

# Напряжение

специальный спортивный выпуск

## ВСЯКОЕ СЛУЧАЕТСЯ

### Зарядка на Дворцовой площади

18 ноября триста человек пришли на Дворцовую площадь, чтобы устроить своему организму позитивную «перезагрузку». Массовая зарядка была организована движением «Энергия жизни».

Интереснейший спортивный праздник для всех, кто выбрал здоровый образ жизни, провели новые и полюбившиеся тренеры. Физкультурная программа была насыщенной: суставная гимнастика, аэробика, бокс, древняя восточная дыхательная практика цигун, Body Combat, рок-н-ролл, зажигательные танцы с сюрпризом.

Обрести покой и душевное равновесие пришедшим на зарядку помог серебряный призер чемпионата мира по УШУ 2011 года Дмитрий Золотаревский

Мастер-класс зажигательного танца Ольги Дрецер поднял настроение и разогрел мышцы. В ритме рок-н-ролла морозящий дождь уже никого не волновал. Отдохнуть и перевести дух удавалось во время мини-флешмонов.

Эмоциональный накал зарядки достиг высшей точки во время выступления инструктора по фитнесу Ольги Суматохиной. Ее аэробно-силовой класс Body Combat с

использованием техник различных восточных единоборств: карате, кикбоксинга, тай-чи и тхэквондо не выдержала даже техника: звуковые колонки стали падать.

Закончилась «Перезагрузка» шикарным массовым действием всех участников мероприятия. Выстроившись в шеренги с воздушными цветками в руках, спортсмены перемещались навстречу друг к другу. Каждый пришедший получил в подарок чудо-шарик и море хорошего настроения!

Это не первое подобное мероприятие. Общественное движение «Энергия жизни» старается устраивать массовые зарядки каждый месяц в центре города уже на протяжении года. Программа каждый раз разная, иногда проводятся тематические занятия. Активисты движения сейчас ведут переговоры с Правительством Санкт-Петербурга о популяризации подобных мероприятий. Пока основная информация о предполагающихся событиях доступна пока только в Интернете

Следите за новостями и присоединяйтесь к занятиям физической культурой на свежем воздухе. Здоровый образ жизни теперь в моде!

Анастасия ДУЛИНА

ФОТО с сайта <http://petersburglike.ru>

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Вот и подходит к концу 2012 год. Ноябрь и декабрь был богат на футбольные события. Правда, не всегда приятные для болельщиков «Зенита». Подводя итоги, наш специальный обозреватель Юрий Никифоров написал большой материал, с которым вы можете ознакомиться на 3 странице этого номера.

Стараясь привлечь как можно больше людей к занятиям физической культурой на свежем воздухе, наша редакция решила выйти за рамки описания школьных событий. Если хотите окунуться в мир позитива, эмоций и новых ощущений, читайте репортаж на первой странице о массовой зарядке «Перезагрузка» на Дворцовой площади, а еще лучше – присоединяйтесь к подобным акциям.

Главная цель подобных мероприятий — перезагрузить человеческое сознание в отношении к здоровому образу жизни. Люди переосмысливают необходимость занятий спортом. Физические нагрузки и посещение спортзала становятся для многих не просто очередной «галочкой», а смыслом жизни. Единственный недостаток прошедшей «Перезагрузки» — отсутствие массовости. На Дворцовую площадь пришли три сотни человек. За границей подобные зарядки собирают до двух тысяч желающих.

Надеемся, что перезагрузка произойдет в массовом сознании населения.

Выбирайте Здоровую Активность!

Мария ДРОЗДОВА



# Без спорта я — не я!



**Сегодня большинство моих знакомых развивают себя физически: танцуют, бегают, метают копья, плавают, стреляют, занимаются ориентированием, борются, играют в футбол, волейбол, теннис, и далеко не всегда причиной этих занятий является желание связать свою жизнь с профессиональным спортом. Почему среди молодежи все более популярным становится спорт, какими иногда нелегкими путями в него приходят, попытаюсь показать на собственном примере.**

В спорте начало всему — детство, которое позже плавно перетекает в юность. Маленькие спортсмены многое узнают и многое получают, даже если они только записались в секцию: как преодолеть себя, как вести себя в компании друзей, как это — устать. Пройдя начальный этап, дети, занимающиеся спортом, выявляют свои способности, совершенствуются и взрослеют. Начинается один самых важных периодов в жизни человека — юность. В это время организм человека очень меняется, и физические нагрузки и занятость делом играют огромную роль. Во-первых, это организует. Девочки и мальчики учатся совмещать свои занятия с учебой и ценить время, за которое можно сделать вдвое больше, чем казалось раньше до занятий в спортивных секциях или танцевальных студиях. Из личного опыта могу сказать, что дети, которые ничем не занимаются, успевают сделать, не больше, чем те, кто тратит это время у станка на пуантах или в зале на борцовском ковре. Во-вторых, спорт делает человека особенно в этот период сильнее и здоровее, из-за роста и развития организма. Юноши и девушки не просто легко приходят в очень хорошую форму, но и избавляют себя от многих проблем со здоровьем в будущем.

Хотя, к сожалению, так как у всех организмы разные, могут быть и исключения. В-третьих, спорт воспитывает духовно и морально. Ребенок вдвое больше находится в коллективе, а, следовательно, учится как вести себя в нем, учится выстраивать отношения. Спортсмены воспитывают в себе железную силу воли, потому что только самые стойкие занимаются долго и добиваются успеха. Заставлять себя ежедневно напрягаться — очень тяжело. Мне довелось пережить все это самому, воспитав

в себе волю и твердость.

Моя мама записала меня в секцию самбо, когда мне было семь лет, чем вызвала мое сильное недовольство. В то время мне ничем заниматься не хотелось. Интересно было только отдыхать, играть и смотреть мультики, как и всем детям. Походил на тренировки около

**«Никогда не забуду горячее желание получить первый кубок, который так ярко блеснул на столе главного судьи».**

недели и понял, что мне там не нравится. Было скучно постоянно отрабатывать броски, учиться падать, падать и падать, кувыряться и прочее... В общем, мне было абсолютно невесело. Если вы подумали, что я был просто лентяем, то это не так. Несколькими годами ранее занимался хоккеем, и тренироваться там приходилось по два раза в день. Два года интересного, но слишком тяжелого труда для четырехлетнего мальчика привели к тому, что я оставил хоккей. Контраст между абсолютно разными тренировками в этих видах спорта (в самбо они более однообразные) и послужил причиной моего недовольства, но я все равно не бросил занятия. Позже мне это даже начало нравиться, ведь я приобрел новых друзей, чему-то научился... Потом были мои первые соревнования, первая победа, первый проигрыш...

Никогда не забуду горячее желание получить первый кубок, который так блеснул на столе главного судьи, или, как по дороге домой с соревнований долго рассматривал только что завоеванную грамоту, как плакал, проиграв в схватке, как много-много раз получал травмы, и как было обидно в таких случаях, как я скидывал по пять килограмм перед соревнованиями, чтобы по-

пасть в нужную весовую категорию, и как пережив после тяжелой диеты, меня рвало... Навсегда останутся в памяти мои первые выездные соревнования без родителей во Псков, где я проиграл, и несколько таких же выездов в Псков, когда я постоянно становился первым. Не забыть долгую болезнь, после которой я не выигрывал ничего почти полтора года, и поездки в спортивный лагерь, где я рыдал на пробежках, но после каждой становился все сильней.

Все это было давно, но ничего не изменилось. Остались поездки в лагерь (в этом году поеду туда уже в седьмой раз), выездные соревнования, сумасшедшие диеты, победы и поражения. В этом году я принял участие во множестве международных турниров, многие выиграл. В мае, например, будучи девятиклассником, участвовал в международном турнире по самбо «Победа», на котором сборная Санкт-Петербурга боролась со сборными всех городов-Героев. В составе сборной выступал в весе до 60 кг (пришлось похудеть на 6 кг). Это право завоевал годом ранее, выиграв

первенство города в своей категории. Особо тяжело мне далась вторая схватка. При неудачно проведенном броске, сломал себе руку, но так как соревнования командные (каждая победа на вес золота), продолжал бороться. Только в конце схватки был снят из-за невозможности продолжать соревноваться. Наша команда тогда заняла 2 место.

Моя история с травмами может показаться кому-то неприятной, но вы не представляете, сколько я пережил, прочувствовал, занимаясь борьбой! Не завидую тем, кто не увлекается спортом и никогда этого не испытывал. Мне кажется, что молодежь должна заниматься спортом, ведь только такая «школа» и учит нас жить!

**Егор СМОЛИН**  
**ФОТО автора**



# Год закончился, вопросы остались

За вторую половину ноября и декабря в футболе произошло много интересных событий. В декабре российские футбольные команды уходили на зимний перерыв, заканчивался групповой этап Лиги Чемпионов.

## Взрыв петарды

17 ноября «Зенит» встречался в гостях с московским «Динамо». Файзулин и Халк не смогли сыграть, зато восстановились Ломбертс и Быстров. На восемнадцатой минуте Владимир Гранат ударом со штрафного отправил мяч точно в дальний угол ворот Вячеслава Малафеева. Вскоре вратарю «Динамо» Антону Шунину совсем не повезло. Да, впрочем, всем не повезло. Один из болельщиков бросил петарду с гостевой трибуны прямо под ноги московскому вратарю. Взрыв петарды повредил ухо и глаза Шунина. Матч был остановлен, а позже прекращен. 21 ноября контрольно-дисциплинарный комитет вынес такой приговор: «Зенит» будет играть два домашних матча без зрителей, «Динамо» – одну игру. Обе команды должны выплатить большой штраф. Техническое поражение со счетом 0:3 было присуждено «Зениту».

В тот же день «Зенит» провел матч пятого тура Лиги Чемпионов с «Малагой». Начало матча у «Зенита» сразу не задалось. К девятой минуте «Малага» с помощью голов Буонанотте и Себы уверенно вела 2:0. До перерыва «Зенит» не сумел забить, хотя имел несколько моментов. После перерыва на 49-ой минуте Данни благодаря передаче Томаша Губочана с левого фланга закатил мяч в дальний угол ворот «Малаги». «Зенит» начал давить на испанцев. На 86-ой минуте Кержаков прострелил на ход все тому же Данни, который не смог ударить, и защитники «Малаги» выбили мяч из штрафной. Казалось, момент утерян, но Файзулин подхватил мяч и пробил в угол ворот, чуть не попав в Данни, находившегося в офсайде. «Зенит» мог и победить, но вратарь «Малаги» Кабальеро отразил удар Файзулина. Итоговый счет – 2:2.

## Матч без зрителей

Первый матч, который «Зенит» проводил без зрителей, был с московским «ЦСКА». Отсутствие зрителей сильно повлияло на игру. Игра казалась вялой и неактивной. «ЦСКА», лидировавший в чемпионате, играл вторым номером, в основном надеясь на скорость армейского нападающего Мусы. «Зенит» неохотно атаковал, но пасы в основном шли назад или поперек. В таком темпе игра продол-

жалось до второго тайма. Затем «Зенит» оживился и стал больше атаковать. На 56-ой минуте арендованный у «Локомотива» Ренат Янбаев откликнулся на проникающую передачу Мигеля Данни и в падении отправил мяч в дальний угол ворот Игоря Акинфеева. На -ой минуте Томаш Губочан сфолил в своей штрафной. Швед Расмус Эльм с пенальти не промахнулся. В итоге ничья – 1:1.

## Снег замел дорогу болельщикам

30 ноября «Зенит» уехал в Москву на матч со «Спартаком». Начало матча омрачилось тем, что многие питерские болельщики, добравшиеся до Москвы на автобусе, не смогли доехать до места назначения. Трассу М10, соединяющую Москву и Петербург, замело снегом, что вызвало пробки. Правда, около двухсот болельщиков все же добрались до столицы. «Зенит» начал очень активно, и на 21-ой минуте Халк, отобравший мяч в центре поля, сильно ударил по воротам Андрея Дика-



ня из-за штрафной. Спартакowski вратарь неудачно отбил удар, мяч перелетел Диканя и оказался в воротах – 1:0. После пропущенного мяча «Спартак» оживился и на 26-ой минуте после череды навесов Артем Дзюба эффектным ударом головой отправил мяч в ворота Вячеслава Малафеева. На 41-ой минуте Аксель Витсель спокойно прошел по центру, не встретив ни одного спартакoвского защитника, и пробил точно в дальний угол. Во втором тайме «Зенит» продолжал держать оборону. Халк немного отключился от игры и был заменен на Александра Кержакова, который после ошибки Марека Сухи, устремился в прорыв к штрафной. Защитник «Спартака» Нико Пареха вынужден был сфолировать на питерском нападающем, за что и получил красную карточку. Штрафной был разыгран неудачно, но подключившийся к атаке Губочан сделал хороший заброс на все того же Витселя, который оформил дубль. Зенитовцев охватила эйфория, и через несколько минут Роман Широков красивым забросом отправил мяч за спину Диканя: 4:1. Даже гол Эме-

нике на 86-ой минуте не избавил «Спартак» от неприятных воспоминаний об этом матче. Любопытная деталь – «Зенит» за сезон 2012-2013 выиграл у «Спартака» с общим счетом 9:2.

## «Зенит» прорывается в Лигу Европы

4 декабря «Зенит» боролся за место в Лиге Европы (вторым по значимости европейским турниром) с уже обеспечившим себе место в Лиге Чемпионов «Миланом». Игра на протяжении всего матча была равной, но гол, забитый Данни, в первом тайме принес победу и место в Лиге Европы «Зениту». Итак, подведем итоги группы, в которой играл питерский клуб. «Малага» и «Милан» выходят в плей-офф Лиги Чемпионов, «Зенит» прорывается в Лигу Европы, а «Андерлехт» остается не у дел.

Заключительный матч этого года «Зенит» к сожалению, проводил без зрителей. У питерцев гостил махачкалинский «Анжи». Игра проходила в экстремальных погодных условиях. Тем не менее, темнокожие легионеры «Анжи», игравшие без повязок или шапок, казались гораздо активнее укутанных игроков питерского клуба, и на 24-ой минуте Жоао Карлос эффектным ударом головой отправил мяч в ворота Малафеева (0:1). «Зенит» как будто очнулся и начал атаковать. Но гол последовал лишь во втором тайме от Константина Зырянова. Кончился матч немного неприятно: недовольный решением судьи наш капитан Мигель Данни выкрикнул грубые выражения на родном португальском языке, за что и получил красную карточку. Эта ничья не позволила «Зениту» переместиться на вторую строчку, которую занимает «Анжи». Ну а лидер по-прежнему «ЦСКА».

## Что дальше?

Этот футбольный год закончился, но вопросов осталось ещё много. Неизвестно, будет ли Лучано Спалетти главным тренером «Зенита», не понятно, что будет дальше с самим «Зенитом». Во многом это из-за выходок некоторых фанатов. Но надемся, что все уляжется и будет хорошо.

Ну а пока футболисты отдыхают, хочется сказать несколько слов о хоккее: с 13 по 16 декабря прошел второй этап Еврохоккейтура «Кубок Первого канала», на котором сборная России уверенно выиграла все три матча: Россия – Швеция (5:1), Россия – Чехия (6:0), Россия – Финляндия (3:1). Таким образом, российская сборная стала победителем второго этапа Еврохоккейтура.

**Юрий НИКИФИРОВ**

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

# В человеке все должно быть прекрасно



В подростковом возрасте многих девочек волнует проблема – лишний вес. Некоторые думают, что они толще сверстниц, стесняются своей фигуры, испытывают недовольство ею, тем самым зарабатывая себе некий комплекс неполноценности.

Девочки не в состоянии оценить себя объективно. Зачастую, красивая стройная девочка вбивает себе в голову: «Я толстая! Мне надо быстро похудеть!» На самом же деле, в большинстве случаев, поводов для беспокойства нет вообще. Со временем рост увеличится, а вес останется на прежнем уровне. Поэтому тонкая талия появится сама собой. В этом мне пришлось убедиться на собственном опыте. Целый год я придерживалась жесткой диеты, но

результатов по снижению веса добиться не могла. И, о чудо! За лето я выросла на несколько сантиметров, а мой вес не изменился. Теперь я снова в отличной форме.

Самым главным условием хорошего самочувствия и внешнего вида является здоровый сон, длительность которого должна быть не менее восьми часов. Если подросток не высыпается на протяжении нескольких месяцев, вдобавок ко всему сидит целыми днями на занятиях в школе и дома за уроками, урон здоровью будет колоссальным, да и внешний вид будет желать лучшего.

Для тех подростков, чей вес действительно велик, дадим несколько советов.

Чтобы не было лишнего веса, нужно не передать, а употреблять достаточное количество воды. Иногда жажду можно воспринимать как чувство голода.

Для полных девушек выход один – медленно терять свои килограммы. Забудьте о том, что надо «быстро похудеть». Это очень негативно скажется на растущем организме. «Взрослые диеты» не для вас. В возрасте 14-15 лет вы просто обязаны получать в день около 2500 калорий. Но питаться нужно правильно.

Правильное питание невозможно без овощей, так как из них организм получает клетчатку и витамины. Переходите на четырехразовое питание маленькими порциями. Про ужин после семи вечера забудьте. Откажитесь от чипсов, жареной картошки, майонеза, пиццы, пирожных, плюшек и булочек, пельменей и сосисках, а также всяческой колы. В этих продуктах очень много калорий и практически нет необходимых микроэлементов и витаминов.

И классический совет – двигайтесь. В юном возрасте так полезна и необходима физкультура. Идеально заниматься каким-либо активным видом спорта. Приветствуются и танцы. Все это поможет вам сохранить или приобрести стройную фигуру. Кроме того физическая нагрузка позволит стать здоровее и обрести уверенность в себе.

Истинная красота, конечно же, внутри, но эти советы помогут вам стать красивыми и снаружи. Помните, чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.

**Олеся ГОГИНА**

**Фото Андрея ЛЮБИМОВА**

## ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

# Гимнастика в моей жизни

**Мне не было еще и пяти лет, когда мама первый раз привела меня в гимнастический зал.**

Поначалу заниматься совсем не понравилось: было и трудно, и больно, и ничего не получалось. Шла в зал со слезами. Больше хотелось бегать по улице и смотреть мультики по телевизору, лежа на диване. Мама могла уговорить меня идти в зал только за конфетку. Со временем я привыкла, и стала с радостью ходить на тренировки. Каждый раз у меня получалось что-то новое, подружилась с девочками, начала работать с предметами. Потом поездки на сборы, летом – в спортивные лагеря. Ежедневные длительные тренировки стали в радость. Мне настолько понравилось заниматься, что, вернувшись после пятичасовой работы в зале, продолжала упражняться и дома. Потом начала участвовать в соревнованиях в Санкт-Петербурге, в других городах и странах, иногда удавалось побеждать, как, например, этой весной в Тюмени и в Нарве.

Начинала я заниматься под руководством первой олимпийской чемпионки в групповых видах М. А. Кучинской. Она была строгой, но справедливой. Многим, чего я достигла, я обязана именно ей. Сейчас занимаюсь у ее бывшей воспитанницы Н.В. Размус. Это замечательный опытный тренер и очень душевный человек.



### ДОСЬЕ

15-летняя Татьяна Афанасьева занимается художественной гимнастикой больше 11 лет. В 12 лет стала кандидатом в мастера спорта.

Гимнастика воспитала во мне трудолюбие. Ведь несмотря на кажущуюся легкость, это очень трудный вид спорта. Гимнастки проводят минимум четыре часа на ежедневных тренировках. Надо уметь справляться одновременно и с предметами, и с музыкой, и со своим телом, и с нервами... Но тяжелее всего для меня справиться с собственным волнением и страхом на соревнованиях. Выходишь одна на площадку, яркий свет слепит глаза, а перед тобой трибуна зрителей и двадцать судей, которые внимательно следят за выступлением, подмечая все промахи и помарки. И надо суметь взять себя в руки, выполнить упражнение чисто, красиво и эмоционально.

Но, несмотря на все трудности, мне очень нравится гимнастика, и я хочу продолжить заниматься этим красивым видом спорта, который делает мою жизнь ярче, прекрасней.

**Татьяна АФАНАСЬЕВА**

**Фото автора**