

**ВСЯКОЕ СЛУЧАЕТСЯ****Уникальный стадион**

**17 сентября в Московском районе в Доме Спорта состоялось открытие нового стадиона для легкоатлетов.**

Новое спортивное сооружение стало первым легкоатлетическим стадионом на открытом воздухе в Санкт-Петербурге. Мэр города Георгий Полтавченко приветствовал всех спортсменов и тренеров Дома Спорта, а затем вместе с трехкратной олимпийской чемпионкой Татьяной Казанкиной перерезал ленточку.

Площадь легкоатлетического стадиона с трибунами – 17,5 тыс. кв. метров. Спортивная арена включает в себя: беговой трек на 400 метров, два сектора для прыжков в длину и тройных прыжков, два сектора для прыжков в высоту и один для прыжков с шестом, огороженный сектор для метания диска и молота, два сектора для метания копья и один для толкания

ядра. Это первый полнофункциональный районный легкоатлетический стадион, которым Московский район может по праву гордиться.

После официального открытия стадиона состоялись районные соревнования среди мальчиков и девочек разного возраста. Соревновались в беге, метании копья и ядра, беге с препятствиями и эстафете. Наградили спортсменов директор СДЮСШОР-2 Московского района Анна Николаевна Богданова и воспитанница спортшколы, мастер спорта международного класса и участница Олимпийских игр в Лондоне Ольга Белкина. Юные гимнастки представили показательные выступления для всех гостей церемонии. И гости, и спортсмены, и зрители, и тренеры остались довольны праздником. Сейчас спортсмены с большим удовольствием занимаются на новой площадке.

**Вероника ЕФРЕМЕНКО**  
**Фото Златы ЗАВЬЯЛОВОЙ**

**КОЛОНКА РЕДАКТОРА**

История большинства спортсменов начинается одинаково: родители привели в секцию, тренер пришел в школу на урок физкультуры, пригласил понравившегося ребенка. И продолжение истории одинаковое: тренировки, тренировки, тренировки... А вот в тренировочном процессе каждый проявляет себя по-разному. Одни ребята уходят, не выдержав нагрузок, у других не складываются отношения с тренером, командой, у кого-то появляются травмы, кому-то приходится выбирать между учебной и спортивной нагрузками.

В наших специальных выпусках школьной газеты «Высокое напряжение» мы рассказываем о разных судьбах наших юных спортсменов. Кто-то из них становится выдающимся чемпионом, а кто-то занимается любимым видом спорта для удовольствия или просто поддержания хорошей физической формы.

В любом случае, физическая зарядка хотя бы в течение 15 минут в день полезна каждому. На последней странице этого номера мы публикуем комплекс упражнений от мастера спорта по художественной гимнастике, учителя физкультуры 525 школы Екатерины Вячеславовны Киселевой.

**Мария ДРОЗДОВА**



## А У НАС...

### ЧЕМПИОН ПО САВАТУ

Ученик 9б класса Михаил Першуткин занял этим летом 3 место на Чемпионате Мира по савату. Сават — малоизвестный французский стиль борьбы, которым Миша занимается уже шестой год.



Фото Михаила ПЕРШУТКИНА

### ФУТБОЛИСТЫ НА ВЫСОТЕ

Футболисты школы № 525 провели серию матчей с командами других школ Московского района, и в упорной борьбе одержали ряд побед. Итог — 2 место в районе.



### ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ

Команда восьмиклассников нашей школы завоевала 2 место в соревнованиях «Президентские состязания» среди школ Московского района.



Фото Златы ЗАВЬЯЛОВОЙ

## ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

# «Дышать в унисон»

Мой любимый вид спорта — синхронное плавание. В нем важна не только физическая подготовка и готовность побеждать, но и наличие взаимопонимания в команде.



### ДОСЬЕ

Екатерина Агафонова занимается синхронным плаванием с первого класса. Мастер спорта. Неоднократно занимала призовые места в первенстве Северо-западного федерального округа России, а также в соревнованиях «Олимпийские надежды», в чемпионате города Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Входит в состав сборной Санкт-Петербурга.

Десять человек должны стать единым целым и три минуты, пока идет выполнение программы, буквально «Дышать в унисон». Если ошибается один человек, то проигрывает вся команда, но если твоя команда встает на ступень пьедестала, то чувству восторга нет предела. А эти выезды на сборы перед основными стартами, когда в течение одной-двух недель тебе предстоит как минимум три тренировки в день, и к концу каждого дня кажется, что ты уже больше не можешь... Но наступает новый день, и ты с радостью бежишь в бассейн, а если сборов нет какое-то время, то даже начинаешь по ним скучать. Я думаю, что после окончания школы мне будет сложно совмещать учебу в институте и занятия спортом, но синхронное плавание навсегда оставит неизгладимый след в моей жизни.

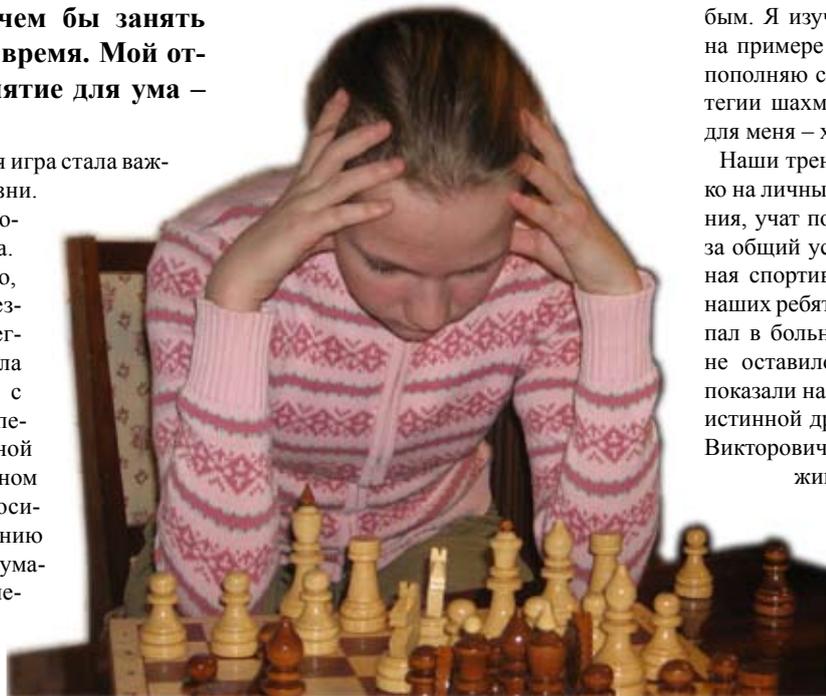
Екатерина АГАФОНОВА  
фото автора



# Шахматы – гимнастика для ума

**Многие ищут, чем бы занять себя в свободное время. Мой ответ – лучшее занятие для ума – это шахматы.**

Для меня эта древняя игра стала важным открытием в жизни. Играть в шахматы я любила с раннего детства. Насколько себя помню, шахматная доска и резные фигурки были всегда под рукой. Играла я главным образом с дедушкой и с нетерпением ожидала очередной встречи на шахматном поле. Родители относились к моему увлечению не очень серьезно и думали, что девочку привлекают в основном красивые фигурки, а не логическая сторона игры. А мне нравилась возможность продумывать ходы, угадывать намерения противника, строить стратегию шахматной борьбы.



Шахматы – игра с тысячелетней историей. Дедушка рассказывал мне старинную легенду о появлении шахмат в Индии, когда изобретатель шахмат запросил у восхищенного правителя «скромную» награду в виде одного пшеничного зерна, удваивая число зерен за каждую клетку доски. Оказалось, что для выдачи ее не хватило бы урожая пшеницы во всей стране. Столь же велико число всевозможных вариантов в шахматной игре. Долго и безуспешно я уговаривала родителей отдать меня в шахматный клуб, но на занятия надо было далеко ездить, и взрослые меня не поддерживали. А через несколько лет в нашем микрорайоне открылся шахматный кружок, и

я в него сразу записалась. Как здорово это было! Но вскоре я поняла, что минимальных занятий мне мало. Хотелось освоить не только практику, но и теорию шахматного боя.

И я направилась в шахматный клуб имени Б. В. Спасского. Здесь я встретила коллектив единомышленников, ребят, увлеченных шахматами. Клуб стал моим вторым домом. С нами занимаются два тренера: Кирилл Викторович Анненков и Вячеслав Дмитриевич Рыжков. Эти люди могут не только научить практической игре, но и объяснить теорию, развить шахматное мышление. Они создали в клубе рабочий настрой и вместе с тем атмосферу доброжелательного, порой ироничного и немного задиристого творческого настроения. Это люди, искренне преданные делу, которым занимаются. Они нам как вторые папа и мама. В этот дом хочется приходить чаще. Вместе мы ездим в летний лагерь и на соревнования, общаемся после занятий.

Шахматы учат меня преодолевать трудности, не бояться сильного противника. Даже проиграв сильному, получаешь больше пользы, чем от победы над сла-

бым. Я изучаю шахматную литературу и на примере партий знаменитых мастеров пополняю свои знания по тактике и стратегии шахматной игры. Лучший подарок для меня – хорошая книга по шахматам.

Наши тренеры настраивают нас не только на личные, но и на командные достижения, учат помогать друг другу и бороться за общий успех. Все мы – большая дружная спортивная семья. Когда с одним из наших ребят случилось несчастье, и он попал в больницу, спортивное содружество не оставило товарища в беде. Тренеры показали нам пример самоотверженности, истинной дружбы и бескорыстия. Кирилл Викторович дежурил в больнице, поддерживая мальчика и его родных в самые трудные периоды болезни. Наши наставники наладили компьютерную связь с больничной палатой, и мы могли передавать товарищу слова поддержки через интернет. Все мы с волнением следили, как продвигается

выздоровление. И хотя пройдет еще немалый срок, пока наш друг окончательно поправится, мы надеемся, что при такой поддержке шахматной команды юный шахматист сумеет преодолеть болезнь. Хорошо, когда есть коллектив, который тебя поддержит в трудную минуту.

Я очень люблю шахматы. Сегодня компьютер может обыграть даже чемпиона мира, но, несмотря на это, мне кажется, что шахматы всегда будут приносить людям радость борьбы и возможность творческого мышления. Как сказал знаменитый шахматист З. Тарраш: «Шахматы, как любовь и музыка, обладают способностью делать человека счастливым».

**Ирина ЖУРАВЛЕВА**  
Фото автора



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

# На зарядку становись!

Занятия проводит мастер спорта по художественной гимнастике, учитель физкультуры 525 школы Екатерина Вячеславовна Киселева.

## 1 упражнение:



Исходное положение (ИП) – основная стойка.

1 – руки вверх, правая нога назад на носок  
2 – ИП



3 – руки вверх, левая нога назад на носок  
4 – ИП

## 2 упражнение:



ИП – стойка ноги врозь, руки за голову.

1 – поворот вправо  
2 – ИП  
3 – поворот влево  
4 – ИП  
5 – наклон вправо  
6 – ИП

## 7 – наклон влево



## 8 – ИП

## 3 упражнение:



ИП – стойка ноги вместе, руки на поясе.



1 – полуприсед, наклон головы вперед, локти вперед  
2 – ИП



3 – полуприсед, наклон головы назад, локти назад  
4 – ИП

## 5, 7 – присед, руки вперед



## 6,8 – ИП



## 4 упражнение

ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе.



1 – наклон вперед-вниз, ладонями коснуться пола



2 – ИП  
3 – наклон пргнувшись, руки вперед  
4 – ИП

## 5 упражнение

ИП – стойка ноги вместе, руки на поясе.

1 – наклонный выпад вправо, руки вверх  
2 – ИП



3 – наклонный выпад влево, руки вверх

4 – ИП  
5 – выпад вправо с наклоном, руки скрестно  
6 – ИП



7 – выпад влево с наклоном  
8 – ИП

## 6 упражнение

ИП – основная стойка



1 – упор стоя



2 – упор присев  
3 – упор стоя  
4 – ИП

## 7 упражнение



ИП – стойка ноги вместе, руки в стороны.



1 – мах правой согнутой ногой с хлопком под ногой



2 – ИП



3 – мах левой согнутой ногой с хлопком под ногой  
4 – ИП

5 – мах правой прямой ногой с хлопком под ногой  
6 – ИП  
7 – мах левой прямой ногой с хлопком под ногой  
8 – ИП

## 8 упражнение

ИП – основная стойка



1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны



2 – ноги вместе, руки вверх  
3 – 1  
4 – ИП

9 упражнение  
ИП – основная стойка



1 – 2 – руки через стороны вверх – вдох



3 – 4 – ИП – выдох