

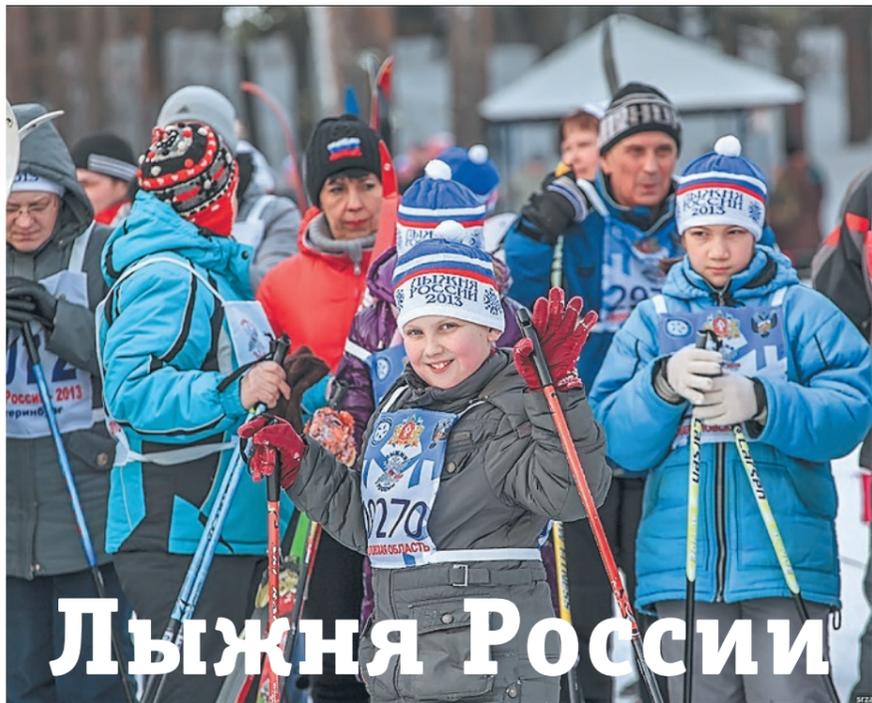
ФИЗКУЛЬТ ПРИВЕТ



Издается при поддержке Управления по развитию физической культуры, спорта и туризма Администрации Екатеринбурга

детская спортивная газета (Екатеринбург)

№2 (11) февраль
2013 год



Лыжня России

XXXI Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России» стартовала по всей стране в субботу, 9 февраля 2013 года.

В одном только Екатеринбурге заезды лыжников состоялись на 18 спортивных площадках и лыжных базах.

Центральная площадка была организована на лыжной базе «Калининец». Сюда, чтобы принять участие в самом массовом лыжном забеге, пришло огромное количество любителей спорта.

На стадионе царил атмосфера настоящего зимнего праздника, дымила полевая кухня и после завершения дистанции все желающие могли отведать настоящей солдатской каши и ароматного горячего чая. Торжественная церемония открытия «Лыжни России» сопровождалась творческими выступлениями коллективов Орджоникидзевского района.

В программе соревнований были дистанции 5 км, 10 км и VIP-гонка на 2014 м.

Погода задалась, настроение у всех было великолепное. Лыжники с удовольствием позировали фотографам.



Продолжение смотри на стр. 2

Спортивный фестиваль имени Александра Канделя

состоялся в воскресенье, 3 февраля 2013 года, на улице Фестивальной, на площадке детско-юношеской спортивной школы по баскетболу, которая названа в честь легендарного земляка.

Добрая традиция проведения фестивалей имени центрового «Уралмаша» и сборной СССР берёт начало с 1990 года, когда впервые было принято решение отметить юбилей легендарного баскетболиста праздником, в котором участвовали бы знаменитые российские баскетболисты, ветераны и юниоры, простые любители баскетбола.

Как отметил заместитель главы Администрации города Екатеринбурга по стратегическому планированию, вопросам экономики и финансам Александр Высокинский, пришедший поддержать юных спортсменов, в России и в уральской столице, в частности, не будет высоких спортивных достижений, если не будет детского спорта. «Это то, с чего нужно начинать, сказал он. – Когда появляется детский спорт, появляются и люди, которые связывают со спортивной карьерой свою дальнейшую жизнь. Можно потратить сколько угодно денег на иностранных легионеров, но от этого внутри страны, внутри города достойных спортсменов не появится. Поэтому начинать надо именно с развития детского массового спорта. Внутри каждого двора должен появиться небольшой детский клуб. Но просто построить стадион во дворе мало. Для того чтобы это сооружение сохранить, чтобы оно работало по назначению, нужна помощь самих жителей. Администрация города в этом случае может быть только катализатором, а творцами будущих спортивных успехов должны быть сами горожане». Сегодня для участия в соревнованиях собрались восемь команд юношей и девушек из Екатеринбурга и Полевского. Для малышей были организованы весёлые баскетбольные старты, а для зрителей и болельщиков – спортивные конкурсы. В завершении фестиваля состоялся матч команд ветеранов баскетбола «Кандель-клуб» (Екатеринбург), «Уралец» (Нижний Тагил) и ветеранская команда Ижевска.



НАШ ФОТОРЕПОРТАЖ



На многочисленных спортивных площадках города жизнь кипит и в будни, и в праздники. Что происходит на открытых хоккейных кортах между тренировками и соревнованиями юных хоккеистов из дворовых команд? Пустуют ли они, в то время как школьники сидят дома за компьютером, или всё-таки нет? Приходят ли туда дети? Мы решили проверить.

Смотри фоторепортаж на странице 7

Использованы фотографии с ресурсов: <http://www.ekburg.ru/news>, <http://ridus-news.livejournal.com>

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:



Спортивный ветер дует с Севера

История лыжных гонок.

2-3 СТРАНИЦЫ



Ориентировщики умеют думать!

О ДЮСШ «Родонит» рассказывает её директор — Наталья Александровна Фрей.

4-5 СТРАНИЦЫ



Уроки физкультуры

Приглашаем к разговору читателей. Как сделать уроки интереснее? Чем вам нравится заниматься на физкультуре?

7 СТРАНИЦА

Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»

Окончание. Начало на стр.1



«Лыжня России» на протяжении десятилетий объединяет поклонников одного из самых популярных и массовых видов спорта. У этого яркого, масштабного зимнего праздника славная история, которую украшают легендарные имена и достижения лыжников разных поколений. С каждым годом Лыжня России становится все более значительным событием в спортивной жизни всей страны.

«Лыжня России» проводится ежегодно с 1982 года и всегда является большим зимним праздником. Количество ее участников увеличивается из года в год.

В этом году 71 регион Российской Федерации – от Республики Алтай до Ямало-Ненецкого автономного округа заявил о своей готовности принять участие в этом грандиозном спортивном празднике. Всё больше любителей активного отдыха выходят на старт самой массовой лыжной гонки России. Для них систематические занятия физической культурой и спортом являются образом жизни, а участие в массовой гонке «Лыжня России» – доброй традицией.

«Лыжня России» привлекает россиян к занятиям физической культурой и пропагандирует здоровый образ жизни. Наряду с любителями на старт традиционно выходят спортсмены-профессионалы, олимпийские чемпионы, ветераны спорта.

Традиционно в этом грандиозном по своим масштабам зимнем празднике принимают участие видные политические и государственные деятели, мэры городов Российской Федерации, руководители министерств и ведомств.

Победители «Лыжня России» получают традиционные медали, дипломы и памятные призы Министерства спорта Российской Федерации.

Самые большие рекорды самой массовой лыжной гонки «Лыжня России» – это улыбающиеся, жизнерадостные лица участников соревнований, пересекающие финишную черту, а самая высокая награда – вера людей в свои безграничные возможности на пути к спортивным вершинам!



Лыжные гонки – как они есть

В программу Олимпийских игр по лыжным гонкам включено 12 видов соревнований: шесть среди мужчин и шесть среди женщин, среди которых состязания с раздельным стартом, масс-старт, гонка преследования, эстафета, индивидуальный спринт и командный спринт.



Соревнования с индивидуальным интервальным стартом (свободный стиль)

Лыжники стартуют с интервалом в 30 секунд и победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Участники стартуют в обратном порядке от их сезонного рейтинга; самый сильный спортсмен стартует последним. Лыжник, которого обгоняет преследователь, должен уступить лыжню по первому требованию более быстрого участника. На Олимпийских играх мужчины участвуют в индивидуальной гонке на 15 км, а женщины – на 10 км.

Индивидуальный спринт (классический стиль)

Начинается с квалификационного раунда, когда лыжники стартуют с интервалом 15 секунд и бегут круг 1,2–1,3 км (женщины) или 1,4–1,6 км (мужчины). Первые 30 лучших участников проходят в следующий круг и распределяются по четвертьфинальным забегам. В четвертьфинале, полуфинале и финале стартуют 6 чел. В следующий раунд проходят первые два спортсмена из каждого забега и два лыжника – «lucky losers», показавшие лучшее время среди занявших 3–4 места. В финале участвуют 6 гонщиков, которые ведут борьбу за золотую медаль.

Командный спринт

Проводится как эстафета команд, состоящих из двух спортсменов, которые по очереди преодолевают дистанцию 1,5 км по три раза каждый, то есть всего в 6 этапов. Соревнования начинаются с полуфинального раунда, где в каждом забеге стартуют 10–15 команд и первые 5 из каждого полуфинала выходят в финал. Атлеты передают эстафету в специально обозначенной зоне между кругами (на стадионе), не создавая помех участникам других команд. Эстафета – одно из самых захватывающих соревнований, в течение которого часто происходит смена лидера и поддерживается высокая скорость. Победитель – команда, которая пересечет линию финиша первой после 6 этапов.

Гонка преследования (pursuit)

Один из самых интересных видов соревнований с масс-старта. Первую половину дистанции гонщики проходят классическим стилем на классических лыжах, а потом на стадионе меняют их на коньковые и завершают соревнование свободным стилем. Во время смены лыж секундомер не останавливается, как и на «пит-стопах» Формулы-1. Первый пришедший на финиш и становится победителем парсьюта. Мужчины в парсьюте бегут два раза по 15 км



(по кругу 3,75 км) каждым стилем (общая дистанция 30 км), женщины два раза преодолевают по 7,5 км (по кругу 2,5 км) при общей длине дистанции 15 км. Соревновательная трасса пролегла, как правило, таким образом, что лыжники проходят через стадион несколько раз.

Масс-старт (свободный стиль)

Все спортсмены стартуют одновременно. 60–80 спортсменов выстраиваются рядами по 7–11 человек и стартуют по сигналу стартового пистолета. Этот формат сравним с велосипедными гонками, когда участники используют различные стратегии и тактики в ходе гонки, а на финише демонстрируют свои спринтерские способности. Гонка с масс-старта – самое длинное индивидуальное лыжное соревнование на Олимпийских играх. Мужчины стартуют на дистанции 50 км, женщины пробегают 30 км. Использование коротких кругов позволяет зрителям на стадионе видеть участников каждые 10–12 минут. Победителем становится первый финишировавший. Нередко на финиш приходят одновременно до 10 гонщиков и бьются за победу, часто их результаты определяются при помощи фото-финиша.

Эстафеты

Соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов. Первый и второй этапы бегут классическим стилем, а третий и четвертый этапы – свободным. У женщин длина этапа составляет 5 км, у мужчин – 10 км. Эстафета начинается с масс-старта. Передача эстафеты происходит в специально отмечен-



ной зоне на стадионе, где участники касаются друг друга. Победителем становится команда, которая первая пересекает линию финиша после завершения 4-го этапа.

Спортивное оборудование для лыжных гонок

– **Ботинки** для лыжных гонок классическим стилем похожи на ботинки для бега. Ботинки для свободного стиля жестче, что обеспечивает более устойчивое положение голеностопа при беге. Крепления фиксируют ботинок спортсмена на лыжах.

– **Лыжные палки** для гонок классическим стилем достигают примерно уровня подмышек. Для соревнований свободным стилем используются более длинные палки, которые могут достигать до плеча или подбородка. Обычно палки делают из комбинации углерода и стекловолокна.

– **Лыжи** – помогают оптимально распределить вес лыжника и позволяют двигаться быстрее.

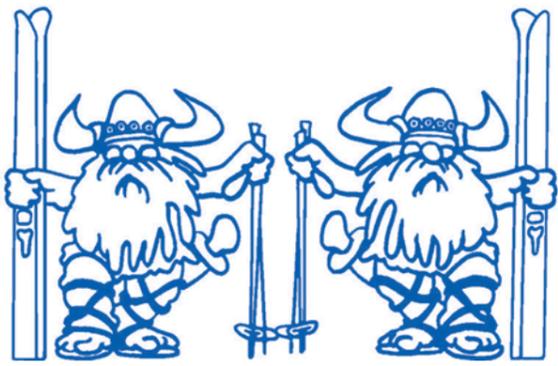
– **Смазка лыж** бывает двух типов – для скольжения и для держания (чтобы лыжи не проскальзывали назад при отталкивании классическим стилем). Выбор основывается на характеристиках снега, погодных условиях, влажности и других аспектах.

– **Костюмы** лыжников сделаны из специальной стретчевой ткани (плотной лайкры), что позволяет значительно уменьшить сопротивление воздуха при беге.

Спортивный ветер дует с Севера

Скользкие лыжники Средневековья

Первые письменные документы о применении скользящих лыж (существовали ещё и ступающие или снегоступы) относятся к VI–VII векам. Их использовали северные народы (лапландцы и финны) в быту и на охоте. В конце VII века Верейфрид дал подробное описание устройства лыж и их использования на охоте. В 960 году лыжи упоминаются как принадлежность для обучения норвежских придворных.



18 век: первое учебное пособие по лыжному спорту

Неудивительно, что интерес к лыжам как к спорту первыми также проявили норвежцы. В 1733 году Ганс Эмахузен даже издал первое наставление по лыжной подготовке войск – причём с явно спортивным уклоном. В 1767 году были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта (по современным понятиям): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам.



В 1877 г. в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество, вскоре в Финляндии открыли спортивный клуб. Затем лыжные клубы начали функционировать и в других странах Европы, Азии и Америки.

Росла популярность лыжных праздников в Норвегии – Холменколленские игры (с 1883 года), Финляндии – Лахтинские игры (с 1922 года), Швеции – массовая лыжная гонка «Васалоппет» (с 1922 года).

В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира.



19 – начало 20 веков: от первой выставки инвентаря – к первому международному конгрессу
В начале 60-х годов позапрошлого века была проведена первая в мире выставка лыжного инвентаря в Тронхейме, а в 1877 году в Норвегии было органи-



зовано первое лыжное спортивное общество. Вскоре лыжный клуб появился в соседней Финляндии. Постепенно лыжи набирали популярность во всех странах Европы, Америки и даже Азии, в которых можно было найти подходящее место для катания на них. В Скандинавии этот вид спорта стал национальным.

Постепенно лыжные виды спорта настолько развились, что возникла необходимость разделения их на отдельные дисциплины. Так появились прыжки на лыжах с трамплина, горнолыжный спорт, биатлон и другие виды. Самым массовым и популярным во многих странах мира стали именно лыжные гонки.

В 1910 году в норвежской столице Осло состоялся международный лыжный конгресс, в котором приняли участие 10 стран. На нем была создана Международная лыжная комиссия, преобразованная в 1924 году в Международную лыжную Федерацию.

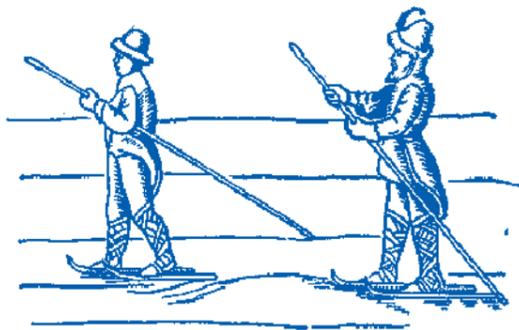


Рис. 2. Лыжи как средство передвижения на Руси (XII–XVIII вв.)

Лыжные гонки в России

Лыжи Мономаха

Считается, что первое на Руси употребление слова «лыжи» в письменных источниках относится к XIII в. Их упоминает Митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху.

Кроме бытовых нужд и охоты лыжи использовались и в военном деле. В Никоновской летописи за 1444 г. описывается успешный поход московской лыжной рати на защиту Рязани от татарского царевича Мустафы из Золотой Орды.

Лыжи использовались в российской армии во времена Петра I и Екатерины II.

День рождения российского лыжного спорта

Во второй половине XIX столетия в России начало развиваться организованное спортивное движение.

29 декабря 1895 года в Москве на территории нынешнего стадиона Юных пионеров состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации – Московский клуб лыжников. Эту официальную дату и принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране.

Кроме Московского клуба лыжников в 1901 г. было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 г. – Сокольнический кружок лыжников. В 1897 году появился клуб лыжников «Полярная звезда» в Петербурге.

Первейшие российские «лыжебежцы»

7 февраля 1910 года на дистанции 30 верст был разыгран титул первого всероссийского чемпиона по лыжным гонкам, который завоевал Павел Бычков.

За всю историю российского лыжного спорта 42 спортсмена становились олимпийскими чемпионами.

Самыми титулованными стали Любовь Егорова – 6-кратная олимпийская чемпионка; Лариса Лазутина – 5 золотых олимпийских медалей; Николай Зимятов, Галина Кулакова, Раиса Сметанина – по 4 золотые медали; Елена Вяльбе – 3-кратная олимпийская чемпионка.

Легендарная Галина Кулакова завоевала 39 золотых медалей на чемпионатах России. А Раиса Сметанина получила золотую медаль в 40 лет на своей пятой Олимпиаде. Она была признана лидером элиты лыжников во всем мире и удостоена международного приза Кубертена.

Лыжные гонки на зимних Олимпиадах

На I Олимпийских зимних играх в Шамони (Франция) в 1924 г. в олимпийскую программу вошли лыжные гонки для мужчин на дистанциях 18 и 50 км.

Соревнования женщин по лыжным гонкам на дистанции 10 км впервые вошли в программу на Олимпийских играх 1952 года в Осло (Норвегия).

В последующие годы программа олимпийских соревнований менялась, появлялись новые дистанции и форматы, но самое значительное событие произошло в 1988 году в Канаде, когда на Олимпийских играх в Калгари (Канада) впервые прошли соревнования свободным стилем. А в 2002 году на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити (США) впервые состоялся масс-старт (гонщики стартовали одновременно). На этих же играх впервые прошли соревнования в новом виде программы – в спринте.

Это интересно

Первые лыжи крепились только на мысок ноги с захватом пятки, что не мешало свободно перемещаться вверх и вниз.

Гнутая форма лыж была изобретена резчиками по дереву в 1850 году в провинции Телемарк, Норвегия. Они распределяют вес лыжника более равномерно по всей длине лыжи. До этого лыжи были только ступающими и весь вес лыжника приходился на центр, что вело в прогибам в снегу в месте стыка со ступнями и соответствующей потере скорости.



Наталья Александровна Фрей: «Ориентировщики умеют думать!»

О ДЮСШ «Родонит» рассказывает её директор — Наталья Александровна Фрей, мастер спорта по лыжным гонкам, мастер спорта международного класса по спортивному ориентированию, многократный победитель Первенств и Чемпионатов России, победитель этапов Кубка Мира, призер Чемпионата мира:

– Школа у нас молодая. На этом месте с давних пор располагалась лыжная база городского трамвайно-троллейбусного управления – я сама, когда была маленькой, здесь в секции занималась. База тогда у нас была деревянная, маленькая, но мне она в детстве очень уютной казалась. В 2004 году, когда появился в городе стратегический проект «Зимние виды спорта – второе дыхание», организовали здесь ДЮСШ «Родонит».

У нас два отделения: лыжные гонки и спортивное ориентирование, в которых под руководством высококвалифицированных тренеров занимаются более 300 детей и подростков. Тренировки проходят в экологически чистом районе Екатеринбурга, на Уктусских горах. Сосновый бор, свежий воздух, качественные лыжные трассы, современный спортивный инвентарь...

Есть у нас ребята, которые показывают прекрасные результаты. В спортивном ориентировании – многократный победитель УрФО, победитель 5 Зимней спартакиады учащихся России Яромир Вычегжанин, призер Первенства России Леонид Корюков. В лыжных гонках – Александр Медведев, победитель лыжного марафона «Европа-Азия» и первенства Свердловской области среди юниоров; Лилиана Юнусова – призер первенства Свердловской области.

– Тренировки проходят только на Уктусе?

– Мы сотрудничаем с тремя общеобразовательными школами – одна в Ботаническом районе, другая здесь, неподалёку, и третья школа в Шабрах, где у нас очень сильная секция. Мы даже два года подряд проводим Новогоднюю гонку (на первенство ДЮСШ) именно в Шабрах. А весной здесь, на Уктусе, проводим первенство школы по лыжным гонкам. Делаем его открытым, приглашаем к участию спортшколу «Кристалл», с которой очень дружим.

– Чтобы ребёнок мог заниматься в секции, родители должны сами обеспечить его снаряжением?

– Мы всё детям выдаём. Закупили хорошие лыжи и прочее оборудование – стараемся, чтобы не в кирзовых ботинках дети катались. Может поэтому и ребята к нам пошли.

Лыжные палки только просим, чтобы родители купили – из гигиенических соображений: ребёнок берётся за них руками, вытирает нос...

На транспорт нам тоже выделяют деньги – когда ездим на соревнования по ориентированию, заказываем 20-местный автобус. Поэтому идёт отбор, и едут лучшие.

– Какие качества формируют в человеке занятия спортивным ориентированием?

– Ориентирование развивает возможности человека адаптироваться в любой обстановке. Ребёнок находясь в незнакомой обстановке, на незнакомой местности учится не теряться, принимать решения.

Маленькие дети, которые делают первые шаги в ориентировании, в лесу обычно собираются в кучу и принимают решение все вместе – стало быть, они учатся общаться, находить общий язык, и, конечно, учатся думать.

В ориентировании нужны пространственное мышление, геометрия, логика. Дети должны представлять, как выглядит объёмная гора на плоской карте, – с одного боку, с другого... Они у меня, глядя на карту, могут на глаз определить расстояние от пункта до пункта. Они многое умеют.

Когда у ребят начинает получаться, я уже за них не переживаю. Они и в дальнейшей жизни, уже став взрослыми и сев, к примеру, за руль, будут хорошо ориентироваться – и в городском пространстве, и за городом. В любой обстановке будут думать головой, и ездить безопасно.

Этот вид спорта развивает умение общаться, сотрудничать, помогать друг другу, дружить. У нас в секции старшие помогают младшим. Мы же не можем отправить ребёнка одного в лес, пока он не научится! Поэтому тренеры отправляют с малышами ребят постарше.



Старшие малышня помогают, и сами развиваются при этом – проверить правильность чужого решения, понятно объяснить – этому тоже нужно научиться.

У нас в школе дружно все живут – старшие, младшие, лыжники, ориентировщики.

Лыжники у нас теперь тоже бегают ориентирование! Поначалу это для них было непривычно, странно. А сейчас поняли, что это очень полезно, это нужно, не для того только, чтобы стать чемпионами.

Я детям всегда говорю – олимпийскими чемпионами, вы можете, здесь и не станете, но вы должны быть развитыми людьми, должны всё знать, всё уметь. Неизвестно, как у вас сложится дальнейшая жизнь, какую профессию выберете в дальнейшем. Умения, которые человек получает, занимаясь ориентированием, в любом случае очень пригодятся в жизни. В бизнесе, к примеру, тоже нужно думать вперёд, логически мыслить. Представляете, все мои знакомые, кто занимался ориентированием – все нынче успешные предприниматели. Я одна, наверное, осталась в спорте – все в бизнесе. Потому что ориентировщики думать умеют!

– Охотно ли дети приходят в ваши секции? Ведь и лыжи, и ориентирование, вроде бы не самые популярные сегодня виды спорта?

– Знаете, раньше ведь не шли дети. Лыжный спорт – тяжёлый спорт. Конечно, трудно детям – в минус двадцать они выходят на лыжню. И мы должны им создать комфортные условия на базе, чтоб им здесь было хорошо и удобно.

Последнее время родители почувствовали, что мы детей здесь ждём, любим, поэтому приводят своих ребятшек. Хотя мы строго здесь с детьми, насчёт мусора, насчёт раздевания... Но ни один ребёнок не ушёл за это время.

Да и тех, у кого особых результатов нет, мы всё равно не отчисляем. Не всем же звёздами быть. У нас район не очень благополучный, и дети у нас есть разные, но мы стараемся каждому дело найти – один бежит, другой тренеру помогает, третий – организует праздник какой-нибудь. Но они все должны быть здесь, а не на улице!

– Вы берёте всех желающих заниматься?

– Всех. Правда, последнее время так много стало желающих, что скоро, я думаю, мы уже будем не просто набирать детей, мы будем отбирать, как и большие школы.

Мы каждый год проводим набор детей. Формируем ребят по группам, в зависимости из какой школы пришли, чтоб им было интересно друг с другом. Всё равно прежде всего они начинают общаться, а потом уже результаты появляются.

– Есть ли у вас мечта?

– Когда я выезжала в Скандинавию со сборной страны, видела там города, соединённые между собой освещёнными лыжными трассами. Екатеринбург такой огромный город, и зимние виды спорта актуальны у нас девять месяцев в году... У меня есть мечта – чтобы и в Екатеринбурге появились карты лыжных маршрутов, по которым каждый мог на лыжах пройти с Уктуса, например, на Химмаш, а с Химмаша чтоб люди могли сюда прийти. Мы готовы с Федерацией Ориентирования помочь паркам города нарисовать эти карты, сделать схемы. Я бы очень хотела, чтоб наши дети и их родители могли вот так кататься!



ДЮСШ «Родонит»

НАШ АДРЕС:

г. Екатеринбург,
ул. Профиной, 35,
тел. 256-79-17,
сайт школы

www.rodonit.ekb-sport.ru

Здесь всё супер!

После тренировки юные спортсмены, воспитанники Ряпосова Анатолия Павловича, кратко рассказали нашему корреспонденту о том, как они любят спортивное ориентирование, а также когда и благодаря кому началась их жизнь в спорте.



Алексей Шукшин

Начал тренироваться здесь, потом уходил в футбол, но всё-таки вернулся в ориентирование.



Первенство ДЮСШ «Родонит» по кроссу. Борьба за победу начинается с самого старта!

Костя Мартьянов

Занимаюсь уже два года. Мне нравится заниматься!



Юные лыжники с тренером Юнусовой Лилианой Дилярисовной после осеннего кросса.



Зимой — лыжи, летом — лыжероллеры: лыжники тренируются и соревнуются круглый год.

Миша Бессонов

Ориентированием занимаюсь с сентября 2012 года. Мне здесь очень нравится. Пришёл, когда мне было десять лет. А вчера мне исполнилось одиннадцать.

Олег Урусов

Тоже сначала уходил, а потом вернулся... С тех пор уже два года занимаюсь. Думаю, в ориентировании гораздо интереснее, чем в других видах спорта. И потом, очень хороший тренер у нас — Анатолий Павлович!

Диана Зезюлина

Я записалась на тренировку лет пять назад, тогда ещё училась в третьем классе. Потом привела сюда свою подругу Катю. У нас хороший добрый тренер, хороший коллектив, и хороший директор!

Катя Худякова

Занимаюсь с шестого класса. Меня привела сюда подруга Диана. Здесь здорово: лес, чистый воздух. Летом мы бегаем, зимой на лыжах катаемся. Короче, всё классно!

Влада Зезюлина

Анатолий Павлович, как меня увидел, так сразу сказал, что сделает из меня спортсменку. Вот так всё произошло! Сейчас мне двенадцать, уже пять лет тренируюсь. Мы во вторую смену учимся, поэтому, чтобы прийти на тренировку — приходится рано вставать.

Кристина Гордеева

Здесь всё супер. Хожу уже два года, постоянно и часто! Три раза в неделю — понедельник, среда, пятница!

Ирина Дёмина

Я тоже хожу два года, не считая того, что я руку ломала... Меня сюда привели родители. Мне очень нравится здесь.

Ксения Кузнецова

Мне нравится зимой на лыжах бегать, а летом — на роллерах. На соревнования ездить нравится. Я — в сборной области. У нас соревнования почти каждое воскресенье.

Ярослав Клементьев

Я хожу год и ещё несколько недель. Здесь интересно!

Саша Толкачёв

Я тут с шести лет. Сейчас мне девять лет. Мне очень нравится кататься на соревнованиях и я хотел бы занимать в своей группе первые места. А ещё наш тренер Анатолий Павлович — очень добрый человек.

Миша Шершов

Я начал сюда ходить с шести лет. Мама привела сюда мою старшую сестру Машу, и я тоже захотел входить в эту секцию. Сейчас мне восемь. Я люблю ездить на соревнования — они по воскресеньям — и занимать там разные места.

Вова Пожаев

Тренируюсь уже год. Люблю кататься на лыжах и участвовать в соревнованиях.



Воспитанники ДЮСШ после успешного выступления на V Зимней спартакиаде учащихся.

Субхангулова Виктория

Ориентирование, как вид спорта, мне кажется интереснее лыжного спорта. Тут и бегать надо, и ориентироваться на местности. Много разных качеств нужно иметь: даже если ты не очень быстро бегаешь, можно выигрывать благодаря тому, что ты хорошо выбираешь тропинки, путь, хорошо ориентируешься. Голова должна работать. Ну и ноги — тоже неплохо было бы, чтоб хорошо работали. Успехи? Выигрывала, получала медали. Мне четырнадцать лет, а занимаюсь я всего два года, мои соперницы раньше начали тренироваться. Но я иногда уже у них выигрываю!

Маша Шершова

Мне десять лет. Занимаюсь три года. Мне очень нравится этот вид спорта, и очень хочется, чтоб его внесли в Олимпийский игры!

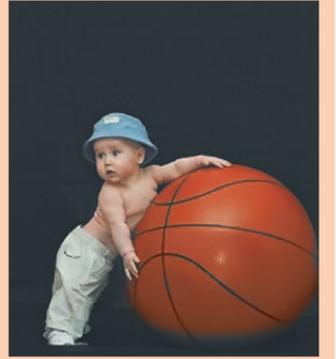




ДЮСШ и СДЮСШОР г. Екатеринбурга



Я выбираю СПОРТ!



ДЮСШ «БУРЕВЕСТИК»

Адрес: 620078, ул. Коминтерна, 16, т. 375-47-22
Виды спорта: дзюдо, футбол, легкая атлетика, гандбол, бокс, каратэ, баскетбол
Сайт: <http://burevestnik.ekb-sport.ru>

ДЮСШ «ВИКТОРИЯ»

Адрес: 620062, г. Екатеринбург, ул. Ленина-68-г, т. 375-79-72, 374-95-21, 374-92-37
Виды спорта: бадминтон, гребля на байдарках и каноэ, дартс, дзюдо, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, прыжки на батуте, пятиборье, самбо, скалолазание, спортивная аэробика, художественная гимнастика
Сайт: <http://mouviktoria.ru>

ДЮСШ «ДИНАМО»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Большакова, 90, т. (343) 287-16-03, 287-16-04
Виды спорта: Спортивная аэробика, настольный теннис, футбол, конькобежный спорт, легкая атлетика, гребля на байдарках и каноэ, каратэ
Сайт: <http://dinamo96.ekb-sport.ru/>

ДЮСШ «ДИНАМО» ПО ЕДИНОВОРСТВАМ

Адрес: ул. Еремина, 12-108, т. 388-30-78, 388-30-72
Виды спорта: Каратэ, дзюдо, самбо, вольная борьба, тайский бокс, тхэквондо
Сайт: <http://dinamo.ekb-sport.ru>

ДЮСШ «ИНТЕЛЛЕКТ»

Адрес: ул. 8 Марта, 22 т. 371-60-49, 371-97-32
Виды спорта: Шахматы
Сайт: <http://intellect.ekb-sport.ru>

ДЮСШ «КРИСТАЛЛ»

Адрес: 620010, ул. Водная, 15, т. 258-90-35, 258-90-93
Виды спорта: Плавание, лыжные гонки, футбол, настольный теннис
Сайт: <http://crystal.ekb-sport.ru>

ДЮСШ «ЛОКОМОТИВ»

Адрес: 620027, пер. Красный, 13-а, т. 380-06-06, 353-17-24
Виды спорта: Фигурное катание, спортивная гимнастика, конькобежный спорт, лыжные гонки, футбол, хоккей, самбо, велоспорт, легкая атлетика
Сайт: <http://lokomotiv.ekb-sport.ru>

ДЮСШ «РИНГС»

Адрес: 620042, ул. Ильича, 67-а, т. 320-29-10
Виды спорта: Самбо, дзюдо, вольная борьба, каратэ, джиу-джитсу
Сайт: <http://rings.ekb-sport.ru>

ДЮСШ «РОДОНИТ»

Адрес: 620023, ул. Прониной, 35, т. 256-73-17
Виды спорта: Лыжные гонки, спортивное ориентирование
Сайт: <http://rodonit.ekb-sport.ru>

ДЮСШ «СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КЛУБ «РАДУГА»

Адрес: 620082, ул. Трубочева, 72, т. 261-89-29, 261-89-27
Виды спорта: Кардинг, спортивная аэробика, настольный теннис, каратэ
Сайт: <http://raduga.ekb-sport.ru>

ДЮСШ 19 «ДЕТСКИЙ СТАДИОН»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Кировградская 30/А, т. 338-37-49
Виды спорта: спортивная акробатика, водно-лыжный спорт, художественная гимнастика, дзюдо, конькобежный спорт, лыжные гонки, плавание, синхронное плавание, легкая атлетика
Сайт: <http://dstadion.ru>

ДЮСШ БОКСА «МАЛАХИТОВЫЙ ГОНГ»

Адрес: 620014, ул. Вайнера, 9-а, т. 371-30-20, 371-27-78
Виды спорта: армспорт, бокс
Сайт: <http://boks.ekb-sport.ru>

ДЮСШ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА

Адрес: ул. Фролова, 54-а, т. 242-44-12
Виды спорта: Парусный спорт, гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля, биатлон, каратэ, художественная гимнастика, легкая атлетика, плавание
Сайт: <http://dysshvi.ekb-sport.ru>

ДЮСШ ПО БАСКЕТБОЛУ ИМЕНИ А.Е. КАНДЕЛЯ

Адрес: ул. Фестивальная, 8, тел. 366-36-04
Виды спорта: Баскетбол
Сайт: <http://kandel.ekb-sport.ru/>

ДЮСШ ПО КОННОМУ СПОРТУ

Адрес: 620913, п. Малый Исток, Специалистов, 1, т. 252-74-71, 252-72-80
Виды спорта: конный спорт, адаптивный спорт: конный спорт
Сайт: <http://horse.ekb-sport.ru>

ДЮСШ ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА

Адрес: ул. О. Кошевого, 42, т. 290-24-53
Виды спорта: автомобильный спорт, мотоциклетный спорт
Сайт: <http://dystamsh.ekb-sport.ru>

ДЮСШ ПО ТХЭКВОНДО

Адрес: 320134, ул. Билимбаевская, 28, т. 322-93-73
Виды спорта: тхэквондо (ВТФ)
Сайт: <http://taekwondo.ekb-sport.ru>

ДЮСШ ПО ФУТБОЛУ «УРАЛ»

Адрес: 620088, ул. Кировоградская, 39-А, т. 366-36-57
Виды спорта: футбол
Сайт: <http://ural.ekb-sport.ru>

ДЮСШ С ОТДЕЛЕНИЕМ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «РОСТОК»

Адрес: 620026, ул. Большакова, 11, т. 261-39-75
Виды спорта: армспорт, бадминтон, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, футбол, художественная гимнастика.
Адаптивный спорт: спортивное ориентирование, футбол (в зале)
Сайт: <http://rostok.ekb-sport.ru>

ДЮСШОР ПО САМБО «УРАЛМАШ»

Адрес: Фестивальная 8. тел. 366-34-82
Виды спорта: самбо
Сайт: <http://sambo-uralmash.ru>

ДЮСШ № 12

Адрес: 620082, ул. Сажинская 6, т. 261-83-05
Виды спорта: бадминтон, пожарно-прикладной спорт, легкая атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, спортивный туризм
Сайт: <http://dyssh12.ekb-sport.ru>

ДЮСШ № 16

Адрес: ул. Краснофлотцев, 48 т. 331-83-30
Виды спорта: спортивная аэробика, дзюдо, самбо, каратэ, тхэквондо
Сайт: <http://dyssh16.ekb-sport.ru>

ДЮСШ № 3

Адрес: 620075, ул. Бажова, 132, т. 262-62-50, 262-62-59
Виды спорта: баскетбол, настольный теннис
Сайт: <http://dyssh3.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР «ЛОКОМОТИВ-ИЗУМРУД»

Адрес: ул. Стачек, 3, т. 333-57-71
Виды спорта: Волейбол, гандбол, фитнес-аэробика
Сайт: <http://loko-izumrud.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР «УРАЛОЧКА» ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Адрес: 620027, ул. Техническая, 16а, т. 223-01-53
Виды спорта: волейбол
Адаптивный спорт: волейбол сидя
Сайт: <http://uralochka.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР «ЮНОСТЬ»

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 32а, т. 257-46-83
Виды спорта: бассейн, хоккей с шайбой, фигурное катание, легкая атлетика, тренажерный зал
Сайт: <http://unost-ek.com>

СДЮСШОР ГОРНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Адрес: 620014, ул. Московская 28-б, т. 212-76-77
Виды спорта: скалолазание, альпинизм
Сайт: <http://gorschool.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Адрес: 620028, ул. Кирова, 71, т. 242-70-82
Виды спорта: греко-римская борьба
Сайт: <http://wrest66.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР ПО ФУТБОЛУ «ВИЗ»

Адрес: 620028, ул. Кирова, 36, т. 380-53-33, 380-37-01
Виды спорта: футбол, мини-футбол
Сайт: <http://viz.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР № 1

Адрес: 620075, ул. Энгельса, 27, т. 350-45-45, 355-43-19
Виды спорта: Художественная гимнастика, пулевая стрельба
Сайт: <http://sdysshor1.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР № 18 ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ НА ТРАВЕ

Адрес: 620085, ул. Санаторная, 24, т. 256-47-10
Виды спорта: хоккей с мячом, хоккей на траве
Сайт: <http://hockey.ekb-sport.ru>

СДЮСШОР № 8 ПО ТЕННИСУ И НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Адрес: ул. Шаумяна, 80 тел. 234-65-45
Виды спорта: теннис, настольный теннис
e-mail: tennis-ekb@mail.ru



НАШ ФОТОРЕПОРТАЖ

Мы здесь каждый день

В воскресенье наш фотокорреспондент навестил недавно построенный хоккейный корт во дворе на улице Электриков, 26, открытый не так давно Александром Высокинским, заместителем Главы Администрации города Екатеринбурга по стратегическому планированию, вопросам экономики и финансам.

Оказалось, на корте – полно местной ребятни. Девчонки на фигурках, помогая друг другу, старательно осваивают азы фигурного катания. Мамы и бабушки ставят на коньки малышей и с замиранием сердца следят за их первыми самостоятельными шагами по льду. У мальчишек постарше, вооружённых клюшками, на повестке дня хоккей. Впрочем, поиграть в догонялки они тоже не против. Была бы хорошая компания. А здесь, на новом корте, теперь собирается хорошая и дружная компания. Дети играют в подвижные игры – в догонялки, в совушку-сову, в чай-чай-выручай. Ведь на коньках – интереснее и быстрее, чем пешком. Без визга, хохота, румяных щёк и изрядной физической нагрузки здесь никак не обойтись.



– Хоккей – это здорово. Когда ты в игре, время летит незаметно. Два, три часа на корте пролетают как один миг. А потом шлем снимаю, а от меня – пар идёт!



– Я волейболом занимаюсь, поэтому в будние дни некогда на катке гулять. Зато в выходные сюда можно позвать приятеля и взять, наконец, в руки клюшки!



Девчонки, что живут неподалёку, делятся с нашим корреспондентом: «Раньше мы просто в соседнем дворе гуляли, было скучновато. А теперь после школы каждый вечер приходим на каток. И выходные тоже теперь здесь проводим – катаемся! Вы на коньках? Будете с нами в догонялки?»



– Мы тут каждый день! Здесь хороший лёд, его заливают, чистят. Мы тоже помогаем чистить лёд, если снег выпадает. Это тоже весело! Нам специально лопату оставляют. Любишь кататься – люби и лёд почистить.



ПИСЬМА НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Как сделать уроки физкультуры интереснее

Своими идеями и размышлениями об уроках физкультуры с нашим корреспондентом делится Никита Бегунов, 8 класс

– Любишь ли ты уроки физкультуры?

– Не очень...

– Почему? Бегать и прыгать не нравится?

– Нравится, почему же не нравится. Я люблю играть в подвижные игры с ребятами – волейбол, пионербол. Ещё в стритбол играем, правда он мне немного меньше нравится.

– Какой вид ты предпочитаешь из зимних?

– Я предпочитаю коньки. Я их с детства люблю. Я с четырёх лет на корте. У нас был во дворе, по соседству корт, и мы раньше в хоккей играли часа по три-четыре в выходные дни.

– А теперь?

– Да мне коньки малы стали в этом

году. Вырос я сильно. И вообще стало некогда...

– В школе у вас коньки или лыжи зимой?

– В школе у нас есть каток, но мы почему-то им не пользуемся. У нас – лыжи зимой.

Когда я был маленький, мне нравилось кататься на «мини-ках», особенно с высоких горок... А на физкультуре приходится ездить на беговых лыжах, которые выдают в школе на урок.

На них к снегу прилипаешь... Точнее снег налипают на лыжи – комом, особенно если погода тёплая и влажная... Я знаю, что настоящие спортсмены смазывают лыжи мази в зависимости от погоды и снега. Видимо,



на уроках школьной физкультуры это невозможно.

И вообще – ходить кругами – это не интересно. Вот с горок кататься – это да!

Для физкультуры, если я выбирал, я б выбрал коньки. Чтоб мы в хоккей на уроках играли! Хоккей – это скорость. Азартная игра.

Волейбол

О, волейбол – игра команд
Играют супер люди,
Кто вышел ростом и умом
Других не любит.

Удар, подача, мяч летит
У всех над головами,
Я вижу взгляд друзей своих,
Следящих за руками.

Кричит мой тренер,
Я бегу, готовясь к нападению,
Пасует Саня, снова бью
И слышу одобрение.

Игра закончилась, грущу,
Но знаю, скоро снова
С командой своей взойду
На пьедестал почёта.

Харев Михаил
Спорт класс «Локомотив-Изумруд»
при МБОУ СОШ № 30

Олимпийская викторина

1. Ниже даны наборы цифр. Найди закономерности и вычеркни лишнее:

- А. 06041896
Б. 13071908
В. 10061956
Г. 19071980
Д. 07022014
Е. 25081960

2. Выбери из этих городов лишний:

- А. Стокгольм
Б. Лос-Анджелес
В. Барселона
Г. Варшава
Д. Москва
Е. Афины

3. Какая из этих стран лишняя?

- А. Швеция
Б. Мексика
В. СССР
Г. Бельгия
Д. США
Е. Испания

4. Какой из этих видов спорта – лишний? Он не проводился на первой Олимпиаде в Афинах.

- Борьба
Велоспорт
Плавание
Теннис
Фехтование
Футбол

5. Герб какой страны – лишний:

- А.  Б. 
В.  Г. 
Д.  Е. 

6. Какая из перечисленных спортсменок – лишняя:

- А. Лариса Латынина
Б. Раиса Сметанина

Ответы на викторину

1. В. Нелли Ким
Г. Ольга Корбут
Д. Людмила Турищева
Е. Полина Астахова
2. Какой из перечисленных спортсменов – лишний?
А. Уле-Эйнар Бьёрндален
Б. Рикко Гросс
В. Михаэль Грайс
Г. Александр Тихонов
Д. Свен Фишер
Е. Бьорн Дэли
3. Флаг какой страны – лишний:
А.  Б. 
В.  Г. 
Д.  Е. 
4. Выберите из перечисленных хоккейных сборных – лишнюю:
А. Великобритания
Б. Канада
В. СССР
Г. Швеция
Д. США
Е. Финляндия
5. Выберите из этих известных спортсменов – лишнего:
1.  2. 

В. Нелли Ким
Г. Ольга Корбут
Д. Людмила Турищева
Е. Полина Астахова

7. Какой из перечисленных спортсменов – лишний?

- А. Уле-Эйнар Бьёрндален
Б. Рикко Гросс
В. Михаэль Грайс
Г. Александр Тихонов
Д. Свен Фишер
Е. Бьорн Дэли

8. Флаг какой страны – лишний:

- А.  Б. 
В.  Г. 
Д.  Е. 

9. Выберите из перечисленных хоккейных сборных – лишнюю:

- А. Великобритания
Б. Канада
В. СССР
Г. Швеция
Д. США
Е. Финляндия

10. Выберите из этих известных спортсменов – лишнего:

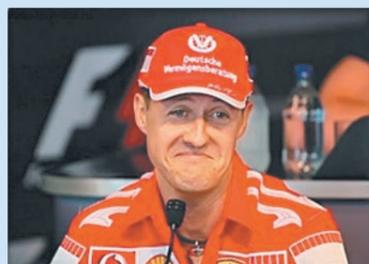
1.  2. 



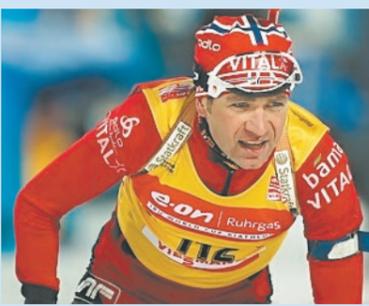
3.



4.



5.



6.

О СПОРТЕ С УЛЫБКОЙ

☺☺☺

Доктор сказал, что у меня врожденные способности к горнолыжному спорту.
– А в чем это выражается?
– Кости быстро сростаются!

☺☺☺

Если с первого раза у вас ничего не получилось – значит, парашютный спорт не для вас...

☺☺☺

Виталий Кличко завершил карьеру.
– Чью?..

☺☺☺

– Почему люди так любят смотреть футбол?
– Потому что, футбол – это такое уникальное зрелище, когда миллионы бедных могут посмеяться над 22 миллионерами.

☺☺☺

– Смотрю, ты пешком на работу ходишь – на бензине экономишь?
– Да нет, на спортзале.

☺☺☺

Нигерийский бегун занял на Олимпийских играх... 200 долларов.

☺☺☺

Игру в гольф в России пытались освоить еще несколько десятилетий назад. Но русский темперамент привел к тому, что появилась игра в хоккей на траве.

☺☺☺

На соревнованиях по парусному спорту австралийцы взяли золото, англичане – серебро, а сомалийцы взяли заложников.

☺☺☺

Интервью с известным футболистом:
– Вы гениально сыграли с Германией и забили целых два гола.
– Ну, второй гол мне забивать было необходимо, потому что после первого я забыл снять майку и прорекламировать фирму Adidas.

☺☺☺

Жизнь – как спорт: для одного – тяжелая атлетика, для другого – фигурное катание. Невезучим приходится поднимать штангу, стоя на коньках.

☺☺☺

Инструктор по парашютному спорту проводит с новичками инструктаж. Один из них спрашивает:

– А если у меня не раскроется основной парашют и запасной тоже, то сколько я буду лететь до земли?
– Всю оставшуюся жизнь...

☺☺☺

Приходит больной к врачу.
– Доктор, помогите, уже месяц не сплю спокойно. Мне постоянно снятся тараканы, которые играют в футбол.
– Вот вам микстура, выпейте, у вас все пройдет.

– А можно, я выпью послезавтра?

– Да, но почему?

– А у них завтра финал.

☺☺☺

Объявление на остановке: «Приглашаем в секцию спортивного ориентирования. Найти нас просто: от станции метро «Площадь 1905 года» по азимуту 136 до поваленного дерева, оттуда 4576 шагов на северо-восток, переплыть речку возле водокачки и там у кого-нибудь спросить».

☺☺☺

Комментатор на олимпиаде:
– А сейчас я представлю вам тех, кто поплывет на спине у мужчин.

☺☺☺

– Папа, а почему австралийцы быстрее всех плавают?
– Сынок, в Австралии море теплое и полно акул!



Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Свердловской области 12 апреля 2011 года Свидетельство ПИ №ТУ66-00658
Учредитель и издатель:
ИП Семенов Михаил Геннадьевич

Адрес редакции и издателя:
620086, Екатеринбург, ул. Белореченская, 7-213
тел. (343) 213-47-78, факс (343) 235-81-06, 8-91224-81459
e-mail: mir@k96.ru, doroga@ural.ru
Сайт: www.uralcheba.ru
Главный редактор: Семёнов М.Г.

Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 857
Тираж 7.000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 20-00, фактически в 20-00 24.02.2013
Выход в свет 25.02.2013.
Распространяется бесплатно.