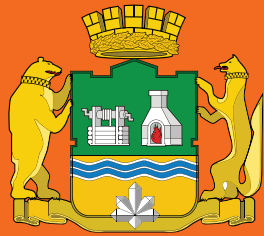


ФИЗИКУЛЬТ-ПРИВЕТ



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



детская спортивная газета (Екатеринбург)

№9(18) декабрь
2013 год

Старт эстафете олимпийского огня

14 декабря, после торжественной встречи главного символа Олимпийских игр на площади 1905 года был дан старт эстафете олимпийского огня.

Высокая честь первой пронести факел Олимпиады выпала заслуженному мастеру спорта СССР, олимпийской чемпионке по лыжным гонкам 1976 года, чемпионке мира 1978 года, многократной чемпионке и призеру чемпионатов СССР Зинаиде Амосовой. Прежде чем отправиться на этап эстафеты, Зинаида Степановна поприветствовала гостей спортивного праздника, отметив, что ее участие в эстафете явля-

ется знаком поддержки российской олимпийской команды. Зинаида Амосова пожелала олимпийцам быстрых секунд, успехов и огромного везения.

— Эстафета прошла по более чем 20 улицам нашего города, в основном, конечно, в центральной части — Ленина, Малышева, Карла Либкнехта, Свердлова, Челюскинцев, 8 Марта, Радищева, Щорса, Белинского, Декабристов. Всего Факел Олимпиады преодолел по улицам Екатеринбурга около 54 километров и побывал на самой высокой точке города — небоскребе «Высоцкий» (высота здания составляет 188,3 метра). Олимпийское пламя в Екатеринбурге пронесли 300 факелоносцев, что стало высшим достижением за всю историю проведения Игр. Организаторы эстафеты намерены зафиксировать этот факт в Книге рекордов Гиннеса.

На разных этапах факел Олимпиады несли прославленные уральские спортсмены: Александр Попов, Юрий Прилуков, Артем Арефьев, Давид Бе-



лявский, Евгений Виноградский, Николай Дураков, Егор Мехонцев, Ирина Хабарова, Сергей Чепиков.

Этапы передачи факела на городских улицах не пустовали — на каждом из них факелоносцев встречали болельщики с флажками и веселыми песнями. Среди болельщиков много и детей и школьников и взрослых. Поддержать факелоносцев и принять участие в массовых мероприятиях, приуроченных к эстафете, пришли 137 тысяч человек, что составляет примерно одну десятую часть населения Екатеринбурга.

Факелоносцы собирались на площади перед УрФУ около 20:00, где началась финальная часть праздника. На завершающем отрезке факел получила бронзовый призер Олимпиады в Сиднее, пятикратная чемпионка мира, чемпионка Европы, знаменитая екатеринбургская бегунья Ольга Котляровой, которая зажгла чашу олимпийского огня.

Чаша олимпийского огня на площади Кирова после процедуры воссоединения с огнем из лампы была потушена. Сама чаша останется на вечную память в Екатеринбурге и будет выставлена на площадке Центрального стадиона.

Так в Екатеринбурге завершился этап всероссийской эстафеты. На площади УрФУ состоялся большой спортивный праздник с участием нескольких тысяч зрителей. Все завершилось праздничным фейерверком.

Новости декабря

ДОМ ОЛИМПИЙСКОЙ КОМАНДЫ РОССИИ

В субботу, 14 декабря, в 10:00 на площадке у Центрального стадиона Екатеринбурга открылся Дом олимпийской команды России. Дом представляет собой передвижной павильон, который следует по маршруту эстафеты олимпийского огня. Экспозиция дома рассказывает о спортсменах, входящих в олимпийскую команду России, в нем проходят встречи спортсменов-олимпийцев с болельщиками. Екатеринбургцы получили возможность встретиться с обладателем олимпийской бронзы в лыжных гонках Иваном Альповым, чемпионкой Олимпийских игр, прославленной лыжницей Зинаидой Амосовой, бронзовым призером Олимпиады в шорт-треке Юлией Власовой, олимпийской чемпионкой в синхронном плавании Анастасией Давыдовой, вице-чемпионкой Олимпиады, легкоатлеткой Олесею Красномовцев и многими другими легендами русского спорта.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:



«Спортзалы не пустуют!»

В гостях у школы № 119.
Интервью директора Л.Голубевой

3 СТРАНИЦА

«Импровизация — обоюдный процесс»



4-5 СТРАНИЦЫ

ДЮСШ «Локомотив» является ведущей школой фигурного катания в Екатеринбурге и Свердловской области. Читайте материал об этой школе и истории фигурного катания



Игры на снегу — это весело, полезно и интересно!

7 СТРАНИЦА

Олимпийский день рождения



14 декабря после уроков мы всем классом пошли смотреть на эстафету Олимпийского огня. Нам повезло, наша школа находится прямо по маршруту эстафеты. День был холодный, но нам было весело. Перед факелоносцами проехали автобусы спонсоров и всем нам раздали шарики и флажки с Олимпийской символикой. Это очень приподняло настроение. Группа факелоносцев бежала медленно. Через каждые 100–150 метров они менялись, передавая факел следующему участнику эстафеты. Нам было весело, все кричали «ура!». Я не знаю, кто нес факел на нашем этапе, но мне почему-то тоже захотелось пробежать на виду у всего города с Олимпийским факелом в руке. Или хотя бы поддержать этот факел. Участники эстафеты пробежали, а я с десятью друзьями отправился в ближайшее кафе, отмечать мой и Катин дни рождения. Катя – это моя одноклассница. Наши дни рождения рядом, и мы часто отмечаем их вместе. В кафе было, конечно, весело, но самое интересное нас ждало впереди. Всей компанией



Наши олимпийцы



● Александр Владимирович Попов (16 ноября 1971, г. Лесной, Свердловская область) — выдающийся советский и российский пловец, четырёхкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира, 21-кратный чемпион Европы, один из доминирующих пловцов на мировом уровне в 1990-х. Награждён орденом «За заслуги перед Отечеством» III, орденом Дружбы. Заслуженный мастер спорта СССР. Делит с Владимиром Сальниковым рекорд среди всех советских/российских пловцов по количеству золотых олимпийских наград (по 4).



● Зинаида Степановна Амосова (Шишкина, 12 января 1950, село Крупское, Таласский район, Казахстан) — советская лыжница. Чемпионка Зимних Олимпийских игр 1976. 2-кратная чемпионка мира. 9-кратная чемпионка СССР. Заслуженный мастер спорта (1976). Награждена орденом «Знак Почета», почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта».



● Юрий Александрович Прилуков (род. 14 июня 1984 года в Свердловске) — известный российский пловец, заслуженный мастер спорта России. 6-кратный чемпион мира; 14-кратный чемпион Европы; 21-кратный чемпион России; 11-кратный победитель Кубка России; 25-кратный победитель этапов Кубка Мира.



● Анастасия Семёновна Давыдова (род. 2 февраля 1983 года в Москве) — знаменитая российская спортсменка, заслуженный мастер спорта России. 5-кратная олимпийская чемпионка, 13-кратная чемпионка мира и 7-кратная чемпионка Европы по синхронному плаванию. Единственная в истории спортсменка, выигравшая 5 золотых олимпийских медалей, выступая под флагом России, и единственная 5-кратная олимпийская чемпионка в истории синхронного плавания. Кавалер 3 государственных орденов. Знаменосец сборной России на церемонии закрытия Олимпийских игр 2012 года в Лондоне.

мы отправились на Центральный стадион играть в лазертаг. Это такой лазерный пейнтбол. Какое было наше удивление, когда у главного входа на стадион мы увидели большущий шатер «Дом олимпийской команды России».

Конечно, мы сразу туда заглянули. На входе всем раздавали олимпийские буклеты и приглашали внутрь. Первое, что мы сделали, это попили горячий чай. Затем, надев интерактивные очки, ощутили себя горнолыжниками, несущимися вниз с огромной скоростью. Я хорошо катаюсь на горных лыжах, но здесь ощущения были не хуже. Девчонки вообще визжали. То ли от страха, то ли от радости. Потом мы отвечали на вопросы олимпийской викторины и получали значки, магниты и наклейки. А дальше случилось чудо. Все желающие фотографировались с Олимпийским факелом. Он оказался довольно тяжелым. Да не просто фотографировались, а еще в компании с нашими прославленными Олимпийцами: Александром Поповым, Юрием Прилуковым, Анастасией Давыдовой и Зинаидой Амосовой. Первый раз в жизни я видел пятикратных Олимпийских чемпионов так близко. Здесь же можно было записать наши пожелания Олимпийской команде России. Мы пожелали им золотых медалей, верить в свои силы и в любых ситуациях бороться за победу. А мы будем болеть за них перед телевизорами. Когда началась пресс-конференция с чемпионами, мы даже про лазертаг забыли. Хорошо, что в запасе еще тридцать минут было.

Вопросов было много. Ребята спрашивали, как успевали чемпионы учиться в школе и ездить на многочисленные соревнования. Оказалось, что и Попов и Прилуков учились без троек, а Анастасия Давыдова вообще была отличницей. Взрослые, которые присутствовали здесь же, спрашивали, как долго можно мучить ребенка, чтобы понять, нужно ли ему продолжать заниматься в этом виде спорта или пора переходить в другой? Интересный вопрос. Меня четыре года мучили шахматами, пока сами не устали



от этого. И Александр Попов, и Анастасия Давыдова были в ответе единогласны. Детей мучить нельзя! Ребенок сам должен сломать голову бегать на любимую тренировку. Тренироваться, забывая про время, а иногда и про уроки. А если этого не происходит, то значит, это его не зацепило, значит не тем он занимается, чем хочет. Следовательно, и чемпиона из него в этом виде спорта не получится, сколько бы его взрослые не пинали. Золотые слова.

Тридцать минут пролетели незаметно. Взяв автографы у знаменитых спортсменов, отправились веселиться дальше. Праздник удался. Такой день рождения запомнится надолго.

Семен Алексеев



Голубова Людмила Викторовна: «Наши два спортзала не пустуют никогда!»

Не у всякого школьника есть возможность посещать спортивную секцию прямо в стенах своей общеобразовательной школы. Ученикам екатеринбургской школы № 119 повезло. Гимнастика, волейбол, греко-римская борьба, футбол, фитнес-аэробика – выбор большой. Выбирай тот вид спорта, что тебе душе и занимайся. Тренеры опытные, квалифицированные, и не нужно добираться на занятия куда-то через пробки. Можно даже сразу в две секции ходить, если есть охота. Директор школы № 119 Людмила Викторовна Голубова уверяет нас – таких ребят в этой школе много!

– Сколько всего в школе секций и какие они?

– Мы сотрудничаем с тремя спортивными школами. Тренеры из этих спортшкол у нас работают по четырём направлениям – ДЮСШ «Локомотив-Изумруд» (фитнес-аэробика и волейбол), ДЮСШ «Локомотив» – гимнастика, и СДЮСШОР

по греко-римской борьбе. Это – наши социальные партнёры.

Но у нас есть в школе ещё и свои три секции, которые мы своими силами ведём – футбол, баскетбол, настольный теннис.

– Как много ваших ребят занимаются спортом?

– Много. Большинство учеников школы у нас посещают секции.

– Выходит, ваш спортзал вообще никогда не пустует?

– У нас два спортзала! И оба не пустуют никогда: занятия расписаны с восьми утра и до восьми вечера.

– Это в каком-то смысле уникальный опыт, ведь не во всех общеобразовательных школах так много секций. С чем это связано, почему вы так активно сотрудничаете со спортивными школами?

– Дело в том, что у нас социально неблагополучный район. Спортивные секции – одно из направлений внеурочной, внешкольной работы с детьми. Нам очень хочется, чтобы ребята поменьше времени проводили на улице, а побольше времени были заняты делом. В том числе – и спортом.

– Насколько активно они посещают занятия – в секциях занимаются в основном ваши ученики, или другие ребята приходят?

– На 95 процентов это учащиеся нашей школы, но и те ребята, которые не являются учениками нашей школы, но изъявили желание посещать наши секции – мы им не отказываем, их тоже принимаем с удовольствием.

– Какие секции наиболее популярны среди ребят?

– Дело в том, что секции направлены на разный возраст. Я не могу сказать, что какая-то секция пользуется большей популярностью или меньшей. У нас есть ребята, которые успевают заниматься в сразу в нескольких секциях. Например, посещать фитнес-аэробику и тренировки по волейболу, или играть в футбол и параллельно заниматься греко-римской борьбой.

– А вы, Людмила Викторовна, наверное, тоже в детстве и юности спортом занимались?

– Конечно! И сама очень занималась активно спортом – волейболом и лыжами, и сын мой – воспитанник спортшколы «Локомотив-Изумруд».



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



Фараджова Лейла, 6 класс.

Посещает секцию по гимнастике СДЮСШОР «ЛОКОМОТИВ»

– Я хожу в секцию уже 7 лет. В 6 лет мама привела меня к тренеру. Сегодня мне 13 лет, за спиной у меня разряд КМС, умение делать различные сложные элементы, такие как спечак, фляг назад, переворот назад и др. Я благодарна моему тренеру за это. Многие спрашивают: «Что ты получаешь от спорта?» Могу смело ответить — уверенность в себе и отличное настроение, каждый день.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

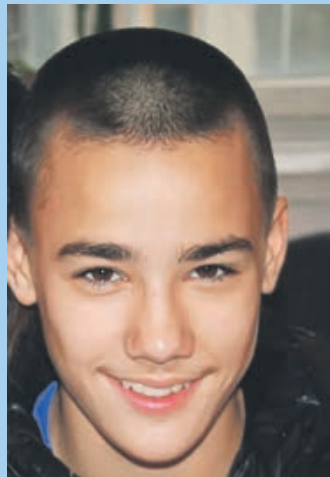


Евлампијева Наталья, 6 класс

Секция волейбола СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд»

– Моя любовь к волейболу началась, когда наш учитель по физической культуре отвел нас на игру в ДИВС. После посещения, я решила записаться в секцию. В секции я уже 3 года. За это время я отточила свое мастерство в подаче и блоке. Секция занимает у меня большое количество времени, поэтому с появлением волейбола в моей жизни, я стала рациональнее распределять время на учебу и помощь по дому. У меня нет времени на вредные привычки. За это я хочу огромное спасибо сказать спорту в целом и секции волейбола в частности.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



Илюхов Роман, 8 класс

Посещает секцию СДЮСШОР греко-римской борьбы

– Я попал в секцию 2 год назад. Тренер пришел к нам в школу и сделал объявление, что проходит набор в группу, которая будет тренироваться на базе нашей школы. Я решил идти, не раздумывая. Благодаря спорту я стал более выносливым, дисциплинированным и знаю, что смогу постоять за слабого в случае беды.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



Колбич Анастасия, 4 «А» класс

Секция хип-хопа СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд»

– Моим первым тренером была Елена Николаевна. Мама записала меня к ней, когда я была в первом классе. Сначала мне было трудно и непонятно. За первый год занятий, мы выступили на соревнованиях разного уровня, но сожалению заняли низкие места. Было обидно и неприятно. Наша команда учла все нюансы и на следующий год мы были вторые. Благодаря спорту я научилась ответственности и коллективному духу.

Сарсадских Надежда Львовна: «Импровизация – это обоюдный процесс»

ДЮСШ «Локомотив» является ведущей школой фигурного катания в Екатеринбурге и Свердловской области.

В 2002–2009 годах в «Локомотиве» занималась Юлия Липницкая, чемпионка мира среди юниоров 2012. До 2011 года в школе тренировался Максим Ковтун, призёр Первенства России 2012, Победитель Финала Гран-при среди юниоров 2012.

Мы беседуем с Надеждой Львовной Сарсадских, руководителем отделения фигурного катания ДЮСШ «Локомотив».

– Фигурное катание считается у нас в стране престижным видом спорта?

– Знаете, престижно или нет – это родителям интересно. Отсюда разговоры, что у нас скандальный вид спорта: родители хотят, чтоб их ребёнок был самым лучшим, поэтому многих не устраивает судейство, рождаются сплетни, слухи, недовольства. А для детей до переходного возраста главное – нравится или не нравится, получают они удовольствие от самого процесса или нет.

Поэтому я и говорю родителям – если вашему ребёнку неинтересно (а такое тоже бывает), сезон покатайтесь и ищите замену, пусть он в другом виде спорта себя пробует: чтобы потом не болтался на улице, или не просиживал часами с планшетом.

Конечно, занятым родителям удобно, что ребёнок после школы – при деле. У нас знаете как бывает. Ребёнок заболел, какое-то время не ходит на тренировки – а мама уже звонит тренеру: «Можно мы завтра придём? – «Когда у вас температура упала?» – «Вчера.» – «Подождите хотя бы два-три дня!» – «Я больше не могу, у нас сейчас люстра дома рухнет!!! Пусть хоть что-нибудь поделает, пусть хоть просто на коньках постоит...»

– В группы начальной подготовки к вам приходит очень много детей. А дальше?

– До четырнадцати лет, действительно, много детишек, а после их количество резко убывает. Во всех видах спорта к переходному возрасту дети отсеиваются. Но у нас – особенно. У нас очень ранний вид спорта, также как и гимнастика. Видите ли, в циклических видах спорта (лыжи, велосипед) – спортсмены показывают серьёзные результаты уже после двадцати лет. Фигурное катание – сложно-координационный вид спорта. Ребёнок вырос на сантиметр, – а это значит примерно плюс килограмм веса – уже идёт рас-

координация. И, значит, надо технику подправлять.

Они растут, им трудно. Но они всё равно растут!

И потом – приходят на тренировки: то не выспался, то не с той ноги встал, то в школе двойку поставили. Или пятёрку, наоборот. Ребёнок не может с эмоциями справиться, отсюда тоже проблемы. У девочек-одиночек, к примеру, до четырнадцати лет – все прыгают, все вёрткие, а после четырнадцати – там женское катание, там кататься надо.



– А что в перспективе? Ещё моложе станет катание?

– А нельзя! У нас возрастные рамки. На взрослый чемпионат мира – раньше четырнадцати – нельзя.

– У нас в стране очень ценится техническая сторона – элементы, прыжки... С чем это связано?

– Действительно, у нас так сложилось – традиционно идёт гонка за техническими элементами. За границей немного по-другому, у них важное значение имеет вторая оценка – за скольжение, хореографию, импровизацию, за то, как всё это в музыку ложится. Там дети могут в фигурное катание прийти в десять лет, и начинают заниматься именно раскатыванием, второй оценкой.

А у нас – элементы, разряды... А кататься-то некогда! По программе – «лёд» четыре часа в неделю. Трудно за это время научить и прыгать, и вращаться, да ещё скользить и кататься.

Наша школа «забита» до отказа – 26 групп, катаемся на грани минимума. Не хватает катков в городе. На «Юности» ещё меньше «льда» у школы фигурного катания – они его пополам с хоккеистами делят.

Тем не менее, у нас сразу, не успев прийти в фигурное катание, – прыгай, прыгай. И наши «ляльки» прыгают тройные прыжки, а потом, в переходном возрасте, они теряются, к сожалению.

Хотя детям, конечно, многим очень нравится прыгать! Движение, прыжки, дети же вообще никогда не сидят на месте, всё время подпрыгивают. Другой вопрос, что эта компьютеризация наша глобальная очень мешает, если раньше они тут на головах стояли, сейчас все больше сидят, в планшеты играют. Сидящее поколение растёт...

– Если не все же могут стать чемпионами, значит ли это, что заниматься фигурным катанием должны только единицы?

– Честно говоря – когда вижу, что ребёнок не приспособлен к фигурному катанию, и не будет никогда большим фигуристом, но ему нравится кататься – мне жалко его выгонять на улицу!

В этом году спортивное руководство в нашей стране пришло к решению – при спортивных школах для тех, кто не справляется со спортивными требованиями, будут спортивно-оздоровительные группы. Такая отдушина для тех, кто высоких результатов не показывает, но кому нравится кататься. И мы будем постепенно это запускать, чтобы дети, которые у нас сейчас занимаются, не бросали этот вид спорта. Детей на улицу выталкивать – это ведь самое страшное.

– Тем не менее, тренеры ориентируют учеников на высокие результаты?

– Разумеется! Иначе не было бы и результатов!!! Отделение фигурного катания «Локомотив» внесло заметный вклад в развитие российского спорта. Смотрите – Вероника Першина, Марат Акбаров, Наталья Карамышева, Ростислав Синицын – эти выдающиеся, прославленные спортсмены – воспитанники «Локомотива»! И сегодня наши ученики постоянно участвуют в международных соревнованиях, первенствах России, показывая высокие результаты. Наш Максим Ковтун неоднократно за-

воевывал первые места в престижных соревнованиях (Первенство России среди девушек и юношей младшего возраста, международные соревнования «Хрустальный конёк» и пр.). Юлия Липницкая – чемпионка мира среди юниоров 2012, Вероника Базарова – участница Олимпийских игр 2010 года.



– Известно, что фигурное катание не просто спорт, но искусство. Насколько активно ваши воспитанники участвуют в составлении своей программы? Например, в подборе музыки для выступлений?

– У маленьких деток всё довольно просто. Первая самая программа, на «Юного фигуриста», для всех одна, только музыка вставляется у каждого своя.

У старших – программы разные, их ставит хореограф, и работа уже идёт индивидуальная. Старшим важно, что получается особенная, их собственная программа.

И, фактически, они сами ищут себе музыку – сейчас же в интернете столько всего. Впрочем, решающее слово всё равно за тренером. Поэтому сначала обсуждается тематика: восток, Испания, русский танец; классика, лирическая, современный; быстрый, медленный... Ребёнок подбирает, потом прослушиваем в зале: то, что дома, в наушниках, звучит великолепно, может в зале не звучать. Импровизируем. Импровизация – это процесс обоюд-



Из истории фигурного катания



Родиной фигурного катания является Голландия. Именно там, в XIII–XIV веках появились первые железные коньки. Появление коньков нового типа дало мощный толчок развитию фигурного катания, которое в то время заключалось в умении вычерчивать на льду замысловатые фигуры и сохранять при этом красивую позу.



Все обязательные фигуры были созданы в Великобритании. Объясняется это тем, что именно здесь возникли первые клубы конькобежцев (Эдинбург, 1742 г.). Тогда же были разработаны первые официальные правила соревнований.

Самое первое издание правил по фигурному катанию, вышедшее в Англии, относится к 1772 году. Английский лейтенант артиллерии Роберт Джоунз издал «Трактат о катании на коньках», в котором описал все основные фигуры, которые были тогда известны.

Фигурное катание в России было известно ещё с времён Петра I. Русский царь привёз из Европы первые образцы коньков. Именно Пётр I придумал новый способ крепления коньков – пря-

мо к сапогам и создал, таким образом, «протомодель» современного оснащения фигуристов.

Название «коньки» возникло потому, что передняя часть деревянных «бегунков» обычно украшалась конской головой.

В 1838 году в Петербурге вышел первый учебник для фигуристов – «Зимние забавы и искусство бега на коньках». Автором его был Г.М. Паули – учитель гимнастики в военно-учебных заведениях Петербурга.

Русское фигурное катание, как отдельный вид спорта, зародилось в 1865 году. Тогда был открыт общественный каток в Юсуповском саду на Садовой улице. Этот каток был самым благоустроенным в России и с первых же дней стал центром подготовки фигуристов. На нём 5 марта 1878 года состоялось первое состязание русских фигуристов.

В начале XX века **Сальхов, Лутц, Риттбергер, Аксель Паульсен** изобрели свои прыжки, и фигуристы в благодарности за это оставили их имена в названиях элементов.

Женское одиночное катание сформировалось позже. Официально это произошло в конце января 1906 года в Давосе (Швейцария). Обязательные упражнения у женщин и у мужчин были аналогичными, но произвольное катание женщин сразу же обратило на себя внимание высокой художественностью, пластикой и музыкальностью движений. Официальные чемпионаты мира среди женщин начались с 1924 года. С 1930 года чемпионаты мира по фигурному катанию на коньках среди женщин и мужчин проводятся совместно в одни и те же сроки.



Вскоре появилось и **парное** (смешанное) катание. Международное первенство по парному катанию впервые было разыграно в 1908 в Санкт-Петербурге, победителями стали немецкие фигуристы.

Четвертый вид фигурного катания – **спортивные танцы** на льду – родился значительно позже в Англии. Лишь в 1952 году в Париже танцоры впервые разыграли свои награды, сильнее всех оказались англичане. В 1976 году спортивные танцы на льду были включены в олимпийскую программу.

Наибольшую популярность в последние годы завоевали соревнования по **синхронному** катанию. Широкое распространение получил этот вид

спорта в Канаде, США, Швеции, Финляндии, Англии, Франции.

Первыми олимпийскими чемпионами в одиночном катании в 1908 стали М. Сайерс (Великобритания), У. Сальхов (Швеция), Панин-Коломенкин (Россия) и спортивная пара А. Хюблер – Г. Бюргер (Германия). Фигурное катание на коньках вошло и в программу летних Олимпийских игр в Антверпене (1920), впоследствии оно было представлено на всех Зимних Олимпийских играх. Выдающихся успехов в олимпийских соревнованиях добились Гиллис Графстрем (Швеция), завоевавший 3 золотые и 1 серебряную медаль, трёхкратные олимпийские чемпионки – Соня Хени (Норвегия) и Ирина Роднина (СССР).



Интересные факты из истории фигурного катания

- Английская принцесса Мэри в середине XIX в. ввела в моду новый костюм для фигуристок: длинное платье подбиралось наполовину, и, таким образом, спортсменки могли кататься в короткой юбке.
- Во Франции самой изысканной фигуристкой считалась королева Мария-Антуанетта, которая каталась лучше многих мужчин.
- Одним из первых красоту фигурного катания оценил великий немецкий поэт Вольфганг Гёте. В многочисленных беседах с поэтом Клопштоком он разбирал достоинства стихов наряду с достоинствами красивых элементов фигурного катания.
- Английский король Джеймс II специально ездил в Голландию, чтобы изучить стиль местных фигуристов.
- Знаменитый английский писатель Вальтер Скотт также увлекался фигурным катанием. Он был одним из инициаторов проведения первых конкурсов среди самых изящных и грациозных любителей этого вида спорта в начале XIX в.
- Частым посетителем катка для фигуристов был великий русский писатель Лев Николаевич Толстой. В романе «Анна Каренина» он описал несколько сцен на катке, которые были навеяны его личными впечатлениями.
- Знаменитый математик Софья Васильевна Ковалевская впервые встала на фигурные коньки, будучи уже взрослой женщиной, профессором Стокгольмского королевского университета. Шведский профессор Лефлер взялся обучать ее технике скольжения и каждый день ходил с Ковалевской на каток. Софья Васильевна очень гордилась своими первыми успехами на льду, с жаром обсуждала все новые элементы. За несколько лет она достигла большого прогресса и считалась виртуозом среди посетителей катка в Стокгольме.



Кубок Александра Попова: 10 мастеров спорта и 20 рекордов

Кубок Попова традиционно собирает большую команду чемпионской поддержки. В открытии турнира принял участие звездный десант спортсменов.

— Мы сохраняем главные составляющие Кубка: спортивные рекорды, ориентация на лучший результат и спорт высших достижений, преемственность традиций, передача спортивного опыта, поддержка юных талантов, — отмечает инициатор организации Всероссийских соревнований по плаванию, 4-кратный олимпийский чемпион Александр Попов. — В нынешнем году на Кубок в Екатеринбург снова съедутся сотни лучших ребят со всей России, чтобы попробовать свои силы, достичь первых побед, пообщаться со своими кумирами в спорте, сделать важные шаги в своем развитии. Кубок стал стартовой площадкой для спортсменов, которые уже успешно защищают честь России на крупнейших международных соревнованиях — среди них Мария Темникова, Мария Баклакова, Дарья Устинова. И я уверен, что у многих наших пловцов — большое будущее.



Участие в юношеском турнире Александра Попова становится для многих ребят первым серьезным шагом на большом спортивном пути: сегодня финалисты Кубка — участники самых престижных российских и международных соревнований.

Кубок Александра Попова проводится при активной поддержке олимпийского и спортивного сообщества России.

В этом сезоне на Кубке Александра Попова, помимо наград за первенство в индивидуальных и командных зачетах, впервые учрежден Призовой Грант для лучших спортсменов.

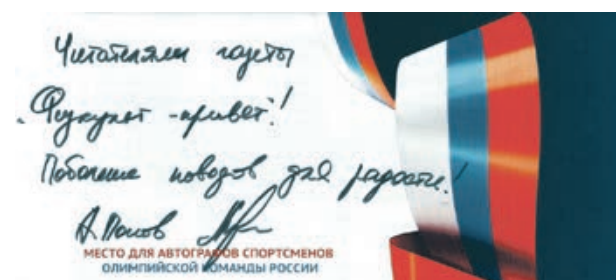
Номинанты Гранта будут выбираться из числа победителей турнира решением экспертного совета в лице председателя совета Арташеса Сивкова, 4-кратного Олимпийского чемпиона Александра Попова, 3-кратного призера Олимпийских игр Владислава Куликова, 3-кратного призера Олимпийских игр Владимира Селькова и 6-кратного чемпиона Мира Юрия Прилукова.

Команда наиболее перспективных ребят из числа финалистов Кубка в составе 10–12 человек, поедет на 2-недельные тренировочные сборы в Италию, в плавательный клуб ADN. Для наших юниоров организуют насыщенную программу: под руководством ведущих тренеров клуба спортсмены будут совершенствовать свое мастерство и участвовать в совместных тренировках с ведущими спортсменами Европы и Мира, лидерами сборной России по плаванию, призерами Олимпийских игр — сильнейшими пловцами, такими как, Евгений Коротышкин, Анастасия Зуева, Сергей Фесиков



С 6 по 8 декабря в Екатеринбурге вновь состоится заплывы участников Всероссийских соревнований по плаванию «Кубок Александра Попова». Ставший уже традиционным декабрьский юношеский турнир пройдет в уральской столице в шестой раз.

Основная задача турнира — популяризация детского спорта и здорового образа жизни, развитие юношеского плавания в России, равнение на международный опыт, повышение спортивного мастерства и серьезная подготовка к таким значимым спортивным мероприятиям, как Юношеские Олимпийские Игры — 2014 (Китай, г. Нанкин), а также Олимпийские игры 2016 и 2020 годов.



Мастер-классы, победы, уроки

8 декабря в Екатеринбурге подвели итоги Кубка Александра Попова.

Всероссийские соревнования по плаванию на призы 4-кратного олимпийского чемпиона Александра Попова, проходившие в Екатеринбурге в течение трех дней, 8 декабря завершили финальными заплывами и торжественной церемонией закрытия и награждения в бассейне «Юность».

Юношеский турнир, проходивший в уральской столице уже в шестой раз, в 2013 году собрал наибольшее за годы проведения количество команд: в Екатеринбурге собралось 63 команды сильнейших пловцов из 56 субъектов РФ, Ближнего зарубежья, а также иностранные команды — Германии, Каталонии, Франции.



6 декабря звездная команда пловцов традиционно провела на Кубке Попова мастер-класс по плаванию в необычном фор-

мате. Александр Попов, Владимир Сельков, Владислав Куликов, Андрей Сердинов демонстрировали ребятам профессиональные приемы, показывали выполнение упражнений под руководством тренеров Михаила Зубкова и Николая Евсеева. И рекомендации выдающихся пловцов ребята смогли применить уже в процессе соревнований.

Серьезно выросший уровень подготовки участников неоднократно отметила судейская коллегия и сам Александр Попов.

— Уровень подготовки спортсменов очень хороший. Команды набирают очков больше, чем когда-либо. Сейчас к участию допускаются



ребята, имеющие не ниже 1 спортивного разряда, и уровень у всех стал примерно одинаковым. Свердловская область в этом году — на 4 месте, но это достойное место среди 63 команд. Наша команда несколько лет подряд одерживала первенство на Кубке Попова благодаря сильным ребятам, которые сейчас входят в национальную сборную: Дарья Устинова, Анна Белоусова. Новую достойную смену предстоит вырастить. Сегодня к нам приехали 4 зарубежные команды, у них тоже сильные пловцы. И, несмотря на то, что соревнуются ребята в непростых условиях — бассейн просто с трудом вмещает всех — все участвуют с удовольствием, — рассказывает главный судья соревнований, вице-президент Федерации плавания Свердловской области Сергей Куликов.

В этом году на Кубке Попова обновлено 20 рекордов в личных первенствах и эстафетах.

Сила традиций — новые вершины — это неизменный слоган Кубка, звучащий как и главные составляющие турнира: спортивные рекорды, ориентация на лучший результат и спорт высших достижений, преемственность традиций, передача спортивного опыта, поддержка юных талантов.

Популяризация детского спорта и здорового образа жизни, развитие юношеского плавания в России, равнение на международный опыт, повышение спортивного мастерства и серьезная подготовка к таким значимым спортивным мероприятиям, как Юношеские Олимпийские Игры — 2014 (Китай, г. Нанкин), а также Олимпийские игры 2016 и 2020 годов — основные задачи кубка.

Сегодня среди ребят, впервые стартовавших и проявивших себя на Кубке Попова — чемпионы и рекордсмены России, чемпионы Европы, участники Олимпийских игр в Лондоне, призёры и чемпионы Кубков Мира среди юниоров.

Зимой во дворе

игры на снегу

«Два Мороза»

В этой игре должно участвовать не меньше 8 человек.

Сначала по считалке выбираются два Мороза — «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос». Остальные делятся на 2 команды и расходятся в разные стороны по краям площадки (5–10 м). По сигналу с каждой стороны бегут по одному человеку, чтобы поменяться местами, а задача Морозов — попасть каждому снежком в своего бегуна. Один подстерегает тех, кто бежит слева направо, другой — тех, кто справа налево. Если снежок попал в бегуна, то он должен остановиться «замороженный». Как только бегущего заморозят (или как только он добежит до цели), начинается бег следующий (с той же стороны). Выигрывает тот Мороз, который «заморозил» больше игроков. А на место проигравшего Мороза выбирают другого.

«Дуэль»

Два соперника становятся друг напротив друга на расстоянии около 10 метров и каждый очерчивает вокруг себя круг диаметром 1 метр. Третий — «секундант» — бросает жребий, кому начинать. По сигналу секунданта первый наклоняется, лепит снежок и бросает его в соперника. Затем «стреляет» второй. Если оба попали или оба промахнулись, то продолжают бросать снежки по очереди. Можно увертываться любым способом, но не выходя из круга. Если один попал, а другой промахнулся, то он уступает свое место следующему сопернику. Выигрывает самый стойкий дуэлянт (который поразил наибольшее число соперников). Целиться можно в любой место, кроме головы!



«Снежные воротца»

Нужно построить горку-вал из снега (не больше полуметра высотой) и пробуровать в ней несколько отверстий — воротца, чтобы свободно проходила хоккейная шайба. Снег должен быть хорошо утоптаным, чтобы шайба легко скользила! Взяв клюшки (2–4 человека — по количеству отверстий), надо отойти от горки метра на два (лучше прочертить линию, ближе которой заходить нельзя). Возле горки стоит вратарь, который не должен пропустить шайбы в ворота. Если вратарь простоит 5 минут, не пропустив ни одной шайбы, он сам выбирает следующего вратаря и меняется. Если же пропускает шайбы, то остается в воротах еще по минуте за каждую шайбу. (Хорошо, если будет



судья, который следит за временем) А новый вратарем выбирается тот, кто последним закинул шайбу.

«На помеле»

Метла в каждой команде — словно эстафета — они передают ее друг другу. Пробежать верхом на помеле и не сбить кегли (кубики, мячи и др.). Если сбивает — ему нужно вернуться и поставить на место предмет, после этого продолжать задание.

«Снежками по мячу».

Две команды по 5 человек выстраиваются друг против друга на расстоянии 10 метров. На середине между ними — большой мяч.

По сигналу ведущего команды кидают по мячу снежками. В чью сторону мяч скатится больше, та и выиграла.

«Гонки снежных комков».

В этой игре участвуют 2–3 человека.

На старте перед игроками лежит по большому снежному кому. По сигналу ведущего участники начинают катить снежный ком к финишу и обратно. Побеждает тот участник, кто придет первым.

«Зайцы и собаки»

(эстонская игра «Пейде»)

Из числа игроков выбирают двух-трех собак, двух-трех охотников, остальные игроки — зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садиться в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону.

По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком, только тогда считается, что заяц пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы.

игры с санками

«Эстафета с санками»

Команды строятся колоннами лицом к финишу, находящемуся на расстоянии 40–50 см. По сигналу 3 игрока от каждой команды: один в санках, другой — в упряжке, третий — подталкивает сани сзади, бегут до финиша и обратно. Затем тот, кто вез сани становится в конец колонны. Его сменяет тот, кто подталкивал сани, кто сидел в санях — подталкивает сани сзади. В сани садится следующий игрок.



рок из команды. Вариант: можно занять сани двум игрокам: один везет, другой в санях. На повороте участники меняются местами.

«На санках с палками»

В игре принимают участие 4 человека. Играющие выстраиваются на линии старта, садятся на санки и получают 2 лыжные палки. Надо, отталкиваясь палками, двигаться к финишу.

Побеждает игрок, пришедший к финишу раньше других.

«Тяни-толкай»

Участвуют 3–4 пары. Пары выстраиваются за линией старта. Каждая пара садится на санки спиной друг к другу, первый игрок сидит лицом к финишу, другой — спиной. По сигналу ведущего игроки начинают двигаться к финишу. Передвигаться можно, только отталкиваясь от земли ногами.

Выигрывает пара, пришедшая первой.

Зимние игры на коньках

«Поймай змею за хвост»

Восемь игроков выстраиваются в колонну друг за другом и берут в руки канат так, чтобы конец его волочился по льду, как хвост.

По сигналу ведущего колонна-змея начинает двигаться. Первый играющий в колонне — водящий. Его задача — за 3 попытки поймать «хвост змеи». Как только водящий поймал «хвост», он встает в конец колонны, участник под номером два становится водящим. Задача игроков: не отпустить «хвост» из рук и не дать поймать его водящему. Игра продолжается, пока первый играющий не вернется на свое место.

«Ласточка»

Играют 4 человека. Отмечается линия разгона и линия старта. Игроки (по одному) делают разбег, затем от линии старта нужно проехать как можно дальше на одном коньке, подняв ногу назад-вверх, руки разведены в стороны.

Кто проедет в таком положении дольше других, считается победителем.

«Карусель»

Участвуют не менее 8 человек. Играющие делятся на две команды, берутся обеими руками за канат так, чтобы он оказался спереди. При этом команды должны смотреть в противоположные стороны. Все двигаются по кругу, образуя карусель. Крайнему участнику каждой команды надо догнать игрока впереди бегущей команды. Если ему это удастся, то его команда объявляется победительницей.

«Тройки»

В игре принимают участие 2–3 команды по 4 человека. Трое участников становятся рядом, опоясав себя веревкой, четвертый встает сзади и держится за край веревки. По сигналу ведущего тройки скользят вперед, а «возницы» приседают, держась за «вожжи».

Побеждает тройка, финишировавшая первой.

Другие игры и развлечения можно найти на сайте: WWW.RAZUMNIKI.RU/ZIMNIE_IGRY.HTML
LIB.EXDAT.COM/DOCS/5456/INDEX-5557.HTML



КРОСС-СПРИНТ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Составитель кроссвордов и сканвордов из Санкт-Петербурга Кирилл Васильевич Сафонов предлагает Вам новую увлекательную игру. Она называется «Кросс-Спринт». Эта игра впервые в мире объединила кроссворд или сканворд с настольными играми, использующими фишки и кубик.

На игровом поле параллельно одна другой начертаны две линии красного и синего цвета с пронумерованными пунктами – остановками для фишек. Возле каждого пронумерованного пункта – мини-сканворд на 6 слов.

В этом выпуске газеты в «Кросс-Спринт» можно играть только вдвоём или двумя командами. Раздобудьте 2 фишки (удобнее – красного и синего цвета) и кубик с нанесёнными на нём точками-очками. Поддержка зрителей приветствуется.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Поставьте фишки соответствующих цветов в пункты «Старт» на каждой линии. По жребию выберите право первого хода. Желательно, чтобы кто-нибудь из зрителей следил за ходом игры, засекал время и на отдельном листе подсчитывал, сколько вопросов на данном этапе отгадал каждый из участников игры.

Каждый из игроков по очереди бросает кубик. Затем, по принадлежащей ему линии игрового поля он передвигает свою фишку. Наверх, из пункта «Старт» по направлению к пункту «Финиш» – ровно на столько пронумерованных пунктов, сколько очков ему выпало на кубике. ПРОПУСКАТЬ ХОД ИЛИ ХОДИТЬ ДВА РАЗА ПОДРЯД НЕЛЬЗЯ. Остановившись, игрок обязан в течение

установленного времени ВСЛУХ разгадать сканвордик, напечатанный рядом с местом остановки.

ВНИМАНИЕ! Захватить пункт может только тот игрок, который **ВОВРЕМЯ РАЗГАДАЛ ВСЕ 6 ВОПРОСОВ**. В противном случае играющий **ОБЯЗАН ОТОДВИНУТЬСЯ ВНИЗ ИЗ ДАННОЙ ТОЧКИ РОВНО НА СТОЛЬКО ПУНКТОВ, СКОЛЬКО ВОПРОСОВ ОН НЕ ОТГАДАЛ**.

Затем ходит следующий игрок. **ВЫИГРЫВАЕТ ТОТ, КТО ПЕРВЫМ ДОСТИГНЕТ ПУНКТА «ФИНИШ» НА СВОЕЙ ЛИНИИ**.

Дорогие друзья! Не волнуйтесь, если вы сразу не отгадали первый или даже второй вопросы. Если вы твёрдо знаете ответы на остальные, смело вписывайте их и тогда по пересекающимся буквам, может быть, вспомните те слова, которые

не отгадали сразу. Разгадывать сканвордик не обязательно по порядку, главное – уложиться в срок. Какое-нибудь слово можно угадать даже в последние пять секунд установленного времени.

Если вы вынуждены спуститься вниз в самом начале игры, то снова приходите в точку «Старт». Если в конце игры вам на кубике выпало очков больше, чем имеется пунктов на поле до заветной клетки «Финиш», то вы попросту останавливаетесь в ней и считаетесь победителем.

Если вы отодвинулись назад и при новом броске кубика снова пришли к тому сканвордику, который уже разгадывали, то разрешается бросать кубик до тех пор, пока вы не попадёте либо в пункт с незнакомым сканвордиком, либо в точку «Финиш».

И ещё: **НИКАКИХ ПОДСКАЗОК!** Но поправить соперника, если вы твёрдо знаете, что он ошибается – дело чести!

В ДОБРЫЙ ПУТЬ!

Авторские права на игру зарегистрированы в некоммерческом партнёрстве «Артефакт»:

Президент Авторского совета –

Хмелевская Наталья Алексеевна.

Электронный адрес: artefact78@mail.ru

The game board consists of two parallel paths, one red and one blue, each with six numbered points (1 to 6) from 'СТАРТ' (Start) to 'ФИНИШ' (Finish). At each point, there is a 6-word crossword puzzle. The board is flanked by 'СТАРТ' and 'ФИНИШ' markers. A central image shows a person in a white karate gi performing a move.

Blue Path (Top):

- 1. Старт: 1. Бросок, 2. Лета, 3. Атака, 4. Защита, 5. Удар, 6. Парирование
- 2. Космонавт, 3. Лета, 4. Атака, 5. Удар, 6. Парирование
- 3. Удар, 4. Атака, 5. Защита, 6. Парирование
- 4. Удар, 5. Защита, 6. Парирование
- 5. Защита, 6. Парирование
- 6. Парирование

Red Path (Bottom):

- 1. Старт: 1. Бросок, 2. Лета, 3. Атака, 4. Защита, 5. Удар, 6. Парирование
- 2. Космонавт, 3. Лета, 4. Атака, 5. Удар, 6. Парирование
- 3. Удар, 4. Атака, 5. Защита, 6. Парирование
- 4. Удар, 5. Защита, 6. Парирование
- 5. Защита, 6. Парирование
- 6. Парирование



Газета «Физкульт-привет» 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 № 6093
Тираж 7.000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 20-00, фактически в 20-00 24.11.2013
Выход в свет 25.11.2013.
Распространяется бесплатно.

6+