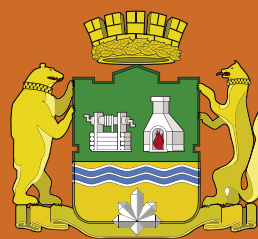


ФИЗКУЛЬТ ПРИВЕТ



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



детская спортивная газета (Екатеринбург)

№6 (8) октябрь
2012 год

Чемпионат мира по футболу – 2018: Екатеринбург готовится к встрече!

29 сентября президент Международной футбольной федерации (FIFA) Йозеф Блаттер объявил, что наш город наряду с некоторыми другими российскими городами будет в 2018 году принимать матчи Чемпионата мира по футболу.

Футбольный Чемпионат мира уже побывал на всех континентах и во всех частях света, а вот в России ещё не проводился ни разу. Право принять этот международный турнир оспаривали кроме нашей страны такие футбольные гиганты, как Испания, Англия и Португалия. Однако выбор специалистов ФИФА был сделан в пользу России.



ЧЕМПИОНАТ
МИРА ПО
ФУТБОЛУ
FIFA 2018
В РОССИИ

Из тринадцати городов, претендовавших на проведение матчей ЧМ-2018 года были названы одиннадцать. В этот список вошли: Санкт-Петербург, Сочи, Казань, Нижний Новгород, Самара, Ростов-на-Дону, Калининград, Волгоград, Саранск, Москва и наш Екатеринбург. Екатеринбург, кстати, станет крайней восточной точкой этого Чемпионата, а крайней западной – город Калининград. Между ними – почти две с половиной тысячи километров. Болельщикам предстоит изъездить европейскую часть России вдоль и поперек, и от этого футбольный праздник станет еще интереснее.

Готовиться к столь масштабному и ответственному делу, нужно, конечно, заранее. Что же собираются сделать в нашем городе для того, чтобы как подобает принять гостей? – В столице Урала в рамках подготовки к проведению матчей Чемпионата мира по футболу планируется строительство до четырех станций метро, перенос следственного изолятора, который сейчас расположен напротив Центрального стадиона, из центра города, а также ещё одна реконструкция недавно отремонтированного Центрального стадиона.

Сейчас главная городская футбольная арена вмещает 27 тысяч зрителей, а после её реконструкции присутствовать на матчах чемпионата мира смогут одновременно более 40 тысяч болельщиков, и в целом Центральный стадион станет, наконец, соответствовать строгим требованиям ФИФА для чемпионатов мира.



Министр спорта нашей области Леонид Рапопорт рассказывает, что на подготовку к Чемпионату мира планируется потратить более 100 млрд рублей.

Впереди ещё целых пять лет, и вполне вероятно, что те юные футболисты, которым сейчас по 12 лет и которые читают сейчас нашу газету, станут не просто зрителями и болельщиками, но и непосредственными участниками этого грандиозного спортивного события.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:



**Тхэквондо
популярен всё
больше и больше**

В гостях у школы ДЮСШ по тхэквондо

2-3 СТРАНИЦА



**Мы закладываем
фундамент**

Специализированная детско-юношеская спортивная школа «Динамо» по единоборствам

4-5 СТРАНИЦЫ



**Марьяна
Наумова**

Интервью с абсолютной мировой рекордсменкой 2010 и 2011 годов, обладательницей 14 мировых рекордов в жиме штанги лёжа среди девушек – подростков.

7 СТРАНИЦА

Игорь Михайлович Горюнов:

«Тхэквондо популярен всё больше и больше»



– Нашей ДЮСШ по тхэквондо уже 18 лет. Она была основана в 1994-м году – как открыли школу в этом здании, так она до сих пор здесь и существует. За последних два года грандиозно всё перестроили, запустили третий этаж. Теперь у нас здесь три зала для тренировок.

Занятия для детей с 10 до 18 лет у нас бесплатные. Сортировка – район не слишком богатый, много ребят из малообеспеченных, многодетных или неполных семей. Есть и состоятельные родители, но большинство в группах – вот такие ребята. Илья Поскотинов, например, один из ведущих наших спортсменов, из многодетной семьи, их у мамы – пятеро. Младшая сестра Ильи тоже занимается в нашей школе.

Стараемся детей заинтересовать, чтоб они по улице не бегали, а занимались спортом, развивались. Мы ведь не только спортом с детьми занимаемся, мы ребят воспитываем. Мы же не гладиаторов растим, в конце-то концов! Тренеры ребят в жизнь выводят. Родители сейчас в большинстве своём много работают, деньги зарабатывают, им некогда детьми заниматься в полной мере... А наша школа детям становится как вторая семья. Здесь в округе у нас уже не первое поколение выросло...

– **Вы берёте всех желающих или проводите отбор?**

– Такого строгого отбора, как, например, в гимнастике, у нас нет. Мы берём всех, лишь бы была справка от врача. Залы позволяют. Помимо нашего зала в этом году ещё открылся новый, на Сортировке, Техническая, 16-а. Там тоже стали проводить занятия с утра.

Детей у нас занимается – триста тридцать три ребёнка, и семь тренеров штатных. С годами, конечно, отсеиваются ребята, как и в любом виде спорта, но текучесть не такая уж большая.

Тренерский штат молодой, практически все до 30 лет. Часть тренеров – наши же воспитанники, закончившие Педагогический институт: все они не просто спортсмены, а дипломированные педагоги.

Тренировочный процесс идёт и утром, и вечером, кому как удобнее.

– **Тхэквондо – олимпийский вид спорта?**

– У нас в школе идут занятия тхэквондо по версии ВТФ (Всемирной федерация тхэквондо), эта версия признана олимпийской.

– **А вы, Игорь Михайлович, как начали тхэквондо заниматься?**

– Тхэквондо – молодой вид спорта. В России он появился в 1989 году. Я начал тренироваться в 1990-м, когда поступил в наш пединститут на физкультурное отделение. До того другими видами спорта занимался – хоккеем, футболом, лыжами, волейболом... А о тхэквондо узнал только в институте. Как раз тогда в институте открылась кафедра единоборств, и с первого курса я стал там заниматься. Был призёром России, достиг 4 дана (чёрный пояс, 4 дан). На Урале тхэквондо уже с 90-х годов получило очень мощное развитие. Тогда этим видом спорта занимался тренер Михаил Игоревич Пузиков (сам он изначально был из каратэ). На 91-й, 92, 93 год – сборная Урала была самая сильная в России, а уральские спортсмены занимали ведущие места на соревнованиях.

– **Чем же тхэквондо отличается от других единоборств?**

– У нас очень подвижный спорт, гибкий, красивый. Спортсмены наносят удары во вращении. При этом он не как балет – у-шу, а по настоящему боевой, контактный! И очень зрелищный. Детей, кстати, это сильно привлекает. Естественно, мальчишки в детстве смотрят фильмы – с Джеки Чаном, другими звёздами кино... Они обычно, когда первый раз приходят, сразу спрашивают – мы будем так же, как Джеки Чан? Я им отвечаю: – будете, будете такие же!

– **А Джеки Чан, правда, тхэквондо занимался?**

– И тхэквондо – тоже. Многие звёз-

ды рано или поздно «ставили» ноги в тхэквондо. У нас ведь ноги на 70 процентов работают – вся красота ударов, она в основном от ног... так что многие известные актёры занимались когда-то тхэквондо. И Джеки Чан, и Брюс Ли...

Что касается владения ногами, я вам вот что скажу. Если, к примеру, собрать из тхэквондистов нашей ДЮСШ команду по футболу – я не удивлюсь, что команда эта обыграет «Урал». Или «Виз-Синару». Просто такова специфика нашей подготовки: тхэквондисты отлично владеют ногами, поэтому и с мячом отлично управляются – жонглируют, играют, обводят... Часть наших детишек выступает в дворовых и в школьных командах. И они побеждают в городе и выходят на область – не занимаясь футболом профессионально.



– **Какие ещё качества развиваются, если заниматься тхэквондо?**

– Координация, выносливость, гибкость. Растяжки у нас хорошие. Изначально для многих родителей, которые приводят детей в тхэквондо, оно своего рода альтернатива гимнастике. Только в гимнастике – там очень сильная конкуренция, там платно, а у нас пока бесплатно. У нас ведь большинство девочек приходят! Ну вы же в зал посмотрели – девочек много.

Тхэквондо – не только мужской вид спорта, но и женский. Это не значит, что у них лицо в одних кровоподтёках и в синяках! Очень много красивых девушек на соревнованиях выступает. Хотя это полностью контактный вид спорта. Это-то, кстати, и придаёт ему

придаёт зрелищности. С другой стороны, мы выступаем в защите – жилеты, накладки на руки-ноги, на головах – шлемы. Потому тхэквондо и попал в Олимпиаду, он менее травмоопасный, и в то же время – очень красивый.

– **Чтобы начать у вас заниматься, нужно подождать до десяти лет?**

– С этого года у нас ввели платные услуги – мы принимаем детей с четырёх и до десяти лет. Наплыв желающих тренироваться очень большой.

– **Вы сами организуете соревнования?**

– На базе нашей школы проводятся три крупных соревнования. Рождественский турнир, турниры, посвящённые Дню Победы и 23 февраля. Приезжают участники из множества областей, всего человек – 200–250... Справляемся... Вид спорта популярен всё

больше и больше. На этой Олимпиаде уже у россиян две медали было. Тренер Михаил Игоревич Пузиков, о котором я рассказывал, сейчас живёт в Челябинске, так вот его воспитанница Настя Барышникова стала бронзовым призёром Олимпиады.

– **Для маленьких турниры проводятся? Для тех кто младше десяти?**

– Конечно! Бьются!!! У них переживаний больше, чем у взрослых. Проигранный бой – это для них слёзы. Страсти кипят нешуточные! Приходишь на детский турнир, и ощущение такое, что Олимпиада идёт, до того всё серьёзно...

После разговора с тренером, конечно, мы отправились интервьюировать юных спортсменов.

Гулиза
Омурбек Кызы



– **Гулиза, давно ты занимаешься тхэквондо?**

– Уже семь лет...

– **Сколько лет тебе было, когда ты появилась здесь первый раз?**

– Около девяти. А сейчас уже пятнадцать.

– **Сама пришла в секцию, или родители привели?**

– Как сказать! – Гулиза смеётся, показывает на сидящего рядом Илью Поскотинова. – Он привёл! Мы с ним с детства знакомы. Дружили в детстве. У меня раньше был такой характер – со всеми дралась! Илья позвал на тренировку, а я со-

гласилась – вроде делать всё равно нечего было... Мне в секции понравилось. Попала прямо к Игорю Михайловичу Горюнову. Он очень хороший, понятливый. Стал мне как родной – как папа, мама, всех заменяет. Когда какие-то проблемы, помогает всегда...

– **А характер твой за семь лет занятий спортом сильно изменился?**

В некотором смысле – да. Просто так не лезу драться... И вообще, когда, допустим, с кем-то поссорюсь, прихожу на тренировку и на грушу всю злость свою выливаю...

– **А как в школе дела? Успеваешь как следует учиться?**

– Учусь я хорошо.

– **А с мальчишками – дружишь?**

– Да.

– **И как твои друзья-мальчишки относятся к тому, что ты занимаешься тхэквондо?**

– Друзья хорошо к этому относятся. Есть некоторые ребята, которые говорят – не, зачем ты этим занимаешься. А, друзья, наоборот, поддерживают.

– **Расскажи о своих успехах.**

– У меня первый дан в чёрном поясе... И вообще – всё хорошо!

– У Гулизы достижений очень много, – спешит добавить Игорь Михайлович. – Она многократная чемпионка области, призёр все-российских турниров, в 2011 году стала бронзовым призёром на первенстве России среди кадетов (с 10 до 14 лет). Сейчас она уже юниорка. В школе и в области Гулиза – ведущая спортсменка в своей весовой категории.

Продолжение
на следующей странице

Поскотинов Илья



– Илья, начиная с кадетов, стал показывать выдающиеся результаты среди области, по УРФО, – рассказывает тренер, Виктор Михайлович. – Когда Перешёл в юниоры, стал многократным чемпионом области. На первенстве России не один раз входил в пятёрку, многократный чемпион всероссийских турниров, получал специальные призы за волю к победе, за красочные поединки... Сейчас Илья – кандидат в мастера спорта, у него первый дан в чёрном поясе. Он выступает в категории 54 кг и является и в УРФО, и в области одним из ведущих спортсменов уже среди взрослых.

– В шесть лет я стал заниматься тхэквондо. Год тренировался в другой федерации, а потом переехал на Сортировку, и пришёл в эту спортшколу. Десятый год уже занимаюсь у Игоря Михайловича, – говорит спортсмен.

– Большую часть жизни, получается, ты занимаешься тхэквондо! Что тебе самому больше нравится – тренироваться, или выступать на соревнованиях?

– Всё нравится. И тренироваться, и выступать...

– А что труднее?

– Тренироваться, наверное. На тренировке семь потов с тебя сойдёт, тренировка бывает мучительна. А выступление – как праздник... Можно себя показать, на что ты способен.

– Игорь Михайлович упоминал, что ты однажды получил приз за волю к победе? Было такое?

Немногословный Илья только кивает.

– Было.

Приходится расспрашивать подробности у его тренера.

– В 2009 году Илья выступал на Всероссийском турнире. Первый бой он выиграл, а во втором бою вращательное было движение, Илья упал и поединок остановили. Но тут второй спортсмен повёл себя некорректно: подошёл и лежащего пнул – в лицо, да так, что сломал Илье нос.

По правилам даётся одна минута – если за минуту спортсмен успеет восстановиться, и врач разрешает дальше выступать, то можно продолжить поединок... Мы за минуту успели остановить кровь, врач посмотрел – сильного нокаута не было, и разрешил продолжить. И вот Илья, несмотря на то, что был со сломанным носом, ещё три или четыре поединка бился в течение этого дня: четвертьфинал, полуфинал и финал. И – выиграл!

Обычно за волю к победе дают проигравшему: тому, кто красиво провёл поединок, но оказался вторым, лишь немного уступив победителю. Но в тот раз приз отдали Илье Поскотинову. У него воля к победе была такая, что во втором поединке сломав нос, он умудрился выиграть и тот поединок, и вообще полностью весь турнир!

«Кросс наций»

«Кросс наций» – самое масштабное по количеству участников и географическому охвату массовое летнее спортивное мероприятие на территории нашей страны. В России проводится с 2004 года. Наряду с любителями на старт выходят спортсмены-профессионалы, олимпийские чемпионы, политики, чиновники.

Кросс наций становится всё более и более популярным как в России, так и во многих других странах мира. Тому много причин: и возможность почув-



ствовать себя частью многонациональной спортивной страны, и шанс начать профессиональную спортивную карьеру, выделившись своими результатами, и определенная вероятность попасть в поле зрения СМИ, и просто хорошая возможность приятно и с пользой провести время.

Демократизм кроссового бега, его общедоступность подчеркивается тем, что у него практически нет правил. Если официальные правила ИААФ (Международной ассоциации легкоатлетических федераций), касающиеся других видов бега, занимают десятки страниц, то кроссу в этом своде легкоатлетических «законов» отведено всего несколько абзацев, и то, в основном, в качестве рекомендаций.

А в самом первом пункте этих правил выражена свободолюбивая суть крос-

са – в связи с тем, что условия, в которых проходят соревнования по бегу по пересеченной местности в разных странах различны, «невозможно узаконить жесткую международную стандартизацию этой дисциплины».

Благодаря простоте организации и проведения спортивных состязаний по кроссу (если точнее, кроссу-кантри – бегу по пересеченной местности) этот вид соревнований зародился очень давно. Сохранилось немало документальных подтверждений проведения подобных соревнований еще 150 лет назад. В 19 веке соревнования по кроссу проходили на Британских островах, где ландшафт особо способствовал организации бега с препятствиями: многочис-



ленные холмы, овраги, лощины давали возможность создавать сложные, разнообразные трассы для проведения соревнований.

В России кросс начал завоевывать популярность в начале 20-го века. 7-го мая 1918 года прошли первые состязания, и состоялись они в Москве, в Пе-

тровском парке. А в 1935 году, на международном кроссе в Париже наши легкоатлеты заняли сразу три первых места. Это были два брата Серафим и Георгий Знаменские, а также Моисей Иванькович.

В столице Урала маршрут «Кросса наций» традиционно проходит от площади перед УГТУ-УПИ по проспекту Ленина до улицы Восточной и обратно.

Отдельной колонной бежали учителя, преподаватели и профессора Екатеринбургa. Такова была особенность нынешнего праздника.

Все участники соревнований получили фирменные футболки.



Хочешь бежать – ничто не может помешать!

Классная руководительница за день до Кросса объявила нашему 8-б, что завтра любой из нашей школы, если захочет, может прийти на место сбора и поучаствовать в Кроссе наций. Однако для нашего класса — это обязательно, хотим мы этого или нет.

Всё равно пришло меньше половины класса, остальные мирно досыпали дома под одеялом. К тому же, те кто пришли, бежать по-видимому не собирались, а намерева-

лись прошаркать дистанцию пешком, болтая и хихикая.

Перед забегом нам всем выдали белые футболки с номером и символикой Кросса. Мы их надели, и вид у нас был довольно забавный, потому что они были большого размера. В мою футболку втиснулось бы по меньшей мере ещё двое таких, как я. Впрочем, это не помешало мне бежать быстро.

Более получаса мы томительно ждали

старта, потом было объявлено, что забег начинается, и нам следует пробежать по улице Ленина от Суворовского училища до железнодорожного моста и обратно.

Из нашей параллели я и мой товарищ, по видимому единственные, кто бежал, а не шёл, и поэтому мы пришли к финишу первыми.

Никита Зайцев, 8-Б класс



«МЫ ЗАКЛАДЫВАЕМ ФУНДАМЕНТ...»

Детско-юношеская спортивная школа «Динамо» по единоборствам



Директор ДЮСШ «Динамо» по единоборствам Евгений Викторович Яблонский рассказывает:

– Школе наша раньше называлась «Школа самбо и дзюдо», а шесть лет назад она стала ДЮСШ по единоборствам, и в ней появились дополнительные секции. На сегодняшний день у нас проводятся тренировки по шести видам спорта: самбо, дзюдо, тайский бокс, вольная борьба, карате и тхэквондо (по версии Международная федерация тхэквондо (ITF)). Основные занятия проходят на стадионе Динамо, а также – в общеобразовательных школах, часть спортзалов находятся в комитете по культуре. Детей к нам в основном приводят родители, потому что мы берём ребят уже с шести-семи лет.

– А что в первую очередь интересует самих детей, когда они к вам приходят? Чему они хотят здесь научиться?

– Это такой возраст, когда дети начинают ходить в школу, когда у них более самостоятельные отношения среди сверстников появляются... На первом этапе обычно ребята приходят для того, чтоб овладеть навыками, которые могут помочь им в сложной ситуации во дворе, на улице, чтоб научиться постоять за себя... Но большинство единоборств – это не просто виды спорта, это пути совершенствования личности.

Вот, к примеру, карате, которым я сам занимаюсь много лет. В начале пути, разумеется, основное значение имеют физическая подготовка, здесь большая

ВИДЫ ЕДИНОБОРСТВ

Вольная борьба



Вольная борьба – это единоборство двух спортсменов с помощью различных технических приемов (захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и др.), в котором каждый из соперников стремится положить другого на лопатки и добиться победы.

Схватка продолжается 5 мин. Если в течение этого времени никто из соперников не победил, а для этого необходимо одержать чистую победу или набрать не менее трех баллов, она продлевается на 3 мин. и продолжается, пока один из спортсменов не наберет трех баллов или не одержит чистую победу (туше).

В 1912 году основана Международная любительская федерация борьбы. В программе Олимпийских игр – с 1904 года.

Дзюдо



Дзюдо (от японского дзю – мягкость, до – путь), вид спортивного единоборства, в котором наряду с бросками разрешены болевые (только на руки) и удушающие приемы. Спортсмены в кимоно (длинная куртка с поясом и штаны) борются на специальных матах – татами.

Для достижения победы в стойке атакующий борец должен выполнить бросок соперника на татами на спину,

в положении лежа – болевой или удушающий прием либо удержание (30 секунд). Технические действия борцов оцениваются таким образом: чистая победа – «иппон» (10:0), «вазари» (7:0), «юко» (5:0), «кока» (3:0).

Международная федерация дзюдо (ФИД) основана в 1951. В программе Олимпийских игр – с 1964 года.

Карате



Карате (или карате-до) – японское боевое искусство. Это самый известный во всем мире вид боевых искусств. Карате – переводится как «пустая рука» («кара» означает «пустая», «те» – «рука», «до» – путь). Главный принцип карате – превращение всего тела, если потребует, в эффективное оружие для защиты и нападения.

Состоит из двух дисциплин: kata (показательные выступления) и kumite (бой).

Схватка kumite длится не более 2 минут и немедленно прекращается, когда один из соперников зарабатывает очки. Так как карате является неконтактным видом спорта, удары, приводящие к нокауту соперника, приводят к дисквалификации игрока. Разрешены только контролируемые удары по голове и верхней части тела. Удары по нижней части тела запрещены.

Упражнения kata представляют собой бой против нескольких воображаемых противников, и требует точности, скорости и выразительности исполнения. Не допускается повторение одних и тех же приемов в течение соревнования.

В карате выделяют ученические степени – «кю» и мастерские степени – «даны».

Номер кю уменьшается с ростом мастерства, номер дана – возрастает. Внешним атрибутом той или иной

степени является пояс. Как правило, более темный цвет означает более высокую степень. В большинстве школ самым младшим поясом является белый, самым старшим – чёрный.

Самбо



Самбо (название образовано от словосочетания «самозащита без оружия») – вид спортивного единоборства, разработанный в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств и борьбы дзюдо.

Самбо считался оборонным видом спорта, боевой разновидностью самбо обучаются сотрудники силовых структур. Борьба самбо обладает большим арсеналом болевых приёмов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. Самбо распространено в Китае, Японии, Республике Корея, а также на Кубе. Полиция Франции имеет обширную подготовку по самбо.

Современные правила предусматривают следующий костюм участника: специальные куртки красного или синего цветов, пояс и короткие шорты, а также борцовки.

Тайский бокс



Тайский бокс, или муай-тай – это одно из самых совершенных боевых искусств планеты, возникшее в Таиланде более 500 лет назад. Одно из значений слова «тай» – свободный,

поэтому название этого боевого искусства можно перевести и как «свободный бой».

Поединки в тайском боксе ведутся в полный контакт по очень жестким правилам. Основу муай-тай составляет ударная техника: разрешены удары не только кулаками, но и ногами, локтями, коленями, атаки почти любых частей тела. «Локоть побеждает кулак, а колено побеждает ногу», – это один из принципов муай-тай. Именно в клинче тайбоксер может реализовать весь ударно-разрушительный арсенал муай-тай. О тайбоксе говорят – «оружие, которое всегда с тобой».

Тхэквондо



Тхэквондо (или таэквондо) – корейское боевое искусство, актуальное на протяжении 2 тысяч лет. Это эффективная техника самозащиты и соревновательная система, завоевавшая международное признание. В 2000 г. тхэквондо закрепилось в списке олимпийских единоборств.

Корейское «тхэ» означает выполнение удара ногой в прыжке или в полете, «квон» – «кулак», «до» – искусство, путь истины. Фактически это система духовной тренировки и техника самообороны без оружия, включающее исполнение ударов, блоков и прыжков, которые выполняются голыми руками и ногами. Человек, в совершенстве овладевший приемами этой самозащиты, способен противостоять сразу нескольким соперникам.

Крупнейшими федерациями тхэквондо являются Международная федерация тхэквондо (ITF) и Всемирная федерация тхэквондо (WTF). В 1980 году Всемирная федерация тхэквондо получила признание Международного олимпийского комитета, и эта версия тхэквондо стала олимпийским видом спорта.

мотивация на победу, на соревновательность. Но, с другой стороны, это такой вид физической активности, в котором можно совершенствовать себя очень долго, на протяжении многих лет, уже в зрелом возрасте, не причиняя вреда здоровью, а напротив.

Кроме поединков-«кумите» в карате есть технические комплексы «ката». Есть сложные ката, есть простые. Человек этим может заниматься постоянно, всю жизнь... Есть ещё оздоровительные техники, называются – сейтай, где дыхательные упражнения приводят к улучшению баланса во всём организме.

Словом, карате – это путь постоянного совершенствования.

– А когда вы сами начали заниматься карате?

– Я пришёл в карате уже в сознательном возрасте, будучи студентом.

– До этого у вас был спортивный опыт?



когда спортсмены старше 18 лет предоставляются сами себе. Далее спортсмены, даже являясь членами сборной команды страны, далеко не всегда имеют возможность на должном уровне готовиться к стартам. Конечно, единицы из молодых спортсменов достигают высокого уровня. Видите ли, лет в 16–17 времени у ребят на подготовку ста-



– Да, конечно. Различными видами спорта занимался, начиная с плавания, заканчивая пожарно-прикладным спортом. На пятом курсе (а учился я в Горном институте) товарищ привёл меня в секцию «Динамо». Это бы 1982 год. Популярность карате ещё только начиналась...

Вот и получается, уже тридцать лет я занимаюсь карате.

В нашей школе отделение по карате является ведущим и самым многочисленным, две трети воспитанников школы занимаются именно карате.

– Когда воспитанники школы достигают 18 лет, что с ними происходит дальше?

– Это проблема всех наших спортшкол,

новится меньше – многие стремятся получить хорошее образование, поступить в институты. А время на подготовку и высокий результат – это прямо пропорциональные вещи. Если спортсмен три раза в неделю тренируется, то он явно будет проигрывать тому, кто тренируется ежедневно и по несколько раз в день. При прочих равных условиях.

Конечно, не все наши выпускники связывают свою профессиональную деятельность со спортом. В единоборствах спортивное мастерство начинает проявляться в зрелом возрасте, и человек до 30 лет может выступать и показывать серьёзные результаты.

Те спортсмены, которые занимались у нас



в школе, и остались, и сейчас работают тренерами – у них есть значительные результаты – они члены сборной команды страны по карате, победители и призёры России, Европы, мира.

Это в гимнастике в 12 лет – едва ли не мастер спорта, а к 18 годам большинство уже заканчивает спортивную карьеру... А у нас в 18 всё ещё только начинается! Мы в школе закладываем фундамент...

– В любом случае, какую бы профессию в дальнейшем не выбрали выпускники школы, они уходят от вас в жизнь с серьёзным багажом...

– Конечно! Ребята получают очень хорошие навыки, полезные не только в спорте, но и для учёбы, дальнейшей работы.

Во-первых, они учатся целенаправленно прилагать усилия, учатся дисциплине и самоорганизации. Нужно ведь и уроки посещать, и успеть на тренировку, и сделать домашнее задание. Спортсмену важно уметь планировать своё время.

Во-вторых, у нас дети быстро начинают понимать – чтобы чего-то достичь, чтобы получить результат, нужно приложить усилия, просто так ничего не будет. И так – не только в спортивном зале, но и в жизни вообще.



А ещё – мой старший сын занимался тоже карате, и я смотрю, как он общается и со сверстниками, и с ребятами постарше, и могу сказать – единоборства учат рассчитывать свои силы, взвешенно относиться к жизненной ситуации – не важно, спортивный поединок на татами, или же где-то ещё... И, конечно, занятия единоборствами вырабатывают уверенность в себе.

Дарья Птичкина



ДЮСШ «ДИНАМО» ПО ЕДИНОБОРСТВАМ

Наш адрес:

ул. Еремина,
12-108,

т.388-30-78, 388-30-72

ВИДЫ СПОРТА:

Карате,

дзюдо, самбо,

вольная борьба,

тайский бокс,

тхэквондо

Сайт:

<http://dinamo.ekb-sport.ru>

ДЮСШ и СДЮСШОР г. Екатеринбурга



ДЮСШ «БУРЕВЕСТНИК»

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 ЕДИНОБОРСТВАМ

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

Я выбираю СПОРТ!



ДЮСШ «СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КЛУБ «РАДУГА»

Адрес: 620082, ул. Трубачева, 72, т. 261-89-29, 261-89-27
Виды спорта: Картинг, 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>

СДЮСШОР 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-isumrud.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 28-6, 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

Марьяна Наумова:

«В жизни столько всего интересного»



Марьяна Александровна Наумова (22 апреля 1999 года) – российская спортсменка в пауэрлифтинге – жим штанги лёжа. Мастер спорта международного класса.

Абсолютная мировая рекордсменка 2010 и 2011 годов, обладательница 14 мировых рекордов в жиме штанги лёжа среди девушек – подростков.

19 декабря 2010 года на соревнованиях в Москве, «Worldlifting» впервые в истории среди спортсменок возрастом до 14 лет, покорила вес 60 килограммов в жиме штанги лёжа без применения специальной экипировки.

25 июня 2011 года, на втором международном профессиональном турнире по отдельным видам безэкипировочного пауэрлифтинга «Битва Чемпионов», прошедшем в Архангельске, Марьяна Наумова установила новый абсолютный Мировой рекорд среди спортсменок возрастом до 14 лет, справившись со штангой весом 70 килограммов без применения специальной экипировки. Марьяна стала первой в Европе девушкой до 18 лет, допущенной и выступившей на профессиональном турнире по пауэрлифтингу.

15 апреля 2012 года, на открытом чемпионате Московской области по версии федерации IPA-Россия, состоявшемся в Подмосковных Мытищах, Марьяна Наумова последовательно два раза улучшила свой собственный рекорд, выжав штангу весом 85 и **87.5 килограмм**. Марьяна стала первой в России девушкой до 18 лет, выполнившей норматив «Элита России» в профессиональном дивизионе жима штанги лёжа.

В апреле 2012 года за популяризацию силового спорта среди молодёжи и выдающиеся спортивные достижения Марьяна Наумова впервые в мире среди девушек до 18 лет стала лицом обложки крупнейшего журнала по пауэрлифтингу «Powerlifting USA»

Марьяна Наумова – учащаяся 6 «А» класса Химкинского лицея №12. С 5 лет занимается спортивной аэробикой, призёр ряда турниров, в том числе «Кубок Подмосковья 2010» и «Кубок Багратиона 2010».

С декабря 2009 года занимается пауэрлифтингом (Жим штанги лёжа). Мастер спорта по версиям федераций [пауэрлифтинг](#) WPC, AWPC и WDFPF. Мастер спорта международного класса по версиям федераций пауэрлифтинга IPA-Россия и WPA-Украина

5 октября в гимназии №9 прошла встреча учащихся 6–7 классов с мастером спорта международного класса, абсолютной мировой рекордсменкой по пауэрлифтингу (жим штанги лёжа) Марьяной Наумовой. Увидев Марьяну, ребята долго не могут осознать, что это и есть мировая рекордсменка. Обычная девчонка 13 лет, каких немало в школе. Первые вопросы про отсутствие перекаченной фигуры, отсутствие выпирающих мышц.

– Ребята, вы путаете виды спорта. Это в бодибилдинге цель – рельефная проработка мышц и накаченная фигура. Пауэрлифтинг – совсем другой вид спорта. Дисциплина, в которой я выступаю – жим штанги лёжа. Нужно не показывать напряженные мышцы, а в положении лежа на спине поднимать (выжимать) максимальный для тебя вес штанги.

20 минутный фильм про Марьяну и пауэрлифтинг знакомит ребят с этим силовым видом спорта.

После фильма вопросы на Марьяну сыплются как из рога изобилия.

– Как ты начала заниматься штангой?

– Мой папа – профессиональный спортсмен. Я с 5 лет занималась спортивной аэробикой, а однажды у папы на тренировке в шутку попыталась поднять штангу. И получилось, и понравилось! В 10 лет стала чемпионкой Московской области с результатом 37,5 килограмм. Сейчас смешно вспомнить такой маленький вес, ведь последний рекорд составляет 87,5 килограмм. Вообще жим штанги удивительный спорт. Я видела, как в соревнованиях участвовали и девочки 8 лет и бабушки 80 лет. Если правильно заниматься, то кругом одна польза.

– Много ли у тебя кубков и медалей?

– Много! Сколько точно не знаю, не считала.

– Долго ли собираешься заниматься штангой?

– Пока поставила перед собой цель к 16 годам поднять 100 килограмм. Дальше видно будет, но всю жизнь профессионально заниматься пока не планирую. В жизни ведь много всего интересного.

– Как учишься в школе? Ходишь ли на физкультуру?

– В школе учусь хорошо, очень помогают учителя, ведь спорт, особенно участие в соревнованиях отнимает много учебного времени. Приходится часто заниматься дополнительно, чтобы не отстать от программы.

– Куда собираешься поступать после школы?



– Этот вопрос я для себя еще не решила, но думаю это не будет связано с пауэрлифтингом.

– Часто ли ты болеешь?

– Нет, часто болеть некогда. Столько всего успеть надо. Тренировки, соревнования, школа, общение с друзьями. Если заболеть, то половины не успеешь. Стараюсь не простужаться, одеваюсь по погоде, стараюсь не пить холодное. Ведь это знают все, но для ребят, которые ничем не занимаются, заболеть это в первую очередь прогулять школу, играть дома в компьютер. Для тех, кто серьезно чем-то занимается болезнь это всегда потерянное время, шаг назад.

– Умеешь ли готовить еду?

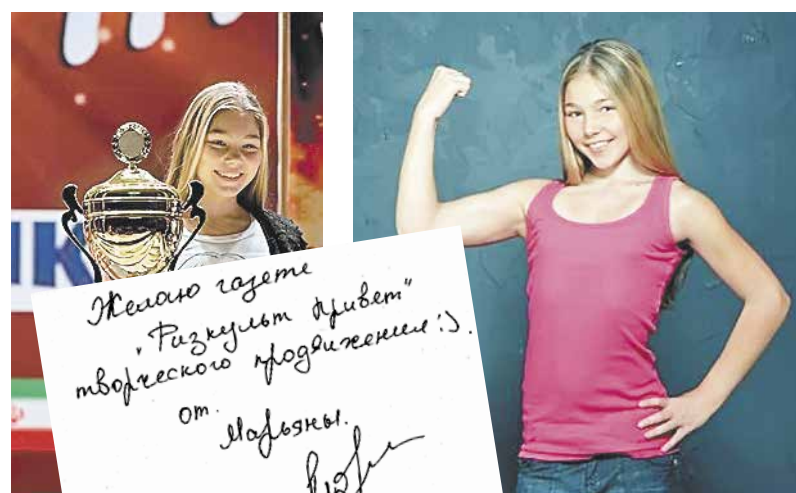
– Специально, конечно, не готовлю, но по рецептам что-нибудь приготовить смогу.

– Есть ли у тебя кумиры?

– Есть. Среди всемирно известных – это Арнольд Шварценеггер, и конечно же российский чемпион, мой друг Владимир Кравцов. Мы всегда поддерживаем друг друга, переживаем и болеем друг за друга на соревнованиях. Если Владимир Кравцов рядом, я готова горы свернуть.

– Как ты радуешься победам?

– Наверное, как и все. Смеюсь, прыгаю от радости, танцую. Ведь я – молодец, я смогла, я сделала это.

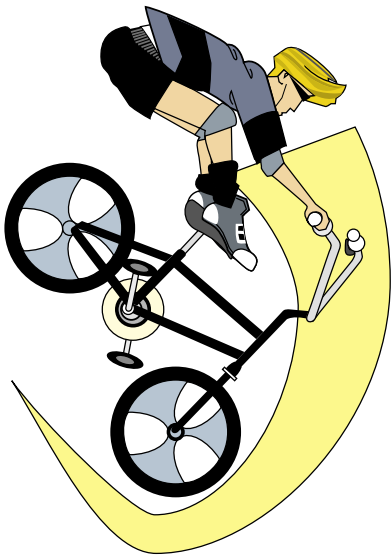


Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power – сила + lift – поднимать) – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

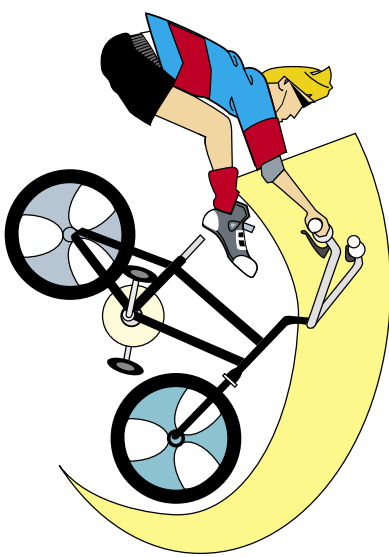
Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и тяга штанги – которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела.

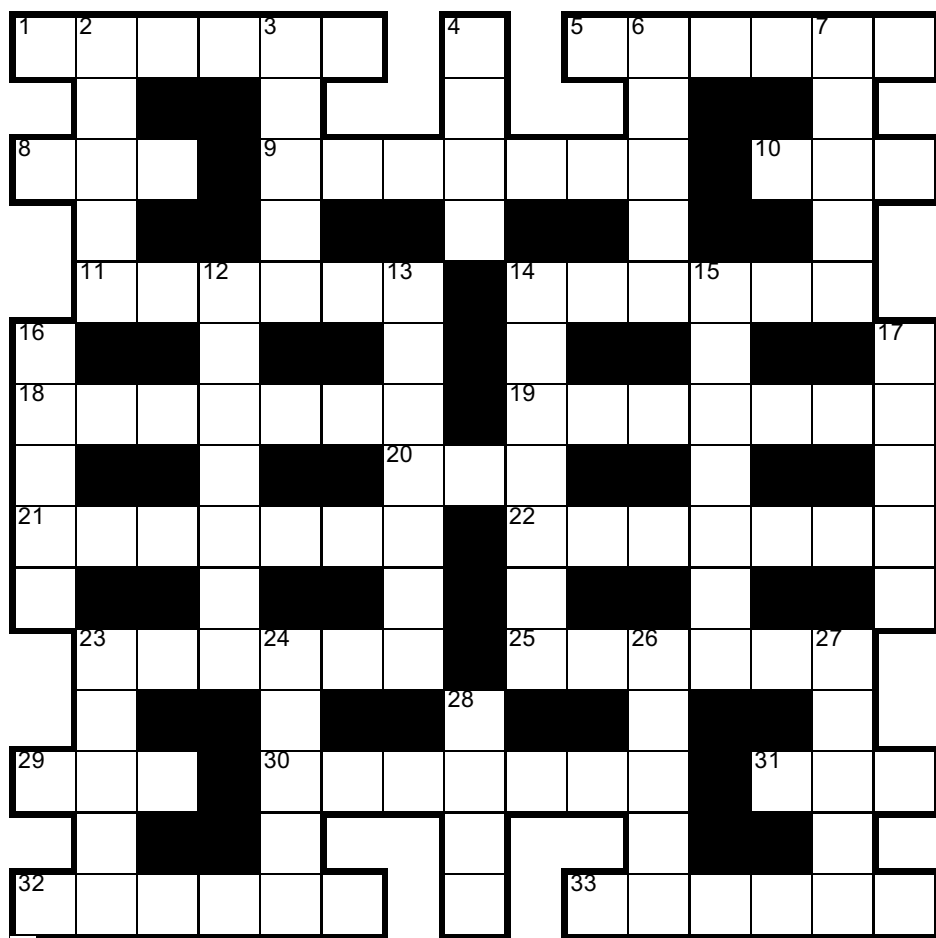
При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.



Найди между велосипедистами отличия



Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Один из видов восточных единоборств
5. Угол между направлением на север и на какой-либо объект
8. Мягкая подстилка, предохраняющая спортсмена от ушибов при выполнении упражнений, падениях со снаряда или при прыжке
9. Этот спортивное упражнение 4 раза входило в программу летних Олимпийских игр. Синонимы: взбирание, карабканье.
10. Мастерская степень в восточных боевых искусствах
11. Класс гоночных парусных яхт
14. Ввод мяча в игру
18. Основное снаряжение альпиниста
19. Естественное или искусственное препятствие в раллийных гонках
20. Ничейная ситуация в шахматах
21. Положение людей, запрещающее им принимать участие в Олимпийских играх древности
22. Столица страны, из-за беспорядков в которой ралли «Дакар» были перенесены в Южную Америку
23. Знаменитый французский ныряльщик, первым достиг стометровой глубины на задержке дыхания 23 ноября 1976. Многократный чемпион мира по фри-дайвингу. Прообраз главного героя фильма Люка Бессона «Голубая бездна»
25. Футбольная команда Российской премьер-лиги
29. Имя четырехкратной Олимпийской чемпионки по плаванию, прозванной на Украине «золотой рыбкой»
30. Победитель в спортивном соревновании
31. Оценка в дзюдо
32. Имя агента 007

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Чемпион мира по шахматам
3. Минерал, который вопреки распространенному мнению не используется в тяжелой атлетике, спортивной гимнастике и альпинизме для улучшения сцепления рук
4. Испанский футбольный клуб, названный ФИФА лучшим футбольным клубом XX века.
6. Один из туров состязаний на скачках, бегах, автогонках
7. Случайная спутница победы
12. Имя российского гимнаста Немова, четырехкратного Олимпийского чемпиона
13. Третий по величине город Италии, представляемый в мировом футболе командой «Наполи»
14. Спарринг противник в тренировочных поединках
15. Тренер футбольной сборной России, при котором беспроигрышная серия сборной составила 16 матчей
16. Выдвижной киль, препятствующий сносу яхты
17. Спортивная игра, состоящая в метании дротиков с перышками в круглую мишень
23. Место или специально оборудованное здание для верховой езды и конных упражнений.
24. Муж матери по отношению к ее детям от прежнего брака
26. След от удара часто «украшающий» лицо боксера
27. Певческое искусство
28. Начальное положение тела перед выполнением гимнастических или силовых упражнений

СПОРТИВНАЯ ГОЛОВОЛОМКА



Нужно среди этой абракадабры найти 25 видов спорта. Слова можно писать в любом направлении: слева направо, снизу вверх, сверху вниз, изгибать в любую сторону.

Д	А	Р	Т	Б	А	С	К	Е	Т	Б	О
З	Р	Г	С	Б	О	Ф	У	Т	Б	А	Л
Ю	В	И	А	М	В	Э	Т	А	Б	Д	М
Д	О	М	И	Н	О	Б	Ь	Р	О	М	О
О	Д	Н	И	П	Л	А	В	А	Н	И	Д
О	Н	А	Б	С	Е	Г	Р	К	Т	Е	И
М	О	С	О	Н	Й	Б	Е	Г	О	Н	К
У	Е	Т	Л	Т	Б	О	Б	С	Л	Е	Й
С	П	И	К	А	О	А	Л	Ь	П	И	А
К	О	Б	Д	У	Л	О	Я	З	И	Н	А
Ь	Л	Е	Г	К	У	Ш	У	М	Э	О	К
Ф	О	Г	О	А	Я	А	Т	Л	Е	Т	И

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 сэкономишь?
– 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 водоканки 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.uralucheba.ru
Главный редактор: Семёнов М.Г.

Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 3891
Тираж 5.000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 20-00, фактически в 20-00 20.10.2012
Выход в свет 21.10.2012.
Распространяется бесплатно.