

**ВСЯКОЕ СЛУЧАЕТСЯ****ПРИКАЗАНО ВЫЖИТЬ**

Стоит ли заниматься единоборствами ради собственной безопасности? Ответ на этот вопрос наши корреспонденты получили на уроках самообороны от Антона Бороды, которые проходили в рамках фестиваля «Мастерская юнкоров» в Ленинградской области. Антон Борода – ведущий рубрики «Приказано выжить» в проекте «Курс на выживание» телеканала «100 ТВ», мастер боевых искусств, спортсмен – чемпион мира по боям без правил. Его девиз – «Ничему не удивляться».

Главной на ноябрьском фестивале молодежных СМИ стала тема «Остаться в живых». Юных корреспондентов учили не только писать статьи о ЧС, но и выживать в них. Антон Борода, имеющий богатый опыт работы в качестве корреспондента в «горячих точках», дал совет начинаю-

щим журналистам, как действовать в экстремальных ситуациях: «Интуиция здесь обостряется в разы, и лучше к ней прислушиваться». Иногда спасти журналиста может только везение. «Мне десятки раз в напряженных ситуациях приходилось говорить Богу «спасибо» за то, что я занимался спортом», – вспоминал мастер боевых искусств.

Конечно, любой взрослый мужчина, даже если он далеко не Арнольд Шварцнейгер, физически значительно сильнее мальчишки или девчонки. Бессмысленно давать отпор взрослому противнику. Однако такие занятия улучшают физическую форму, повышают уровень реакции, и, главное, помогают приобрести уверенность в способности постоять за себя.

Корреспонденты «ВН» не просто побывали на занятиях по самообороне Антона Бороды, но и упражнялись в полную силу.

*Окончание на с.2*

ФОТО с сайта [www.gptek.spb.ru](http://www.gptek.spb.ru)

**КОЛОНКА РЕДАКТОРА**

Мы все привыкли, что школа дает знания. А еще школа – это место, куда ученик приходит из своего мира увлечений, устремлений, поражений и побед.

Наша школьная газета давно имеет постоянную спортивную рубрику «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!», в которой публикуются статьи самих юных спортсменов или рассказы о них и их достижениях в спорте. Этот номер – первый специальный выпуск, полностью посвященный спортивной жизни наших учащихся в школе и за ее пределами.

Редакция «ВН» планирует в дальнейшем ежемесячно выпускать приложение к основной школьной газете в виде четырехполосного специального спортивного выпуска. Приглашаем всех участвовать в его создании. Можно писать о своей спортивной жизни, о любимой команде, о выдающихся спортсменах, о своих спортивных кумирах и о любых других темах, связанных со спортом.

**Мария ДРОЗДОВА**



## А У НАС...

### ВОЛЕЙБОЛ

В этом году я стала участником соревнований по волейболу. Когда выходишь на площадку, то испытываешь волнение, потому что чувствуешь ответственность не только за себя или команду, но и за всю школу. Каждый пропущенный мяч, это поражение твоей школы. В этом году команда наших девочек в составе Кореньковой Саши, Лаврушеной Лены, Бобровой Ани, Жгутовой Любы, Каперзовой Даши, Дроздовой Маши, Блиндер Маши и Логуновой Вари заняла 4 место. Жаль, конечно, что мы не смогли побороться за призы. Парни: (Смирнов Алексей, Михайлов Валерий, Бабичев Максим, Седов Евгений, Яковлев Федор, Жгутов Александр, Хижий Иван) – оказались вторыми в своей подгруппе.

**Мария ДРОЗДОВАА**

### МИНИ-ФУТБОЛ

В феврале наша школа заняла первое место в районе по мини-футболу. В команде десять мальчиков 1998 – 1999 годов рождения. Капитан команды Никита Михайлов, тренер команды Леонид Александров, лучший бомбардир и самый ценный игрок команды Валерий Михайлов – ученики 7а класса.



Команда тренировалась каждый день после уроков в физкультурном зале. Отрабатывали комбинационные подготовки, которые использовались потом в играх.

В групповом этапе отборочного цикла состоялись игры с шестью школами Московского района. Мальчишки 525 школы нанесли поражение всем в группе, и вышли в четвертьфинал, где обыграли 526 школу, а затем в полуфинале выиграли у школы № 544. Ребята, переборов своё волнение, выиграли в финале сложный матч у 362 школы и получили золотые медали. Теперь в школу придёт профессиональный тренер готовить наших футболистов к играм на город. Наши победители постараются занять призовое место в городских соревнованиях и отстоять честь района.

**Никита МИХАЙЛОВ,**

**Фото Леонида АЛЕКСАНДРОВА**

## ВСЯКОЕ СЛУЧАЕТСЯ

*Начало на с.1*



Из-за большой занятости на мероприятиях фестиваля и нехватки времени не все могли посетить

четыре тренировки, но, побывав даже на одной, смогли научиться многим приемам самообороны. Антон и его помощники подходили к каждому лично и объясняли, как правильно выполнять тот или иной прием. На последнее занятие пустили только «избранных», отлично зарекомендовавших себя на предыдущих трех. Эта тренировка представляла собой занятие, где ученикам демонстрировали приёмы, которые рекомендуется применять только при прямой угрозе жизни. Двух лучших юных спортсменов Антон Борода

**Занятия единоборствами улучшают физическую форму, повышают уровень реакции, и, главное, помогают приобрести уверенность в способности постоять за себя.**

наградил сертификатом для бесплатных занятий в Федерации боевых искусств «Белый Барс».

Участникам фестиваля повезло – они имели возможность четыре дня не только тренироваться у чемпиона мира и по совместительству корреспондента телеканала «100 ТВ», но и узнать у него ответы на все интересующие их вопросы.

С таким багажом знаний школьные корреспонденты теперь готовы не только за-

щитить себя в чрезвычайной ситуации, но и правильно осветить её.

**Вероника ФРЕМЕНКО**  
**ФОТО с**

**сайта [www.gptek.spb.ru](http://www.gptek.spb.ru)**



**МНЕ ВСЁ ПО БАРАБАНУ, Я БОЛЕЮ ЗА ЗЕНИТ!**

## «Зенит» снова показал хорошую игру

Наш всеми любимый питерский «Зенит» снова показал хорошую игру и выиграл у самарских «Крыльев Советов» со счётом 3:0. Голы забили: Кержаков, Лазович (2).

В четвёртый раз в истории личных встреч «Зенит» крупно обыграл самарцев. Александр Кержаков стал единоличным лидером «Зенита» среди бомбардиров в отечественных чемпионатах — 79 голов. В конце поединка дубль сделал Данко Лазович. 343 минуты провел на поле серб в текущем чемпионате и забил пять мячей, упрочив лидерство среди бомбардиров.

Интересно, что в активе Лазовича есть и еще более значимый успех. 20 августа 2005 года в матче за Кубок Германии леверкузенский «Байер», за который играл серб, разгромил в гостях «Рот Вайс» из Эрфурта — 8:0. Лазович вышел на замену, заменив

хорошо нам знакомого Андрея Воронина на 63-й минуте, и сделал хет-трик.

Как известно, «Зенит» играет без своих ключевых игроков Сергея Семака и Романа Широкова. Полузащитники петербургского «Зенита» Сергей Семак и Роман Широков в среду могут быть допущены к тренировкам в общей группе, сообщает «Спорт-Экспресс». До этого футболисты занимались по индивидуальной программе из-за травм. Напомним, что у Семака был перелом плюсневой кости, а у Широкова повреждение мышцы задней поверхности бедра.

Ближайший матч «Зенит» проведет в воскресенье 1 мая против «Краснодара» в рамках седьмого тура премьер-лиги.

**Леонид АЛЕКСАНДРОВ,**  
**Никита МИХАЙЛОВ**

# Грациозные животные

Лошади — очень сильные и грациозные животные. Их красоту невозможно описать словами. В феврале прошлого года я впервые побывала на конюшню, не зная еще, как много места эти удивительные животные займут в моем сердце. Морозным солнечным утром я приехала на конюшню. На манеже уже ездили дети. Моей первой лошастью стала кобыла Мечта. Те ощущения, которые я испытала, когда первый раз села в седло, не забуду никогда.

Следующей моей лошастью стала башкирская кобыла Госпожа. С виду неприглядная лошадка, но безумно старательная. Госпожа меня очень многому научила, и я ее очень полюбила. С ней мы выиграли соревнования по выездке и по конкуру. Но мне захотелось двигаться дальше, и я перешла в более хороший клуб КСК «Дерби». Там я ездила на лошади по кличке Лафайет. Этот конь очень любит отбивать на хлыст. К сожалению, это закончилось печально. Когда ездила на нём в бочке (место для гонения лошадей на корде), он отбил на хлыст, и я полетела головой об стену, а он через меня перепрыгнул. Всё обошлось парой синяков и довольно сильных ушибов, но всё равно этот случай мне запомнился, как не самый приятный момент в моей жизни. Желания заниматься конным спортом у меня не убавилось, но лошадь пришлось поменять. Когда села на Гвидона, поняла, что хочу на нём ездить. У этой лошади были широкие движения, со

стороны кажущиеся лёгкими и ритмичными. Характер же у Гвидона довольно трудный, но только из таких лошадей вырастают чемпионы. Он ещё молодой, и в будущем, думаю, станет не плохой выездковой лошадью. Его природные данные очень хорошие: техничный



**Лошадь – это не тренажёр, это друг. Всадник и лошадь всегда работают в паре.**

прыжок, лёгкие и красивые движения. Конечно, у нас с ним много работы, и в скором времени, мы снова будем на выездковом манеже выступать на соревнованиях. Эта лошадь необычайно умная и сообразительная. К сожалению, есть жестокие люди, из-за которых Гвидон теряет дове-

рие ко всем, даже тем кто хочет ему добра. Он боится, что его будут бить за то, что он чего-то испугается. Гвидон еще маленький, и ему бывает страшно. Люди же часто не понимают этого. В работе с лошадью, в особенности с такой лошадью как Гвидон, ее надо постоянно хвалить, чтобы у неё был стимул работать. Лошадь не должна бояться всадника. Она должна доверять ему. Лошадь никогда не бывает виноватой, всегда виноват всадник. Особенно в выездке между человеком и лошадью должна быть внутренняя связь, иначе всадник никогда ничего не добьётся в конном спорте. Лошадь – это не тренажёр, это друг. Всадник и лошадь работают в паре. Поэтому всегда на соревнованиях по конному спорту даётся розетка и лошади, ведь она также участник соревнования. Это, пожалуй, единственный вид спорта, в котором человек работает в паре с животным. Сейчас я езжу на лошади по кличке Таина, хорошо обученной выездковой лошади. Было очень тяжело перестать ездить на Гвидоне, с которым дружно работали вместе, понимая друг друга. Конный спорт – очень сложное занятие. Но мне нравится им заниматься, открывая для себя и новые возможности, и новый удивительный мир, и новых друзей.

**Дарья ВОЛКОВА**  
Фото автора



**ДЕЛАЙ С НАМИ, ДЕЛАЙ КАК МЫ, ДЕЛАЙ ЛУЧШЕ НАС!**

# Тестирование олимпийских трасс

Учащийся 10-а класса **Геннадий Якушкин** и его шестнадцатилетняя сестра **Мария**, входящие в состав молодежной сборной России по сноуборду, приняли участие в тестировании олимпийской трассы в Красной Поляне под Сочи.

На курорте «Роза Хутор» в Красной Поляне построен Экстрим-парк, который включает в себя сноуборд-парк и фристайл-центр. В феврале и марте на новых трассах состоялись этапы Кубка России и Кубка Европы по сноуборду и фристайлу. Их проведение позволило спортсменам протестировать олимпийские объекты на предмет их готовности к Олимпиаде-2014. Опробовали новые трассы и наши учащиеся брат и сестра Якушкины.

Трассы спроектированы для выполнения прыжков, поворотов, вращений, сальто, «винтов» разной категории сложности. Для создания дополнительных препятствий предусмотрены фигуры в виде трамплинов, бугров и других конструкций из плотного снега. Наши фристайлисты смогли продемонстрировать свое мастерство в специальном снежном желобе – хаф-пайпе, длина которого составляет 170 метров, высота стенок – 6,7 метров, уклон – 18 градусов.

Гена (на фото) и Маша Якушкины увлекаются сноубордом с 2007 года. Уча-

ствуют во многих соревнованиях самого высокого уровня. Например, Маша побеждала в 2008 и 2009 годах

в крупнейших европейских соревнованиях

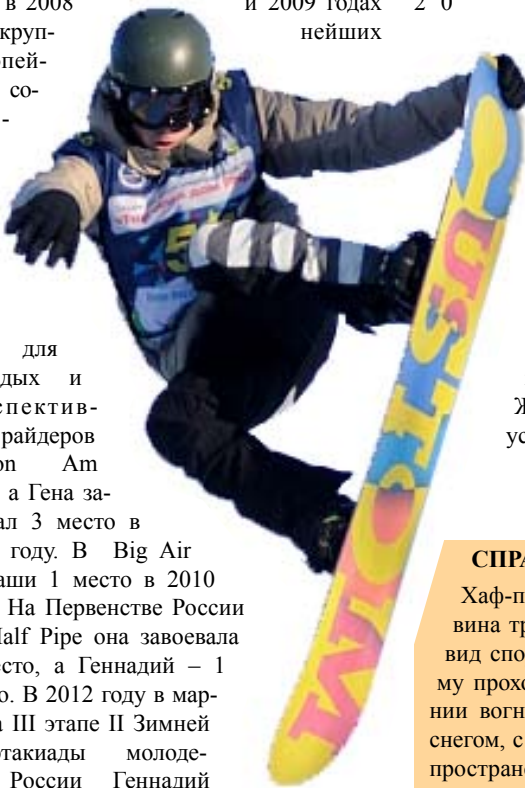
ваниях для молодых и перспективных райдеров Burton Am Tour, а Гена завоевал 3 место в 2008 году. В Big Air у Маши 1 место в 2010 году. На Первенстве России по Half Pipe она завоевала 2 место, а Геннадий – 1 место. В 2012 году в марте на III этапе II Зимней Спартакиады молодежи России Геннадий Якушкин стал в финале третьим, а Маша – четвертой. Молодежная сборная команда Санкт-

Петербурга заняла в середине марта 2012 года 4 общекомандное место из более чем 20 регионов России. Конечно,

результат мог быть бы и лучше, однако, наша сборная на сегодняшний день просто обескровлена чередой травм. Костенко Лена и Маша Якушкина по этой причине выступили только в пайпе, хотя, могли принести не малую пользу и в сноуборд-кроссе. Кроме того, кое-где не хватило и банального везения... Что ж... в спорте бывает всякое... Желаем нашим ребятам новых успехов на следующих стартах!

**Редакция «ВН»**

**Фото Геннадия Якушкина**



## СПРАВКА

Хаф-пайп (от англ. *Half-pipe* – половина трубы) – зимний олимпийский вид спорта, соревнования по которому проходят в специальном сооружении вогнутой конструкции, покрытой снегом, с двумя встречными скатами и пространством между ними, позволяющее спортсменам двигаться от одной стены к другой, делая прыжки и выполняя трюки при каждом перемещении.

## ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

### «Лучше гор могут быть только горы...»



С раннего детства я увлекаюсь спортом, а если точнее – хоккеем моя страсть. Тренировки, игры, поездки – все это с четырех лет и практически каждый день. Все эти десять лет я и думать не мог, что другой вид спорта сможет заинтересовать меня так же сильно, как хоккей. Ведь если что-то получается, и это нравится, зачем искать другое увлечение?

Но прошлой зимой, а она была очень снежная и морозная, мой друг пригласил меня на гору кататься на лыжах. В прежние годы я отказывался от подобных предложений, ведь я никогда не стоял на лыжах, тем более не катался с крутых гор. Но тут у меня оказался перерыв в тренировках, и он совпал с зимними каникулами. Две недели безделья! И я решил попробовать лыжи...

Прокат лыж, подъем на высоту, несколько наставлений друга, разминка... Набрал побольше воздуха в легкие, я медленно заскользил вниз, не замечая ничего вокруг, кроме краев своих лыж. Через четыре часа я летал со всех самых высоких гор на этой горнолыжной базе, забыв о страхе и голоде. Морозный ветер подгонял меня, а легкий снег помогал скользить. Красота гор, свежий воздух, белоснежные вершины и

такое яркое, зимнее солнце – все это сразу дало мне огромный прилив сил, отличное настроение и веру в себя.

Каток и коньки, конечно, остались в моей жизни главной страстью и любовью, но те две недели зимних каникул я вспоминаю с радостью и трепетом. Именно тогда я открыл для себя «Америку»: то, чего я боялся, и даже подумать не мог, что решусь спуститься с гор на лыжах, оказалось делом увлекательным, очень интересным и необыкновенно захватывающим.

Правильно пел Владимир Высоцкий: «Лучше гор могут быть только горы...» Я это видел, и я это понял. Жду поездки в горы, а там – лыжи, заснеженные вершины, ледяной ветер в лицо и отличное настроение.

**Оскар ЛЕВИН,**

**Фото Анны ПОДОЛЯКО**