

ВСЯКОЕ СЛУЧАЕТСЯ**Мороз и солнце, день чудесный...**

10 февраля прошла XXXI открытая Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России – 2013».

«Лыжня России» – ежегодная массовая гонка, организуемая для людей всех возрастов во всех регионах России. Она проводится с 1982 года и всегда пользуется большим спросом. Количество участников увеличивается с каждым годом. Цель соревнований – пропаганда здорового образа жизни среди населения.

В Санкт-Петербурге «Лыжня» стартовала воскресным утром 10 февраля 2013 года. В гонке мог принять участие любой любитель лыжного спорта, от детского до пенсионера. Для этого нужно было просто заранее подать заявку на участие по телефону, по почте или на офици-

альном сайте соревнований ljnya.ru. Соревнования проводились на разных дистанциях: 5 км, 10 км и VIP-гонка на 2014 м, посвященная Олимпийским играм.

Гонка состоялась во всех районах Санкт-Петербурга. В Московском районе она прошла в парке Авиаторов на Новоизмайловском проспекте. Настроение у лыжников было отличное, тем более погода не подкачала: мороз и солнце, день чудесный...

Главные достижения – это улыбающиеся лица участников, пересекающих финишную черту, а награда – вера людей в свои возможности!

Победители гонки были награждены медалями и дипломами, но вряд ли это было главным для спортсменов. Ведь все они пришли сюда за положительными эмоциями, свежим воздухом и порцией хорошего настроения, чего и получили сполна.

Анна АНТОНОВА

ФОТО с сайта <http://www.tv100.ru>

**КОЛОНКА РЕДАКТОРА**

Вот и наступил последний месяц зимы. Последний не только для всех в этом учебном году, но и мой последний зимний месяц в стенах школы. Как и многие горожане, мы с друзьями все свободное время проводим на катке, улучшаем свою физическую форму и просто отдыхаем.

На протяжении многих лет в нашем городе организуется «Лыжня России». О том, как прошло это массовое соревнование в этом году, можно узнать из статьи Анны Антоновой.

Мы с фотокорреспондентом Ольгой Миковой съездили в Остров на биатлонный Кубок IBU, который освещаем на третьей странице.

В рубрике «Наши кумиры» рассказывается о выдающемся тренере по волейболу Льве Оскаровиче Леонтьеве. Кроме того, в этом номере публикуем статью о наших начинающих волейболистках и интервью с молодым учителем физкультуры.

Самая красочная рубрика этого выпуска – «Раскрасить будни». Откроем небольшой секрет – автор репортажа о Чемпионате Санкт-Петербурга-2013 по спортивным бальным танцам сама участвовала в конкурсе. Подробный фотоотчет смотрите на страницах 4 и 5.

Мария ДРОЗДОВА

Удачи и легкого паркета!



Было обычное питерское утро. Холодный ветер, гололёд... Скорей бы наступила весна! Но до теплых дней далеко, еще 10 февраля. Чтобы как-то раскрасить серый зимний день и приблизить весну, мы с подружкой решили посмотреть Чемпионат Санкт-Петербурга-2013 по спортивным бальным танцам.

Ехать пришлось далеко, практически на другой конец города. Спустившись в метро, мы через сорок минут оказались около гостиницы «Park Inn». Что творилось у входа! Множество детей с чемоданами, сумками, своеобразным макияжем поднимались по ступенькам вверх, чтобы войти в здание. Их примеру последовали и мы. Нет-нет, мы не стали брать чемоданы, а просто поднялись наверх. Войдя в гостиницу, первое, что бросалось в глаза – небольшая очередь. Отсовав в ней пять минут, мы оказались в просторном зале. Было еще рано, все только подготавливались к соревнованиям. Танцоры по несколько раз прогоняли свою программу, разминались, делали прически и поправляли макияж. О! Этот запах лака и автозагара останется в памяти у нас надолго. Он был повсюду, в каждом закутке!

Спустя несколько часов, соревнования уже шли полным ходом. Пар становилось всё больше и больше, на паркете расцветало буйство красок, ожесточенная борьба была в самом разгаре. Смена танцоров происходила с неимоверной скоростью. Если кто не знает, то существуют так называемые «классы», в которых и выступали пары: Юниоры (1,2), Молодежь, Взрослые, Дети (соответственно классы D, C, E), Сеньоры. Оттанцевали пред-

ставители одного класса, их наградили, и снова начинается серия танцев, только других спортсменов, будь то Латиноамериканская программа (Латина) или же Европейская (Стандарт).

Из всех соревнований, на которых мы были в последнее время, это – одно из самых впечатляющих и захватывающих. Действительно, каждый танцор проявлял мастерство, грацию, показывал всё, чему был обучен за многолетние тренировки. Громкая музыка, чуть слышное дыхание исполнителей, шелест платьев... Яркие улыбки, смех радости и слезы поражения – все это довелось увидеть зрителям.

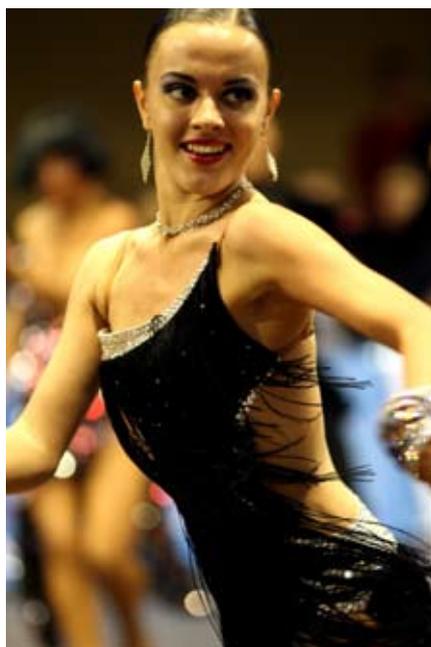
Одно дело – смотреть со стороны, а другое – переживать незабываемые минуты на паркете. Каково впечатление от соревнований тех, кто сам в них участвовал? Мы беседуем с многократной чемпионкой турниров, победительницей городских и Российских соревнований, обворожительной Полиной Голубевой.

– **Полина, Вам понравилась организация этого турнира?**

– Да, нам с партнером очень понравилось. Задержки не было, все шло по расписанию. Турнир получился достаточно большой. Много танцевальных пар пришло, чтобы посостязаться.

– **И как вы выступили на этот раз?**

– Знаете, мы очень довольны результатом. Наша пара стала второй в европейской программе в категории «Юниоры-2» и вторыми в латиноамериканской программе. На этих соревнованиях сложился сильный состав. Интрига – кто же пройдет в финал? –



оставалась до последнего момента. В нашей категории было 62 пары. Достаточно много, учитывая то, что в Петербурге не так много пар нашего возраста.

– **Поздравляем! Это очень высокий результат. Сколько времени вы посвящаете тренировкам, чтобы достичь такого успеха?**

– Мы очень усердно тренировались перед этим чемпионатом. По пять – шесть часов каждый день. Надеемся, что в следующем году в категории «Молодежь» мы станем первыми!

– **Вы всегда так тренируетесь?**

– Стараемся, но ведь помимо танцев есть еще и учеба... Поэтому не всегда получается. Но по два – три часа мы стабильно находимся в зале. Чтобы добиться хорошего результата, надо часто заниматься индивидуально с тренерами, ездить на семинары, выезжать на соревнования за границу и набираться опыта.

Мы пожелали Полине успехов, и не стали больше задерживать своими расспросами после такого сложного дня. Спортсменам необходимо хоть немного отдохнуть. День прошел достаточно плодотворно для всех пар. Большинство участников уже готовились ехать домой. Пожалуй, и мы последуем их примеру. Думаем, мы еще ни один раз приедем на Чемпионат Санкт-Петербурга. А что можно пожелать парам... Самое подходящее – «Удачи и легкого паркета!»

**Талия БАГДАШКИНА
ФОТО Лизы СИМОНЕНКО**

Мечты сбываются!



С 8 по 12 января в городе Остров Псковской области проходил V этап Кубка IBU по биатлону.

Мы с подругой, как истинные болельщики, решили не упускать такой уникальной возможности увидеть гонки биатлонистов своими глазами, и поехали в заключительный день соревнований в Остров. Главной нашей целью была встреча с любимыми биатлонистами Екатериной Юрьевой и Иваном Черезовым. Они оба являются олимпийскими чемпионами в разных дисциплинах.

Наше путешествие началось 12 января в шесть часов утра. В дороге, естественно, мы не могли заснуть в предвкушении предстоящего интересного дня. Все время пути мы думали о том, как бы успеть на первую гонку, которая должна была состояться в 11 часов.



Сразу, как приехали, помчались на стадион, где уже был дан старт первой гонки. Бежали мужчины. Мы вместе с другими болельщиками активно поддерживали своих любимых спортсменов. Эмоции переполняли не только нас, весь стадион ликовал, когда наши парни закрывали одну мишень за другой. Самым замечательным подарком стала для всех зрителей уверенная победа российских биатлонистов. Они заняли первых четыре места в мужской гонке преследования на 12,5 км. Алексей Слепов вновь победил после первого места в спринте. На второе место прорвался Александр Печёнкин, на третье – Сергей Клячин. Иван Черезов – четвертый.

Старт следующей гонки, в которой должны были бежать девушки, намечался на час дня. В перерыве между забегами у зрителей была возможность передохнуть, перекусить и погреться. Мы же в течение этого перерыва все время находились на улице и пытались взять у звезд автографы. День был очень холодный, и, пробыв на морозе больше двух часов, мы чуть не отморозили себе ноги. Но вскоре началась гонка преследования на 10 км у женщин, и стало даже жарко.

В этой гонке Екатерина Юрьева нас не разочаровала, и уже в третий раз подряд заняла первую ступень пьедестала почета. Мы были чрезвычайно рады, и очень хотели сделать фотографии с ней. Желание сфотографироваться с любимой чемпионкой было настолько сильным, что мы мужественно



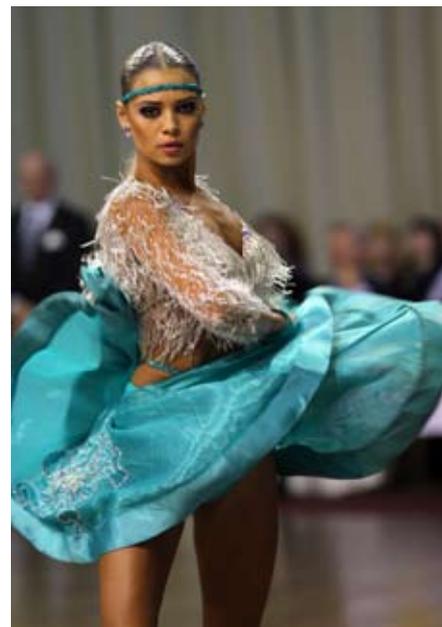
выстояли на морозе почти два часа. Наше терпение было вознаграждено сполна, и мы получили даже больше, чем могли ожидать. Нас провели на территорию, предназначенную для спортсменов, и уже в тепле мы сделали свои самые лучшие снимки с нашей любимой биатлонисткой Екатериной Юрьевой.

Покидали мы этот небольшой городок полные радостных эмоций и впечатлений. Так что мечтайте, дорогие читатели, и верьте – все будет замечательно!

Мария ДРОЗДОВА
Фото Ольги МИКОВОЙ



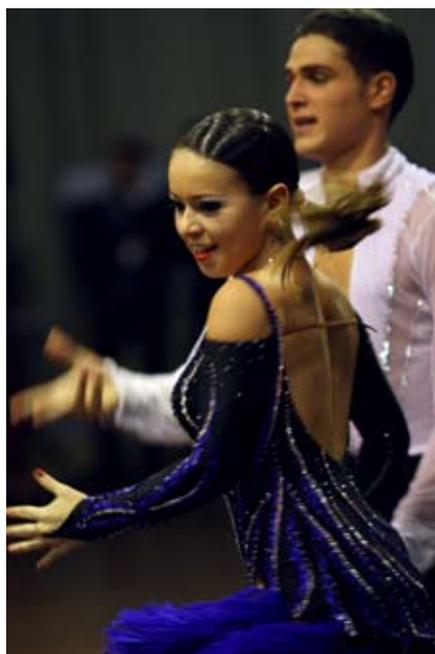
Чемпионат Санкт-Петербурга-2013



ФОТОРЕПОРТАЖ

по спортивным бальным танцам

ФОТО: Елизавета СИМОНЕНКО



В память о Великом тренере



Мой рассказ о великом тренере и просто хорошем человеке Льве Оскаровиче Леонтьеве.

Лев Леонтьев – тренер по волейболу Василеостровской ДЮСШ, старший тренер женской команды «Спартак», старший тренер женской сборной Ленинграда – серебряного призера V летней Спартакиады народов СССР (1971), заслуженный тренер СССР. Лев Оскарович также работал с юношескими сборными Ленинграда (Высшее достижение – Золотые медали чемпионата СССР), работал по контрактам в Польше и Италии, тренируя женские и мужские команды. Восемь лет входил в десятку лучших тренеров Ленинграда. Комитетом по физической культуре и спорту ему присвоена постоянно высшая категория. Л.О. Леонтьев автор многочисленных методических разработок в волейболе, под руководством Л.О.Леонтьева выросла в игрока экстра класса Олимпийская чемпионка Людмила Борозна. Через его руки прошли чемпионы города, страны, Европы, мира и Олимпийских игр, такие как Галина Леонтьева, Вячеслав Зайцев, Александр Ермилов, Юрий Чередник, Олег Шатунов.

Когда в 2009 году волейболисты Петербурга отмечали 70-летие Льва Леонтьева, он вышел перед выстроившимися колоннами волейболистов разных возрастов в зале Высшей школы спортивного мастерства на Васильевском острове и спокойно, не по-императорски, произнес: «Приветствую вас, люди волейбола».

Его талант был в мгновенном предельно доходчивом объяснении сложной бахромы движений. Если он решил поправить, то, как великолепный учитель, сразу называл лозунг тонкости.

– Не поймите меня превратно, юноша, вы, когда с девушкой знакомитесь, ведь стараетесь ее не упустить? Так и с мячом над сеткой. Запомните на всю жизнь – «снимай быстрее».

– Куда хочешь подать? Не на трибуны глазей, а посмотри себе под ноги. Куда будет направлен носок твоего левого тапка, туда мяч и полетит. Ты не смотри, что он круглый, – мячик умный.

– Отдал пас, замри. Как будто тебя сфотографировали для модного журнала. Полюбуйся на себя в этом кадре. Видишь, руки не опустились. Мораль: «Не опускай при пасе руки».

– Ненаглядный мой, отчего блоха высоко прыгает? Потому что все время прыгает, – подмигивал он уставшим на занятиях.

А уж если Леонтьев бранил, то изысканно и с улыбкой:

– Золото мое, я восхищен. Ты не мастер спорта, ты талантливее. Чтобы без блока в такой ситуации запустить мяч в аут, нужно быть мастером спорта международного класса.

Последние годы он плохо видел, перенес несколько операций.

– Красавец ты мой, Лев Оскарович ослеп, но не поглупел, – напоминал порой он молодежи, если кто-то пытался сократить количество данных им упражнений.

Полвека Лев Леонтьев тренировал волейболистов. В последние годы возглавлял отделение волейбола ДЮСШ Московского района. Этим летом тренировал ребят под Лугой. В июне еще не были готовы площадки, он звонил всем ветеранам, кто в силу статуса может влиять на результат. Тренер готов был ворваться к губернатору области, лишь бы песок под ногами старшеклассников был правильным. Площадки поправили. Леонтьев перезванивал, всех благодарил, будто в долг дали.

Чиновники на него реагировали снисходительно, а он доставал всех нервными беседами о зарплате учителей физкультуры, графиками занятий с малышами. Его уровень как учителя определялся мгновенно, когда в зал заходил любой взрослый. Все пацаны сразу разворачивались и здоровались. Интеллигентность берется отсюда, а не из красных дипломов. Леонтьева упорно в советники не звали, а он и не рвался на арены. Порой ленился набиваться в эксперты, порой «дурака валял». Скромный зал школы Московского района на Благодатной был ему мил.

6 сентября 2012 года около 19 часов во время тренировки в спортзале предприятия «Скорход» на Московском проспекте ему стало тяжело. Его квартира находилась в двадцати метрах от зала.

Леонтьев ушел. На финише он смог увидеть триумф воли наших волейболистов на Олимпиаде в Лондоне. Во время ныне уже исторического матча с Бразилией Лев Оскарович звонил своим ученикам и радовался: «А Тетохин-то бриллиант!». Конечно, на его глазах были слезы. Это и есть счастье тренера.

Его ученики говорят: «Тренироваться у Леонтьева было одно удовольствие. Лев Оскарович – человек со своим нестандартным мышлением в плане волейбола, прививал нам любовь к этому виду спорта и благодаря ему в Ленинграде появились знаменитые мастера, отмеченные успехом не только в Российском и Советском волейболе, но и на международном уровне.

Символично, что ушел из жизни практически последний заслуженный тренер бывшего СССР по волейболу. Несмотря на противоречивые чувства, которые он оставил после себя, равнодушных к его кончине нет. Вместе с ним ушел большой пласт жизни для всех тех, кто его знал. Мы – люди волейбола никогда не забудем такого человека, как Лев Оскарович Леонтьев.

Эллина СБИТНЕВА

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

Люди волейбола



Если подойти к любому ученику нашей школы и спросить: «Занимаешься ли ты каким-нибудь видом спорта?», то многие ответят: «Да!». Для этих ребят, как и для меня, спорт занимает неотъемлемую часть жизни.



Мой любимый вид спорта – волейбол. Занимаюсь им с третьего класса. У меня хороший тренер, дружная команда. Нам нравится играть в волейбол! Когда стоишь на поле и видишь летящий мяч, у тебя появляется ощущение, что кроме него вокруг тебя ничего нет, надо только принять подачу противника, довести ее до распасовщика и выиграть очко.

Как ни странно, спорт помогает и в учебе: каждый день тебе надо бежать на тренировку, ты приходишь из школы и быстро делаешь уроки, ведь опаздывать не хочется.

К сожалению, случаются и травмы. Тогда приходится оставаться дома и пропускать занятия. Многие думают, что у волейболистов самое слабое место – пальцы, но это не так, главное – беречь колени.

Каждый год среди спортивных школ нашего города проходят соревнования «Зона России» и «Санкт-Петербургская весна». Принимаем мы участие и в других турнирах. Когда нашей команде удастся выиграть – это настоящий праздник, получать награды очень приятно!

Благодаря занятиям спортом, не надо решать вопрос «Куда поехать летом»? Каждый, кто занимается в спортивной школе, должен проводить в лагере как минимум две смены (два месяца).



Обычно наша команда одну смену проводит на Черном море, а вторую – в нашем спортивном лагере «Факел», который находится в Лужском районе Ленинградской



области. Первый раз я поехала в лагерь после третьего класса. Конечно, было тяжеловато первый раз оказаться без родителей, к тому же приходилось много тренироваться, ведь в лагере проходят три тренировки в день. Сейчас я уже привыкла и с нетерпением жду лета.

Очень рада, что в моей жизни есть спорт. Думаю, что многие ребята меня поймут!

Александра СТЕПАНОВА
Фото Элины СБИТНЕВОЙ



Спортсменка и просто красавица!



Ольга Владимировна Руфанова – учитель физкультуры в 525 школе. Она родилась в Череповце 3 октября 1989 года, оттуда переехала в Мурманск и, наконец, с 8 класса жила и училась в Санкт-Петербурге, а точнее в Пушкине. Ольга Владимировна закончила НГУФК спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта с красным дипломом и золотой медалью, однако в школе была хорошисткой. В институте она играет за волейбольную команду, капитаном которой является.

– Ольга Владимировна, почему Вы выбрали профессию учителя физкультуры? Обычно молодые красивые девушки мечтают стать моделями или артистками...

– В детстве в школе мне особенно нравилась физкультура. Занималась в разных секциях, особенно увлеклась волейболом. Когда пришло время поступать в университет, я решила пойти в спортивный, да и родители были не против. Что касается модели, я рассматривала этот вариант, но все-таки тяга к спорту была сильнее!

– Ольга Владимировна, почему Вы решили пойти работать в школу сразу после окончания учебы и почему именно в нашу?

– Еще на третьем курсе я задумывалась о практике после учебы, а на пятом твердо решила – иду в школу! В интернете, в поисках работы, заходила на сайты разных школ и смотрела вакансии. Когда просматривала сайт школы № 525, увидела, что она нуждается в учителе физкультуры, и решила попробовать устроиться на работу, и, как видите, у меня это получилось!

– Вы сами отлично играете в волейбол. Не хотели стать тренером?

– Я посчитала, что такой молодой специалист, как я, не потянет ответствен-

ность работы тренером, а работа учителя даст должный опыт и практику.

– Тяжело ли Вам работать с детьми?

– Скорее нет, чем да. Дети довольно спокойные за редкими исключениями в старших классах. Ну а по малышам я вообще скучаю на каникулах!

– Собираетесь ли Вы оставаться работать в нашей школе?

– Пока не решила, но в ближайшее время уходить не планирую – тяжело расставаться с детьми. Тем более после стольких усилий, побед и призовых мест!

– Наши юноши и девушки заняли 3 место в районных соревнованиях по волейболу. Чем вы объясняете такой успех?

– Регулярными тренировками и сплоченностью действий команд. Сами игроки показали характер и сделали все возможное.

– Почему Вы живете не в самом городе, а в Пушкине?

– В городе слишком много шума, грязи и людей, и к тому же Петербург индустриальный и промышленный город. В Пушкине просто удивительная тишина из-за малого количества машин. В нем намного спокойнее и экологичнее: воздух чище, а летом все цветет.

Беседовал Михаил СЕРГЕЕВ

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

Мое открытие

Пять лет назад я пытался найти малоизвестный вид борьбы. Причем мне хотелось, чтобы спорт был чем-то похож на бокс, то есть борьба велась бы в перчатках, но также хотелось, чтобы использовались ноги для ударов.

Однажды на рекламном стенде СКК увидел видеорекламу интересного вида спорта, и название оно имело САВАТ. Чтобы лучше узнать, что такое сават, мы с мамой пришли в спортивный комплекс на тренировку старшей группы. Оказалось, сават — французский стиль борьбы, в котором используются в равной мере и руки и ноги. Правила позволяют лишь удары стопой, в отличие от других систем, таких, как муай-тай и силат, позволяющих удары коленями и голеньями. Сават, возможно, является единственным стилем, в котором бойцы предпочтительно носят ботинки.



Борьба заинтересовала меня, и тренер дал нам расписание занятий. Первые тренировки понравились, но потом стал чувствовать себя «не своим» в коллективе, и даже хотел бросить сават. Все изменило приглашение тренера на выступление чемпиона Арсена Меликова. Наблюдая,

СПРАВКА

Ученик 9б класса Михаил Першуткин в этом году занял 3 место на Чемпионате Европы по савату.

как ведет бой Арсен, как выигрывает, я понял, что нельзя бросать этот вид спорта. Я продолжил заниматься саватом, а Арсен иногда замещал нашего тренера, и мне было приятно, что тренировку ведёт чемпион мира.

Так я открыл для себя абсолютно новый и, несомненно, интересный вид спорта, которым занимаюсь до сих пор. Каждый раз с нетерпением жду новых соревнований. Советую всем, кто хочет заняться борьбой, попробовать себя в савате.

Михаил ПЕРШУТКИН
Фото автора