Школьная газета

МБОУ «Берёзовская СОШ»

Осенний кросс

Наши наставники

Родиной кросса является Англия. История бега по пересечённой местности началась с игры заяц и собаки. Суть игры состояла в том, что один бегун или группа бегунов бежала и бросала на землю кусочки бумаги, а вторая группа должна была бежать за ними по следу из разбросанной бумаги. Первые официальные соревнования по кроссу состоялись в школе по регби в 1837 году.

Какова же польза от этого? Сложность пробегаемой трассы, встречающиеся на пути бегуна препятствия, сменяющие друг друга спуски и подъемы предъявляют повышенные требования к силовой выносливости спортсмена, развитию всех групп мышц.

Осенний кросс.

В нашей школе 13 сентября состоялся осенний кросс, в котором приняли участие и малыши, и старшеклассники. Пасмурный день и моросящий дождь не стали помехой. Ребята уставшие, но довольные своими результатами, пошли домой. Я считаю, что надо чаще проводить спортивные мероприятия, в которых участвовал бы весь класс. Это полезно для здоровья и делает нас дружнее.

Киян Вероника

Интервью

-Нужно ли устраивать такие мероприятия и для чего?

-Нужно что б наша школа поддерживала спортивный темп. (Костин Артём)

-Да нужно. Это необходимо для поддержки своего здоровья, для проверки своей силы, выносливости. (Лангольф Валерия)

-Понравилось ли тебе участвовать?

-Да. Было нелегко, но я довольна своим результатом. (Лангольф Валерия)

-Несколько слов для наших читателей.

-Спортом нужно занимать обязательно, чтобы поддерживать свою форму. (Костин Артём)

-Занимайтесь спортом. (Лангольф Валерия)

Интересные факты

1. 61-летний фермер из Австралии в 1983 году оказался лучшим в марафоне на 875 км, обойдя профессиональных спортсменов. Дистанцию Клифф Янг преодолел за 5 суток 15 часов и 4 минуты. Бодрствовать несколько дней подряд ему привыкать не пришлось: его научила этому работа.
2. Рекорд в беге на каблуках – 80 метров за 1 минуту и 4 секунды. Соревнования проводились в Австралии для сбора средств на благотворительность.
3. В XVIII веке в Османской империи существовал обычай давать возможность знатному осужденному избежать казни, если он побеждал в беге главного палача. Дистанция – от ворот дворца до места казни.