевна отмечает, что с мая по ноябрь численность ребят, занимающихся боевыми искусствами, выросла с 393 до 743 человек. В минувшем году были подготовлены и организованы показательные выступления по пяти видам спорта ко Дню города, к Чемпионату мира по универсальному бою, к празднованию первого юбилея ДЮСШ, а также проведены Дни открытых дверей и «Веселые старты» между отделениями спортшколы. Появились у ребят и первые спортивные достижения: за 2011 учебный год 324 воспитанника ДЮСШ «МЦБИ» поучаствовали в соревнованиях различного ранга, и 134 из них взошли на верхние ступеньки пьедестала.

С этого года все учащиеся по истечении срока действия медицинской справки (полгода), предельной при поступлении, будут обследоваться в физкультурно-врачебном диспансере № 27, с которым подписан договор о сотрудничестве.

За прошедший год тренерам-преподавателям ДЮСШ в Москомспорте были присвоены одна высшая и одна первая категории по киокусинкай и три вторых квалификационных категории по самбо.

У руководства МЦБИ и тренерского состава ДЮСШ большие планы на будущее! Планируется расширить набор детей в группы и довести численность контингента ДЮСШ до 1100 человек. Летом отдохнуть в спортивно-оздоровительных лагерях на море. В ближайшее время на сайте МЦБИ (www.mcbi.ru) будет не только размещена информация с итогами участия в соревнованиях, но и контрольно-нормативные требования для перевода на следующий этап подго-



товки, рекомендации родителям, правила приема и поведения учащихся и многое другое. Согласно разработанной стратегии развития ДЮСШ, запланировано к 2015 году попасть в десятку лучших спортивных школ города Москвы, а к 2020 году — в пятерку. «Сделать это сложно, мы молодцы — говорит Елена Нургуалиевна, — многое зависит от слаженной работы персонала «МЦБИ», тренерско-преподавательской отдачи и компетенции, помощи родителей и, конечно, здоровья и заряженности наших детей на победы и успех».

«БОЙЦАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ — БОЙЦАМИ СТАНОВЯТСЯ!»

Таков был девиз спортивно-массового праздника, проведенного 9 декабря в МЦБИ телеканалом «Боец» совместно с ДЮСШ по случаю пятилетнего юбилея этого телеканала и юбилейной даты спортшколы — первого года со дня ее основания. Партнером фестиваля выступил Российский союз боевых искусств (РСБИ).

К гостям и участникам фестиваля были обращены поздравления премьер-министра Российской Федерации Владимира Путина, министра спорта, туризма и молодежной политики РФ Виталия Мутко, министра природных ресурсов и экологии России, сопредседателя РСБИ Юрия Трутнева. С торжественной речью на открытии фестиваля выступил генеральный директор МЦБИ Петр Кузнецов.

На фестивале побывали более 1200 любителей боевых видов спорта, родителей и учащихся ДЮСШ «МЦБИ», школьников и студентов. Культурно-спортивное шоу началось с яркой концертной программы, в рамках которой выступили участники шоу барабанщиков «Васильев-групп», детский ансамбль «Фонарики» и юные ученики хореографического училища Натальи Нестеровой. В основной части программы гости увидели парад тренеров и ста юных спортсменов ДЮСШ, одетых в миноно и разноцветные манишки с логотипами пяти видов спорта и «МЦБИ», большой блок показательных выступлений. Родители и весь зрительный зал с трибун приветствовали детей разноцветными косынками, которые раздавались при входе.

Гвоздем программы стала торжественная церемония награждения юбилейными медалями от телеканала «Боец» победителей 1-го первенства ДЮСШ «МЦБИ» по пяти видам спорта в рамках фестиваля «Бойцами

не рождаются — бойцами становятся!» Вручали награды великие спортсмены, в числе которых были: абсолютный чемпион мира по кикбоксингу Бату Хасиков, начальник спортивного управления департамента физической культуры и спорта г. Москвы, заслуженный тренер СССР и России Купин Сергей Иванович, двукратный чемпион мира по самбо Суран Балачинский, первый вице-президент Федерации самбо и сумо России, заслуженный тренер России, президент «Самбо-70» Ренат Лайшев, шестикратный чемпион Европы по дзюдо и самбо, президент международной федерации «Универсальный бой» Сергей Новиков, рекордсмен книги рекордов Гиннеса Рамиль Габбасов, обладатель 8 дана каратэ Киокусинкай Будокайкан, мастер спорта международного класса Сергей Бадюк — и это далеко не полный список всех героев спорта, присутствовавших на празднике. Гостей и участников фестиваля «Боец» приехала поздравить популярная певица и телеведущая Алина Арцц.

Для воспитанников ДЮСШ «МЦБИ» и их родителей — это был незабываемый день, который зарядил их необыкновенной энергией и желанием упорно тренироваться, чтобы добиться таких же успехов, как их кумиры — звезды российского спорта международного уровня.

Отшумели все праздники, завершились зимние школьные каникулы. На улице снежно, холодно. Солнце, с трудом пробиваясь сквозь тяжелые тучи, иногда раскрашивает тусклые, а порой мрачные, краски зимнего пейзажа. На этом фоне особенно ярко выглядит здание МЦБИ в своем небесно-голубом убранстве!

В стенах такого прекрасного дворца спорта особенно убедительно звучат слова директора ДЮСШ, прославленной спортсменки Елены Нагоевой: «Мы знаем, что самый славный путь начинается с первого шага и одолевает этот путь идущий! Ничего не придет само по себе. Будем трудиться, развиваться, мечтать, стремиться к непокоренным вершинам и будем светом радости и гордости за своих детей и воспитанников разгонять тучи и преодолевать любые преграды!»

По материалам МЦБИ
Варшавское шоссе, 118, кор. 1
тел. (495) 627-76-71, www.mcbi.ru



ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Хранители нашей ПАМЯТИ

Неоценимую роль в вопросе патриотического воспитания подрастающего поколения играют школьные музеи Боевой славы.

После распада Советского Союза во многих школах экспозиции музеев были уничтожены, поэтому учащиеся были лишены возможности глубоко познать историю Великой Отечественной войны. Наши фронтовики и труженики тыла приложили немало усилий, чтобы помочь создать в школах района музеи Боевой славы.

Нашему Совету ветеранов повезло: директора подшефных школ (Монахова Галина Михайловна, школа № 856, и Горшкова Галина Дмитриевна, школа № 1179) нашли возможность выделить помещения для музеев, их возглавили удивительно инициативные и творческие люди: С. В. Германова (школа № 856) и О. Г. Саломатина (школа № 1179).

Музей школы № 856 посвящен бронетанковому войскам, он называется «Мужество». Музей в школе № 1179 работает под девизом: «Чтобы знали и помнили». К знаменательным датам музеи готовят новые экспозиции, организуют конкурсы рисунков, рефератов, газет, боевых листов и т.д. Участники Великой Отечественной войны, ветераны проводят здесь Уроки муже-



В музее Боевой славы школы № 1179 (фото с сайта www.1179.ru)

ства. Школьники во время перемен посещают музеи, разглядывают экспонаты и витрины, в которых хранятся настоящие реликвии: письма с фронта, пилотка, фляжка, кобура револьвера, компас, часы, боевые награды.

Учащиеся школы № 856 изготовили для музея чудесные макеты: штурм Рейхстага, танковый бой и др. Достойное место в музеях занимают уголки героев, участников Великой Отечественной войны, которые проживают (или проживали) в нашем районе: А. В. Цветкова, И. А. Кобылкина, Л. И. Роголя,

А. Х. Габитова, А. С. Матыски. Музей школы № 1179 сотрудничает с Музеем Вооруженных Сил в Москве, с музеем 51-й Армии в школе № 550, а музей школы № 856 — с в/ч 43431. Ведется большая каждодневная работа. Хочу пожелать музеям наших подшефных школ доброго пути к поставленным целям, интересных находок и открытий!

А. П. МОТИНА,
председатель первичной
организации № 2
Совета ветеранов района
Чертаново Северное

НАШ ДОМ

Практические советы ПО ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЮ

1. Замена ламп накаливания на современные энергосберегающие лампы, в среднем, может снизить потребление электроэнергии в квартире в 2 раза. Затраты окупаются менее чем за год (современная энергосберегающая лампа служит 10 тыс. час, в то время как лампа накаливания — в среднем 1,5 тыс. час, т. е. в 6–7 раз меньше; компактная люминесцентная лампа мощностью 11 Вт заменяет обычную лампу на 60 Вт; затраты окупаются менее чем за год, а служит она до 3–4 лет).

2. Не оставляйте оборудование в режиме ожидания («standby») — используйте кнопки включить/выключить на самом оборудовании, или выключайте их из розетки. Выключение неиспользуемых приборов из сети (телевизор, видеоманитон, музыкальный центр) позволит снизить потребление электроэнергии в среднем до 300 кВт/ч в год и сэкономить до 5000 руб. Если Вы смотрите телевизор 6 часов в день, то его потребление в режиме ожидания составляет в сутки 297 Вт/ч, а за месяц — 8910, то есть почти 9 кВт/ч. Аналогичные расчеты в отношении музыкального центра дают почти 8 кВт/ч в месяц, видеоманитона — почти 4 кВт/ч в месяц.

3. Зарядное устройство для мобильного телефона, оставленное включенным в розетку, нагревается, даже если там нет телефона. Это происходит потому, что устройство все равно потребляет электричество. 95 % энергии используется впустую, когда зарядное устройство подключено к розетке постоянно.

4. При выборе посуды, которая не соответствует размерам электроплиты, теряется 5–10 % энергии. Для экономии электроэнергии на электроплитах надо применять посуду с дном, которое по размеру равно или чуть превышает диаметр конфорки. Посуда с искривленным дном может привести к перерасходу электроэнергии до 40–60 %. При неполной за-

грузке стиральной машины — 10–15 %. При неправильной программе стирки — до 30 %. При неправильном подборе осветительных приборов и использовании устаревшей электробытовой техники — 50 %.

5. При приготовлении пищи желательно закрывать кастрюлю крышкой, поскольку быстрое испарение воды удлиняет время готовки на 20–30 %. После закипания пищи желательно перейти на низкотемпературный режим готовки.

6. Важно своевременно удалять из электрочайника накипь. Накипь образуется в результате многократного нагревания и кипячения воды и обладает малой теплопроводностью, поэтому вода в посуде с накипью нагревается медленнее.

7. Чтобы немного сэкономить при глажке, не надо гладить пересушенное белье. При использовании пылесоса на треть заполненный мешок для сбора пыли ухудшает всасывание на 40 %, соответственно, на эту же величину возрастает расход потребления электроэнергии.

8. Холодильник надо ставить в самое прохладное место кухни, желательно возле наружной стены, но ни в коем случае не рядом с плитой. Если вы поставите холодильник в комнате, где температура достигает 30°C, то потребление энергии удвоится.

9. Не надо пренебрегать естественным освещением. Светлые шторы, светлые обои и потолок, чистые окна, умеренное количество цветов на подоконниках увеличат освещенность квартиры и осядут использование светильников.

10. Батареи отопления будут эффективно обогревать помещение, если за ними установить теплоотражающие экраны и не закрывать их плотными шторами.

По материалам префектуры ЮАО