



Sport as a second language

Спорт как второй язык

Читайте на странице / Read on Page 64 →



ИНТЕРВЬЮ/INTERVIEW

Интервью с главным тренером сборной России: Леонид Слуцкий • Interview: Leonid Slutskiy • p.8



ИНТЕРВЬЮ/INTERVIEW

Кристо Стейн: Спорт – это часть моей жизни • Christo Steyn: I see sport as a part of my life • p.42



ИНТЕРВЬЮ/INTERVIEW

Интервью с Халком • Interview with Hulk • p.88

Я рад представить вам новый, осенний выпуск «Youngzine». Думаю, еще по обложке вы заметили, что у вас в руках необычный выпуск журнала. Мы нечасто посвящаем целый номер одной единственной теме, но сейчас у нас для этого особый повод: запуск новой традиции Cambridge Run Fest – фестиваля бега нашей школы.

Вы наверняка согласитесь, что в жизни нашей школы произошло одно из самых знаменательных событий. Сотни молодых людей увидели самое лучшее, что может быть в спорте. Теперь мы должны приложить все усилия, чтобы прочно закрепить весь этот энтузиазм в их новом отношении к спорту.

Спорт является неотъемлемой частью жизни. Участие, соревнование и зрелища составляют важную часть нашей культуры. Спорт – это наше национальное увлечение и ценнейшее достояние. Но спорт – это также и многое другое.

Спорт учит нас очень важным жизненным урокам. Он учит нас испытывать радость триумфа, а также учит проигрывать достойно и быть выносливыми, когда мы терпим поражение.

Я истинно верю в то, что у лучших школ спорт является частью их сердца. Их руководители хорошо понимают все преимущества внедрения спорта в повседневную жизнь школы.

И я сегодня Вам заявляю: мы не оставим камня на камне в поисках новых путей для поддержки необходимого развития физического воспитания и спорта в международной школе CIS Russia.

Обращаясь ко всем участникам мероприятия, я хочу выразить глубокую благодарность за достижение такого огромного успеха Cambridge Run Fest. Я также хочу воздать должное колоссальной работе наших воспитанников, родителей и педагогов, во время проведения этого мероприятия.

Давайте использовать спорт для того, чтобы изменить к лучшему жизни наших детей с самого первого дня их пребывания в нашей школе. И давайте позаботимся о том, чтобы качество и равенство, всеобщее участие и вдохновение были основными критериями в достижении наших целей.

Мы также рады сообщить, что Cambridge Run Fest становится новой спортивной площадкой для различных международных школ в России. Давайте же окажем честь школе CIS Russia в проведении у себя традиционного мероприятия Cambridge Run Fest еще лучше, чем в этот раз.

Желаю Вам приятного чтения!

Welcome to the autumn edition of the Youngzine. By its cover you have probably noticed that this is an unusual issue of the Youngzine magazine. It is not often that we devote the whole edition to one topic, but we have a special occasion for this – Cambridge Run Fest – new sports tradition of our school.

You'll probably all agree that we've just enjoyed one of the greatest events in our school life. Hundreds of young people saw the very best that sport can be. Now we must stretch every sinew to convert that enthusiasm into an enduring shift in their relationship with sport.

Sport has an inherent value - the acts of participating, competing and spectating form an important part of our culture. Our sports are national passions and commercial assets. But sport is also about so much more.

Sport teaches us incredibly important lessons about life. It teaches us about the joy of triumph, but also about learning to be resilient when we lose, and to lose with grace.

I truly believe that the very best schools have sport at their heart. Their Heads understand all the benefits that flow from embedding sport in the daily life of the school.

But I tell you today: I'll leave no stone unturned in looking at new ways to support CIS Russia with the firepower needed to strengthen both PE and sport.

So, to all of you involved: thank you very much for making the Cambridge Run Fest such a great success. And I pay particular tribute to the sterling work of our Students, Parents and Teachers.

Let's use sport to transform children's lives from their very first day in our school. And let's make sure that quality and equality, inclusion and inspiration, are the benchmarks by which we conduct ourselves.

We are also happy to announce that Cambridge Run Fest is becoming a new sports platform for different International Schools in Russia. So let's do CIS Russia proud by honouring this tradition and hosting a Cambridge Run Fest even better than this time.

So thank you again, and I look forward to working with you in the years ahead. Happy reading!

Ильдар Нафиков
Генеральный директор CIS Russia
ILDAR NAFIKOV
General Director CIS Russia



ДОРОГИЕ
ДРУЗЬЯ,
DEAR
FRIENDS,
ENDS,

8

Спорт и развитие личности *Sports and personal development*



34

НАШИ ЧЕМПИОНЫ OUR CHAMPIONS



42

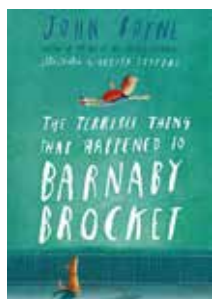
СПОРТ – ЭТО ЧАСТЬ МОЕЙ ЖИЗНИ I SEE SPORT AS A PART OF MY LIFE



ВПЕЧАТЛЕНИЯ IMPRESSIONS

Впечатления учителей, родителей и гостей о Cambridge Run Fest 15.
Impressions of teachers, parents and guests about the Cambridge Run Fest 2015.

Страница / page 22



НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ OUR RECOMEDATIONS

Интересные книги и фильмы от наших учителей.
Interesting books and movies from our teachers.

Страница / page 98

БОСТОНСКИЙ МАРАФОН THE BOSTON MARATHON

Один из старейших и престижнейших марафонских забегов в мире
The Boston Marathon is an annual marathon hosted by several cities.

Страница / page 78

УЧЕНИКИ О СПОРТЕ STUDENTS ABOUT SPORTS



Страница / page 48

50

ДИСЦИПЛИНА И ВОЛЯ THE DISCIPLINE AND WILL

64

СПОРТ, КАК ВТОРОЙ ЯЗЫК SPORT AS A SECOND LANGUAGE



82

СПОРТ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА SPORT IN THE CHILD'S LIFE



№ 2 ОСЕНЬ 2015

YOUNGZINE
CIS RUSSIA JOURNAL

 Cambridge
International
School

Журнал распространяется бесплатно на территории Российской Федерации среди сотрудников, воспитанников и родителей Частного Общеобразовательного Учреждения "Кембриджская Международная Школа".

Подписано в печать 10 декабря 2015 года.

Тираж: 990 экземпляров.

КОМАНДА
YOUNGZINE
ВЫРАЖАЕТ
БЛАГОДАРНОСТЬ:
THE YOUNGZINE
TEAM SAYS THANK
YOU TO:



ЕЛЕНА ФИЛИПЧЕНКОВА
Бизнес-консультант и колумнист,
мама воспитанницы CIS Russia

ELENA FILIPCHENKOVA
Business consultant, a columnist, and a
mother of CIS Russia student



За прекрасную беседу
с Леонидом Слуцким

For great interview
with Leonid Slutskiy



БИБРАС НАТХО
Полузащитник ПФК "ЦСКА". Отец
воспитанника CIS Russia

BIBRAS NATKHO
PFK "CSKA" midfielder. Father of CIS
Russia student

За полезные фитнес
упражнения

For useful fitness exercise



ПАУЛИНО ГРАНЕРО
Тренер ПФК "ЦСКА".
Отец воспитанника CIS Russia

PAULINO GRANERO
PFK "CSKA" fitness coach. Father of CIS
Russia student

За постоянную поддержку
в развитии журнала

For continued support in the
development of the magazine

Международная неделя International Week



Международная неделя получилась очень весёлой, все участники приложили огромные усилия, чтобы мероприятия стали незабываемыми! Праздник не был бы таким ярким и замечательным без слаженной работы всех участников - детей, сотрудников школы и родителей. Все ваши усилия мы очень ценим.

Во время Международной недели в школе проводилось много интересных конкурсов, занятий и других мероприятий. Каждый день в библиотеке детям предлагалось поучаствовать в различных конкурсах, решить загадки и пройти другие интересные испытания. Количество домашних заданий, посвящённых Международной неделе, было просто ошеломляющим! Мы хотим сказать спасибо всем нашим детям за их нелёгкий труд - все ваши проекты поразили нас своей изобретательностью и разнообразием!



Кульминацией всей Международной недели стали специальные линейки! В среду мы провели Международный показ мод, где дети продемонстрировали различные костюмы со всех уголков мира. Это был действительно хороший способ познакомиться с культурой разных стран и тем самым отпраздновать нашу замечательную Международную неделю.

На празднике было представлено множество отличных костюмов - от дракона до турецких дerviшей и пугающих исландских эльфов. Это было истинное удовольствие!



International Week has been such fun with everyone making a huge effort to take part in all the activities! It really wouldn't have been as wonderful without the fantastic participation of all the children, staff and parents. All of your efforts were gratefully received and appreciated.



We had so many lovely things going on in school. There were the Daily Challenges in the library area that had all of you thinking. The number of entries for the Homework Challenge was overwhelming! We want to say thank you to all our children for their hard work - all of your designs are so creative and imaginative!

On Wednesday we had our International Fashion Show where our children dressed in a variety of costumes from all over the world. Friday's assembly was such good entertainment and we all enjoyed experiencing a little of what you have been learning in your classrooms. There were loads of great costumes – everything from a dragon to scary Icelandic Huldurfolk. It really was quite a treat!

CIS Russia получила сертификат Edexcel CIS Russia is now Edexcel certified



ВАДИМ ВАЛИУЛИН
Заместитель директора
школы Сколково
VADIM VALIULIN
Deputy Director Skolkovo
campus

1 августа 2015 года CIS Russia стала утвержденным центром Edexcel и, таким образом, может предложить академические GCSE, A-level и профессиональные квалификации, которые признаются во всем мире. Edexcel это международная система являющейся одной из самых распространенных в международных школах наряду с учебной программой, предлагаемой Кембриджским международным экзаменом (Cambridge International Examinations).

As of 1 August 2015 CIS Russia has become an approved Edexcel Centre and, as such, can offer academic GCSE and A-level and vocational qualifications that are globally recognized and benchmarked. Edexcel International board is among the most taught at international schools along with the curricula offered by Cambridge International Examinations.



Edexcel
Approved Centre

CIS Russia приняла участие в Чемпионате по Карате CIS participated in Karate Championship



Достижения Achievements

Максим Дехтяренко стал Чемпионом России в дисциплине "Ката" Артуру Ханамиряну удалось пробиться в полуфинал.

Maxim Dektyarenko is The Champion of Russia in Koshiki karate discipline "Kata"! Arthur Khanamirian is managed to get through to the semi-finals.

28 и 29 ноября во дворце спорта "Содружество" в Москве прошёл Чемпионат России по Косики каратэ.

Cambridge International School в команде ДЮСК "Косики каратэ" на Чемпионате представляли: Дехтяренко Максим, Ханамирян Артур, Нерсисян Глеб, Черняк Евгений.

Все наши ребята показали высокий технический и физический уровень, мужество и стремление к победе!

On November 28th and 29th in Moscow palace of sports 'Sodruzhestvo' was held Championship of Russia in the Koshiki karate.

Cambridge international school in the team DYUSK 'Koshiki karate' was presented by: Maxim Dektyarenko, Artur Khanamirian, Gleb Nersisyan and Evgeniy Chernyak. All of our athletes showed a high technical and physical level, the courage and the desire to win!



Проект спортзала для Сколковского кампуса

Skolkovo campus sports hall project



Инновационный, экологичный, эффектный - вот лишь некоторые из слов, которые характеризуют проект нового спортивного комплекса для CIS Russia Сколково .

Мы станем первыми, кто внедрит новую технологию по использованию морских контейнеров в качестве материала для строительства спортивного комплекса. Это здание будет вмещать большой зал для спортивных соревнований и уроков физкультуры, а также дополнительные помещения для кружков и секций. Морские контейнеры с их рифленой поверхностью определяют как внешний вид здания, так и форму внутренних помещений, например раздевалок.

При строительстве планируется внедрить множество экологически-ориентированных технологий, включая систему сбора дождевой воды, систему отопления, регулируемую в зависимости от погоды и управление освещением датчиками движения.

Мы выбрали идею с использованием контейнеров, потому что подобный подход позволяет обеспечить минимальное вмешательство в жизнь школы – сборка контейнеров на площадке школы осуществляется в течении нескольких недель.

Мы ожидаем, что родители и местная администрация поддержат нашу идею. Мы верим, что этот инновационный проект имеет все основания получить признание российских дизайнеров и архитекторов. В дальнейшем мы планируем внедрить подобную спортивную инфраструктуру во всех наших подразделениях.

Innovative, sustainable, and eye-catching are just some of the words that could be used to describe the new sports hall project at CIS Russia Skolkovo campus.

As CIS Russia school we would like to pioneer the use of recycled sea containers to create a new sport hall and community facility. We see this building, the first such in Russia, which would include a full-height sports hall, a gym space and additional rooms for afterschool life. The sea containers define both the external structure of the building, with their familiar corrugated steel sides, and the internal spaces such as changing rooms. Generous windows and echoing greenhouse glazing would allow glimpses of sporting activities and bring in plenty of natural light.

We plan to incorporate many environmentally-friendly features into the building. These include rainwater harvesting system, weather-controlled heating and motion-sensor lighting controls.

The idea to use containers become our choice because of its on-site assembly timings, which is around just several weeks, causing minimal disruption to school life. This means our students will continue using our open-air sport court as long as possible.

We are looking forward this project to be supported by our parents and local authorities. We believe such an innovative approach has all the rights to be awarded by Russian design and public architect communities. Our plan is to enable sport infrastructure in all our campuses.





Неделя науки в CIS Лахта Science week at CIS Lakhta



Неделя науки - торжество всего, связанного с наукой, время, когда ученики могут проникнуться миром экспериментов, занятий, вдохновляющих на изучение биологии, химии и физики.

Каждый день в течение недели дети принимали участие в экспериментах, таких как лавовая лампа, извержение вулкана, создание статического электричества и взрыв кока-колы с ментосом.

В течение недели проводились ежедневные викторины для начальной и средней школы: дети должны были назвать предметы, увиденные под микроскопом, и определить объекты, имеющие максимальную скорость падения при гравитации.



Science week – a celebration of all things scientific where students experienced a world of experiments and engaging activities to enlighten their minds to the world of biology, chemistry and physics.

Throughout the week students took part in daily experiments including making a lava lamp, erupting volcanoes, creating static electricity and exploding cococola with Mentos.

During the week there were daily challenges for both upper and lower school students to participate in including naming what images were under the microscope and identifying what objects had the greatest terminal velocity.

Each class presented an amazing performance to display their learnings and we had some outstanding space rockets which won prizes for their owners



Международные образовательные игры World online education games



Воспитанники CIS Russia кампуса Фестивальная приняли участие в Международных Образовательных Онлайн Играх. Наши ученики справились на отлично и получили сертификаты участников.

Поздравляем победителей:
Year 1 – Александр Бейден
Year 2 – Филип Бркич
Year 3 – Даниил Храмов
Year 4 – Алиса Пенкина
Year 5 – Александра Колесникова
Year 6 – Икзевиер Волински

CIS Russia students participated in the World Online Educational Games. Our students did very well and they all will receive certificates for their hard work!

Congratulations to all our winners:
Year 1 – Alexander Bieden
Year 2 – Filip Brkic
Year 3 – Daniil Khramov
Year 4 – Alisa Penkina
Year 5 – Aleksandra Kolesnikova
Year 6 – Xavier Wollinski.





СПОРТ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ SPORTS AND PERSONAL DEVELOP- MENT

ИНТЕРВЬЮ С РОДИТЕЛЯМИ | INTERVIEW WITH PARENTS
СЛУЦКИЙ ЛЕОНИД | SLUTSKIY LEONID



Слутский Леонид
Slutskiy Leonid

Заслуженный тренер Российской Федерации. С 2009 года является главным тренером футбольного клуба ЦСКА. С 2015 года главный тренер сборной России по футболу. Отец воспитанника школы CIS Russia Дмитрия Слутцкого

Honoured Coach of Russia. Russian National football team head coach and CSKA football club coach. His son Dmitriy is a CIS Russia student.

Наверное, нет смысла спрашивать, чем для вас является спорт. С каких лет вы им занимаетесь и помните, как все начиналось?

Помню, конечно. Когда я был ребенком футбольная специализация начиналась немного позже, мы начали заниматься в 8-9 лет. Сегодня в ЦСКА набирают уже пятилетних детей. Где-то в 3-ем классе я оказался в спортивной секции.

Кто посоветовал вам заняться спортом? Наверное, мама?

Мама определила меня в музыкальную школу, под окнами которой был футбольный стадион. Пока я упражнялся в гаммах, я тайком посматривал в окно...

Все-таки упражнялись какое-то время?

Надо сказать, к своему огромному неудовольствию. Я смотрел в окно, где пацаны гоняли в футбол, и в один прекрасный день, я сказал дома, что больше в музыкальную школу не пойду. В общем, музыка «показала» мне, где находится футбольный стадион.

Были ли у вас с тех пор какие-то мысли уйти в другие виды спорта? Или даже ни разу?

Нет, ни разу. Да, это и не совсем возможно. Хотя в то время, когда я работал детским тренером, все-таки работа, связанная со спортом всегда была малооплачиваемой, особенно в регионах, я был инструктором по плаванию у мамы в детском саду, в котором она была заведующей.

Я знаю, что вы достаточно рано остались без отца. Да, в 7 лет.

Это каким-то образом сказалось на том, как вы воспитываете своего сына?

Сложно сказать. На самом деле, я его воспитываю только какими-то эпизодами. К сожалению, у меня просто физически нет возможности уделять сыну больше времени, поэтому я даже свой отпуск, естественно, провожу с ним. Мне бы хотелось, чтобы у Димы было хорошее чувство юмора, чтобы он очень философски реагировал на многие процессы... да, я бы хотел, наверное, быть ему таким отцом, которого хотел и для себя.

А был в вашей жизни какой-то мужчина, который был вашим наставником? Учителем в каком-то смысле, который хоть немного заменил вам вашего отца?

Нет, такого не было. Был тренер в детстве, но я достаточно часто менял команды, и менялись тренеры, в школе преподавательский состав в советских школах был преимущественно женский. Когда я учился в институте, был преподаватель, который достаточно многое мне дал, вскоре я сам стал работать тренером и был наставником для своих учеников.

I think there is no point in asking you what is sport for you. How old were you when you started doing sport? And do you remember how it started?

Of course, I remember. When I was a child football specialisation started a little later than then now, at the age of eight or nine. Today, even five year old children train in CSKA. I joined the club when I was in the third grade.

Who encouraged you to do sport? I suppose, it was your mum?

My mom enrolled me in a Music School, and there was a stadium near to it. While I was practicing, I was looking out of the window...

So, you were in the Music School for some time.

Yes, I have to admit, I never enjoyed it. I was looking in the window where the boys were playing football, and one day, I came home and announced that I will never go to the Music School again. So the Music School showed me where the football stadium was.

Since then, have you ever thought of choosing another sport?

No, not even once. Besides, it is almost impossible. Although, when I was a children's coach and this work was underpaid, especially in the regions, I used to be a swimming coach in a kindergarten where my mom was a head teacher.

I know that you have lost your farther when you were quite young.

Yes, when I was seven.

Has it influenced the way you bring up your son?

It is difficult to say. To be honest, there are only a few situations when I am with him. Unfortunately, I am not able to physically spend more time with him, so we spend all my vacations together. I really want Dima to have a good sense of humour; I want him to have a philosophical view on many things... Yes, I think I would like to be the father to him that I wanted for myself.

**МАМА ОПРЕДЕЛИЛА
МЕНЯ В
МУЗЫКАЛЬНУЮ
ШКОЛУ, ПОД
ОКНАМИ КОТОРОЙ
БЫЛ ФУТБОЛЬНЫЙ
СТАДИОН. ПОКА
Я УПРАЖНЯЛСЯ В
ГАММАХ, Я ТАЙКОМ
ПОСМАТРИВАЛ В
ОКНО...**



Немного о наставничестве и менторстве. Насколько это важно для каждого спортсмена, для каждого ребенка, иметь рядом с собой в какой-то профессии или в каком-то виде спорта ментора, наставника?

Очень важно. Особенно для футболиста, карьера которого, как я считаю, зависит от того, нашел он своего тренера, или нет. На мой взгляд, это в первую очередь касается детей, потому что дети это тот материал, который может воспринимать абсолютно все, и настоящий наставник может заложить истинные ценности на всю жизнь. У меня был выпуск, пока я работал детским тренером, примерно 80-82 годы рождения, сейчас им всем по 33-35 лет, когда мы встречаемся, они всегда говорят, что очень благодарны. И в первую очередь не за то, как я их тренировал, не за то, какими успешными футболистами многие из них стали, а за то, что в них вложены те человеческие качества, которыми они гордятся и которые очень ценят и в таком же ключе воспитывают собственных детей.

Когда имеет смысл начинать занятия спортом?

Сегодня — очень рано, детей набирают в 5-6 лет, а к 7 годам в такой школе как ЦСКА, да и в любой ведущей, уже отчисляются за бесперспективность. Поэтому, если вы видите будущее и карьеру своего ребенка в серьезном спорте, вам необходимо в 5 лет, в крайнем случае в 6, всерьез заняться спортом. Однако, если сверхзадачи у вас нет и вы не стремитесь попасть в серьезный клуб уровня ЦСКА, Динамо, Спартака, присмотритесь к небольшим детско-юношеским спортивным школам, спортивным клубам, секциям. Можно смело поступать в них 8-9 лет, на мой взгляд — это оптимальный срок, когда ребенок может спокойно начинать заниматься.

А что в общем должны знать родители о спортивных секциях, школах, серьезных или менее серьезных, прежде чем отдать туда своего ребенка?

Прежде всего... они должны знать, чего они хотят.

Все хотят чемпионов!

Это самая неправильная позиция, которая может быть. Самое печальное, когда я вижу родителей около футбольного поля, а в их глазах — нули от контрактов, которые вот-вот получит их ребенок.

Я просто приведу статистику, что из детей, которые занимаются футболом, в профессиональный футбол попадают примерно 2% детей, а на уровень премьер-лиги — только 1% детей. То есть, конечно каждый думает, что именно он и будет тем самым одним процентом, но все-же, будем честны, шансы не велики. Поэтому ни в коем случае родителями не должна двигаться цель подготовить сверх-профессионального футболиста, хоккеиста, баскетболиста. Должно двигать развитие ребенка, это первое.

И второе, родители должны забыть свои нереализованные амбиции. Папа хотел быть футболистом, не стал, но зато сегодня может вложить все в своего сына. Когда вы отдаете ребенка заниматься любым видом спорта, вы должны полностью исключить профессиональный аспект, вы должны знать, чего хотите. Например, чтобы ваш ребенок лучше коммуницировал

And in your life, was there a man who was your mentor? A teacher, who in some way replaced your father?

No, nothing like that. When I was a child I had a coach, but I changed teams often and there were different coaches; in school we had mostly female teachers. When I was at university, one of my teachers gave me a lot of important advice, and soon I became a coach myself, and I became a mentor for my students.

So, mentorship. How important is it for athletes, for children, to have a mentor by their side in a profession or in sport?

It is very important. Especially for a football player whose career, in my opinion, depends on having a good coach. I think it is especially important for children, because children receive absolutely everything and a real mentor can set true values for the whole life. When I was a children's coach, I used to train chil-

MY MOM ENROLLED ME IN A MUSIC SCHOOL, AND THERE WAS A FOOTBALL STADIUM NEAR TO IT. WHILE I WAS PRACTICING, I WAS LOOKING OUT OF THE WINDOW...

dren born between 1980-1982. They are 33-35 years old now and when we meet up, they always say they are very grateful, not only for the way I trained them, and not for the fact that many of them became successful football players, but for the values they adopted. They are proud of them and they bring up their own children now according to these values.

When is the best time to start doing sports?

Today – very early. Children are enrolled in sports schools at the age of four or five, and at the age of seven in CSKA (as well as in any leading school) children can be expelled for the lack of efforts. So if you see your child as a professional athlete, he or she has to join a club at the age of five or at least six. However, if a serious club like CSKA, Dinamo, Spartak, is not your aim, look at small junior clubs. Eight-nine years old – it is a perfect age to start doing sport.

And what do the parents need to know in general about sport schools, the serious clubs and less serious ones, before they send their children there?

First of all... they should know what they want.

с детьми – тогда это командные виды спорта. Вы хотите закаляющий эффект – тогда это что-то на льду – фигурное катание, хоккей. Вы хотите какой-то специализированный эффект – чтобы была красивая фигура – гимнастика, чтобы была чуть другая антропометрия – плавание.

В свое время для своего сына Димы я подбирал командный вид спорта, с целью развивать характер, причем, мне было важно, чтобы спорт был достаточно мужественный и с сильным закаляющим эффектом. Я выбрал хоккей. Дима начал заниматься, но как только я понял, что он не «горит» этим видом спорта, моей задачей стало показать ему и дать возможность попробовать другие виды спорта. Он занимался и плаванием, и теннисом, и футболом, и какими-то подвижными играми, и единоборствами, он ходил и на борьбу, и на бокс. Моя задача была дать возможность ему самому выбрать, чем заниматься.

На чем же он в итоге остановился?

На экстремальном самокате! То есть на виде спорта, о котором я даже не подозревал, что он существует. Мне кажется, что даже ребенок имеет право собственного выбора. Я бы, конечно, хотел, чтобы он занимался футболом, но для меня гораздо важнее выбор и интересы моего ребенка, которые я всячески поддерживаю.

А что делать, если ребенок занимается спортом, и в какой-то момент у него падает мотивация?

Надо понять, почему. Здесь же может быть какой-то личностный фактор, например, обидели ребенка, не сложились отношения в коллективе. Для начала надо понять глубину этих процессов.

Возможно, дело и не в спорте?

Возможно, дело и не в спорте. Возможно, дело в отношениях в команде или с тренером, в какой-то неудаче, которую он очень глубоко переживает и боится повторения этой неудачи и поэтому отторгает вид спорта. Здесь очень важно понять причину, и от этого отталкиваться. Если они действительно глобальные, и ребенок не любит, не хочет заниматься спортом — не надо заставлять.

У меня с дочерью недавно случился разговор – она расстроилась очень сильно, что по возрасту не попала в школьную футбольную команду. Я пыталась ее утешить, а моя приятельница рассказывала, как в детстве играла в футбол, но сейчас мучается из-за болей в коленях. Как отговорить ребенка, если вы понимаете, что по каким-то медицинским показаниям ему не стоит заниматься спортом, но ему очень хочется.

Может быть, найти альтернативу. На самом деле ее всегда можно найти. Например, противопоказаны контактные виды спорта из-за переломов, выбирайте бадминтон или волейбол, большой теннис, настольный. Или ребенку не хватает выносливости, можно подобрать те виды спорта, где выносливость – не самое главное качество. На самом деле, существует такой

Everyone wants their children to be champions!

This is the worst attitude ever. The saddest thing I have seen in my work is the sight of parents by the football field who only think about the future super-contracts their child will get.

I can only tell you about statistics. Among all the children that play football there are only 2% of those who become professional players, and only 1% become Premier League players. Of course, everybody thinks that they are going to be in this one percent, but let's be honest – the chances are not very high. That's why the parents should not be motivated only by the idea of making their child a football, basketball, or volleyball star. The main motivation should be the child's development.

And the other important thing. Parents need to forget their own ambitions. Such as a dad who wanted to become a football player and never did it, but now he wants to put his ambitions in his son. When you send your child to a sport club you should not concentrate on the professional side of it and you should know what you want. For example, if you want your child to communicate better with other children – it would be team sports. You want a strong and healthy child – it would be ice skating or hockey. You want a specific skill – it would be gymnastics or swimming.

At my time, I chose a team sport for my son Dima. My aim was to help him develop a strong character, and I wanted the sport to be manly enough and him to be healthy. I chose hockey. Dima started playing, but as soon as I realized he is not really happy doing this sport, I knew that my aim is to give him an opportunity to try other sports. He used to do swimming, tennis, football, other active games, martial arts, wrestling and boxing. My aim was to give him an opportunity to choose what he wants to do.

What did he choose in the end?

He has chosen extreme scooter. It is a sport that I had never heard about before. I think that children have right to choose their sport. Of course, I wanted him to play football but supporting my child's interests is more important for me.

And what can parents do if the child is doing sport and at some point loses motivation?

The parents need to find out why. It can be an emotional factor, for example the child may be hurt, or have no friends in the club. First of all, the parents need understand how serious this factor is.

Maybe it is not sport at all?

Maybe it is something different. Maybe it is about relations with the teammates or with the coach, a failure that affected the child so seriously that he or she is afraid to fail again and therefore rejects the sport. It is important to understand a reason for being upset, starting from that. If the reasons are not local, and the child doesn't like this sport and doesn't want to do it – the parents shouldn't make the child continue.



▲ briefing coaches on the go



▲ во время тренировки

широкий круг возможностей для занятий спортом... вплоть до шахмат. Спорт в любом виде очень важен.

Я подумала сейчас о том, что у нас полностью отсутствует консалтинг на эту тему. На самом деле родители зачастую не знают, как правильно подобрать вид спорта, с чего начать. Почему очень часто мамы и папы, которые увозят детей учиться за границу, выбирают для них частные школы-пансионы, говорят, что у детей открываются огромные возможности. Дети могут перепробовать все виды спорта, все музыкальные инструменты, искусство, танцы и по итогу выбрать самим или вместе с родителями, наставниками то, что интересно и то, что получается. В Москве ты всегда зависишь от местонахождения секции или клуба и возможностей родителей зачастую тратить полдня на дополнительные занятия. Но и правильно подобрать секцию — это почти искусство.

По крайней мере по спорту я могу дать совет. Лучше начинать с условной гимнастики, которая сочетается с ОФП. Общая координация, ловкость, гибкость — все это закладывается в детстве. После того как ребенок овладел к 4-5 годам основными навыками, необходимо его параллельно отдавать заниматься плаванием или легкой атлетикой. Плавание очень важно, и в чисто бытовом смысле — научить ребенка плавать, плюс оно развивает и фигуру, и жизненную емкость

Recently I had a talk with my daughter – she was very upset because they didn't accept her in a school football team because of her age. I was trying to comfort her, and my friend told her how she played football when she was a child and how she suffers from pain in her knees now. How can we dissuade the child from doing sport if you know that for some medical reasons it is dangerous for him or her?

Maybe to find an alternative. In fact, it is always possible to find it. For example, if the child is not able to do contact sports because of possible fractures, choose badminton, tennis or table tennis. If the child lacks endurance, you can try the sport where endurance is not the most important thing. There is such a wide range of possibilities... It can be chess, why not? Any kind of sport is important.

I think here in Russia we lack consultancy in this area. Often parents don't know how to choose a sport or where to start. That is why many mums and dads who take children abroad, choose boarding schools; they say that they see many possibilities for sports in them. Children can try all kinds of sports, all musical instruments, arts, dancing and finally choose what they like, with the help of parents and mentors. In Moscow you rely on the club location and parents have to waste a lot of time to get children to sports schools. And choosing the right sports club is almost an art.

легких — а это очень важные процессы. Далее — легкая атлетика, так как для ребенка естественно бегать, но важно научиться правильно бегать, с правильной координацией. Эти три основополагающих вида — гимнастика, плавание и легкая атлетика — закладывают фундамент.

У нас в России не очень толерантное отношение к неудачам наших футболистов. Как переживает это ваш ребенок? И переживает ли он?

То есть, могут ли его дразнить, что «папа проиграл»? Он в общем, как мне кажется, спокойно к этому относится. Понятно, что если это матч ЦСКА-Спартак, ему могут орать «ЦСКА проиграют!», «Спартак лучше!». Я ему всегда говорю, что к этому надо спокойно относиться, это всего навсего игра, и он должен уметь отшучиваться... Но в нашей школе, где учится много иностранных детей, не могу сказать, что он с этим часто сталкивается, здесь все чуть по-другому.

Толерантнее?

Да, спокойнее.

Читаете что-нибудь? Успеваете ли вы читать?

Всегда читаю.

О спорте или?...

Я читаю... Вы знаете, как у любого человека, это этапы. Последнее время я читаю только автобиографии. И самое яркое впечатление на меня произвела биография Федора Конюхова.

Это ведь о силе характера в основном?

Это о характере, о преодолении, о сложных этапах, о человеческом становлении, о том, как самые сильные люди, которые многого добились могли паниковать, иногда впадать в уныние в какой-то степени, думать что у них ничего не получится. Это о жизни, о людях, о героях. Это могут быть и спортсмены, могут быть и артисты, но это должны быть личности, которые добились чего-то в этой жизни. Ни у одного из них не было прямой дороги. Были ухабы, падения... Я пытаюсь это и ребенку объяснять, в жизни бывают неудачи. Это как в боксе — все думают, что выигрывает тот, кто сильнее всех бьет. На самом деле выигрывает тот, у кого сильнее челюсть, кто лучше держит удар, кто более характерный.

А вы Диму балуете? Он же у вас один. Или скорее воспитываете в строгости?

Я часто над сыном подшучиваю, подтруниваю. Это заставляет его думать, отвечать, он не может как-то промолчать. Я его провоцирую на какие-то вещи. Такая манера... даже не знаю, как ее назвать. Как в американских фильмах!

Игриво-дружеская?

И да, и нет. С детства, когда я рассказывал ему на ночь сказки, я всегда их сам придумывал, и всегда с целью задеть какие-то струны души, в чем-то его воспитать. Я всегда общался с ним как со взрослым, чтобы он был готов не пропустить удар. Рот раскрыл, тут же над тобой пошутили, нужно что-то отвечать, если ты

Я ЧАСТО НАД СЫНОМ ПОДШУЧИВАЮ, ПОДТРУНИВАЮ. ЭТО ЗАСТАВЛЯЕТ ЕГО ДУМАТЬ, ОТВЕЧАТЬ, ОН НЕ МОЖЕТ НА ЭТО ПРОМОЛЧАТЬ.

I OFTEN TEASE HIM. IT MAKES HIM THINK, ANSWER, HE CAN'T JUST KEEP QUIET.

I can give advice on choosing a sport, at least. It is better to start with gymnastics, combined with body-conditioning. General coordination, swiftness, flexibility — this is all set in childhood. After the child has learned the main skills by the age of four or five, you can add swimming classes and athletics. To teach the child to swim is very important in everyday life, plus it develops the body and vital lung capacity. These are very important things. Then comes athletics, because it is natural for a child to run, and it is important to learn the running techniques. These three sports — gymnastics, swimming and athletics make a good foundation for other sports.

In Russia people may react very emotionally when a football team loses a match. How does your child cope with it? Is he worried about this?

You mean, can the children tease him that his dad lost a game? I think he is very calm in this way. Of course, if it is a CSKA-Spartak game, the children can shout to him “CSKA will lose!”, “Spartak is better!”. I always tell him that he shouldn't take it serious; it's only a game and he should be able to answer with a joke... But in our school, where there are many foreign children, I can't say he sees a lot of this, it's a little bit different here.

Is there more tolerance?

Yes, it is gentler.

Do you read anything? Do you have to time to read?

I always read.

About sport or...

I read... You know, like every person I have different reading stages. I have been reading only biographies recently. The most vivid impression for me was Fyodor Konukhov's biography.

Is it mostly about the character's strength?

It is about character, overcoming difficult periods, personality, about the strong people who have achieved a lot, could panic, be frustrated and think they could never reach success. It's about life, people, heroes. It could be athletes, it could be artists, but it should be personalities that achieved something in this life. All of them had

не ответил, вторая или третья шутка, нокаут и все. А что касается баловать... да он иногда что-то просит для своих увлечений: запчасти для самоката, какие-то детали... здесь я его поддерживаю. Это важно, когда родители поддерживают увлечения своих детей.

Как вы проводите школьные каникулы? Вместе?

К сожалению, вместе мы можем провести только мой отпуск в декабре. В прошлом году Дима с классом ездил в Англию, летом время от времени ездит в летние лагеря, причем это и Россия, и Подмосковье, и Швейцария. Страна в этом случае не так важна, как общение.

А вы подумывали о том, чтобы отправить сына учиться за границу?

Пока нет. Я считаю, что пока рано. Но сам факт того, что он учится в Cambridge International School, наверное, предопределяет, что после ее окончания он будет учиться, возможно за рубежом. Но опять же, это не самоцель и скорее всего Дима будет выбирать свой путь сам.

Может быть вы хотели что-то еще сказать родителям, детям... всем читателям?

Детям я хотел бы сказать, что... дети должны быть детьми. Они должны баловаться, радоваться, восторгаться, постигать как можно шире наш мир, общаться друг с другом, минимизировать время интерактивного общения, понимаю, что это невозможно, но все же... заменить его живым общением. Когда они будут учиться в университетах, у них будет достаточно времени, которое они проведут с компьютерами.

А что касается родителей... мне кажется, что родители должны быть как фонарные столбы. Они могут показывать дорогу, но ехать по этой дороге должны все-таки дети. И это должен быть их выбор. Ты можешь просто определять направление или несколько направлений, но никак не ехать впереди ребенка или даже вместо него, что мне кажется, многие родители пытаются делать. Меня всегда очень удивляет, когда говорят «а вот мы пошли во второй класс». Даже во втором классе ребенок — это личность. Мама не выйдет на футбольное поле, не забьет за тебя гол, не отобьет пенальти. На мой взгляд, спорт очень сильно развивает самостоятельность и чувство ответственности именно за самого себя и за свои решения, которые ты принимаешь... в любом возрасте.



ЕЛЕНА ФИЛИПЧЕНКОВА

Бизнес-консультант и lifestyle колумнист, мама воспитанницы CIS Russia Евы Филипченковой

ELENA FILIPCHENKOVA

Business consultant, a lifestyle columnist, and a mother of CIS Russia student Eva Filipchenkova

winding roads in life. Sometimes they fell down... I am trying to explain it to my child, there are failures in life. It is like in boxing – everyone thinks that the one whose blow is stronger wins. In fact, the one who can take the blow better wins.

Do you humour Dima? He is your only child after all. Or are you strict to him?

I often tease him. It makes him think, answer, he can't just keep quiet. I make him do some things. Such a manner... I don't know how to call it. Like in American films.

Friendly teasing?

Yes and no. Since he was a child, I told him fairytales at night, I always made them up myself, and I always tried to reach his soul. I always talked to him as if he was an adult, so he could be ready to any conversation. As for humouring... He sometimes asks me to buy details for his scooter... I support him in this. It is important when parents support their child's interests.

Do you spend school breaks together?

Unfortunately, we can only spend my vacation in December together. Last year Dima went to England with his class, in summer he goes to summer camps from time to time. The country doesn't matter in this case, the most important is socialising.

Have you thought about sending your son to study abroad?

Not now. In my opinion, it is too early. But he may continue studying in a foreign university. But it is not the main aim and Dima will choose his path, by himself.

Maybe there is something you wanted to tell the parents, the children... all the readers?

I would like to tell the children that... children should remain children. They should have fun, explore the world, find friends, and try to talk to each other in real life instead through online communication. I know it is difficult. When they will be in the university, they will spend plenty of time at their computers.

As for the parents... I think a parents' role is similar to a lamp-post. They can show the way but the children are walking the road. It should be their choice. You can choose a direction or several directions but you can't go ahead of your child or even instead your child. It is strange for me when parents say "We are in Year 2". Even in Year 2 the child is a personality. Mum won't be able to make a goal instead of you, she won't save a penalty. In my opinion, sport is a great way to develop independence and a sense of responsibility for yourself and the decisions you make... at any age.



▲ С Леонидом Слуцким беседовала Елена Филипченкова
Elena Filipchenkova was talking to Leonid Slutskiy.



**СПОРТИВНАЯ
ЖИЗНЬ
CIS RUSSIA
SPORT LIFE**





РОБЕРТ МИЛЛАР
ROBERT MILLAR

*Руководитель старшей школы Сколково
Head of Secondary Skolkovo campus*

Какие у вас впечатление от забега CIS Run Fest?

Когда я приехал на забег, мне показалось, что это будет длинный и сложный день, так как дул сильный ветер и шел снег. Тем не менее, настроение сразу же улучшилось, как только стали прибывать ученики и родители с семьями и друзьями. Мероприятие было очень веселым, еда и напитки отличными, а выбор места просто идеальным. Моим единственным сожалением было то, что я не знал о существовании этого парка раньше – там красиво, и благодаря удачному расположению, кажется, что находишься в сельской местности, а не рядом с мегаполисом.

Что вы думаете об организации?

Все было очень хорошо организовано. Помощники знали, что нужно делать и отлично взаимодействовали с участниками. Мне понравилось их отношение – было видно, что они искренне рады помочь, и это внесло вклад в дружелюбную атмосферу мероприятия. Я не слышал, чтобы кто-то не знал, что ему делать или куда идти, а если бы и были такие, то вокруг было множество помощников, готовых ответить на любые вопросы. Единственный аспект, который я бы изменил – это время. Я предлагаю в будущем проводить забег в самом начале учебного года.

Как часто вы участвуете в спортивных мероприятиях?

Я посещал достаточно много спортивных мероприятий, когда жил в Великобритании – но за те два года, что я живу в Москве, это первое спортивное мероприятие, в котором я участвую.



What is your Impression of CIS Run Fest?

My first impression when I arrived was that it was going to be a long and difficult day as there was a strong wind and driving wet snow. However, this mood was quickly dispelled as parents, students and family friends arrived. The events were fun, the food and warm beverages very welcome and the choice of venue ideal. My only regret is that I didn't discover this park earlier – it was beautiful, and its secluded location made you make you feel that you were in

the middle of the countryside rather than close to the centre of a major city.

What do you think about the organization?

The organization was very good. The helpers were well organised and interacted well with the participants. Their attitude seemed to be that they were genuinely pleased to help and this contributed to an (overall) relaxed atmosphere. I wasn't aware of anyone not knowing what to do or where to go ... and if they were there were plenty of people on hand to ask. The only organizational aspect that I would change would be timing ... that is, I would have held the event earlier in the beginning of the year.

How often do you take part in sport events?

I have taken part in a number of sporting events back in the U.K. - however this was my first sporting event since coming to Moscow two years ago.

**МЕРОПРИЯТИЕ БЫЛО ОЧЕНЬ
ВЕСЕЛЫМ, ЕДА И НАПИТКИ
ОТЛИЧНЫМИ, А ВЫБОР МЕСТА
ПРОСТО ИДЕАЛЬНЫМ**
**THE EVENTS WERE FUN, THE
FOOD AND WARM BEVERAGES
VERY WELCOME AND THE
CHOICE OF VENUE IDEAL**





Вадим Валиулин
VADIM VALIULIN

Заместитель директора школы Сколково
Deputy Director Skolkovo campus



Ваши впечатления от происходящего

Потрясающее. Много позитива и драйва. Субботнее утро...холодно, идет снег... Мещерский парк. Чувствую волнение перед предстоящим бегом, подхожу к месту события, вокруг столько улыбок сразу заряжаюсь, получаю футболку и номер, и вот, я уже целиком и полностью вливаюсь в событие.

Первый старт для детей от детсада до старших потом для взрослых. Невероятно. Как много тепла и семейного уюта, ведь многие пришли с семьями. Очень чувственные моменты встречи героев на финише...Радуются все педагоги и родители, победители и проигравшее, вообще, по-моему, все те, кто пришел в это утро на марафон уже выиграли. Получили порцию свежего воздуха и ураган положительных эмоций.

Что скажете об организации

Организация марафона выше всяких похвал. Все было продумано до мелочей. Каждый находился на своем месте и знал свою задачу и зону ответственности. Особенно понравились коллективные разминки перед стартом ну и, конечно же, узбекский плов.

Как часто вы посещаете спортивные мероприятия

С детства люблю подвижные игры. Занимался в секции волейбола и хоккея. Очень люблю настольный теннис. Довольно часто хожу с друзьями играть в футбол или поплавать в бассейне. Недавно ходил на матч Россия Черногория поддержать наших футболистов.



Your impressions about the Marathon

Great! So positive and full of drive!

It was a Saturday morning...quite cold and snowing in Mecherskiy Park. I was excited and a little bit anxious about running. But after I got to the event, put on my special marathon T-shirt and saw all those smiling faces around, I was fully engaged and positively charged.

The first start was for children and after that for the adults. It was incredible to see all the emotions and warmth at the finish especially when families were supporting their kids! Indeed everybody was so happy and I think all who participated "won" the marathon as they got their portion of a

splendid mood and a lot of fresh air.

What do you think about the organization?

The organization of the marathon was professional. Everything had been thought of, even to the smallest detail. Everyone was in the right place and knew their task and area of responsibility. I especially liked the collective warm-up before the run and, of course, the Uzbek plov (rice with meat).

How often do you attend sporting events?

Since childhood, I love outdoor games. When in school, I played volleyball and ice-hockey. I also love table tennis. Quite often, I go with friends to play football or swim in the pool. Recently I went to the match Montenegro-Russia to support our players.

**ПОТРЕАСАЮЩЕЕ.
МНОГО ПОЗИТИВА
И ДРАЙВА.
GREAT! SO POSITIVE
AND FULL OF DRIVE!**



НАТАЛЬЯ СТУКАЛОВА
NATALYA STUKALOVA

Директор Мецшерского парка
Director of Meschersky park



Наталья, расскажите, пожалуйста, Ваши впечатления о CIS Run Fest?

Сразу могу сказать, я очень положительно отношусь к организациям, которые проводят мероприятия для своих сотрудников в таком формате. Такие мероприятия, несомненно, объединяют, и оно работает на сплочение коллектива. Все усилия направлены на достижение единого результата.

Конечно подкачала погода, но в целом все прошло хорошо и все довольны. Это самое главное.

Например, забеги «Осенний Гром» и «Весенний Гром» мы проводим ранней осенью, где-то в начале сентября и весной, ближе к середине-концу апреля, чтобы погода стала теплее, и снег успел растаять. Хочется отметить высокий уровень организации Вашего мероприятия. Приятно, что услышали ожидания и учли рекомендации.

Конечно, нет предела совершенству, и я уверена у Вас еще все впереди.

Наталья, а Вы как много уделяете времени спорту?

Работы как всегда много и хочется чаще

заниматься спортом, однако получается реже. Хотя дети мои бегают все. Я планирую уделять больше времени на различные активности в ближайшем будущем.



Natalya, please, could you share your impressions of the CIS Run Fest.

First, I'd like to say that I'm very positive about the organizations those arrange corporate team buildings in a such format. No doubt, these events work excellent for building a close and united team. All the efforts are directed at achievement of the one common result. Despite the nasty weather the whole event passed smoothly and everyone was happy. And that is the most important thing.

For example, we arrange the run "Autumn Thunderstorm" and "Spring Thunderstorm" in early autumn, close to the September beginning, and early spring, closer to the middle-end of April, when the weather is warmer and snow has melted already.

I would also like to empathize at the high organization level of the event.

It's nice when expectations are met and recommendations followed.

Of course, there is no limits for improvement, and I'm sure, that many new goals and achievements are before you.

Natalya, and how much time does sport take in your life?

I have always a lot of work and wish to work out much more often than I do. All my kids are fond of running. In the coming future I plan to dedicate more time to different sport activities.

**ТАКИЕ
 МЕРОПРИЯТИЯ
 ОБЪЕДИНЯЮТ
 КОЛЛЕКТИВ
 SUCH EVENT
 IS A GREAT
 TEAMBUILDING**



ЕВГЕНИЙ ЯКУБОВСКИЙ
EVGENIY YAKUBOVSKIY

*Отец воспитанника CIS Russia
Father CIS Russia student*

Ваши впечатления от происходящего?

Это здорово, что наша школа - CIS - задумывается о проведении таких непростых с точки зрения организации, но таких важных для формирования корпоративной, если так можно выразиться, культуры школы мероприятий. Прекрасно, когда есть возможность провести время со своими детьми и их друзьями вместе не только с пользой для здоровья, но и настолько интересно и захватывающе. Я очень надеюсь, что первый Cambridge Run Fest положил начало настоящей традиции нашей школы, которая будет существовать и радовать учеников и их родителей долгие и долгие годы.

Что скажете об организации?

Если честно, я не ожидал такого, не побоюсь этого слова, высочайшего уровня проведения мероприятия. Придаться к чемунибудь просто не возможно! Разве только к погоде. Хочу сказать огромное спасибо всем тем, кто работал над организацией этого замечательного события!

Как часто Вы посещаете спортивные мероприятия?

Как правило, раз в один-два месяца. В основном это различные спортивные соревнования, в которых участвуют мои дети: по футболу, плаванию, тайквондо, шахматам, танцам. И конечно Cambridge Run Fest задал настолько высокую планку, которую тяжело будет достичь другим организаторам подобных мероприятий. Так держать!!!



What are your impressions of CIS RunFest?

It's great that our school has come up with the idea of this event that is difficult to organize but very important in terms of forming the school culture. It is great to have an opportunity to spend time with your children and their friends, and it is not only healthy but also very exciting.

I really hope that Cambridge Run Fest will become a long time tradition of our school that will make students and parents happy for many years.

What can you say about the organization?

To be honest, I wasn't expecting such high-class organization. Everything was absolutely perfect! Maybe except the weather. I would like to say a big THANK YOU to everyone who worked on the organization of this fantastic event!

How often do you visit sport events?

Usually, once in two or three months. It is mostly various sports events in which my children participate: football, swimming, taekwondo, chess, dancing. And of course, CIS has set such a high benchmark that it would be difficult for other sport events' organizers to reach it. Keep up the good work!



АЛЕКСАНДРА НАЗАРЧУК
ALEXANDRA NAZARCHUK

Педагог русского языка CIS Лахта
RSL teacher CIS Lakhta



РИТА МАК ГУИГАН
RETA MC GUIGAN

Педагог CIS Лахта
Class teacher CIS Lakhta



АРИНА НИКИФОРОВА
ARINA NIKIFOROVA

Педагог хореографии CIS Лахта
Dance teacher CIS Lakhta

ВАШИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ CIS RUN FEST? WHAT ARE YOUR IMPRESSIONS OF CIS RUN FEST?

Я думаю, это отличная идея - организовать такой фестиваль, потому что в нём принимают участие не только дети и родители. RunFest позволил познакомиться и пообщаться коллегам из Москвы и Санкт-Петербурга.

Мы поделились друг с другом знаниями и опытом, что всегда очень ценно для позитивной рабочей атмосферы. Кроме того, проведённое в неформальной обстановке время помогло нам всем оценить, сколько всего мы уже достигли.

Отличное спортивное мероприятие - дружелюбное и взаимообогащающее. Оно объединило людей из разных городов: педагогов, учеников и руководителей.

I think organizing such a festival was a great idea, because it involved not only children and parents. The RunFest allowed the colleagues from Moscow and St Petersburg to meet with each other.

This was a very positive experience. We could share our knowledge and experiences. This promoted good staff morale which is very important within the workplace. Furthermore, just taking time to do a fun activity and reflecting throughout the day has helped us all appreciate just how much we have achieved so far.

I think it was an excellent sports event, friendly, interchanging one. It brought together the colleagues from different cities: teachers, students and managers.

ЧТО СКАЖЕТЕ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ? WHAT DO YOU THINK ABOUT THE ORGANIZATION?

Я знаю, что фестиваль был подготовлен в короткие сроки, поэтому не представляю, сколько сил и энергии потратили организаторы, я могу только сказать им спасибо за проведения фестиваля, за экскурсию по школе, за вкусную и горячую еду, за дружескую атмосферу и гостеприимство.

Мы с нетерпением ждём возможности принять участие в подобном мероприятии в следующем году. Такое мероприятие может становиться только лучше с каждым разом.

Было заметно, что организаторы приложили много усилий по воплощению в жизнь идей и задумок! Но, зная, что это первый раз, верим, что всё самое лучшее ещё впереди! Спасибо за глоток свежего воздуха и спортивный дух!

I know that the festival had been prepared in a short time, so I cannot imagine the greatness of effort and energy spent by the organizers. I can only thank them for the festival, for the tour to the Skolkovo school, for the tasty and hot food, for the friendly atmosphere and hospitality.

We will look forward to taking part in this event next year. This event can only get bigger and better each time.

It was noticeable that a lot of effort had been put to make the ideas come to life! But knowing that this was the first time, we believe that the best is yet to come! Thank you for a breath of fresh air and the sporting spirit!

Cambridge
RUN FEST'15



▲ Maria Ferents at Cambridge Run Fest



**СПОРТ И СЕМЬЯ
- ЭТО БУДУЩЕЕ!**

**FAMILY AND
SPORTS ARE
THE FUTURE!**

НАТАЛЬЯ СТУКАЛОВА*Директор Мещерского парка***NATALYA STUKALOVA***Director of Meshchersky park***Здравствуй Наталья! Расскажите немного о себе и о проекте «Парк Мещерский»**

Проект стартовал в 2008 году, а с 2010 года начались масштабные работы по благоустройству.

Когда моя команда приступила к работе проекта, а это 2010 год, Первое с чего мы начали, это с вывоза мусора с территории, закрытием всех возможных транспортных въездов для свалки мусора с близлежащих районов и санитарно-оздоровительных мероприятий. Так как когда мы начинали, было страшно даже заходить в лес, это сейчас светло и территория просматривается на многие метры вперед.

Территория парка достаточно большая - 460 Га. И прежде чем мы остановились на той стратегии, которой следуем сейчас, было много разных концепций развития от Музыкального парка до парка Фонтанов... Но после проведения санитарно-оздоровительных мероприятий, встало все на свои места. Было принято решение сохранить исконно-русский лес, сохранить его естественность и притягательную силу.

Спорт и природа стали нашей базовой философией в развитии Парка.

Для дорожек мы решили использовать естественное покрытие – гравийный отсев, которое было бы удобно всем: и молодым мамам с колясками, и спортсменам, и просто отдыхающим.

В парке появились: футбольное поле, беговые и лыжные трассы различного уровня сложности, безопасные детские площадки для детей разного возраста, детские велосипедные маршруты, Панда-парк и Парк Angry Birds, зона work-out, открыт крупнейший в регионе прокат велосипедов и беговых лыж. Сегодня в парке проводят Outdoor тренировки лучшие клубы, и также парк является эпицентром спортивных соревнований. На проекте я пятый год, приятно видеть и осознавать результаты своей работы.

Могу сказать, что изменения не только коснулись в благоустройстве территории, но и в сознании посетителей. Как пример, мусор раньше кидали и мимо урн, и просто в лесу, сейчас посетители даже сами подбирают мусор и приносят его к мусорным контейнерам.

Мы сами передвигаемся по территории Парка на экологически чистом транспорте. В зданиях администрации мы используем дровяное отопление. Заметно, как меняются люди, посетители.

В памяти до сих пор свежи воспоминания о первом «Громе» (полумарафоны, которые ежегодно проводятся

Natalia, please tell us a little about yourself and Meshersky Park

The project began in 2008, and in 2010 we started performing large-scale improvements.

The first thing our team did in 2010, was removing all of garbage from the park and closing all the entrances that could be used to dump garbage. When we started, it was frightful to enter the forest (now that it is illuminated and you can see many meters ahead of you).

The park area is quite big – 460 hectares. And before we decided upon the strategy we are using now, there were many different development ideas. From making it into a Music Park to developing a Fountain Park. But after we hosted some sports and healthy lifestyle events, everything fell into place. We decided to preserve the original Russian forest, to keep it natural and preserve its attraction.

Sport and Nature became the base of the park's development philosophy.

We decided to use a natural coating for the pathways – grit that is comfortable for everyone: mothers with baby strollers, exercisers and all other visitors.

The park now has: a football field; running tracks and ski-runs of all difficulty levels; safe playgrounds for children of different ages; children's bicycle routes; Panda Park; Angry Birds Park; work-out area; the biggest bike and ski hire facility in the region. Today the leading sport clubs choose the park as a place for outdoor training. Also the park has become a center of sport events.

I have been working on the project for four years and I am happy to see the results of my work.

I can assure you that not only has the landscape changed but there have been changes in visitors' minds. For example, the visitors used to throw rubbish on the ground

**СПОРТ И ПРИРОДА СТАЛИ
НАШЕЙ БАЗОВОЙ ФИЛОСОФИЕЙ В
РАЗВИТИИ ПАРКА.**

**SPORT AND NATURE BECAME THE
BASE OF THE PARK'S DEVELOPMENT
PHILOSOPHY.**

в Парке прим. автора). Это было весной. Утро еще морозное. Первые родители пришли рано, около 8 часов утра, в спортивной одежде, а с ними малыши, сонные, маленькие, держась маленькими ручонками за мам и пап. Именно тогда я осознала, что все это не зря!

Спорт и семья - это будущее!

Как часто организуют спортивные мероприятия в Парке Мещерский?

Это как в университете: сначала ты работаешь на зачетку, а потом она на тебя. Так получилось и у нас. Раньше мы были открыты для всех, а сейчас мы выбираем. Если проводить мероприятия, то на высоком уровне и именно любить свой проект. К сожалению, сейчас идет такая тенденция среди организаторов мероприятий, что спорт становится не пропагандой здорового образа, а коммерциализацией.

Существует такое понятие, как нагрузка на лесной массив. Наш лес разделен на три зоны: зона активности – она находится в северо-восточной части Парка, где местность просматривается далеко между деревьев на несколько десятков метров. Зона туристического отдыха, где можно отдохнуть с семьей. И, наконец, чувствительная зона, где у нас растут грибы, ягоды и т.д. Наша основная задача поддержать баланс между природой и людьми. Сейчас мероприятия проводятся 1 – 2 раза в месяц

Наталья, как Вы думаете, почему выбирают Парк Мещерский для проведения спортивных мероприятий?

Во-первых, мы всегда открыты для общения. Мы находим уникальный подход к каждому партнеру. И, конечно, мы очень ответственно подходим ко всем вопросам. Во-вторых, есть специфика в оформлении документов и в процессе организации взаимодействия с нами. Мы некоммерческая организация, а не государственная структура.

Какие сложности возникают при организации мероприятий? Что или кто позволяет справляться с трудностями?

Чаще всего это организационные сложности: согласование дат, оформление документов. Здесь немаловажна эстетическая составляющая вопроса. Когда нам предложили провести на территории парка зомби-забег... мы ответили отказом. «Мы отвечаем за своих партнеров!» Все наши партнеры, организуя какое-либо мероприятие, очень бережно относятся к природе и проделанной нами работе.

Конечно, в работе очень помогает оптимизм. Я смотрю на все с позитивной точки зрения.

Расскажите, пожалуйста, о самом смешном случае.

Смешных случаев у нас много, но один из последних: время грибного сезона.

У нас в парке стоят урны с прозрачными пакетами и однажды, идя по Парку с сотрудником, вижу, что пакеты

and now all the rubbish is picked up and put into the bins. We use environmentally friendly transport to move around the park. We use only wood heating in the office buildings. One can see how visitors have changed.

I still remember the first Grom (annual half marathon held in the park - author's note). It was in spring. The morning was frosty. The first parents dressed in sports clothes came early, around 8am. There were sleepy children with them, holding their moms' and dads' hands. It was then I realized it was not all in vain!

Family and sports are the future!

How often does Meshersky Park host sport events?

I like the saying: first you work for your reputation, and then your reputation works for you. This is what happened to us. We used to welcome all types of events, but now we choose what suits us best. If you organise an event, you should keep it to a high standard and you should really love your project. Unfortunately, nowadays there is this trend among some events organizers: sport is not promoting a healthy lifestyle anymore, it has become more commercialized.

There is a concept of load upon the forest area. It is not clear what that means... Our forest is divided into three areas: active area in the North-East part of the park where the terrain behind the trees is visible for dozens of meters ahead; an area for hiking and family leisure and a sensitive area where we have mushrooms, berries etc.

Our main aim is to keep harmony between nature and people.

At present, the events are held once or twice a month.

Natalia, why do you think Meshersky Park is often chosen as a venue for sport events?

Firstly, we are always open to new projects. We show a special attention to each partner and of course, our approach to all the organisational issues is very responsible. Secondly, some paperwork particularities make our partners prefer working with us, because we are a non-profit organization and not a government institution.

What difficulties do you experience while organising various events? What (or who) helps you to overcome these difficulties?

Usually it is arrangement difficulties: dates coordination, paperwork. The aesthetic side is also very important. When we had an offer from a zombie-run... we refused. "We are responsible for our partners!"

All our partners that organise events really care about nature and value our work.

Of course, optimism really helps. I look at everything from a positive point of view.

What is the funniest story that happened in the park?

We have many funny stories. I will tell you the latest - it happened during the mushroom season.

We have litter-bins with transparent plastic bags. One day, I was walking in the park with my colleague and I saw that all the plastic bags were cut off. I asked where the bags

**ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ
– ЭТО НАША ГЛАВ-
НАЯ МИССИЯ.
CHILDREN'S HEALTH
IS OUR MAIN
PRIORITY.**



▲ Natalya Stukalova

срезаны. То есть урны есть, а пакетов к ним нет. У меня возник закономерный вопрос: а где пакеты? На мой вопрос сотрудник забавно улыбается и отвечает – грибки, идя за урожаем, снимают пакеты с урн и используют вместо корзин для грибов.

Какие перспективы развития Вы видите в направлении детского спорта?

Здоровые дети – это наша главная миссия. Поэтому мы поддерживаем все детские спортивные мероприятия в парке, также у нас есть новое футбольное поле, где играют мальчишки из школ.

Расскажите немного о стратегии развития Парка Мещерский

Мы – динамично развивающийся парк. Мы делаем все, чтобы лес сохранил свою магическую красоту. Все, чтобы остались грибы и ягоды. Мы делаем все для того, чтобы детям было комфортно и весело гулять в нашем Парке. Мы будем продолжать Вас удивлять.

Какие советы Вы можете дать?

Парк можно использовать по-разному: можно проводить в лесу уроки естествознания или экологии. Можно посадить дерево или сделать аллею имени Вашей школы, а можно оставить лавочку назвать ее в Вашу честь. Мы можем помочь в организации походов по историческим местам Парка Мещерский и его окрестностей: Писательский городок в Переделкино, Наполеоновские курганы и еще многое другое.

Мы рады добровольцам, некоммерческим организациям, покровителям, которые хотят взять под патронаж участок леса, а может быть и каких-то обитателей леса.

were. My colleague smiled jovially and said that mushroom pickers use the plastic bags to collect mushrooms when they go on “hunts”.

What development prospects for children’s sports do you see?

Children’s health is our main priority. That is why we support all kinds of children’s sports events. We also have a new football field, where the schoolchildren play. Please tell us a little about Mesherskiy Park development strategy

We are a dynamic park. We are doing everything to save the magical beauty of the forest and to preserve the mushrooms and berries. We are doing everything to make the park comfortable for children. We are going to continue amusing (better word,)you.

What advice can you give us..about what.?

The park can be used in many different ways. It can be used as a place for science lessons. For example, you can plant a tree or you can install a bench and name it after your school. We can help you to organise school trips to Meshersky Park and its surroundings: Writers’ Village in Peredelkino, Napoleon Hills and many other sites.

We always welcome volunteers, nonprofit organisations, sponsors who could take a forest section under patronage and maybe some tenants of the wood.



**МЫ ДЕЛАЕМ ВСЕ,
ЧТОБЫ ЛЕС СОХРА-
НИЛ СВОЮ МАГИЧЕ-
СКУЮ КРАСОТУ.**

**WE ARE DOING
EVERYTHING TO
SAVE THE MAGICAL
BEAUTY OF THE
FOREST.**





НАШИ ЧЕМПИОНЫ OUR CHAMPIONS



ВАСИЛИСА ОСИПОВА
VASILISA OSIPOVA

Я люблю бег.
I love running

Я бегаю в Мещерском парке.
Три раза в неделю.
I do running in Meshcherskiy
Park. Three times a week.

Я думала о том, что нужно выбрать темп – сначала медленнее, потом быстрее и в конце настолько быстро, насколько возможно. Я была очень рада, когда мой папа поздравил меня с победой.
I was thinking about keeping the pace: first I had to run slowly, then quicker and in the end – as quick as I could. I was very happy when my dad congratulated me.

Я хочу стать профессиональной спортсменкой – бегать на короткие дистанции
I want to be a professional short distance runner.



ЯКОПО БИЖДОДЖЕРА
JACOPO BIGGIOGERA

Я люблю футбол, потому что Плавание. Мне нравится этот вид спорта, потому что когда ты в воде, ты как будто летаешь.
Swimming. I like it because when you are in the water it's as if you are flying.

Плавание, тхэквондо. Два или три раза в неделю.
Swimming, taekwondo. Two or three times a week.

Я был полон энергии, но в то же время, немного нервничал. А после финиша я чувствовал себя невероятно уставшим, но счастливым.
I felt energetic but also a little anxious. Later I was destroyed but happy.

Продолжать заниматься спортом регулярно, чтобы оставаться в форме.
Keep on exercising regularly in order to stay fit.



КАРИМ САГЕЕВ
KARIM SAGEEV

Футбол, потому что у меня хорошо получается играть и потому что это командный вид спорта.
Football. I like it the most because I am good at it and because it is a team sport.

Плаванием, брейкдансом, футболом, джиуджитсу. Шесть раз в неделю.
Swimming, breakdance, football, jiu-jitsu. Six times a week.

Беспокойство, уверенность, взволнованность. Потом радость, облегчение, гордость.
Nervous, confident, excited. Then happy, relieved, proud.

Мы будем собираться с друзьями, чтобы заняться спортом.
Gather up with friends on the weekends to do sports.

КАКОЙ ВИД СПОРТА ТЕБЕ НРАВИТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО? ПОЧЕМУ?

КАКИМ ВИДОМ СПОРТА ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ И КАК ЧАСТО?

КАКИЕ ЭМОЦИИ ТЫ ИСПЫТЫВАЛ НА ЗАБЕГЕ?

КАКИЕ У ТЕБЯ СПОРТИВНЫЕ ПЛАНЫ?



МАРИЯ ЕЛЬЧИЩЕВА
MARIA ELCHISHNEVA



СЕЛИН ДЕМИР
SELIN DEMIR



ДИНАРА НАФИКОВА
DINARA NAFIKOVA

WHAT SPORT DO YOU LIKE MOST OF ALL? WHY?

Гимнастика, потому что я люблю выполнять элементы и балет, потому что мне нравится, как учитель ведет занятие.
Gymnastics, because I like exercises and elements, and ballet because I like how the teacher is conducting a class.

Гимнастика, потому что мне нравятся разные элементы.
I like gymnastics and ballet because I enjoy doing elements.

Я люблю бег
I love running

WHAT SPORT DO YOU DO AND HOW OFTEN?

Теннисом, гимнастикой, плаванием и балетом. Почти каждый день.
Tennis, gymnastics, swimming and ballet. Almost every day.

Я занимаюсь гимнастикой почти каждый день.
I do gymnastics almost every day.

Кросс-кантри. Один раз в неделю.
Cross country run. Once a week.

WHAT WERE YOUR FEELINGS DURING THE RACE?

Сначала я волновалась, а после финиша очень радовалась второму месту.
I was worried, but after finish I was very happy to be the second.

Мне было страшно, потому что я думала, что приду к финишу последней. А после финиша я была рада, что у меня третье место.
I was scared, because I thought I would be the last. Then I was very happy I was the third.

Я чувствовала себя полной энергии, чувствовала, что буду бежать как ветер, и последние минуты перед стартом я думала только о беге. Потом я чувствовала себя счастливой!
I felt energetic, I felt that I would run like wind, I was thinking only about running for the last minutes before the start. After finish I felt happy!

WHAT ARE YOUR PLANS IN TERMS OF SPORT?

Стать чемпионкой по гимнастике.
I want to become a gymnastics champion.

Стать чемпионкой по гимнастике.
I want to become a gymnastics champion.

Я всё ещё думаю
I am still thinking



МУСТАФА АЛТЫНТАШ
MUSTAFA ALTYNTASH



АЛЕКСАНДР БОРОВКОВ
ALEKSANDR BOROVKOV



ЛИЗА ХАРТМАН
LISA HARTMAN

КАКОЙ ВИД СПОРТА ТЕБЕ НРАВИТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО? ПОЧЕМУ?
WHAT SPORT DO YOU LIKE MOST OF ALL? WHY?

Футбол, потому что мне нравится играть с друзьями.
I like football because I enjoy playing with my friends.

Я люблю футбол, потому что мне нравится забивать голы и передавать пас друзьям.
I like football because I like making goals and I like passing the ball to my friends.

Мне нравится теннис.
I like tennis.

КАКИМ ВИДОМ СПОРТА ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ И КАК ЧАСТО?
WHAT SPORT DO YOU DO AND HOW OFTEN?

Футболом. Один раз в неделю.
Football. Once a week.

Раньше занимался футболом.
I used to do football.

Теннисом и бегом. Два раза в неделю.
Tennis and running. Twice a week.

КАКИЕ ЭМОЦИИ ТЫ ИСПЫТЫВАЛ НА ЗАБЕГЕ?
WHAT WERE YOUR FEELINGS DURING THE RACE?

Мне было страшно и казалось, что я не смогу хорошо пробежать. Это был мой первый забег. А после финиша уставшим, но счастливым.
I was scared and I felt like I can't be good. It was my first run. After finish I was very tired but happy.

Я расстроился, потому что я был вторым.
I felt bad because I was the second.

Я хотела победить. Я чувствовала себя чемпионкой.
I wanted to win. I felt like a champion.

КАКИЕ У ТЕБЯ СПОРТИВНЫЕ ПЛАНЫ?
WHAT ARE YOUR PLANS IN TERMS OF SPORT?

Я хочу быть вратарем.
I want to be a goalkeeper.

Хочу продолжить заниматься футболом.
I want to play football again.

Я хочу быть как Мария Шарапова или Стеффи Граф.
I want to be like Maria Sharapova or Steffi Graf.



▲ Having fun at Cambridge Run Fest



ДИЛЕКЧИ РАМАЗАН
DİLEKÇİ RAMAZAN



ДАНИИЛ ХРАМОВ
DANIIL KHRAMOV

КАКОЙ ВИД СПОРТА ВАМ НРАВИТСЯ БОЛЬШЕ
ВСЕГО? ПОЧЕМУ?

Футбол. Там важна работа в команде. Не имеет значение, забьешь ты гол или нет, важно работать вместе.

Football. It is important to work there as part of a team. It doesn't matter if you score a goal or not, it is more important to work together.

WHICH KIND OF SPORT DO YOU LIKE MOST?
WHY?

Футбол. Это очень интересная игра

Football. It is a very interesting game

КАКИМ ВИДОМ СПОРТА ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ
И КАК ЧАСТО?

Футбол. 3 раза в неделю.
Football. 3 times a week.

WHAT SPORT DO YOU DO
AND HOW OFTEN?

Каратэ. 2 раза в неделю.
Karate. 2 times a week.

КАКИЕ ЭМОЦИИ ТЫ ИСПЫТЫВАЛ НА ЗАБЕГЕ?

Радовался, что начинается забег. Я верил в свою победу. После забега я очень устал и был счастлив, что прибежал один из первых.

I was happy because the run was finally going to start. I believed in myself to win. Then I was very tired, but happy because I did very well in the run by coming 1st.

WHAT WERE YOUR FEELINGS DURING THE RACE?

Сначала очень волновался. А потом: «Ура! Я прибежал!» Я был очень веселый

I was very worried and nervous. And when I finished: "Cheers! I did it!" I was also very cheerful and felt good about myself

КАКИЕ У ТЕБЯ СПОРТИВНЫЕ ПЛАНЫ?

Я хочу стать профессиональным футболистом и познакомиться с футбольной командой Галатасарай.

I want to become a professional footballer and to one day play for team "Galatasarai"

WHAT ARE YOUR PLANS IN TERMS OF SPORT?

Я хочу профессионально заниматься футболом

I want to play football professionally



▲ CIS Students taking selfies

**СПОРТ – ЭТО
ЧАСТЬ МОЕЙ
ЖИЗНИ**

**I SEE SPORT
AS A PART
OF MY LIFE**

ИНТЕРВЬЮ С ДИРЕКТОРОМ
КАМПУСА ФЕСТИВАЛЬНАЯ
КРИСТО СТЕЙН

INTERVIEW WITH HEAD OF
FESTIVALNAYA CAMPUS
CHRISTO STEYN







Кристо Стейн
Christo Steyn

Кристо родился в Южной Африке, в маленьком городе Хэрри Смит. Имеет 20 лет педагогического стажа в Южной Африке, Австралии, Китае и Португалии, работал с детьми с Reception до A level. 8 лет проработал директором в Южной Африке, в Китае и Португалии.

Christo was born in South Africa, in a small town called Harry Smith. He has 20 Years teaching experience in South Africa, Australia, China and Portugal from Reception to A levels. 8 Years experience as Head of Department and Principal of Schools in South Africa, Australia, China and Portugal

Здравствуйте! Расскажите нам, пожалуйста, о себе.

Я родился в Южной Африке, по происхождению – Австралиец. У меня счастливый брак, 2 дочери и сын. Мои дочери учатся на данный момент в Австралии, сын учится в нашей школе на Фестивальной в Year 6. В сфере образования я работаю уже 20 лет.

Вы жили в других странах?

Да, в Китае, Португалии, Австралии, Южной Африке.

Как долго Вы живете в России?

3 месяца

Почему вы приехали в Россию. Поделитесь с нами Вашими впечатлениями.

В Россию я приехал, чтобы получить новый опыт, дождаться волшебной зимы и увидеть снег в первый раз в моей жизни. Нашей семье нравится Россия, её культура, русский юмор.

Как долго вы работаете в нашей школе?

1 четверть

Что для вас значит спорт?

Спорт – это часть моей жизни. Не только потому что он является залогом крепкого здоровья, но и потому что, я не могу без него жить. Благодаря спорту я стал таким человеком, каким я являюсь.

В каком возрасте вы стали заниматься спортом?

Я вырос на ферме с моими братьями и начал бегать и играть в спортивные игры прежде чем стал учиться плаванию (одному из его видов – кролю). С 5 лет в составе Союза регби я стал серьезно заниматься спортом.

Кто оказал на Вас сильнейшее влияние и стал моим ментором?

Очень сильное влияние на меня оказали мои братья, все они – хорошие спортсмены. Они и стали моими менторами.

В том числе на меня повлияли известные спортсмены и спортсменки. Южная Африка и Австралия – это спортивные страны, мы гордимся спортивными достижениями наших стран, поэтому я всегда мечтал представить свою страну на спортивных международных соревнованиях.

Как на ваш взгляд спорт формирует характер с раннего возраста?

Я считаю, что я стал таким, какой я есть благодаря спорту. Я научился со смирением принимать победу и достойно проигрывать. Я не боюсь рисковать и понимаю насколько важно быть частью одной команды в работе.

В каком возрасте вы рекомендуете детям начать заниматься спортом?

Я не думаю, что есть какой-либо определенный возраст, с которого нужно вовлекать детей в спорт. Я считаю, что спорт должен стать частью жизни с ранних лет.

Hello! Tell me a bit more about yourself

I am a South African born Australian, happily married with two daughters and a son! My two daughters are studying in Australia and my son is in Year 6 at CIS Festivalnaya. I have 20 years' experience in Education.

Have you lived in other countries?

Yes, in China, South Africa, Australia, Portugal

How long in Russia?

3 months.

Why have you come to Russia? Share your impressions with us.

I came to Russia looking for an adventure, to experience a magical winter and to see snow for the first time in my life! Needless to say that our whole family loves it here and finds the Russian culture and humor to be very true and something we can relate to.

How long have you been working at our school?

This will be my first term at CIS!

What does sport mean for you?

I see sport as a part of life. Not only has it benefited my health, it's something I cannot live without. It has made me the person I am today...

At what age did you start exercising?

I grew up on a farm with 5 brothers so I learnt to run and play games before I learnt to crawl. I officially began playing sport at the age of 5 on the rugby union field in bare feet!

Who was your biggest influence and mentors?

My biggest influence came from my 5 brothers as they were all good sportsmen; they were my mentors. There were also a few famous sports men and women that influenced me growing up in South Africa. South Africa and Australia are both sports mad and proud people so it was always a dream of mine to represent my country on the international level.

Your thoughts on how Sport can build character from a young age?

I am what I am today because of sport. Sports taught me how to be humble in victory and graceful in defeat. It gave me the confidence to take chances and risks and taught me the importance of working as part of a team.

At what age do you recommend children should get involve in Sport?

I don't think there is a minimum age to get into sport. Sport (Physical Activity) should be part of one's lifestyle from a very early age.

How should children be motivated to do exercise?

The best motivation for children to get involved in sport should come from their parents being role models for them by making exercise fun and part of their children's daily routine.

Why have you decided to become a teacher?

Как лучше мотивировать детей к спортивным занятиям ?

Самой лучшей мотивацией для детей должен стать личный пример их родителей, которые могут заинтересовать их спортом и включить его в ежедневный режим дня.

Почему вы решили стать учителем?

Я не мог себе позволить изучать юриспруденцию, чтобы стать юристом. Благодаря спорту я получил стипендию и стал изучать педагогические дисциплины, ну и наконец, мне, наверное, суждено было стать учителем!

Какие знания, умения и навыки важно развивать в детях на уроках?

Я считаю, что детей нужно заинтересовать, они должны быть любознательными, использовать любую возможность для обучения и больше задавать вопросов.

Что вы думаете по поводу развития кампуса на Фестивальной?

Я считаю, что у нас сейчас прекрасный период, мы движемся в нужном направлении, наш кампус растет и в будущем мы можем стать одним из лучших подразделений.

Что мы забыли у вас спросить?

-Какие у меня слабые стороны? Шоколад!

I couldn't afford to go and study Law to become a lawyer so through my Sport I received a scholarship to go and study Teaching and the rest is history, it was meant to be!

What qualities do you aspire to cultivate in your children during school lessons?

The most important qualities I would like to cultivate in my students are for them to have an inquisitive mind and to grab every opportunity to learn and ask questions.

What is your opinion about Festivalnaya campus development?

I think Festivalnaya campus is going through an exciting time and with the right vision and leadership it can grow to become the best campus of the CIS organization.

What have we forgotten to ask you?

What is my weakness? Chocolate!!!!

**СПОРТ НАУЧИЛ МЕНЯ СО
СМИРЕНИЕМ ПРИНИМАТЬ
ПОБЕДУ И ДОСТОЙНО ПРО-
ИГРЫВАТЬ.**

**SPORTS TAUGHT ME HOW TO
BE HUMBLE IN VICTORY AND
GRACEFUL IN DEFEAT.**





Кристо Стейн | Christo Steyn

УЧЕНИК YEAR 5 НИКИФОР БИКУЗИН О СПОРТЕ YEAR 5 STUDENT NIKIFOR BIKUZIN ABOUT SPORTS



Город где родился / City of birth:
Москва / **Moscow**

CIS кампус / campus :
Фестивальная / **Festivalnaya**

Основные хобби / Main hobby
спорт / **sport**

Мечта / Dream:
Поехать в Тайланд / **To go to Thailand**

Кружки / Clubs:
Рисование и компьютерное программирование /
Painting, Computer programming



ЧТО ДЛЯ ВАС СПОРТ?
**WHAT DOES SPORT MEAN
TO YOU?**

Это хобби.

For me, sport is a hobby



КАКИМ ВИДОМ СПОРТА
ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ?
**WHICH KIND OF SPORT
DO YOU DO?**

Бальными танцами, каратэ,
футболом.

Karate, Football, Ball-room
Dancing



КАК ТЫ ДУМАЕШЬ, ЕСТЬ
ЛИ ВЗАИМОСВЯЗЬ
МЕЖДУ СПОРТОМ И СЧА-
СТЬЕМ? КАКАЯ?
**IS THERE A CONNECTION
BETWEEN SPORT AND
HAPPINESS?**

Да, я чувствую себя счастли-
вым, когда занимаюсь спор-
том. И делаю это каждый день,
кроме воскресенья.

Yes, I am happy when I am
doing exercise. I do it every day
except Sunday.



КАК СПОРТ ИЗМЕНИЛ
ТВОЮ ЖИЗНЬ?
**HOW DID SPORT CHANGE
YOUR LIFE SO FAR?**

Благодаря каратэ у меня по-
явился боевой дух.

Due to Karate I learned combat
skills in a disciplined martial
arts way

**ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?
WHAT IS HAPPINESS?**

Счастье – это когда весело

Happiness is when something is funny, the feeling I get inside.

ХОДИТЕ ЛИ ВЫ В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ШКОЛЫ? В КАКИЕ?

DO YOU GO TO SPORT'S CLUBS, SECTION OUT OF SCHOOL? WHICH ONES?

Я занимаюсь на батуте (Олимпийский резерв).

I train on the trampoline almost every day (Olympic reserve)

**ЧТО ТАКОЕ СПОРТ?
WHAT DOES SPORT MEAN FOR YOU?**

Профессиональные тренировки

Professional trainings

ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ МЕЖДУ СПОРТОМ И СЧАСТЬЕМ?
IS THERE A CONNECTION BETWEEN SPORT AND HAPPINESS?

Да, если выигрываешь, ты счастлив.

Yes, if you win you are happy.

**КАКАЯ У ВАС МЕЧТА?
WHAT IS YOUR DREAM?**

Стать кандидатом в мастера спорта по прыжкам на батуте и улететь на Мальдивы.

To be chosen as a candidate of Sport on trampoline-tumbling and to go to the Maldives

ПОЧЕМУ ВАМ НРАВИТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?
WHY DO YOU LIKE TO DO EXERCISE?

Спорт помогает становиться лучше, сильнее.

Exercise helps you to become better, stronger.

УЧЕНИЦА YEAR 5 АЛЕКСАНДРА КОЛЕСНИКОВА О СПОРТЕ YEAR 5 STUDENT ALEKSANDRA KOLESNIKOVA ABOUT SPORTS



Город где родился / City of birth:
Ноябрьск / **Noyabrsk**

CIS кампус / campus :
Фестивальная / **Festivalnaya**

Основные хобби / Main hobby
рисование / **painting**

Жила в странах / Lived in countries:
Индия, Франция / **India, France**





ДИСЦИПЛИНА И ВОЛЯ THE DISCIPLINE AND WILL

ИНТЕРВЬЮ С ПЕДАГОГОМ | INTERVIEW WITH
ПО КАРАТЕ | KARATE TEACHER
ДМИТРИЙ КУЛЕШОВ | DMITRIY KULESHOV



Дмитрий Кулешов
Dmitriy Kuleshov

45 лет. Родился и вырос в Москве.
Тренер Косики каратэ с 2007 года.
Обладателем чёрного пояса 2 дан по Косики каратэ (Сёринджи-рю Кенкокан Каратэ-до) и звания Мастера спорта России по «Стилевому каратэ»

45 years old. From Moscow. Koshiki Karate coach since 2007. Has a second-degree black belt in Koshiki Karate (Shorinjiryu Kenkokan Karatedo) and Russian Master of Sports title in Style Karate.

Когда Вы начали заниматься каратэ?

Бытует мнение, что единоборствами нужно начинать заниматься обязательно в раннем детстве и если время упущено, то каких-либо серьёзных результатов уже не достичь. Это не так!

Я пришёл в каратэ в 28 лет. Прошёл весь путь, от белого пояса до 2-го дана, стал трёхкратным чемпионом России, многократным призёром чемпионатов и турниров различного уровня. ...Если вернуть категорию «мастерс» (ветеранскую) на одном из ближайших чемпионатов, обязательно подготовлюсь и выступлю на нём.

Кстати! Одному из моих учеников во взрослой группе недавно исполнилось 59 лет и он продолжает интенсивно тренироваться, к концу учебного года готовится сдать аттестацию на зелёный пояс!

Вы помните момент, когда решили посвятить свою жизнь каратэ? Расскажите о нем, как это было?

В каратэ меня привёл случай и сейчас, оглядываясь назад, я благодарен судьбе, что всё вышло именно так. Мой племянник (ему тогда было 9 лет) занимался Косики каратэ и пришло ему время сдавать аттестацию на жёлтый пояс, меня пригласили попридти на этом мероприятии.

Честно говоря, ещё мальчишкой, как и многие, я смотрел фильмы про каратэ и мечтал стать таким же сильным, так же ловко бить ногами и руками, сокрушая толпы злодеев!...

Я с радостью принял предложение.

Увиденное меня настолько поразило и понравилось, что уже на следующий день я сложил спортивную форму в сумку и поспешил на первую в своей жизни тренировку по каратэ!

Какие виды каратэ бывают?

Чаще всего применительно к «каратэ» используют термин «боевое искусство», хотя это не совсем уместно. Каратэ, как «боевое искусство», которое в XVII-XX веках изучали на острове Окинава (Япония), утратило свою актуальность... Каратэ менялось и адаптировалось и в конце концов тысячи людей по всему миру теперь занимаются спортивной составляющей каратэ или, если хотите, «спортивным каратэ».

Основная составляющая современного каратэ, это конечно же правила!

Правила судейства, время поединка, запрещённые удары и приёмы, весовые категории и т.д. ..

Условно виды каратэ можно разделить на контактные и бесконтактные.

В бесконтактных видах атака проводится «на обозначение», т.е. без касания противника бьющей поверхностью, а судьи засчитывают очки «вазари» за проведённое действие.

В контактных видах разрешён в разной степени частично или полный контакт по противнику.

Косики каратэ — дословно переводится как «традиционное» или «жёсткое» каратэ до.

Поскольку в поединках Косики каратэ разрешён весь спектр атакующей техники (удары, броски, подсечки, захваты и т.д. ..), возникла необходимость использования специального защитного оборудования (нагрудник-кираса и шлем с защитным стеклом), сводящего травматизм на тренировках и соревнованиях

When did you start doing karate?

There is an opinion that one should start doing martial arts in an early age and if the moment has passed it is impossible to reach any serious results. It is wrong!

I started doing karate when I was 28 years old. I worked my way up from the white belt to the second dan, became a three-time champion of Russia, a multiple champion of various competitions... If the Masters (Veterans) category is back, I will definitely take on.

By the way, one of my students has recently turned 59 and he continues intensive training to pass the exam for the green belt.

Do you remember the moment when you decided to dedicate your life to karate? Please tell us about it.

I came to karate by chance and now, looking back I thank luck for this turn in my life.

My nephew (he was nine then) was doing Koshiki Karate and I was invited to his yellow belt exam.

To be honest, in my boyhood I watched films about karate and dreamed of becoming as strong and skillful, to crash crowds of bad guys...

I was excited to accept the invitation. What I saw amazed me so much that the next day I grabbed my sports clothes and hurried for my first karate training.

What types of karate exist?

Usually karate is called a martial art, but I don't think it's a proper term. Karate as a martial art that was studied in Okinawa (Japan) in XVII-XX centuries has become historic... Karate has been changing and adapting and now thousands of people are doing sports karate.

The main part of the modern karate is of course the rules! The refereeing rules, bout time, forbidden blows and holds, weight categories etc.

There are contact and non-contact types of karate.

In non-contact types the attack is conducted as a sign, so the opponent is not hit, and the judges add waza-ari scores for the action carried.

The contact types allow full or part contact with the opponent.

Koshiki karate can be literally translated as traditional or tough karatedo. As in Koshiki karate all types of attack methods are allowed (hits, throws, reaps, hacks etc), athletes started using protection equipment (breastplate and a helmet with a protection glass) that minimizes injuries during training and competitions. Full contact bouts and special protection equipment enables athletes

ЕЩЁ МАЛЬЧИШКОЙ Я СМОТРЕЛ ФИЛЬМЫ ПРО КАРАТЭ И МЕЧТАЛ СТАТЬ ТАКИМ ЖЕ СИЛЬНЫМ, ТАК ЖЕ ЛОВКО БИТЬ НОГАМИ И РУКАМИ, СОКРУШАЯ ТОЛПЫ ЗЛОДЕЕВ!

Дмитрий Кулешов | Dmitriy Kuleshov



к минимуму. Поединки в полный контакт и специальное защитное оборудование даёт возможность спортсменам приобретать реальные боевые навыки, практически исключая возможность травматизма, что делает направление «Косики каратэ» наиболее привлекательным для изучения.

Как Вы думаете в каком возрасте лучше всего отдавать ребенка на карате?

В 6 лет почти все дети в полной мере осознают зачем они пришли в зал, чем будут заниматься и для чего им это нужно.

Хотя, бывают исключения, один из моих учеников пришёл на первую тренировку в 4 года, а в 5 лет он уже выступил на Чемпионате России и занял 1 место в своей категории. Очень старается на тренировках, думаю, если не бросит, далеко пойдёт.

Конечно, о серьёзных нагрузках в этом возрасте речь не идёт. В 6 лет это в основном общая физическая подготовка и специальная подготовка: растяжки, упражнения на гибкость, координацию, силовую выносливость и постепенный ввод базовой техники каратэ (принципы атаки и защиты, стойки, перемещения, основные атакующие движения и т.д. ...)

Какие качества Вы стремитесь развивать у детей на занятиях карате?

В первую очередь самодисциплина, если человек не организован, то многие усилия могут сойти на нет.

Уважение к окружающим, этому тоже надо учиться и не только уважению к старшим или учителю, но и к сверстникам.

Ну и, конечно же, морально-волевые качества, собственно то, для чего многие и приходят на тренировки каратэ.

Выйдя на татами перед поединком, на первый свой турнир, спортсмен вынужден бороться с адреналином, страхами, сомнениями, собственной неуверенностью, ... Спортивный поединок - отличная проверка себя в экстремальной ситуации и способ научиться справляться со всем этим.

Ещё мы учимся ставить цели и обязательно достигать их. Пусть это будут небольшие победы, но они наши собственные!

Один из моих учеников очень хотел аттестоваться на 10 кю(1-я начальная ступень в Косики каратэ), для этого нужно было продемонстрировать первое ученическое «КАТА»(Формальное упражнение, состоящее из атакующих и защитных движений, перемещений).

Данное «ката» он лишь недавно увидел и выполнял его недостаточно хорошо для аттестации. Узнав о сроках аттестации, он начал приходить на тренировку немного раньше и раз за разом повторять упражнение.

К аттестации он подготовился на «отлично»! А заодно выучил и второе и третье ката.

На тот момент ему было 6 лет. Молодец!

IN MY BOYHOOD I WATCHED FILMS ABOUT KARATE AND DREAMED OF BECOMING AS STRONG AND SKILLFUL, TO CRASH CROWDS OF BAD GUYS...

to get real combat skills almost without any injuries, which makes Koshiki Karate very attractive to students.

In your opinion, what is the best age for the children to start doing karate?

At the age of six almost all children are aware of what is expected from them at the karate club. Though there are some exceptions – one of my students

started training when he was four and won Russian Championship at the age of five. He does his best at the training sessions and if he continues the training, I would expect very good results from him. Of course, we can't talk about serious load in this age. For six year old children it is mostly overall physical training and special training: stretching, suppling, coordination and strength endurance exercises and introducing basic karate techniques step by step (attack and defense principles, stances, moving, main attack moves etc.)

What qualities do you try to develop in children at karate lessons?

First of all, it is self-discipline. If a person has no discipline, his or her efforts can have no effect.

Respect to the others – not only to the teacher but also to the peers. This definitely should be taught to children.

And of course, the will and morality – this is what many people are looking for in karate.

Stepping on tatami before the combat, at the very first competition, athletes have to face their adrenaline, fears, hesitation, lack of confidence... A sports combat is a great way to test yourself in an extreme situation and an instrument to cope with all this.

We also learn to set goals and always reach them.

Let the victories be small, but there are our victories!

One of my students really wanted to pass an exam for 10 ku (the first basic level in Koshiki Karate) and he had to show the first pupil's KATA (formal exercise that consists of attack and defense actions and moves) in order to do it. He had learned this kata only a short time before the exam and his performance of this exercise was not good enough for the attestation. When he learned about the deadline, he started coming to the training session a little earlier and he repeated the exercise again and again.

By the time of attestation he performed the exercise perfectly. And he also managed to learn the second and the third kata.

He was six years old at that time. Great job!

What principles is your lessons' structure based on? Why?

I split the school year into cycles and micro cycles that have different intensity. The types of training depend on the goals set. For example, when we get prepared for competitions we have more sparring work, apparatus activities, and tactical exercises.

Before attestation we hone basic skills and train kata.

During a training session I may change the plan, depending on the situation, children's physical and psychological

На базе каких принципов Вы выстраиваете структуру урока? Почему?

Весь учебный год у меня разбит на макроциклы и микроциклы, в которые нагрузка отличается по интенсивности и типу. Типы тренировок зависят от поставленных задач. Например, подготовка к соревнованиям подразумевает спарринговую работу, интенсивную работу по снарядам, тактическую подготовку.

Перед аттестацией мы оттачиваем базовую технику, отрабатываем ката.

В рамках одной, отдельно взятой тренировки, я предполагаю возможность менять план тренировки в зависимости от ситуации, физической и психологической кондиции детей, их возможностей именно сегодня.

В детской группе много игровой составляющей, всевозможные эстафеты с элементами каратэ, акробатические упражнения... Такая разрядка очень хорошо работает и помогает усваивать материал.

Какие сложности возникают в процессе тренировки?

Разве что,...единственная сложность может быть, когда на тренировке оказывается ребенок, который не хочет тренироваться. Не именно сегодня, а вообще. Для достижения хоть каких-то результатов в каратэ, да и в любом деле, в первую очередь, что необходимо — желание!

Кого больше в Вашем классе: мальчиков или девочек? Почему так Вы считаете?

Мальчиков, конечно, больше. В каждой группе из 12-15 человек 3-4 девочки.

Каратэ считается мужским спортом и это до недавнего времени было именно так.

Но всё больше и больше девочек и девушек приходят на тренировки.

Кто-то для того, чтобы научиться защищать себя, кто-то за интенсивными тренировочными нагрузками...

Некоторые девочки, между прочим, не уступают в мастерстве мальчикам.

Одна из моих учениц (9 лет) — двухкратная чемпионка России по ката. Другая — трёхкратный призёр России в кумитэ. Третья (7 лет) - на недавно прошедшем Чемпионате Центрального Федерального Округа выступила в двух категориях и завоевать две медали, золото и серебро!



▲ Занятия Косики Карате в кампусе Сколково

condition, their potential on that particular day. There are a lot of games in the junior group; we have all kinds of karate relay, acrobatics... These relaxing elements work very good and help to learn new skills.

What difficulties do you face at the lessons?

Perhaps, the only difficulty is the situation when there is a child who doesn't want to do karate at all, not only that particular day.

Desire is necessary in order to achieve any results in karate, and in any other sport.

Are there more boys or girls in your class? Why is it like that, in your opinion?

Of course, most of my students are boys. There are three or four girls out of 12-15 students in each group. Karate is regarded as a male kind of sport and it was true for a long time. But now there are more and more girls doing karate. Some of them want to learn to defend themselves, some need intensive training...

By the way, some girls have just as good skills as boys. One of my students (she is nine) is a two-times Russian kata champion. Another is a three-times Russian champion in



▲ CIS Skolkovo Kosiki Karate Team

Как мотивировать детей на занятия спортом?

Ребёнка должно что-то подтолкнуть пойти в спорт, ему нужно создать мотивацию и это уже работа семьи. Подчеркну — именно создать предпосылки, чтобы ребёнок Сам принял решение пойти заниматься спортом, а не кто то решил за него, это важно!

Очень хорошо работает личный пример.

Если бы я поставил себе цель пробудить в своём ребёнке интерес к спорту, включил бы в своё повседневное расписание спортивный час с ним и не важно, что это будет, спортивная площадка со снарядами во дворе, хоккейная площадка или баскетбольное кольцо...Главное, наполнил бы этот час позитивом, дал бы понять сыну (дочери), что занятие спортом, это интересно, весело, полезно!

Так же, сводил бы ребёнка на спортивные мероприятия, желательно детские, где ребята его возраста играют в хоккей, футбол, бегают на перегонки...

Те же соревнования по Косики каратэ... По своему опыту скажу наверняка, соревнования по Косики каратэ производят на ребёнка любого возраста неизгладимые впечатления! Многие ребята пришли на тренировки именно после посещения каких либо турниров.

kumite. The third (she is seven) has recently won a silver and a gold medal on Central Russian Championship.

How can we motivate children to do sports?

There should be a motivation factor to start doing sports, and it is the responsibility of the family. It is very important that it is a child's decision to do sports, and not someone else's.

A personal example works really well. If my aim was to spark my child's interest in sports, I would have included an hour of sports activities with her in my timetable. It doesn't matter if it is an outdoor sportsground, a hockey ground or a basketball ring... The most important is to fill this hour by positivity to make the child understand that sport is interesting, fun and healthy!

I would also take my child to sports events, preferably children's where children of her age do hockey, football, play catch-up...

Koshiki Karate competitions are a good event to visit. My experience suggests that Koshiki Karate competitions leave a lasting impression on children of all ages! Many children decided to start doing karate after watching competitions.





ВАДИМ ВАРФОЛОМЕЕВ
VADIM VARFOLOMEEV

Учитель физкультуры
P.E. teacher

Вадим, Вы бывший футболист. Почему Вам нравится этот вид спорта?

С самого детства я обожал футбол. Это очень интересная игра, полная азарта. Я начал заниматься футболом в 7 лет, потом играл в команде «ФК СОКОЛ», г. Саратов. У нас был замечательный тренер, и мы часто участвовали во всероссийских соревнованиях. Футбол развивает скорость, сообразительность, точность реакции и выносливость. При этом, этот вид спорта является командной игрой и развивает сплоченность и командный дух. В настоящее время футбол - это самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Как спорт изменил Вашу жизнь?

Спорт успокаивает ум и укрепляет тело. Но он также может помочь пересмотреть свою жизнь и развить силу характера. С каждой тренировкой, каждым упражнением, при каждом повторении, вы будете преодолевать препятствие, которое ранее казалось слишком серьезным. С этим приходит сила, которая позволяет вам ощутить свое истинное Я. И эта уверенность в себе станет заразной, потому что вы будете вдохновлять других людей силой своего духа.

Почему Вы решили стать преподавателем?

Наверное, каждый из нас, выбирая

**СПОРТ ДЕЛАЕТ МЕНЯ
БОЛЕЕ ЖИВЫМ
SPORT MAKES ME
MORE ALIVE**

свой путь в жизни, профессию, ориентируется на тех людей, которые рядом, которые влияли на наше восприятие жизни и чей опыт и умения вызывали в нас восхищение. Поэтому ответ прост – меня окружали прекрасные тренеры, педагоги – профессионалы, на которых мне хотелось быть похожим.

Как спорт помогает Вам в жизни?

Спорт делает меня более живым, позволяет двигаться вперед и быть сегодня более сильной версией себя вчерашнего.



Vadim, you used to be a football player. Why do you like this sport?

I have loved football since I was a child. It is a very interesting and thrilling game. I started doing football when I was 7 and then played in FC Sokol, Saratov. We had a wonderful coach and we frequently participated in Russian national competitions. Football helps to improve speed, quickness, reaction time and endurance. At the same time, it is a team sport and it helps to develop solidarity and team spirit. For the time being, football is the most watched and the most popular participation sport in the world.

How has sport changed your life?

Sport calms mind and strengthens body. But it can also help to review one's life and develop character. Every training session, every exercise, every repetition will let you overcome an obstacle that seemed too great before. With this you will get stronger and you will feel you real self. This confidence will become contagious, because you will start inspiring other people by your moral courage.

Why did you decide to become a teacher?

I suppose each of us chooses his or her way in life and profession guided by the people surrounding us, who influenced our view of life and whose experience and skills we admired. So the answer is simple – I was surrounded by wonderful coaches, teachers – professionals, and I wanted to be like them.

How does sport help you in life?

Sport makes me more alive, it lets me move forward and be a stronger version of myself every day.



Вадим Варфоломеев | [Vadim Varfolomeev](#)



КАРЛИ КРНЕТА
KARLI KRNETA

*Педагог детского сада
Kindergarten teacher*

**ЙОГА - ЭТО
ЭФФЕКТИВНЫЙ
МЕТОД ТРЕНИРОВКИ
И УПРАВЛЕНИЯ УМА,
ТЕЛА И ДУШИ.
YOGA IS A POWERFUL
METHOD OF EXERCISE
FOR THE MIND, BODY,
AND SOUL.**

Расскажите, почему Вам нравится заниматься йогой?

Я решила заниматься йогой, так как после школы мне хотелось расслабиться, отдохнуть, снять напряжение!

Какое воздействие на детский организм оказывает йога? Отличается от футбола?

Йога - это эффективный метод тренировки и управления ума, тела и души. Йога помогает восстановить баланс, душевное равновесие. Она сильно отличается от футбола!

Как спорт изменил Вашу жизнь?

Спорт всегда был частью моей жизни, начиная с того времени, когда я ещё была маленькой девочкой, и продолжает оставаться частью моей жизни на сегодняшний день. Я просто не могу представить себе мою жизнь без спорта.

Почему Вы решили стать преподавателем?

Я решила стать учителем в тот момент, когда поняла, что хочу помочь изменить в лучшую сторону образовательный процесс, положительно повлиять на школьную жизнь детей. Мне всегда нравилось преподавать, потому что это позволяет мне найти индивидуальный подход к детям и раскрыть их лучшие стороны. Ничего в моей жизни не радует меня так, как возможность наблюдать за прогрессом детей в обучении, как они занимаются, растут в течение учебного года.

Как спорт помогает Вам в жизни?

Спорт – это один из самых потрясающих методов, для того чтобы снять стресс. Йога, танцы, занятия тяжелой атлетикой, волейбол – любая физическая нагрузка и двигательная активность - это возможность для того, чтобы оставаться здоровым и быть в форме!



Tell us why have you decided to do yoga.

I have decided to do yoga because after a long day of learning at school, it's important for kids to unwind, relax, and get some exercise in!

What influence have yoga on children's organism? Is it different from Football?

Yoga is a powerful method of exercise for the mind, body, and soul. It is both a physical and mental workout. The main benefits of yoga are increased flexibility, balance, and a stabilized core- completely different from football!

How has sport changed your life?

Sport has always been a part of my life since I was a very young girl and continues to be a part of my daily life. I cannot imagine a life without some kind of sport.

Why have you decided to be a teacher?

I decided to become a teacher when I decided I wanted to make a difference in childrens' educational lives. I enjoy teaching because it allows me to connect with students individually, all while pushing them to be their best. Nothing in my life so far has been as rewarding as watching my students learn and grow throughout the school year.

How does sport help you in your life?

Sport is the biggest stress reliever in my life! From yoga, to dance, to lifting weights, to volleyball- every physical activity is an escape from the day and an opportunity to be healthy and stay in shape!



▶ Yoga lessons in Festivalnaya campus



МАРИЯ ФЕРЕНЦ
MARIA FERENTS

Педагог хореографии
Dance teacher

Мария, расскажите, почему Вам нравится заниматься танцами?

Движение - это жизнь, говорил Аристотель, ее сущностный признак. Танец наполняет жизнь не только и не столько движением, сколько вселенной смыслов, образов, а значит культурой.

Какое воздействие на детский организм оказывают танцы? Отличается от футбола?

С физиологической точки зрения польза от занятий танцами не вызывает вопросов. Развивается координация, слух, физические способности.

Предположим, что танец это спорт плюс художественный образ. В основе танца и футбола существует один общий корень. Это игра. Суть игры в том, что есть некоторая договоренность по правилам, но именно неожиданность, непредсказуемость и определяет интерес к игре у детей и взрослых. Дети обожают сюрпризы.

Как спорт изменил Вашу жизнь?

Танец больше чем спорт, но спорт формирует характер, желание и способность преодолевать себя каждый день.

Почему Вы решили стать преподавателем?

Как-то С. Эйнштейн сказал что научиться чему-то можно только тогда, когда сам начнешь преподавать. Парадоксально, но это высказывание подтверждает еще один тезис о том, что «научить невозможно, возможно только научиться». Таким образом обучая,



▲ Занятия танцами в кампусе Фестивальная

мы учимся сами и это главная задача. Научить другого и есть единственная возможность научиться самому. В этом смысле я ничего не выбирала.

Как спорт помогает Вам в жизни?

Предполагаю, что именно благодаря спортивному характеру я не сдаюсь без боя.



Maria, please tell us why you like dancing?

Aristotle said that motion is life, its essential attribute. Dance fills life not only with motion, but also a universe of meanings, images and hence culture.

What effect does dance have on children's body? Is it different than football?

Dance lessons are undoubtedly healthy from physiological point of view. Dancing develops coordination, ear for music, physical abilities.

Let's say that dance is sport plus artistic image. Dancing and football have the same root – it is game. The essence of game is an agreement about rules, but it is unexpectedness that drives interest to games among children and adults. Children love surprises.

How has sport changed your life?

Dance is more than sport. But sport

develops strong character, desire and ability to overcome your inner obstacles every day.

Why did you decide to become a teacher?

Sergei Eisenstein said that you can really learn something only when you start teaching. It is a paradox, but this phrase proves another argument that says that “it is impossible to teach, it is only possible to learn”. So while we are teaching, we learn and this is the main aim. Teaching others is the only way to learn. In this sense, I didn't choose anything.

How does sport help you in life?

I suppose that because of my sport character I never go down without a fight.

ТАНЕЦ НАПОЛНЯЕТ ЖИЗНЬ НЕ СТОЛЬКО ДВИЖЕНИЕМ, СКОЛЬКО ВСЕЛЕННОЙ СМЫСЛОВ, ОБРАЗОВ, А ЗНАЧИТ КУЛЬТУРОЙ.

DANCE FILLS LIFE NOT ONLY WITH MOTION, BUT ALSO A UNIVERSE OF MEANINGS, IMAGES AND HENCE CULTURE.



МАРТИН КРАЙ
MARTIJN KRAAIJ

Учитель физкультуры
P.E. teacher

Добрый день Мартин! Почему Вы решили приехать в Россию?

Я переехал в России два года назад, и еще до переезда у меня были отношения на расстоянии с моей русской девушкой. В августе 2013 года, когда я беспокоился, что не смогу найти новую работу в качестве учителя физкультуры, она посоветовала мне попоробовать найти работу в Москве. Все сложилось удачно, как с работой, так и с отношениями.

Какие впечатления у Вас от работы в CIS Russia?

Очень положительные! Мои коллеги очень дружелюбны и всегда готовы помочь. С одной стороны, здесь очень серьезный подход к работе, а с другой стороны, всегда можно поболтать и весело провести время с коллегами – мне нравится этот баланс. Дети полны энтузиазма и очень любят спорт! Последнее безусловно делает мою работу намного интереснее.

Что для Вас спорт?

Для меня спорт – это самый невероятный инструмент на свете. С его помощью можно завести друзей, сформировать характер, отдохнуть, проверить возможности своего тела, сбросить вес, восстановиться после операции, подготовиться к рождению ребенка, поднять самооценку... можно продолжать бесконечно.

В каком возрасте Вы начали заниматься спортом?

Когда мне было пять, я стал играть в футбольной команде. В одном клубе я играл почти 18 лет.

Кто посодействовал?

Я не уверен, кто именно это был, потому что я был еще ребенком, но скорее всего, я сам хотел играть в команде. Двое моих друзей пришли в команду вместе со мной, наверное, это тоже повлияло на мой выбор.

Кто сыграл ключевую роль в Вашей жизни в сфере спорта?

Если вы не против, я немного изменю вопрос, потому что невозможно выбрать одного конкретного человека. Спорт сыграл ключевую роль в моей жизни. Он сформировал мой характер, помог мне стать упорнее и научил помогать другим. Я играл в футбол с членами семьи; в футбольном клубе я познакомился со всеми своими друзьями. Кроме того, в университете я занимался и другими видами спорта и знаю о спортивной культуре, традициях и особенностях других видов спорта, и у меня остались замечательные воспоминания о соревнованиях.

Есть ли у вас ментор? Почему?

Наверное, это мой отец. Обычно он критиковал меня после матча, и я не помню, чтобы я когда-либо слышал от него комплименты. Возможно, это звучит жестоко, но я благодарен ему за это. Он знал, что я по-настоящему люблю то, что делаю, и его слова только мотивировали меня. Я знаю, что были моменты, когда он был очень горд, потому что потом он немного смущался.

Есть ли у Вас жизненные принципы? Что это за принципы?

Я всегда стараюсь поступать правильно, даже если для этого требуется больше усилий. Наверное, это мой жизненный принцип.

Как Вы считаете, как влияет раннее занятие спортом на формирование характера?

А на физическое развитие?

Раннее занятие спортом особенно влияет на физическое развитие. В первую очередь, это касается базовых движений, таких как бег, прыжки и перевороты. Если дети развивают эти навыки в раннем возрасте, они получают преимущества в течение всей жизни. Движения становятся более эффективными и плавными. Благодаря занятиям физкультурой дети развивают самые разные навыки и качества: умение сотрудничать, лидерство, моторные навыки, независимость, спортивное поведение, организованность, упорство, творческие способности и умение показать свою возможности. Я

думаю, что когда дети становятся старше фокус смещается с физического развития на формирование характера.

По какому принципу Вы выстраиваете урок физкультуры?

Занятие всегда начинается с простой активной игры. Она может быть связана с основной темой урока. После этой игры-разминки мы приступаем к основной части урока. Обычно урок состоит из двух частей: обучение каким-либо навыкам и применение навыков в игре или матче. В конце урока может быть игра-заминка или свободное время для игр, когда дети действительно этого заслуживают. Для младших детей, от Nursery до Year 2, я добавляю дополнительные обучающие упражнения вместо разминки и заминки.

Чем отличаются Ваши уроки от других уроков, например балета или танцами?

Мои уроки не похожи ни на один другой предмет. Кроме того, когда ребенок что-то говорит или делает, результат или обратная связь поступают незамедлительно. Это позволяет им многому научиться за короткое время.

Что необходимо учесть родителям, которые решили отдать ребенка в спортивную секцию?

Я думаю, что главной причиной для того, чтобы посещать спортивную секцию должно быть удовольствие от занятий. По моему мнению, если родители заинтересованы в результатах больше, чем





ребенок, это неправильно.

Как мотивировать детей на занятия спортом?

На одном из моих самых первых уроков одна ученица сказала, что она не любит спорт и не хочет участвовать в играх. Тогда я спросил, любит ли она мороженое, и она ответила, что любит два или три вкуса. И я сказал, что со спортом также как с мороженым – всегда есть несколько видов, которые тебе понравятся. Но чтобы понять, какой именно, нужно попробовать все. Есть вкусы, которые нравятся всем – то же самое со спортом.

Есть ли у вас любимые спортивные журналы, книги? Какие?

Когда я учился в университете, я купил множество книг на самые разные темы, имеющие отношение к спорту, но тогда они мне негодились. Теперь я стараюсь прочитать каждую из этих книг.

Какая Ваша настольная книга?

Моя самая любимая книга – «Дело не в велосипеде» Лэнса Армстронга.

Ваши пожелания/рекомендации для CIS Russia в проведении и организации спортивных мероприятий.

Забег CIS Run Fest был потрясающим! Организация была очень профессиональной, и для первого раза было достаточно много участников. Надеюсь, что мы сможем сделать это мероприятие традицией в CIS. Кроме того, в связи с тем, что в этом году наша школа участвует в соревнованиях спортивной ассоциации международных школ MISAS, было бы отлично, если бы какие-то из этих соревнований проходили в CIS.



Hello Martijn. Why did you decide to come to Russia?

Before I moved to Russia two years ago, I had a long distance relationship with my girlfriend who is Russian. In August 2013, when I was afraid I wouldn't find a new job as a PE teacher, she told me to give it a try in Moscow. I succeeded in finding a job, so I guess both work and relationship.

What are your impressions of work in CIS Russia?

Very positive! My colleagues are friendly and helpful. I especially like the balance between a very serious approach towards our jobs on one side, and time for a chat or a socializing event on the other side. The children are also enthusiastic and like sports very much! That last part definitely makes my job a lot more fun.

What is sport for you?

I see sports as the most diverse tool in the world. It can be used to make new friends, build character, to relax, to test the limits of your body, to lose weight, recover after surgery, to entertain people, work on general fitness, prepare women for giving birth, improve self esteem or confidence and the list goes on and on.

How old were you when you started doing sport?

When I turned 5 years I was old enough to join a soccer club. I've played for this club for almost 18 years.

Who encouraged you?

МОИ УРОКИ НЕ ПОХОЖИ НИ НА ОДИН ДРУГОЙ ПРЕДМЕТ. IT DOES NOT REALLY LOOK LIKE ANY OTHER SUBJECT

I'm not sure about this since I was very young, but it's quite likely I just wanted to play for a club myself. I did become a member of the club at the same time as two of my friends, which also had an influence on my choice I think.

Who played the key role in your sports life?

If you don't mind I will turn the question around a bit, since it is impossible for me to choose one specific person. Sports played a key role in my life. It formed my personality in for example perseverance and helping each other. At the soccer club I have met all my friends and played together with family members. Besides that, practising all the other different sports at university has made me more aware of other sport cultures, habits, skills, knowledge and provided me with truly great memories of different performances.

Do you have a mentor? Why?

Maybe my father. Usually he had some criticism after a match and I can not remember ever to have received any compliments. That might sound harsh, but I am thankful for that. Since he knew I truly loved what I was doing he was only motivating me. I know he was proud sometimes, because then he felt a bit uncomfortable haha.

Do you have your rules of life? What rules?

I'm always trying to do the right thing, even though it is likely to be more of an effort than doing the wrong thing. Maybe that is my life rule.

How does early involvement in sport influence character? And physical development?

Early involvement in sport especially influences physical development I think, mainly the basic types of movements such as running, jumping or rolling. When these skills are practiced at a young age, the child can benefit from these skills for the rest of his life. Movements will become more efficient and fluent. In PE children develop

themselves in different areas: cooperation, leading, motor skills, self dependence, sportsmanship, knowledge development, organizing, perseverance, creativity and the ability to demonstrate. I think that when children get older, the focus shifts from physical development to character development in the areas I mentioned before.

What principles do you use when planning PE lessons?

The start of the PE lesson is always a simple game with a high intensity. It could be related to the rest of the lesson. After that warm up game we do the key part of the lesson. Usually this is divided in two parts; a learning part where the children practise techniques followed by an applying part where they use the skills they have learned in a game or match. The end of the lesson could be a cooling down game or free play time when the children really deserved it. For the younger children, from Nursery up to Year 2, I do an extra learning part instead of the applying part and cooling down.

What is special about the PE lessons?

It does not really look like any other subject that the children have. Also, whatever the child says or does, the result or feedback of that action often follows immediately. This allows them to have a lot of learning moments in a very short time.

What should parents keep in mind if they want their child to join a sports club?

I think that having fun should be the main reason to join a sports club. If the parent becomes more fanatic than the child, the priorities are not correct any more in my opinion.

How can we motivate children to do sports?

One of the very first PE lessons one of the children told me she doesn't like sports and did not want to join the activities. Then I asked her if she likes ice cream and she replied by saying that she likes two or three flavors. After that I told her that ice cream might be a bit the same as sports. No matter what, there are always several

flavors or types that you like. But, to find out which one, you just have to try all of them. There is a flavor of ice cream for everyone and it is the same with sports.

Do you have favorite magazines or books about sports? What?

When I studied at university I had to buy a lot of books for the different subjects, but it turned out I hardly needed them. So now I'm trying to read every single one of them, all connected to sports in a different way.

Do you have a favorite book?

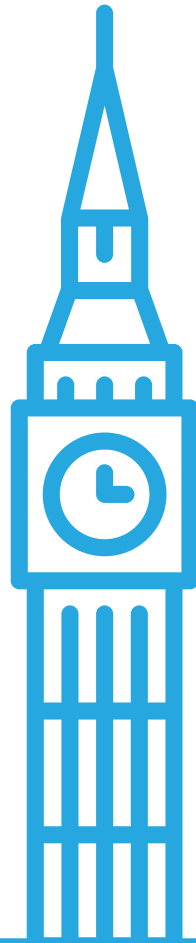
Definitely, my favorite book is It's Not About The Bike, by Lance Armstrong.

Your suggestions to CIS concerning organisation of sports events.

The CIS Run Fest was great! The organisation was very professional and there were a lot of participants, even for a first time. I hope we can make this event a tradition within the CIS family. Also, since this year CIS is competing in MISAS (Moscow International Schools Association in Sports), sport tournaments organized for and by international schools of Moscow it would be great if CIS could also host one of these tournaments some day.



СПОРТ, КАК ВТОРОЙ ЯЗЫК SPORT AS A SECOND LANGUAGE



ИНТЕРВЬЮ С УЧИТЕЛЕМ
РОБИН ХАРРИСОН

INTERVIEW WITH TEACHER
ROBIN HARRISON





Робин Харрисон
Robin Harrison

Родом из города
Блэкпул, Англия.
Педагог CIS Лахта

Originally from
Blackpool, England.
CIS Lakhta teacher

Расскажите немного о себе.

Я родом из Англии, из города Блэкпул, который находится на севере графства Ланкашир, но последние 30 лет я живу в Хай-Уиком, недалеко от Лондона, что, впрочем, достаточно далеко от городской жизни. Я получил первое образование в сфере дизайна в этом городе и никогда больше не переезжал. В нашей семье двое детей, они выросли в Хай-Уиком. Теперь наш сын живёт там и присматривает за домом, а дочь переехала в Борнмут – курортный город на морском побережье, популярный среди скейтбордистов и лыжников, сёрферов и виндсёрферов.

Почему Вы приехали в Россию? Ваши впечатления.

Я приехал в Россию с целью узнать на определенном уровне, что такое преподавание в разных странах. Мне виделось, что работа в международной образовательной организации может расширить возможность сотрудничества с различными преподавателями, которые, приезжая со всего мира, могут делиться своими навыками и опытом.

По моему ощущению, язык не даётся легко, особенно в среде, где английский является основным языком общения в течение всего дня. И, как везде в мире, когда человек слышит твоё английское произношение, он быстро заражается желанием говорить по-английски. Тем не менее я никогда не придерживался метода изучения языка, в котором грамматике придаётся слишком большое значение: зачем кому-то нужно знать множество способов писать слово “run” в зависимости от формы глагола, того, кто это делает, или где это слово находится в предложении. Я не обращаю на это внимания.

Жизнь здесь даёт интересный межкультурный опыт. Одно обстоятельство особенно поразило меня - люди гуляют вне зависимости от того, какая погода за окном. Удивительно видеть людей, гуляющих в парке невзирая на погоду, даже целые компании, семьи, собирающиеся вместе на пляже на барбекю или маленький праздник. Англичане известны своей стойкостью в отношении суровой погоды, но... здесь холоднее.

Место, где я живу (возле парка 300-летия Санкт-Петербурга, у Лахты) немного напоминает мне Борнмут. Одной из лучших сторон проживания здесь я могу назвать то, что люди абсолютно всех возрастов занимаются спортом, ведут здоровый образ жизни: восхитительно, когда видишь пожилого человека, направляющегося на скейте по своим делам, или бабушку, совершающую прогулку на самокате. Здорово, когда видишь подростков и молодёжь, которые ездят по всему городу на скейтбордах. Это развивает ловкость, чувство равновесия и выносливость для поддержания здоровья. Хотелось бы видеть это больше по возвращении в Великобританию.

Что для Вас спорт?

Спорт больше, чем что-либо другое, должен быть проявлением соревновательной природы человека,

Can you tell something about yourself?

I am from England, originally from Blackpool which is ‘up-north’ in Lancashire, but I have lived the last thirty years in High Wycombe, close to London - but far enough away to be countryside. I completed my first degree in Design there and never seemed to be able to move away. Our two children grew up there and our son is looking after the house for us, but our daughter has moved down to Bournemouth – a seaside resort popular with skateboarders and skaters, surfers and windsurfers.

Why did you come to Russia? What's your impression of it?

I came to Russia as part of a step to explore what teaching is like in other countries. Working within an International education organization seemed to broaden the opportunities for working with a wide range of teachers that would bring skills and experience from around the globe.

I am finding the language hard to come to terms with, and this is not helped working in the environment I am where English obviously has to be the first language of choice throughout the day. And as usual around the world, as soon as people hear your English accent they are just too quick to want to practice their own English. However, I've never been too keen on any language where grammar plays such an important role on the vocabulary – why anyone needs so many ways to spell ‘run’ depending on its form, who is doing it or where it sits in the sentence is beyond me.

It has been an interesting cultural experience and one thing that has particularly struck me is the outdoor nature of the people where we live in St Petersburg. It's fantastic to see people out walking whatever the weather and groups and families getting together down on the beach for barbecues and parties – the English are known for their stoicism in inclement weather but ... it's colder here.

Living out by ‘300 Year Park’ on the Lahta side of St Petersburg reminds me a little of Bournemouth. The best side to living here is seeing the variety and age range of people using sporting skills to keep healthy – it is fantastic to see an old man skating into town or a grandma cruising along the promenade on a scooter. But seeing teenagers and adults alike using skateboards to commute

around town is great, and develops agility, balance and stamina for a healthy body. This I would really like to see more of back in Britain.

What is sport for you?

Sport, more than anything, should be an individual's competitive nature with themselves, a desire to challenge oneself to achieve the next level of skill or progress. I see sport as a way of developing myself physically and mentally. For me it needs that combination of physical and mental stimulation and engagement that gives the greatest buzz of reward that is hard to match – though I recognize painting a ‘masterpiece’, finishing

**В РОССИИ ЛЮДИ
АБСОЛЮТНО
ВСЕХ ВОЗРАСТОВ
ЗАНИМАЮТСЯ
СПОРТОМ
IN RUSSIA THE
VARIETY AND AGE
RANGE OF PEOPLE
USING SPORTING IS
VERY HIGH**

борьбы с самим собой, желанием преодолеть себя, чтобы достигнуть нового уровня способностей или развития. Я считаю, что спорт – это способ собственного физического и умственного развития. Для меня это необходимая комбинация физической и умственной нагрузки, а также увлечённости, что даёт огромную отдачу, которую не описать словами. Хотя я полагаю, что нарисовать «шедевр», закончить роман или спроектировать целое здание – это то, что также может помочь достигнуть подобного уровня.

В каком возрасте Вы начали заниматься спортом?

Футбол был моим увлечением с самого раннего возраста, как почти у любого мальчика в Великобритании. Я играл в команде нашей начальной школы. Затем на какой-то период я приостановил тренировки, когда стал больше увлекаться индивидуальными видами спорта, особенно когда из США пришла волна скейтбординга. У меня до сих пор есть скейтборд, вплоть до недавнего времени я мог делать пируэты на нем (конечно, самые быстрые и рискованные трюки со взлетанием в воздух уже не совсем для меня, потому что я все-таки задумываюсь о возможности сломать себе что-нибудь), и это до сих пор помогает мне поддерживать форму.

Когда мне было 30, я открыл для себя скейтбординг на воде – виндсёрфинг – и сейчас мне хотелось бы уделять этому больше времени. В последние годы у меня появился сноуборд, и как только в Великобритании выпадает хоть немного снега, я устремляюсь на склоны Хай-Уиком. Если бы этот вид спорта был популярнее и доступнее, когда я был моложе!.. Но мы никогда не стары ни для чего...

Кто сыграл ключевую роль в Вашей жизни в сфере спорта?

Я всегда хотел быть великим Джорджем Бестом (это нападающий футбольного клуба «Манчестер Юнайтед»), когда был юным: Пеле был мастером, но «Джордж» был просто волшебником. Казалось, он воплощал в себе практическое сочетание командной работы, организации и поразительных навыков наряду с чутьем и творческими способностями. Я думаю, что это весомо повлияло на мои жизненные выборы: всегда есть возможность привнести частичку себя в любое дело, как бы жёстко всё ни казалось на поверхности.

Когда я увлёкся индивидуальными видами спорта, примером для меня был харизматичный Тони Альва. У него были длинные вьющиеся локоны, а ещё котелок... Мои волосы уже переросли (совсем), но я до сих пор люблю шляпы, которые у меня есть, включая и котелок...

Как Вы считаете, как влияет раннее занятие спортом на формирование характера? А на физическое развитие?

Спорт – это область, где, возможно, проще всего увидеть итоговые результаты (и мы видим их каждый день с помощью СМИ). Это может помочь разбудить драйв и целеустремленность в характере ребенка, и если применить это знание с раннего возраста, это поможет заложить твёрдую основу в его обучении на всю жизнь вперёд. Спорт и игры, без сомнения, помогают развивать математическое мышление, умение эффективно решать задачи, и, на мой взгляд, если продолжать занятия

writing a novel or designing a great building can reach some of those parts.

At what age did you start playing sports?

Football was the game for me from a very young age, as it is with nearly every boy in the UK. I played for my primary school football team. This lost out a little during my teens as I became more aware of the challenge of individual sports, and with the arrival of skateboarding from America I was hooked. I still own my skateboard and have been known to ride the old halfpipes up to a few years ago – of course the fast and dangerous moves of flying through the air are now a little beyond me, as I think about the broken bones that may occur, but it still helps to keep me agile and fit.

By my thirties I discovered skateboarding on water – windsurfing – and I would still like to find more time to do this. The last few years I have got myself a snowboard and with the slightest bit of snow in Britain and I will be out on the slopes of High Wycombe. If only this sport had been more popular and accessible when I was younger, but you're never too old... eh!

Who played the major role in your life (concerning the sports)?

Well I always wanted to be the great Georgie Best (striker for Manchester United Football club) when I was young – Pele was skillful but 'Georgie' was magic. He seemed to epitomise the application of teamwork, organization and fantastic skills alongside flair and creativity. I feel this had a great impact on my life choices – there is always room to put a part of yourself into any job, however controlled it appears from the out-set.

After moving into individual activities it was the charismatic Tony Alva that drove me. He had long flowing locks and wore a bowler hat – my locks have long since grown out (all the way out) but I still love my hats, my bowler included.

**У МЕНЯ ДО СИХ ПОР
ЕСТЬ СКЕЙТБОРД,
ВПЛОТЬ ДО
НЕДАВНЕГО ВРЕМЕНИ
Я МОГ ДЕЛАТЬ НА НЕМ
ПИРУЭТЫ
I STILL OWN MY
SKATEBOARD AND HAVE
BEEN KNOWN TO RIDE
THE OLD HALFPIPES UP
TO A FEW YEARS AGO**



▲ Cambridge Run Fest 2015

спортом во взрослом возрасте, это помогает человеку с легкостью применять нестандартные способы мышления и творческое воображение, которые теряются многими по мере взросления. Разумеется, участие в командных играх развивает понимание того, как люди с разными навыками взаимодействуют друг с другом для достижения некой конечной цели. Это даёт детям возможность оценить важность того, когда на тебя рассчитывают, как полагаться на других, доверять окружающим, отдавать и принимать (т.к. иногда ты выигрываешь, а иногда – нет).

В каком возрасте на Ваш взгляд лучше всего начинать заниматься спортом? Почему?

Чем моложе человек, тем больше его тело может постепенно отвечать требованиям любой физической активности, но никто никогда не может быть слишком старым, чтобы «пожинать плоды». Занятия спортом с энтузиазмом и решительностью помогают молодому человеку развивать одновременно физическую и умственную гибкость, которая остаётся с ними навсегда, как я полагаю. Говорят, что в детском возрасте гораздо проще изучать язык, пока твои способности ещё на стадии развития. Для меня спорт – это просто другой язык навыков и умений, который становится второй натурой, если начать заниматься им в раннем возрасте, как речь. Именно тогда настоящее творческое применение этих навыков может привести к «фантастичности» в любом виде спорта.

Как мотивировать детей на занятия спортом?

Конечно, некоторые дети от природы одарены спортивно и могут с легкостью выделяться этим, что впоследствии приводит к победам, а это само по себе мотивирует. Те же, кто не обладает подобными задатками, очень легко подвергаются требованиям больших достижений через соревновательность в спорте, которую они наблюдают по телевизору, и тогда либо отступают, либо просто не любят соревнования. Важно напоминать детям, что, помимо всего прочего, занятия спортом должны приносить радость и отдачу, и они могут стремиться к победе в будущем, если вдруг повезет.

Дети быстрее учатся и более готовы к участию, если давать им простые задачи на совершенствование навыков и выносливости: они могут ощущать, что они не лучшие в нетболе, но вскоре осознают, что могут проявить свою доблесть в индивидуальных навыках: быть лучшими в приёме мячей или в зарабатывании очков. Так постепенно они начинают играть важную роль в командной соревновательной игре. Чрезвычайно важно хвалить тех, кому не хватает уверенности в спорте, и чётко напоминать им, к чему ведёт каждый шаг. Как говорят про любую сферу жизни - уверенность порождает успех.

Почему Вы решили стать

What is the influence of the early start in practicing sports on the personality? On the physical abilities?

Sports is one of the easiest fields to see the end results – as we are shown them every day through the media – and this can help to build drive and determination in a child's character that when applied from an early age will help to set a solid foundation in learning for their life ahead. Sports and games can certainly develop mathematical thinking, problem solving, and, if practiced into adulthood, I believe helps people hold on to lateral thinking and creativity that growing up pushes out of most people. Of course participating in team games develops an understanding of how people with different skills interlink in achieving end goals. It helps children recognise the importance of being relied upon, of relying on others, trusting each other, of give and take – as sometimes you win, and sometimes you don't.

What age is the best to start practicing sports? Why?

The younger you are the more your body can respond progressively with the physical requirements of any practical activity, but no one should believe they're too old to reap the benefits. A sport played with enthusiasm and determination helps a youngster to develop both physical and mental agility that I feel stays with them forever. They say it is so much easier learning language while you're a child when your mind is still developing; well to me a sport is just a different language of skills and techniques that, started early, become like talking, second nature and that is when the real creativity and manipulation of those skills can lead to great magic in any sport.

How can you motivate children to go in for sports?

Of course some children have natural sporting talent and can excel easily, then it becomes all about the win, which itself is a motivator. Those that don't though are too easily bombarded with the high levels of achievement through the competitive nature of sports on television and are put off – or just don't like this competitive side. It is important to remind children that above all sports should be fun and rewarding – they might look towards the winning later on if the bug bites.

Children make quicker progress and enjoy being more involved when you give them simple targets to improve skills and stamina – they might not feel they are the best netball players but they soon realise that at individual skills they can show their prowess; the best catcher or most accurate at scoring, and very soon they are playing a very important role in a competitive team game. It is really important to praise frequently those that lack sports confidence and remind them clearly where each step progresses to. As they say about any field – confidence breeds success.

Why have you become a teacher?

**СПОРТ – ЭТО ПРОСТО
ДРУГОЙ ЯЗЫК
НАВЫКОВ И УМЕНИЙ,
КОТОРЫЙ СТАНОВИТСЯ
ВТОРОЙ НАТУРОЙ
SPORT IS JUST A
DIFFERENT LANGUAGE
OF SKILLS AND
TECHNIQUES THAT,
BECOME SECOND
NATURE**



▲ Robin Harrison while teaching a lesson in CIS St. Petersburg

преподавателем? Какие качества Вы стремитесь развивать у учеников во время занятий?

Получилось, что сначала я работал в музейной сфере: координация проектов, сохранение экспонатов, дизайн, разработка выставок - и всегда находил сферу компетенции этих организаций удивляющей и мотивирующей для моего пытливого ума. Именно работа над образовательными программами, где нужно было понять, как давать знания нестандартным, интересным способом, пробудила во мне желание работать напрямую со школьниками. Всегда было не так просто заинтересовать школьные группы и детей по отдельности, но мне хотелось довести до конца то, чем занимались дети, помочь им развивать более глубокое понимание и увлечённость идеями, навыками и знаниями. Заниматься обучением ребёнка в течение года – это огромная ответственность, которая является для меня и личной наградой.

Мне хотелось бы развивать творческие способности, умение решать задачи и исследовательский интерес – поиск ответов. Если у человека есть эти качества, он сам начинает понимать, что ему нужно, чтобы ответить на вопрос, и начинает хотеть развивать соответствующие знания и навыки. Совместив это с хорошим уровнем понимания языка, получаем человека, готового образовывать себя самостоятельно.

Я надеюсь, что у меня получается поддерживать и передавать собственный энтузиазм в обучении и развитии лучшего понимания того, почему всё вокруг нас устроено именно так. Мы можем изменить будущее только при условии, если достаточно любознательны, чтобы понимать и работать в настоящем, и если мечтаем о том, что может быть в будущем.

What students' qualities do you try to develop during your classes?

It seems that most of my early jobs have somehow been involved within the museum environment: project management, conservation work, and exhibition design and construction, and have always found the educational remit of such institutions both rewarding and stimulating for my own enquiring mind. It was while developing educational programs to deliver knowledge in creative ways that motivated my desire to work more directly with the young learners. It was always a challenge to engage school groups and individuals, but I wanted to follow up on what the children had done, to help them develop a deeper understanding and enthusiasm for the ideas, skills and knowledge. To have a child's learning for a year is a powerful responsibility that gives me great personal reward.

I really hope to develop creativity, problem solving and an enquiring attitude to finding answers. If you have these, you yourself begin to recognize the things you need to find out and want to develop the knowledge and skills that help you to that end. When you combine this with a good level of comprehension of language you are set to educate yourself.

I really hope that I convey and transfer my own enthusiasm for learning, and for developing a greater understanding of what and why things around us are as they are. We can only change the future if we are inquiring enough to understand and challenge the today and dream of what could be tomorrow.





Зоя Иванова
ZOYA IVANOVA

Happiness is when you have love and health in your family.
Счастье - это когда в семье есть любовь и здоровье.

Спорт – это занятие, чтобы похудеть.
Sport - this is an activity to lose weight.

У меня хорошее настроение, если я занимаюсь спортом.
If I do sports I am in a good mood.

Здоровье.
Health.

Да. Синхронное плавание.
Yes, I am. I do synchronized swimming.



Нора Финкельштейн
NORA FINKELSHTEYN

Счастье – это когда все радуются, когда день рождения, когда праздник.
Happiness is when it's your birthday, when you have a party, when everybody is happy.

Спорт – это занятие, чтобы чувствовать себя здоровым и гибким.
Sport is an activity that makes you feel healthy and flexible.

Если ты будешь заниматься спортом, ты будешь здоровым. А если ты здоров, то ты счастлив.
If you do sports you will be healthy. If you are healthy you will be happy.

Пластичность.
Flexibility.

Танцы, теннис.
Dance, tennis.



Максим Николаев
MAXIM NIKOLAEV

ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

Счастье – это когда я провожу своё свободное время с близкими людьми.
Happiness is when I spend my free time with my family.

ЧТО ТАКОЕ СПОРТ?

Для меня спорт - самое увлекательное занятие в моей жизни.
For me sport is the most interesting activity in my life.

ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ МЕЖДУ СПОРТОМ И СЧАСТЬЕМ?

Когда я играю в футбол, я чувствую себя сильным и здоровым.
When I play football I feel strong and healthy.

КАКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ, ЗАНИМАЯСЬ СПОРТОМ?

Спорт делает нас сильными, здоровыми и энергичными.
Sport helps us to be strong, healthy and energetic.

ХОДИШЬ ЛИ ТЫ В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ШКОЛЫ? В КАКИЕ?

Я ходил в секцию по футболу.
I played football.



Ючан Хонг
MARIA ELCHISHCHEVA



Кристина Тертерян
KRISTINA TERTERYAN

WHAT IS HAPPINESS?

Я просто делаю для кого-нибудь что-то хорошее или говорю приятные вещи, чтобы сделать их счастливыми.
I just do something nice for someone or give a good word to make them happy.

Для меня это вечеринки, сладости и проводить время с моей семьей.
For me it's parties, candy, and spending time with my family.

WHAT IS SPORT?

Работа в команде.
Teamwork.

Заниматься спортом означает вести здоровый образ жизни.
Doing sport means having a healthy lifestyle.

IS THERE A CONNECTION BETWEEN SPORT AND HAPPINESS?

Да. В спорте, если мы хорошо занимаемся и работаем в команде, это делает нас счастливыми.
Yes. In sports, if we do well and use teamwork, it makes us feel happy.

Ты счастлив, когда занимаешься спортом.
You are happy when you do sports.

WHAT ARE BENEFITS YOU GET WHEN DOING SPORTS?

Я более здоровый и мне легко находить друзей.
I am healthier and it makes it easy to make friends to play with.

Ты становишься более здоровым и развлекаешься.
You get healthier and have good fun.

ARE YOU ENROLLED IN ANY SPORT CLUBS OUTSIDE THE SCHOOL?

Нет.
No.

Я катаюсь на лошадях и занимаюсь йогой
I ride horses and do yoga





УЧЕНИК YEAR 7 ЕФЕ КААН ОЗТУРК О СПОРТЕ YEAR 7 STUDENT EFE KAAAN OZTURK ABOUT SPORTS



1



2

**ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ СПОРТ?
WHAT DOES SPORT MEAN
TO YOU?**

Для меня спорт означает способ выразить себя. Ты можешь получить новые навыки, можешь усовершенствоваться в командной работе, можешь также завести больше друзей.

To me, sport means a way to express yourself. In sport, you can learn new skills and you can get better at teamwork. You can also make more friends..

**ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ МЕЖДУ
СПОРТОМ И СЧАСТЬЕМ?
IS THERE A CONNECTION
BETWEEN SPORT AND
HAPPINESS?**

Да, есть. Когда я играю в спортивные игры и забиваю гол или получаю очки, и затем мы выигрываем - я чувствую себя счастливым.

Yes, there is. When I play sports, and I score a goal or get a point, and then we win, I feel happy.

**КАКОЙ ВИД СПОРТА
ТЕБЕ НРАВИТСЯ БОЛЬ-
ШЕ ВСЕГО? ПОЧЕМУ?
WHICH SPORT DO YOU
LIKE MOST? WHY?**

Футбол, потому что я восхищаюсь Рональду, который воодушевил меня на игру в футбол.

Soccer because I admire Ronaldo and that encouraged me to play soccer.

**КАКИМ ВИДОМ СПОРТА
ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ?
WHAT SPORTS DO YOU
DO?**

Я занимаюсь футболом, баскетболом, плаванием и играю в квадрат.

I do soccer, basketball, swimming, and play four-square.

1

2



4

3

КАКИЕ КРУЖКИ ТЫ ПОСЕЩАЕШЬ? ПОЧЕМУ?
WHICH CLUBS DO YOU ATTEND? WHY?

Я хожу на футбол, потому что это моё хобби. Я также занимаюсь компьютерным дизайном, потому что я хочу изобрести новые компьютеры.

I go to soccer because it's my hobby. I also go to computer design because I want to invent new computers.

3

КАКИЕ ПЛАНЫ У ТЕБЯ НА БУДУЩЕЕ В НАПРАВЛЕНИИ СПОРТА?
WHAT ARE YOUR PLANS FOR THE FUTURE IN TERMS OF SPORT?

В будущем я хотел бы стать менеджером хорошей футбольной команды.

In the future, I would like to be a manager for a good soccer team.

КАК СПОРТ ИЗМЕНИЛ ТВОЮ ЖИЗНЬ?
HOW HAS SPORT CHANGED YOUR LIFE?

Спорт изменил мою жизнь, научив меня новым навыкам.

Sport has changed my life by teaching me new skills.

КАКАЯ У ТЕБЯ МЕЧТА?
WHAT IS YOUR DREAM?

Моя мечта - стать футбольным игроком «Реал Мадрид».

My dream is to be a soccer player for Real Madrid.

4

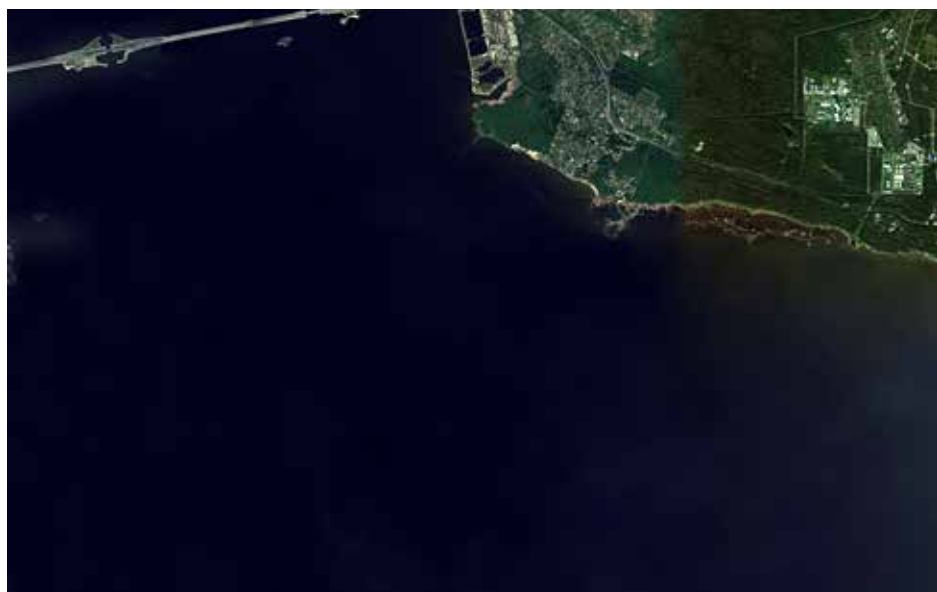


Школа CIS Russia в Санкт-Петербурге расположена в курортной зоне города на берегу Финского залива. Сегодня Приморский район является самым молодым, современным и быстро развивающимся районом города. Кроме того, он по праву считается самой зеленой и экологически благоприятной территорией Санкт-Петербурга.

CIS Russia's Saint Petersburg branch is located in a peaceful area of the city on the shores of the Gulf of Finland. Primorsky District is a modern and rapidly-expanding area. It is widely known as the greenest and most unpolluted territory in Saint Petersburg.

В скором времени недалеко от школы планируется открытие современного многофункционального общественно-делового комплекса «Лакhta центр», который создаст новую точку притяжения бизнес-активности города. Значительную часть центра будут занимать выставочные пространства, планетарий, многофункциональный зал для проведения конгрессов, конференций, театральных постановок, музыкальных и костюмированных представлений, киноцентр и другие общедоступные сервисы.

Lakhta Center, which will be a modern business and entertainment center, is being constructed not far from the school and is scheduled to be completed soon. The center will be a new point of attraction for business in Saint Petersburg. A significant part of it will be allocated for various uses – a planetarium, a conference hall, theater productions, musical performances, cinema, and much more.





Недалеко находится курортный район города, большую часть которого занимают леса и парки, а северные пляжи Финского залива являются излюбленным местом отдыха местных жителей и гостей города.

The Kurortniy District, full of forests and parks, is also located nearby. The north coast of the Gulf of Finland has many recreational beach areas, a favorite of both guests and locals.

На берегу озера Разлив располагается Историко-культурный музейный комплекс с известным музеем "Шалаш В.И. Ленина", который посвящён событиям лета 1917 года, когда В. И. Ленин был вынужден скрываться от преследований Временного правительства. В парке воссозданы шалаш со стогом сена, в котором ночевал В.И. Ленин.

There is a Historical Cultural Museum located on the shores of Lake Razliv. Famous Lenin's Shalash Museum, one of the area's attractions, is dedicated to the summer of 1917 when Vladimir Lenin was forced to hide away from the Russian Provisional Government. The actual shalash (which means "a shelter") and haystack where Lenin spent his nights were reconstructed in memory of those events.



Рядом со школой располагаются крупные парки, в том числе – самый молодой в городе Парк 300-летия. Он находится непосредственно рядом с Финским заливом и представляет собой открытую территорию с просторным пляжем, тенистыми аллеями и чистым морским воздухом.

There are huge parks nearby the school, including the Saint Petersburg 300 Year Anniversary Park. Situated right on the shore of the Gulf of Finland, the park offers a large territory, a wide beach, shaded areas for picnics, and clean sea air.

БОСТОНСКИЙ МАРАФОН

THE BOSTON MARATHON

Бостонский Марафон - это ежегодный марафон, проводимый в окрестностях Бостона в восточном Массачусетсе, США. Он всегда проводится в День Патриота - третий понедельник апреля (традиционный американский праздник, посвященный началу Гражданской войны). Бостонский марафон - старейший в мире ежегодный марафон. Считается, что это мероприятие одно из самых престижных в мире.

THE BOSTON MARATHON IS AN ANNUAL MARATHON HOSTED BY SEVERAL CITIES IN GREATER BOSTON IN EASTERN MASSACHUSETTS, UNITED STATES. IT IS ALWAYS HELD ON PATRIOTS' DAY, THE THIRD MONDAY OF APRIL. BEGUN IN 1897, INSPIRED BY THE SUCCESS OF THE FIRST MODERN-DAY MARATHON COMPETITION IN THE 1896 SUMMER OLYMPICS. THE BOSTON MARATHON IS THE WORLD'S OLDEST ANNUAL MARATHON AND RANKS AS ONE OF THE WORLD'S BEST-KNOWN ROAD RACING EVENTS

Марафон привлекает около 500 000 зрителей каждый год, что делает его наиболее широко обозреваемым спортивным событием.

В 1897 году на старт первого Бостонского марафона, вышло всего 18 человек, сейчас событие привлекает в среднем около 30 000 участников каждый год. Столетний Бостонский марафон в 1996 году установил рекорд как самый большой в мире марафон - 38 708 участников: 36 748 участников на старте, и 35 868 пересекших финишную черту.

Бостонский марафон впервые состоялся в апреле 1897 года, организаторов вдохновили первые Олимпийские игры современности, которые прошли в 1896 году в Афинах.

19 апреля 1897 года, через 10 лет после создания В.А.А. (Boston athletic association), ассоциация провела марафон на 24.5 миль (39,4 км) в рамках завершения спортивных соревнований В.А.А. Games. Победу с результатом 2:55:10 одержал Джон Мак Дермотт. Мероприятие было запланировано на недавно установленный праздник День Патриота с проведением марафона для соединения Афин и Америки в борьбе за свободу. Гонка, которая потом стала известна как Бостонский марафон, стала проводиться каждый год с тех давних пор, что и делает ее старейшим ежегодным марафоном в мире.

В 1924 году старт марафона был перенесен из Ошленда в Хопкинтон, а в 1927 году протяженность трассы была размерена в соответствии с олимпийскими стандартами - трасса была увеличена до 26 миль 385 ярдов (42 195 км) и сертифицирована ИААФ (Международная ассоциация легкоатлетических федераций).

Бостонский марафон изначально считался местным событием, но его известность и статус привлекли внимание бегунов со всего мира. На протяжении большей части своей истории марафон в Бостоне был

The Boston Marathon is an annual marathon hosted by several cities in greater Boston in eastern Massachusetts, United States. It is always held on Patriots' Day, the third Monday of April. Begun in 1897, inspired by the success of the first modern-day marathon competition in the 1896 Summer Olympics. The Boston Marathon is the world's oldest annual marathon and ranks as one of the world's best-known road racing events.

The event attracts 500,000 spectators each year, making it most widely viewed sporting event. Though starting with 18 participants in 1897, the event now attracts an average of about 30,000 registered participants each year. The Centennial Boston Marathon in 1996 established a record as the world's largest marathon with 38,708 entrants, 36,748 starters, and 35,868 finishers. The Boston Marathon was first run in April 1897, inspired by the revival of the marathon for the 1896 Summer Olympics in Athens. On April 19, 1897, ten years after the establishment of the B.A.A. (Boston Athletic Association), the association held the 24.5 miles (39.4 km) marathon to conclude its athletic competition, the B.A.A. Games. The inaugural winner was John J. "JJ" McDermott, who ran the 24.5 mile course in 2:55:10. The event was scheduled for the recently established holiday

of Patriots' Day, with the race linking the Athenian and American struggles for liberty. The race, which became known as the Boston Marathon, has been held every year since then, making it the world's oldest annual marathon. In 1924, the starting line was moved from Metcalf's Mill in Ashland to Hopkinton Green and the course in 1927 was lengthened to 26 miles 385 yards (42.195 km) to conform to the standard set by the 1908 Summer Olympics and codified by the IAAF.

The Boston Marathon was originally a local event, but its fame and status have attracted runners from all over the world. For most





некоммерческим соревнованием, и его победители в качестве награды получали оливковый венок. Но в начале 1980-ых годов профессиональные бегуны стали отказываться принимать участие в марафоне. По этой причине в 1986 году впервые был разыгран официальный призовой фонд. Сейчас призовой фонд каждого финалиста (мужчина/женщина) составляет 150 000 долларов.

Профиль трассы является одним из самых технически сложных во всем мире, во многом, благодаря Ньютонским холмам, расположенных около Бостонского колледжа. Протяженность этого подъема более 600 м. К моменту, когда бегун оказывается на этой дистанции, гликоген в его организме практически исчерпан, и очень многие сталкиваются тут с "эффектом стены".

of its history, the Boston Marathon was a free event, and the only prize awarded for winning the race was a wreath woven from olive branches. However, corporate-sponsored cash prizes began to be awarded in the 1980s, when professional athletes began to refuse to run the race without cash awards. The first cash prize for winning the marathon was awarded in 1986. Now two top finishers (male/female) each get \$150,000.

The Boston Marathon is considered to be one of the more difficult marathon courses because of the Newton hills, which culminate in Heartbreak Hill near Boston College. Heartbreak Hill is an ascent over 0.4-mile (600 m). It comes in the portion of a marathon distance where muscle glycogen stores are most likely to be depleted — a phenomenon referred to by marathoners as "hitting the wall."

ЛЕГЕНДАРНЫЙ БОСТОНСКИЙ МАРАФОН СЛЕДУЕТ ОПРЕДЕЛЁННОМУ МАРШРУТУ ОТ ХОПКИНГТОНА ДО БОСТОНА, И СЕРТИФИЦИРОВАН В СООТВЕТСТВИИ С ОЛИМПИЙСКИМИ СТАНДАРТАМИ ИААФ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ США ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ТРЭК ЭНД ФИЛД.

THE LEGENDARY BOSTON MARATHON COURSE FOLLOWS A POINT-TO-POINT ROUTE FROM HOPKINTON TO BOSTON, AND IS CERTIFIED PER THE GUIDELINES SET FORTH BY THE IAAF AND USA TRACK AND FIELD.

ABOUT WHAT YOU CAN CHANGE.



КРЕМЛЕВСКАЯ МИЛЯ THE KREMLIN MILE

Спортивный забег под названием Кремлевская миля всегда проводится в День России 12 июня. Соревнования бегунов впервые состоялись в 1992 году. Протяженность трассы – 1609 метров 32 см. Чтобы отметить спортивное мероприятие, даже перекрывают движение автотранспорта в центре Москвы и возле Манежной площади. Как и для многих других мероприятий, проводимых в честь праздника, акцент делается на участии: это не гонка именитых звезд, а шанс для веселого забега и возможность для любителей принять участие в мероприятии высшего класса. Кремлевская миля – по-настоящему зрелищное мероприятие.

The Kremlin Mile is always held on Russia Day on June 12. The Kremlin Mile was first run in 1992. Distance - 1609 meters 32 centimeters. During this event the roads are closed to traffic in central Moscow to mark Russia Day. The streets around Manezhnaya Ploshchad are closed for the road race. Like many events lined up for the holiday, the emphasis is on participation: it's not a race for big-name stars, but a chance for fun-runners and enthusiasts to take part in a high-profile event. The Kremlin Mile is a spectacular event.

ВСЕМИРНЫЙ МАРАФОН. МАРАФОН БОЛЬШОЙ ШЕСТЕРКИ. WORLD MARATHON MAJORS



World Marathon Majors серия гонок, состоящая из шести крупнейших и самых известных марафонов в мире: в Бостоне, Лондоне, Берлине, Чикаго, Нью-Йорке и Токио.

Организаторы этих мероприятий объединились в стремлении продвинуть спорт, повысить осведомленность о спортсменах-участниках, а также повысить уровень заинтересованности среди бегунов-энтузиастов.

Серия квалификационной гонки: Токийский марафон, Бостонский марафон, Лондонский марафон, Берлинский марафон, Чикагский марафон, Нью-йоркский марафон, Олимпийский марафон, Мировой чемпионат.

Присуждение очков: Чемпионами будут считаться мужчина и женщина, которые наберут наибольшее количество баллов из квалификационных забегов в течение одного года. Спортсмен должен стартовать в двух квалификационных забегах в течение цикла серии, чтобы иметь право на участие в мировом чемпионате.

The World Marathon Majors is a series consisting of six of the largest and most renowned marathons in the world: Tokyo Marathon, Boston Marathon, Virgin Money London Marathon, BMW BERLIN-MARATHON, Bank of America Chicago Marathon and TCS New York City Marathon. The organizers of these events are united in their effort to advance the sport, raise awareness of its elite athletes, and increase of the level of interest in elite racing among running enthusiasts.

The series qualifying races are: Tokyo Marathon, Boston Marathon, Virgin Money London Marathon, BMW BERLIN-MARATHON, Bank of America Chicago Marathon, TCS New York City Marathon, Olympic Marathon, IAAF World Championships Marathon Point System: The champions will be the male and female athlete who scores the greatest number of points from Qualifying Races during the one-year scoring period. An athlete must start in two Qualifying Races over the Series cycle to be eligible for the championship.

МОСКОВСКИЙ МАРАФОН MOSCOW MARATHON



▲ Lauren Maher

Как Вы решили принять участие в забеге?

Это была прекрасная идея собрать всех вместе на веселое и полезное мероприятие. Мне нравится бегать и быть активной. Кроме того, я считаю что активность важна для детей, и мы должны показывать им пример.

Какие шаги следует предпринять для того, чтобы принять участие в забеге подобного рода?

Самое главное, что вам нужно для такого мероприятия это готовность хорошо провести время вместе с другими участниками. Также советую подобрать теплую и удобную одежду и хорошие кроссовки.

Какие впечатления у Вас остались от полученного опыта?

В целом, мне кажется что мероприятие прошло очень хорошо, даже с учетом того, что погода была неидеальной. Было здорово быть всем вместе на природе.

Какие рекомендации Вы можете дать тем, кто хотел бы принять участие в марафонах или иных забегах?

Каждый год проводится множество забегов на разные дистанции, к тому же это хороший способ изучить новый город. Может быть гораздо интереснее записаться на забег вместе с друзьями, чтобы подбадривать друг друга. Если вы серьезно относитесь к бегу, нужно потратить время на подготовку. В зависимости от того, на какое расстояние вы планируете бежать, на подготовку понадобятся несколько недель, месяцев или даже год, если вы бежите марафон.

Why did you take decision to participate in the run?

It was a great idea to bring everyone together for a fun and healthy event. I enjoying running and being active. Also, I believe it is important for children to be active and to set an example for them.

САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО ДЛЯ ТАКОГО МЕРОПРИЯТИЯ ЭТО ГОТОВНОСТЬ ХОРОШО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ С ДРУГИМИ УЧАСТНИКАМИ.

THE MOST IMPORTANT THING YOU NEED FOR AN EVENT LIKE THIS IS TO BE READY TO HAVE FUN AND ENJOY THE WHOLE EXPERIENCE AS IT IS ALL ABOUT BEING ACTIVE TOGETHER.

What steps should one take to take part in such an event?

The most important thing you need for an event like this is to be ready to have fun and enjoy the whole experience as it is all about being active together. It is also a good idea to wear warm and comfortable sports clothes and good running shoes.

What are your impressions of this experience?

Overall I think the event went really well even considering the weather wasn't entirely on our side. It was great to get everyone together out in nature while being

What can you recommend to those who take part in a run?

There are many running events held every year for different distances and it can be a nice way to experience a new city as well. It can be a lot more fun to sign up with a friend to help with motivation. If you are serious about running and improving your running you should also do some preparation. Depending on how far you are planning on running you should spend a few weeks, months or even a year for a marathon to prepare.

ЛОРЕН МАЙЕР
LAUREN MAHER





СПОРТ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА SPORT IN THE CHILD'S LIFE

ИНТЕРВЬЮ С УЧИТЕЛЕМ: ТЕЙЛОР ДЖЕЙМС
INTERVIEW WITH TAYLOR JAMES

Почему Вы решили приехать в Россию?

Изначально, я переехала из Австралии в Англию, чтобы преподавать. Я планировала использовать Англию как исходную точку для путешествий по Европе. Но через три месяца работы в Кембридже, агентство, на которое я работала предлагает вакансию в России. Россия всегда была в списке стран, которые я хотела бы посетить, и я подумала, что это прекрасный, аутентичный способ не только увидеть Россию, но и пожить там и узнать о культуре и истории этой страны.

Какие впечатления у Вас от работы в CIS Russia?

Мне всегда нравилось учиться на опыте тех ситуаций и возможностей, которые жизнь мне предоставляет. CIS – это многонациональный «плавиный котел» культур и методов преподавания, так как у нас работают учителя из множества разных стран. Это целая гамма знаний о преподавании и море возможностей учиться у своих коллег.

Что для Вас спорт?

В каком возрасте Вы начали заниматься спортом?

Кто посодействовал?

Я всегда любила спорт, особенно командный. В этом отношении, моя семья достаточно активная и ориентированная на спорт. В детстве я занималась многими видами спорта: плаванием, нипперс (детский курс спасателей на пляже), теннисом, лыжами, баскетболом и футболом. Каждой из этих дисциплин я занималась по несколько лет, и в большинстве случаев, участвовала в соревнованиях.

Я особенно люблю командные виды спорта. Когда я тренируюсь вместе с другими людьми, это мотивирует меня больше стараться для достижения общей цели. Меня мотивирует то, что я не хочу подвести команду, и я на собственном опыте знаю, что такое достойное спортивное поведение, независимо от того, выигрываешь ты или проигрываешь.

До того, как уехать из Австралии я играла за футбольный клуб Westlakes Football в течение 13 лет, и в мой последний год в клубе команда выиграла чемпионат Австралии!

Кто сыграл ключевую роль в Вашей жизни в сфере спорта?

Большинство моих тренеров (во всех видах спорта) были просто замечательными. Они всегда верили в меня, никогда не разговаривали со мной снисходительно, мы с ними уважали друг друга и они объясняли все, что было непонятно. У них у всех был внимательный подход к обучению, благодаря чему я доверяла им и, в свою очередь, достигала больших результатов. Я знала, что тренеры во мне уверены,

Why did you decide to come to Russia?

From Australia, I originally moved to England to teach. I intended to use England as a base to travel and see more of Europe. However after 3 months of teaching in Cambridge the teaching agency I was working for advertised a job for a school in Russia. Russia had always been on my list of places I wanted travel, and I thought it would be a great, authentic way to not only see Russia but also live and learn about the culture and history.

What are your impressions of working at CIS Russia? I have always enjoyed learning from situations and opportunities I'm given in life. CIS is a diverse 'melting pot' of culture and teaching practices, as we have teachers from many different countries working at our school. With that brings a vast array of teaching knowledge and opportunities for me to learn from my peers. It is a great way to expand my teaching knowledge and assist me in continuing to develop my own personal teaching pedagogy.

What is sport for you? How old were you when you started doing sport?

Who encouraged you?

I've always loved sport, especially team sports. My family has always been pretty active and sport orientated. Growing up, I have actively learnt many different types of sport like swimming, Nippers (beach lifesaving training for young children), tennis, skiing, basketball and soccer. All of which I had several years of training in, and most of which I have participated in at some form of competition level.

I personally really enjoy team sports. Training with other people motivates me to work harder for a common goal. I am motivated by the idea of not letting the rest of my team down and I have learnt firsthand the true meaning of good sportsmanship whether you win or lose. I have also made many friends through being part of a sporting team.



**СПОРТ ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ
НЕ ТОЛЬКО ДОСТИГАТЬ
СВОИХ ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ,
НО ВНОСИТЬ ВКЛАД В
ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ
ВСЕЙ КОМАНДЫ.
BEING INVOLVED IN
SPORTS HELPS CHILDREN
TO IMPROVE NOT JUST FOR
THEIR OWN PERSONAL
GOALS BUT ALSO SHARED
GOALS FOR THE WHOLE
TEAM.**

Before I left Australia, I had been playing soccer (football) for the past 13 years for the same club, Westlakes Football, and in my last year with the team we won the Grand Final!

Who has played key roles in your sporting life?

I've generally always had great coaches, no matter what the sport. They have had faith in me; they've never talked down to me (we had a mutual respect for each other); and they've talked me through things and give me strategies to succeed when I have found things difficult. All of them have had a caring and nurturing touch to their coaching, that has assisted me to trust them and in turn it has enabled me to push myself

не только как в спортсменке, которую они тренируют, но и как в человеке, в которого они верят.

Как Вы считаете, как влияет раннее занятие спортом на формирование характера и на физическое развитие?

Я считаю, что спортивные занятия – это прекрасный способ приобрести уверенность в себе и стать самостоятельнее. Спорт развивает координацию движений, крупную и мелкую моторику. Кроме того, спорт помогает развивать такие качества как порядочность, дружелюбие, умение делиться опытом и позитивное отношение к физическим упражнениям. Однако, эти качества не будут развиваться, если опыт занятий спортом был негативным.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ И ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К ДЕТАМ: КАКИМ ВИДОМ СПОРТА ОНИ ХОТЯТ ЗАНИМАТЬСЯ ИЛИ КАКОЙ ВИД СПОРТА ИХ ИНТЕРЕСУЕТ

ASK QUESTIONS AND LISTEN TO YOUR CHILD: WHAT SPORT DO THEY WANT TO LEARN OR HAVE AN INTEREST IN LEARNING

В каком возрасте на Ваш взгляд лучше всего начинать заниматься спортом? Почему?

По моему мнению, никто не может считаться слишком юным или слишком пожилым, чтобы начать заниматься спортом. Не важно, упорядочены ли ваши занятия спортом (например, уроки плавания или игра в футбольной команде) или вы просто играете в подвижные игры с мячом с семьей и друзьями. Оба варианта хороши!

Развитие координации, крупной и мелкой моторики в детстве – это основные возрастные навыки, которые будут помогать развитию ребенка в течение всей последующей жизни.

Независимо от вашего возраста, физическая активность всегда была и будет неотъемлемой частью здорового образа жизни. Моя мама – отличный тому пример. Ей почти 60, и она занимается йогой 2-3 раза в неделю. Она тренируется в таком режиме уже несколько лет, и сейчас она в лучшей форме (и физически, и интеллектуально), чем когда-либо.

Что необходимо учесть родителям, которые

further. Knowing that they have confidence in me, not only as someone they train but also as a person they believe in.

How does early involvement in sport influence character and physical development?

I think playing sport is a great way for children to develop confidence, coordination and great life skills. Sport develops a child's coordination skills, and fine and gross motor skills. Sport also assists the development of personal character traits like sportsmanship, friendship, sharing skills and a positive attitude towards exercise. However, this development may not happen if a child has a bad experience with sport.

In your opinion, what is the best age to start doing sports? Why?

My personal opinion is that you are never too young or old to start participating in sport. Whether it's participating in structured sport like swimming lessons or playing in a football team; or unstructured sporting activities like catching or kicking a ball with family or friends. Both types are great! Developing coordination, fine and gross motor skills at a young age are fundamental developmental skills, which will assist children's development for the rest of their lives.

No matter what age you are, being active is and always will be an integral part of a healthy lifestyle; just like eating a balanced diet. My mother is a testament to this. She is in her late 50s and does yoga 2-3 times a week. She has been doing this for the several years now and she is probably stronger (both physically and mentally) than ever.

What should parents keep in mind if they want their child to join a sports club?

Personally I think the main things include:
Leading by example: Show your child that sport can be fun and good for them by being active with them or showing them that you are active.
Be supportive: Personally, it doesn't matter to me whether a child comes first or last. As long as they have fun, give their personal best, and most importantly show good sportsmanship.
Ask questions and listen to your child: What sport do they want to learn or have an interest in learning? OR Why don't they want to learn a sport? and how can this problem/fear be overcome?

How can we motivate children to do sports?

Participating in and training for sport should be fun (unless maybe at an elite level). Team sports can bring about great motivation for children, mainly due to the bond they can create with their teammates (who are usually of a similar age). This bond can also help to develop a friendly competitiveness, good sportsmanship, as well as the desire to try harder. Being involved in sports helps children to improve not just for their own personal goals but also shared goals for the whole team. Children learn many of their personal traits and fears

решили отдать ребенка в спортивную секцию?

На мой взгляд, родители должны обратить внимание на следующее:

Собственный пример: дайте детям понять, что спорт может быть веселым и интересным, занимаясь вместе с ними или покажите, что вы тоже занимаетесь спортом.

Поддержка: Лично для меня не важно, пришел ребенок к финишу первым или последним. Главное, чтобы дети получали удовольствие от занятий, искренне старались, и самое главное, показывали спортивное поведение.

Задавайте вопросы и прислушивайтесь к детям: Каким видом спорта они хотят заниматься или какой вид спорта их интересует? ИЛИ Почему бы им не заняться спортом? И как можно преодолеть проблемы/страх?

Как мотивировать детей на занятия спортом?

Тренировки обязательно должны приносить радость (возможно, за исключением профессиональных спортсменов). Командные виды спорта могут стать огромной мотивацией для детей, прежде всего, благодаря эмоциональной связи, которая появляется между игроками (которые обычно ровесники). Эта связь может также помочь научиться доброжелательному соперничеству, спортивному поведению, а также развить желание стараться изо всех сил. Спорт помогает детям не только достигать своих личных целей, но вносить вклад в достижение целей всей команды.

У детей многие личные качества и страхи связаны с тем, что они видят в повседневной жизни. Если их окружают заботливые и любящие люди, которые воодушевляют их, они будут уверены в себе, что бы они не делали.

Ваши пожелания/рекомендации для CIS Russia в проведении и организации спортивных мероприятий.

Я получила огромное удовольствие от забега Cambridge Run Fest. День был холодный, но очень радостный!

Я также была рада узнать, что некоторые из наших учеников принимали участие в спортивных соревнованиях с другими международными школами в Москве. Я считаю, что это отличный способ встретиться с другими англоговорящими детьми, которые тоже любят спорт. Мы обязательно должны продолжать устраивать соревнования, как внутри нашей сети школ, так и с другими международными школами!



from those they see on a daily basis. If they have supportive and loving people around them to encourage, mentor and motivate them, then they will have the confidence to shine in whatever they do.

Your suggestions to CIS concerning organisation of sports events.

I truly enjoyed the Cambridge Run Fest, it was a cold but very fun day!

I was also excited to hear that some of the primary/secondary students have competed in a variety of sports with other international schools in Moscow already this year. I think this is a great way for children to meet and compete with other English speaking children, who also have a love of sport. This is something that should definitely continue to be developed throughout the whole school, both within the school and with other international schools!



ФУТБОЛ - МОЯ СТРАСТЬ FOOTBALL IS MY PASSION

ИНТЕРВЬЮ С РОДИТЕЛЕМ: ЖИВАНИЛДУ ВИЕЙРА ДЕ СОУЗА
INTERVIEW WITH GIVANILDO VIEIRA DE SOUSA





Живанилду Виейра де Соуза
Givanildo Vieira de Souza

Более известный как Халк — бразильский футболист, нападающий клуба «Зенит». С 2009 года играет в национальной сборной Бразилии. Летом 2012 года выступал за олимпийскую сборную Бразилии.

Known as Hulk, is a Brazilian professional footballer who plays for Zenit Saint Petersburg and the Brazil national team. Hulk made his international debut in 2009, and played for Brazil at the 2012 Summer Olympics

Сегодня у нас в гостях Халк, футболист ФК «Зенит» и сборной Бразилии по футболу. Его дети уже не первый год учатся в CIS. Наш гость любезно согласился рассказать читателям немного о себе, о спорте и даст несколько советов родителям.

TODAY OUR GUEST IS THE HULK, PLAYERS OF FC "ZENIT" AND THE BRAZILIAN NATIONAL TEAM IN FOOTBALL. HIS CHILDREN LEARN IN CIS. OUR GUEST HAS KINDLY AGREED TO TELL THE READERS A LITTLE ABOUT HIMSELF, ABOUT SPORTS AND GAVE SOME ADVICE TO PARENTS.

Добрый день! Расскажите немного о себе.

Добрый день! Я – Халк, футболист ФК «Зенит» и сборной Бразилии по футболу.

Что для Вас спорт?

Спорт в целом, и не только футбол, для меня очень важен. Это огромная часть моей жизни, а футбол - моя страсть.

В каком возрасте Вы начали заниматься спортом?

Не помню точно, в каком возрасте я начал заниматься спортом, но уже в самые ранние годы я играл в футбол. Мой отец говорит, что в 3 года я уже умел хорошо играть и ходил на поле с ребятами. С тех пор футбольный мяч всегда со мной.

Кто посодействовал?

Мой отец играл в футбол, и я всегда наблюдал за тем, как он играет. Он не был профессиональным футболистом, но тем не менее проводил очень много времени на поле. Он был моим главным кумиром, но затем появились и другие – Рональдо-Феномен и Ромарио, которые тоже меня вдохновляли.

Являетесь ли Вы наставником? Кто это и почему?

В моей жизни было много наставников, и я благодарен им за их советы, которые мне сильно помогли в жизни. Я тоже стараюсь быть наставником для своих близких людей, друзей, когда они со мной советуются. Но больше всего я стараюсь быть наставником для своих детей, быть для них примером, показывать им, что правильно, а что нет, воспитывать их так же хорошо, как воспитали меня мои родители.

Как Вы считаете, как влияет раннее занятие спортом на формирование характера?

В спорте много важных правил, одно из которых – уважение к ближнему. Мне кажется, спорт помогает формировать уважительные отношения между людьми.

А на физическое развитие?

Без сомнения! Занятия спортом укрепляют здоровье и сильно влияют

Hello! Can you tell us a little about yourself.

Hello! I am Hulk, football player of FC Zenit and Brazilian national football team.

What is sport for you?

For me sport in general, not just football, is very important. This is a huge part of my life while football is my passion.

At what age did you start to play sports?

I do not remember exactly at what age I started to play sports but I know that at a very early age I played football. My father says that at the age of 3 I already played well with other children. Since that time football has always been with me.

Who has promoted your interest in the sport?

My father used to play football and I always watched him play. He was not a professional footballer; nevertheless, he spent a lot of time on the football pitch. He was my principal idol but then there were others: Ronaldo the phenomenon and Romario who also inspired me.

Are you a mentor? Who are your pupils and why?

I had many mentors in my life and I thank them for their advice which helped me a lot in life. I also try to be a mentor for my relatives and friends when they ask for my advice. However, most of all I try to be a mentor for my children, to be an example for them, showing them what is right and what is not, to bring them up as well as my parents brought me up.

What do you think is the effect of early participation in sports on the formation of character?

In sport, there are many important rules; one of them is respect to others. I think that sport helps to build respectful relationships between people.

And is there an effect on the physical development?

No doubt! Sports promote health and strongly influence physical development, form strength, flexibility and endurance. Sport is important not only in childhood but at any age. I am very glad that now a lot of elderly people become engaged in various sports. It's

**В СПОРТЕ МНОГО
ВАЖНЫХ ПРАВИЛ,
ОДНО ИЗ НИХ
– УВАЖЕНИЕ К
БЛИЖНЕМУ
IN SPORT, THERE ARE
MANY IMPORTANT
RULES; ONE OF
THEM IS RESPECT TO
OTHERS.**

на физическое развитие, формируют силу, гибкость, выносливость. Спорт важен не только в детстве, а в любом возрасте. Я очень рад, что сейчас много пожилых людей стало заниматься различными видами спорта. Это здорово, потому что это не только укрепляет здоровье, но и повышает качество жизни.

В каком возрасте, на Ваш взгляд, лучше всего начинать заниматься спортом? Почему?

Думаю, все зависит от вида спорта. Если есть возможность, то лучше начинать им заниматься как можно раньше. Но даже если не получилось начать в детстве, никогда не поздно.

Как выбирать секции для ребёнка?

Мне кажется, не родители, а сами дети должны выбирать тот вид спорта, которым они хотели бы заниматься. Конечно, я, будучи футболистом, рад, что мои дети выбирают футбол, но если они выберут любой другой вид спорта, я их обязательно поддержу.

Что Вы посоветуете родителям, ребёнок которых успешно занимался в секциях и вдруг отказывается ходить в спортивные секции?

Я думаю, важно разобраться в причине. Не давить на ребёнка, а попытаться спокойно понять, что к этому привело, и потом постараться вместе с ребёнком принять правильное решение.

Как мотивировать детей на занятия спортом?

Думаю, важно рассказывать ребёнку, какую важную роль спорт играет в жизни, как он помогает чувствовать себя хорошо и бодро. Если у ребёнка есть кумир в мире спорта, можно рассказать ему про этого человека, показать, как он шёл к победам и как всего добился.

Есть ли у вас любимые спортивные журналы, книги? Какие?

Нет, любимых нет. Я всегда стараюсь быть в курсе новостей спорта, но для этого в основном пользуюсь различными крупными новостными сайтами.

Ваши пожелания/рекомендации для CIS Russia в проведении и организации спортивных мероприятий.

В Бразилии спорт очень важен, в школах всегда играют в волейбол, футзал, баскетбол и т.п., и там очень часто проводятся соревнования как внутри школы, так и между различными школами. Мне кажется, это здорово, и я бы хотел, чтобы здесь этого тоже было бы больше.

Я СТАРАЮСЬ БЫТЬ НАСТАВНИКОМ ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ, БЫТЬ ДЛЯ НИХ ПРИМЕРОМ, ВОСПИТЫВАТЬ ИХ ТАК ЖЕ ХОРОШО, КАК ВОСПИТАЛИ МЕНЯ МОИ РОДИТЕЛИ.

I TRY TO BE A MENTOR FOR MY CHILDREN, TO BE AN EXAMPLE FOR THEM, TO BRING THEM UP AS WELL AS MY PARENTS BROUGHT ME UP.

great because it not only improves health, but also improves the quality of life.

What age do you think is best to start to engage children in sports? Why?

I think it all depends on the type of sport. If possible, it is best to start to engage them as soon as they are able. However, even if people could not do a sport in childhood, it is never too late to start.

How do you choose particular sports for children?

It seems to me that it is not parents but children themselves who must choose the sport that they want to do. Of course, being a football player, I am glad that my children choose football but if they choose any other sport, I will definitely support them as well.

What would you recommend to parents whose child successfully does one sport and suddenly refuses to do it anymore?

I think it is important to understand the reason. Without putting pressure on the child, parents should try to understand what led to this decision and then to try to make the right decision together with their child.

How do you motivate children to do sport?

I think it is important to tell children about the important role that sport plays in life; it helps them to stay healthy and active. If a child has an idol in the sports world, you can tell them about that person describing what he or she did to achieve their success.

Do you have favourite sports magazines or books? Which ones?

No, I do not have favourite ones. I always try to be aware of sports news but I usually use different major news websites.

Can you suggest or recommend something to CIS Russia in terms of organization of sports events.

In Brazil, sport plays an important role; children always play volleyball, football, basketball and other sports at school. Moreover, schools often organize competitions both within the school and between schools. I think that is great and I would like it to happen here even more.





Живанилду Вейра де Соуза | Givanildo Vieira de Souza



MONTA

RUNNING

IF YOU CAN
DREAM IT,
YOU CAN
DO IT.

RUSSIAN
www.ilove... SCHOOL



ЕВГЕНИЙ АГЕШИН
EUGENIY AGESHIN

Отец воспитанника CIS Russia
Father of CIS Russia student

Good afternoon Eugeny! Please share your impressions with us about Cambridge Run Fest 2015.

It was a wonderful event. It will be good to in future offer more activities such as this one. Events like this create a positive feel good mood. I was impressed to see this event as part of a high importance at organizational level.

What does sport mean to you?

Sport for me is a way for keep me on my toes, creating the right mood; it is a powerful method to reduce stress. In my younger days I participated in sport for entertainment and pleasure.

What kind of sport do you do?

Currently I run and swim, as it more convenient. In the past I did downhill skiing. It's because I was born in Kamchatka, the weather condition was perfect for winter sport.

What influence did your parents have in your sport life?

My parents made me go to downhill skiing sport activities. In times of my childhood the condition for preparing for downhill skiing were different: there weren't any ratracks and we had to make slopes with our feet, chairlifts were homemade. I remember when I only started downhill skiing (I was 7 year old) after a strong snow flurry during the whole day, it created a half a kilometer slope. We had to go up and down six times. Two of those only in shoes. After this training session my body was sore all over and I couldn't train for a week. My parents insist on me going back to training again.



Добрый день, Евгений! Расскажите Ваши впечатления о Cambridge Run Fest 2015.

Замечательное мероприятие. Хотелось бы, чтобы подобные состязания проводились чаще. Они создают настроение. Приятно был удивлен и уровнем организации.

Что для Вас спорт?

Спорт для меня сейчас – это способ поддерживать хорошее физическое и эмоциональное состояние, а также эффективный метод снятия стрессов. Когда-то, когда я занимался спортом профессионально, он был для меня способом преодоления себя и источником удовольствия.

Каким видом спорта Вы занимаетесь? Почему?

Сейчас я в основном занимаюсь бегом и плаванием, так как это более доступно с учётом графика работы. В прошлом занимался горными лыжами. Это потому что я родился на Камчатке. Там погодные условия способствуют занятиям зимними видами спорта.

Какую роль в Вашей спортивной жизни сыграли родители?

Родители отдали меня в секцию горных лыж и настояли на том, чтобы я не забросил занятия, когда у меня появлялись такие мысли. Дело в том, что условия подготовки для горнолыжников во времена моего детства были совсем другие: ратраков не было и нам приходилось готовить склоны своими ногами; подъемники были самодельные, бугельные... Помню когда я только начинал заниматься (мне было 7 лет) после сильного снегопада мы целый день готовили полукилометровый склон. Мы прошли его вверх-вниз шесть раз: сначала только в ботинках два раза, потом уже с лыжами – четыре раза. После такой тренировки болело все тело, и я неделю не посещал тренировки. Но родители настояли на том, чтобы я снова начал ходить на занятия.

Кто сыграл ключевую роль в Вашей жизни в сфере спорта?

Наверное, это мои тренеры – люди, с которыми я проводил каждый день больше времени, чем с собственными родителями. Тренеры, как я теперь понимаю, оказывали на меня сильное влияние не только в спорте, но и в жизни. Они, несомненно, определили некоторые черты моего характера, привычки, такие качества, как настойчивость, воля к победе, способность работать «через не могу». Всем моим тренерам – большое спасибо!

Как Вы считаете, как влияет раннее занятие спортом на формирование характера и физическое воспитание?

Спорт вырабатывает дисциплину, умение организовать себя и свое время. Он также развивает уверенность в себе. Мальчикам, чьи отцы не могут активно участвовать в воспитательном процессе, особенно важно научиться постоять за себя. И спорт в этом помогает. Он также может воспитывать в вашем ребенке самостоятельность, ответственность и «чувство локтя». Безусловно, спорт делает детей физически крепче и здоровее.

Who was a key player in your life in sport?

I would say my coach - the people I spent most of my days with, then with my parents. As I realize now coaches had impact on me not only in sport but also in life. Without words they formed some my personality traits such as insistence, taught me how to win and never to give up. I am very grateful for my coaches!

Your thoughts on how Sport can build character and have an influence on physical education from a young age?

Sport encourages self-discipline. It is the ability to organize yourself. It develops self-assurance. It is very important for boys to learn how to stand up for themselves, fight for what you believe is right especially when fathers is not as actively involved in the education process. Sport develop skills to work on self-improvement when its needed, responsibility, independence, "common sense".

Sport makes children physically stronger.

Thanks to sport during my childhood I got to travel all over the country. As a 10 Year old child we would go for competitions several times a year. This taught me to live in a team environment without my parents and to make responsible decisions.

There were a lot of times where I had to be responsible like an adult although I was only a child. It taught me to take responsibility for my own actions and words. One day I will do the same with my kids: send my children to camp, section.

How do you develop love for sport in your family?

By my own example. Children copy us in everything. It is important not to overdo this. It seems to me sport for children should be about entertainment and leisure. Now I take my children for running, first we started off by walking and then move into jogtrot. Every weekend all our family try to go to the swimming-pool. Our children like it very much. At this age the most important aspect is to install the correct understanding of sport: sport is norm, it is not just a normal event. That's why the example we set as parents are so important.

What is important for you when you choose a sport?

The main thing is that it should be interesting! Children should have a natural interest in a particular kind of sport. In some cases some parents do encourage children to continue in sport (Same as my parents), but if child don't like a particular sport I think parents should not force them to do it.

Do you have a favorite sport books, magazines?

I don't have a particular genre of books that I read all the time, that is the same with sports books. Now I read "Flow" by Mihaly Csikszentmihalyi. The main message in the book is to create conditions for "flow". Focusing on complete involvement. In this "flow" we find happiness of creation and work at the peak of our activity. In sport as a result this condition can appear.



▶ Cambridge Run Fest 2015

Благодаря горнолыжному спорту я объездил всю страну в детстве. Мы выезжали на соревнования небольшими группами в сопровождении тренеров начиная с десятилетнего возраста несколько раз в год. Жизнь без родителей на таких сборах, коллективная жизнь многому меня научила. Было много случаев, когда приходилось принимать взрослые решения будучи ребенком и это научило брать на себя ответственность за слова и действия.

В каком возрасте на Ваш взгляд лучше всего начинать заниматься спортом? Почему?

Если считать массаж своеобразным видом спорта, то мой ответ – с момента рождения. Вы видели как меняется состояние ребенка после курсов массажа?

Как Вы развиваете любовь к спорту у себя в семье?

Своим примером. Дети нас копируют во всем. Но тут главное не переусердствовать! Мне кажется, для маленьких детей важно сделать спорт развлечением, видом совместного досуга. Сейчас я иногда беру детей на пробежку. Первый круг мы почти идем пешком, потом начинаем бегать трусцой. Каждые выходные стараемся всей семьей ходить в бассейн. Дети его очень любят. В этом возрасте важно создать в детях правильные установки, сделать так, чтобы они понимали: спорт – это норма, а не отклонение от нее. Поэтому очень важен личный пример.

Что для Вас важно при выборе спортивной секции?

Главное в этом деле, чтобы было интересно! У ребенка должна быть естественная тяга к какому-то виду спорта. Наверное, имеет смысл пробовать разные, пока не найдешь то, к чему тянет. Возможно, родителям в какие-то моменты и нужно настоять на продолжении занятий ребенка (как это сделали мои родители когда-то), но делать это если у ребенка отвращение к спорту, не стоит, на мой взгляд.

Есть ли у вас любимые спортивные журналы, книги? Какие?

У меня нет настольной книги, которую я бы читал постоянно. И спортивной тоже. Но книги, конечно, я люблю. Сейчас читаю «Поток» Михайя Чиксентмихайи. Идея книги в описании условий возникновения так называемого состояния потока, в котором мы ощущаем счастье творения и работаем на пике своей производительности. Спорт, кстати, наряду с другими занятиями создает благоприятные условия для возникновения этого состояния.

**СПОРТ ВЫРАБАТЫВАЕТ ДИСЦИПЛИНУ, УМЕНИЕ ОРГАНИЗОВАТЬ СЕБЯ И СВОЕ ВРЕМЯ.
SPORT ENCOURAGES SELF-DISCIPLINE. IT IS THE ABILITY TO ORGANIZE YOURSELF.**



Cambridge



RUI FEST '15



КНИГИ, ФИЛЬМЫ: ВЫБОР ГЕРОЕВ НОМЕРА



«МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ»
"THE LITTLE PRINCE"

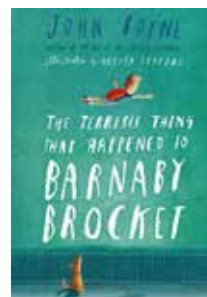


ДМИТРИЙ КУЛЕШОВ
Учитель каратэ

DMITRIY KULESHOV
Karate Teacher

Эта сказка об удивительных вещах, которые мы перестаем видеть, становясь взрослыми. О красоте мельчайших деталей и всего окружающего нас мира в целом, об истинном богатстве человеческой души и настоящих ценностях. Это книга о любви, дружбе, преданности, ответственности... О таких, казалось бы, совсем «недетских» вещах, как жизнь и смерть. Очень надеюсь, что читая эту книгу, мы начнем понимать, что всегда было, есть и будет на свете добро, и станем чаще следовать велению сердца, а не штампам, которые предлагает наш разум.

It is a fairy tale about amazing things that we stop seeing when we become adults. It is a book about the beauty of little things and of the whole world, about the true wealth of our souls and genuine values. It is a book about love, friendship, devotion, responsibility... It tells about such "adult" things as life and death. I really hope that this book can help us all understand that the good is always here, and we start listening to our hearts more often, rather than follow cliché suggested by our minds.



«С БАРНАБИ БРАКЕТОМ СЛУЧИЛОСЬ УЖАСНОЕ»
"THE TERRIBLE THING THAT HAPPENED TO
BARNABY BROCKET"



САРА АБРАХАМС
Учитель Year 5

SARAH ABRAHAMSE
Year 5 Teacher

Недавно я прочитала книгу Джона Бойна, которая называется «С Барнаби Бракетом случилось ужасное». Это книга для детей, написанная ирландским автором. Это история маленького мальчика из «нормальной» семьи; он очень необычный и непохож на других, потому что на него не действует закон всемирного тяготения – он постоянно летает. Книга рассказывает о путешествии Барнаби, покинутого родителями и отправившегося познавать мир. Благодаря доброте людей, которых он встречает по пути, у каждого из которых есть и своя история.

I recently read a book called 'The Terrible Thing That Happened to Barnaby Brocket' by John Boyne. It is a children's book written by an Irish author. It is a story about a young boy from a 'normal' family who is very unique and different because he can't stop floating. The story takes the reader on a journey as Barnaby is abandoned by his parents and is set free into the world. Thanks to the kindness of extraordinary strangers along the way, who all have their own story to tell.

BOOKS, FILMS: THE CHOICE OF THIS ISSUE'S HEROES



«**RUNNER'S WORLD: ПОЛНОЕ
РУКОВОДСТВО ПО БЕГУ**»
«**RUNNER'S WORLD COMPLETE GUIDE TO
RUNNING**»



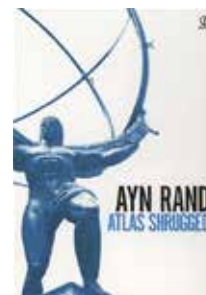
МАРТИН КРАЙ
Учитель физкультуры

MARTIJN KRAAIJ
P.E. Teacher

Эта потрясающая книга рассматривает все аспекты бега; от питания до правильного выбора обуви, и от расписания тренировок до способов завязывать шнурки, если у вас широкая стопа. И хотя в этой книге множество советов от экспертов, это не научная литература, и читается книга легко. Очень полезная книга для тех, кто занимается бегом, независимо от уровня подготовки!

This amazing book really covers all aspects of running; from nutrition to the right choice of footwear, and from training schedules to how to tie your laces when you have a wide foot.

Even though there are hundreds of tips from experts, it is not a scientific book and still easy to read. A great help for every runner, of every level!



«**АТЛАНТ РАСПРАВИЛ ПЛЕЧИ**»,
«**НИКОГДА НЕ ПОЗДНО**»
«**ATLAS SHRUGGED**»,
«**IT'S NEVER TOO LATE**»,



ЛОРЕН МАЙЕР
Учитель Year 2

LAUREN MAHER
Year 2 Teacher

Я люблю читать, и мне сложно выбрать какую-то одну книгу. Недавно, я с удовольствием прочитала «Атлант расправил плечи» Айн Рэнд, американской писательницы русского происхождения. Несколько неожиданных книг, которые мне попались, это альбом для раскрашивания для снятия стресса и детская книга для взрослых «Никогда не поздно» Далласа Клейтона. Этот автор также написал несколько прекрасных книг для детей: «Замечательная книжка», «Замечательная книжка благодарности» и «Замечательная книжка о любви».

I love reading and there really are too many books to choose from.

Recently I have enjoyed reading 'Atlas Shrugged' by Ayn Rand, a Russian-born American novelist.

A couple of surprising books I have also stumbled across for adults are colouring books for stress relief and a kid's book for adults called, 'It's never too late' by Dallas Clayton. He is also the author of some good children's books called 'An Awesome Book', 'An Awesome Book of Thanks' and 'An Awesome Book of Love'.



ОКСАНА РАКИТЯНСКАЯ
OKSANA RAKITYANSKAYA

Директор по персоналу
Head of HR

Оксана, мы знаем, что Вы в сфере управления персоналом более 7 лет, однако нам так же известно, что Вы работали в качестве фитнес-тренера. Как так получилось?

Да, действительно. Я работала фитнес-тренером по групповым направлениям: пилатес, функциональный тренинг, силовой класс, йога для начинающих. Преподавала в свободное от основной работы время, как правило, это были вечера или выходные дни. Это одно из моих любимых увлечений. Первые тренировки были в г. Пермь, откуда родом, когда училась в университете. В 2009 году, прожив в Москве более 2-х лет, решила получить сертификат профессионального тренера по направлению «Функциональный тренинг». И до 2012 года официально состояла в Клинской Федерации фитнеса.

А сейчас как часто Вы занимаетесь спортом?

У меня в течение недели примерно по 5 тренировок в неделю, которые включают в себя плавание, бег,

тренажерный зал. Сейчас думаю о том, чтобы продолжить тренировки по карате или кикбоксингу.

А ваша семья, как реагирует на такой уровень загруженности - работа, тренировки?

У моего мужа разряд по бегу, он много занимается спортом, как и я, поэтому здесь полноценная поддержка. Мой день примерно выглядит следующим образом: тренировка перед работой, рабочее время, время с семьей, а выходные дни тренировки вечером, когда засыпает дочь. Именно поэтому удается совместить все и сразу.

Я с уверенностью могу сказать, моя семья – это опора, база и сила, благодаря которой я та, кто я есть и у меня есть то, что есть.

Вы выглядите целеустремленным и уверенным человеком. У вас в семье все такие?

Спасибо за комплимент. Моя бабушка, мама – активисты по жизни. Я и сейчас беру с них пример. Они энергичны, всегда заняты делом, если они ставят перед собой цель – обязательно ее достигают. Мой папа – это ходячая энциклопедия. Сколько я себя помню, он всегда много читал, плюс у него «золотые руки». Он сам построил дом, гараж, мебель для квартиры сделал тоже сам. Друзья его приглашают, когда нужна помощь при строительстве. С его стороны всегда была поддержка во всех моих начинаниях: от разведения хомяков в детском саду до выхода на работу в CIS Russia. Именно сейчас, будучи мамой, осознаю, насколько важна для ребенка поддержка со стороны родителей.

Как вы считаете, какими качествами должен обладать человек, который работает в школе?

Одни из главных качеств – это любовь к детям и страсть к своей работе. Это касается как нянечек в детском саду, так и генерального директора. Моя позиция в отношении сотрудников: чем больше детей, тем лучше.

У вас есть дочь, как ее появление на свет изменило Вашу жизнь и Вас?

Рождение ребенка – это чудо! Рождение дочери для женщины – это чудо в двойне! Я бесконечно благодарна мужу и Богу за нее. Когда я с ней играю, стараюсь почувствовать и запомнить каждую минуту, каждое мгновение, проведенное с ней. И в тоже время, кажется, что она была

всегда.

Разговаривая со знакомыми, они отмечают, как изменилась моя внешность, манеры. Я сама ощущаю, что стала более мудрая, женственная, появилось больше любви внутри и много счастья, которым хочется делиться.

Рождение ребенка изменяет жизнь родителей, а как может изменить человек организацию?

Предыдущий профессиональный опыт работы показал, что «человек красит место». Я работала в разных секторах экономики от продажи продуктов питания класса премиум до производства. Правильные люди на правильных местах могут изменить человечество. Добавляем к этому видение, ценности, постоянное развитие, прозрачную систему оценки результатов и мотивацию, и мы получим долгосрочное взаимовыгодное партнерство.

Передо мной сейчас стоит много задач и одна из них - это быть связующим звеном между школами и руководством.

В моем видении CIS Russia – это инновационная школа, в которой успешно внедрены и используются такие инструменты как коучинг, фасилитация, геймификация, лидерские компетенции. Это место, в которое хочется попасть, учиться, работать, жить! Это школа, в которой ученики спешат на урок и радуются началу дня!

**МОЯ СЕМЬЯ – ЭТО
ОПОРА, БАЗА И
СИЛА, БЛАГОДАРЯ
КОТОРОЙ Я ТА, КТО Я
ЕСТЬ И У МЕНЯ ЕСТЬ
ТО, ЧТО ЕСТЬ.**

**MY FAMILY - IS THE
SUPPORT, THE BASE
AND THE POWER,
THANKS TO WHICH I
AM THE ONE WHO I
AM**



▲ Oksana Rakityanskaya

Oksana, we know that you are in the area of human resource management for more than 7 years, but we also know that you have worked as a fitness trainer. How did this happen?

Yes, I did. I worked as a group fitness trainer: pilates, functional training, strength class, yoga for beginners. I taught in my spare time, it was the evenings or weekends. It was one of my favourite hobbies. The first training was in Perm, where I came from when I was a student. In 2009, lived in Moscow for more than 2 years, I decided to get professional trainer certificate in Functional Training. And until 2012, I was at officially Klin Fitness Federation.

Now how often do you exercise?

I have about 5 workouts a week, which include swimming, running, gym. Now I think about how to continue training in karate and kickboxing.

And your family, how did they react to

this level of workload – job, training?

My husband is a runner; he is much involved in sports as I do, so there is full support. My day is roughly as follows: training before work, working hours, time with family, I do training at weekend and in the evening, when my daughter falls asleep. It therefore is possible to combine it all.

I can say with confidence, my family - is the support, the base and the power, thanks to which I am the one who I am and I have something that is.

You look like a purposeful and confident person. Are you all like that in your family?

Thanks for the compliment. My grandmother and my mother are life activists. I still use them as an example: they are energetic, always engaged in business, if they set a goal - to reach it definitely. My father is a walking encyclopedia. As long as I can remember, he has always read a lot, plus his "golden hands". He built a

house, garage, furniture for apartments. His friends are invited, when they need help with the construction. He has always supported me in all my endeavors, from breeding hamsters in kindergarten to going to work for the CIS Russia. Right now, being a mother, I realize how important parents support for the child is.

What do you think, what qualities should a person who works in the school have?

One of the main qualities is a love for children and passion for their work. This applies both to nurses in kindergarten and CEO. My position on the staff: the more children the better.

How has daughter changed your life and you?

The birth of a child - is a miracle! The birth of the daughter for a woman, is a double miracle! I am eternally grateful to God and my husband for her. When I'm with her, I try to feel and remember every moment, every moment spent with her. And at the same time, it seems that it has always been.

Talking with friends, they say, how things have changed my appearance, mannerisms. I myself feel that I have become wiser, feminine, there is more love in and a lot of happiness that I want to share.

Having a baby changes the lives of parents, as well as the organization can change a person?

Previous professional experience has shown that "people paint the place." I worked in various sectors of the economy by selling food to the parquet production and printing. The right people in the right places can change humanity. Adding to this vision, values, continuous development, a transparent system of evaluation and motivation, and we get a long-term mutually beneficial partnership.

In front of me now are a lot of challenges and one of them - is to be the link between schools and the leadership team.

In my vision of the CIS Russia - an innovative school that successfully introduced and used tools such as coaching, facilitation and leadership competencies. This is the place where people and children want to be: study, work, live! It is a school where students hurry to class and enjoy the beginning of the day!



ФИТНЕС НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



БИБРАС НАТХО
BIBRAS NATKHO

Полузащитник ПФК "ЦСКА".
Отец воспитанника CIS Russia
PFK "CSKA" midfielder. Father of CIS
Russia student

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ CIS RUSSIA ОТ ПФК "ЦСКА"



1. ПЛАНКА

3 подхода по 30 повторений

Исходное положение (ИП): лежа на полу лицом вниз, упираясь в пол локтями и пальцами ног. Поднимите таз от пола, используя мышцы спины и живота, вытянув туловище в прямую линию. Оставайтесь в этом положении 3-5 секунд. Такое же время отдыхайте и продолжайте.



2. ПЛАНКА С ПОВОРОТОМ

3 подхода по 30 повторений

(ИП): лежа на полу лицом вниз, упираясь пол локтями и пальцами ног. Поднимите таз от пола (как в планке). Напрягая мышцы спины и живота, задержитесь в этом положении. Перенесите вес на один локоть, как бы вращаясь. Перевернитесь на другую сторону, перенеся вес на другой локоть. В каждом положении оставайтесь не менее 5 сек.



3. ПОДЪЕМ ТАЗА С ВЫТЯГИВАНИЕМ НОГИ

3 подхода по 30 повторений

ИП: лежа на спине, ноги на полу, согнутые в коленях. Сожмите мышцы ягодиц и поднимите таз и поясницу. Удерживая это положение, поднимите одну ногу. Оставайтесь в этом положении 3-5 секунд, затем медленно опуститесь в ИП. Повторите упражнение на другую ногу.

1. THE PLANK

3 set x 30s rep

Lie down with the tips of your toes and forearms on the floor/ Raise your pelvis from floor by contracting your back and abdomen/ Stabilize your body in this position and hold for 3-5 seconds. Rest equally and repeat

2. THE PLANK - ROLLING FROM SIDE TO SIDE

3 set x 30s rep

Rest on your elbows and toes. Raise your pelvis so that your body is outstretched (like a plank). Tense your back and abdominal muscles and stabilise your body in this position. Put your weight on one elbow, rotating your entire body. Rotate back, putting your weight on the other elbow. Hold each position at least 5 sec.

3. PELVIS LIFT W/KNEE STRETCHING

3 set x 30s rep

Lie on your back with bent knees and your feet on the floor. Contract your buttocks muscles and raise your pelvis and lower back. Hold this position straighten one leg/ Hold this position for 3-5 seconds and slowly lower back. Repeat with opposite leg.



ПАУЛИНО ГРАНЕРО
PAULINO GRANERO

Тренер ПФК "ЦСКА".
Отец воспитанника CIS Russia
PFC "CSKA" fitness coach. Father of
CIS Russia student

DAILY FITNESS

EXCLUSIVELY FOR THE CIS RUSSIA FROM PFC "CSKA"



4. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

3 подхода по 30 повторений

ИП: лежа на спине, ноги на полу, согнутые в коленях, руки вдоль туловища. Напрягая мышцы пресса, на выдохе поднимите верхнюю часть туловища, при этом поясница должна оставаться прижатой к полу. На вдохе оставайтесь в этом положении, а на выдохе вернитесь в ИП.

4. SIT-UPS

3 set x 30s rep

Lie on your back with legs bent and arms straight down the sides of your torso. Flex your abs, exhale and raise your upper body while keeping your lower back against floor. Keep your upper body raised while inhaling and return to starting position while exhaling again.

5. ОТЖИМАНИЯ

3 подхода по 15 повторений

ИП: лежа лицом вниз на вытянутых руках, упираясь в пол ладонями и пальцами ног, плечи расправлены. Опустите туловище вниз, сгибая локти, а затем поднимите его обратно вверх.

5. PUSH-UPS

3 set x 15 rep

Stand on your toes, holding your upper body in place with stretched arms. Shoulder wide grip. Lower your body to the ground and then press back up.

6. ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ

3 подхода по 30 повторений

Встаньте спиной к стене, ступни на некотором расстоянии от стены. Опуститесь в положение сидя (угол в коленях 90 градусов), опираясь спиной о стену, и оставайтесь в нем до тех пор, пока не почувствуете легкое жжение в бедрах. Поднимитесь и отдыхайте такое же время.

6. SQUAT AGAINST WALL

3 set x 30s rep

Stand with your back against a wall and your legs slightly away from the wall. Lower to seated position and hold the position until you feel a stinging/burning sensation in your thighs. Push back up and rest equally.



Handwritten text on a whiteboard in the background, including the word "Hand" and some numbers like "7x10".

EXIT

English
Activity Book
6

CAMBRIDGE
Science

CAMBRIDGE
Math

book
6

GRIPPER
Cambridge



ЖУРНАЛ YOUNGZINE. КОРПОРАТИВНОЕ ИЗДАНИЕ
CAMBRIDGE INTERNATIONAL SCHOOL
ПОДПИСАНО В ПЕЧАТЬ 10 ДЕКАБРЯ 2015 ГОДА
ТИРАЖ: 990 ЭКЗЕМПЛЯРОВ