

Лучшие лыжники России:

- Лариса ЛАЗУТИНА
- Елена ВЯЛЬБЕ
- Раиса СМЕТАНИНА
- Никита КРЮКОВ
- Евгения МЕДВЕДЕВА-АРБУЗОВА
- Светлана НАГЕЙКИНА
- Василий РОЧЕВ
- Нина ГАВРЫЛЮК
- Мария ГУСАКОВА
- Наталья БАРАНОВА
- Владимир ВОРОНКОВ
- Лариса КУРКИНА
- Николай БАЖУКОВ
- Нина БАЛДЫЧЕВА
- Юрий СКОБОВ
- Евгений ДЕМЕНТЬЕВ
- Зинаида АМОСОВА
- Любовь ЕГОРОВА
- Сергей САВЕЛЬЕВ
- Дмитрий ЯРОШЕНКО
- Сергей УСТИНОВ

Лучшие Самарские лыжники

- Александр ЛОГИНОВ



Моя спортивная Россия



*Единственный человек,
от которого зависит результат, –
это ты сам*

Трехкратный чемпион мира,
серебряный и бронзовый
призер олимпиад
Иван Черезов



Моя спортивная Россия



А. Ф. Князева

*Лыжный след
сродни
дороге
жизни...*



Лыжный след сродни дороге жизни,
Смелость и выносливость нужна.
В каждом возрасте и на поворотах
Ловкость безупречная важна.

«Мышечная лень» боится силы,
Скорость и движение ей враги,
После спуска ровная лыжня,
А потом подъёмы впереди.

Двухопорное скольжение чётко,
Лыжник на дистанцию идёт,
И по жизни человек своей,
Всё бежит, ведь долг его зовёт.

Пусть будет и накатана лыжня,
Но так легко вдруг подскользнуться,
Тут главное не растеряться,
От мудрости не отвернуться.

А вспомнить правило одно:
У всех бывают вдруг паденья,
Но нужно встать и дальше в путь,
Ведь ждут великие свершенья!



Одновременный ход бесшажный,
То идеальное скольжение,
И в жизни так бывает часто:
Почёт вокруг и уваженье!

Одновременный одношажный,
Когда спокойно, неспеша,
Идешь, с судьбою рассуждая,
И радуется от того душа.

Одновременный одношажный:
Из года в год мы так идём
По ровной местности с надеждой,
Я не поддамся! – так живём.

После скольжения ступаем
И полуёлочкой в подъёмах,
Не получилось, значит ёлочкой
Быть скорым следует в приёмах.

Крутой подъём и лесенкой,
Как и при трудных ситуациях
Мы осмотрительны в поступках,
И аккуратны в апробациях.

Мы приседаем от удара,
Как лыжник, если на бугре,
И выпрямляемся на впадине.
Не видя трудностей, нигде.

Полуконьковый ход по насту,
Уверенно скользим вперёд
К победам новым и желаниям.
Ведём для точности учёт!

Коньковый ход непросто собою,
Не каждый может так бежать:
Кто тренировок не боится!
Привык по жизни побеждать!

Спорт закаляет дух и тело,
И смелость культивирует в тебе,
И с небольшой лыжни, начав свой путь,
Уверенно идём, бежим везде!



© Князева А.Ф., 2018; amina_1985@list.ru
© Халиуллов М.М., фото, 2018