

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

№02 [40]
март 2016

Фотоконкурс



Приближаются весенние каникулы. Самая длинная четверть остается позади. Отдыхайте, веселитесь, занимайтесь спортом. Фотографируйте друг друга, а фотографии присылайте в редакцию. Ваши лучшие снимки займут почетное место на страницах газеты.

Сегодня в номере:

Джентльменская игра

Серебряные призеры Паралимпиады в Сочи-2014 Смирнов Андрей, Слесаренко Оксана и их тренер Сергей Шамов рассказывают о керлинге.



Страница 3

ДЮСШ «Динамо»

Сегодня мы в гостях у детско-юношеской спортивной школы «Динамо». На сегодняшний день здесь тренируется 1290 человек в 10 отделениях.



Страница 4

Не выдам секретов

История олимпийских видов спорта. Дзюдо



Страница 5

Новости спорта

17 марта

Прием юных спортсменов.

Заместитель главы Администрации города Екатеринбурга Михаил Матвеев провел прием юных спортсменов уральской столицы «Спортивные надежды». Памятные подарки получили бронзовые призеры седьмой летней Спартакиады учащихся России, сборная по хоккею на траве и ряд отличившихся спортсменов.

16 марта

Международный турнир по боксу памяти Н.Павлюкова.

Сергей Мурашёв из ДЮСШ бокса «Малахитовый гонг» занял 3 место на престижном Международном турнире памяти Н.Павлюкова, который проходил с 11 по 16 марта в г. Анапа. В турнире принимали участие 144 спортсмена из 13 стран мира.

14 марта

Кубок мира по синхронному катанию среди юниоров.

Фигуристки ДЮСШ «Юность» заняли третье место на прошедшем в городе Загребе (Хорватия) Кубке мира по синхронному катанию среди юниоров. За победу боролись 20 команд со всего мира, две из них – из России. Девушки выступали под названием «Россия-1» и уступили лишь многократным чемпионам мира по этому виду спорта – командам Канады и Финляндии.

9 марта

Первенство России по дзюдо среди юниоров.

Со 2 по 5 марта 2016 года в Ростове-на-Дону проходило первенство России по дзюдо среди

юниоров до 21 года. В весовой категории до 60 килограмм Азер Исмаилов из ДЮСШ «Виктория» занял первое место. (Тренеры – Ольга Васильевна Селянина и Федосеев Максим Евгеньевич)

1 марта

Всероссийские соревнования по пулевой стрельбе.

Екатеринбуржец Евгений Панченко одержал победу на Всероссийских соревнованиях по пулевой стрельбе памяти конструктора стрелкового оружия Евгения Драгунова в Глазове (Удмуртская Республика). В стрельбе из малокалиберной винтовки на 50 метров из трех положений он показал выдающийся результат (1172 очка), значительно превышающий норматив мастера спорта международного класса.

Биатлон – эмоциональное зрелище

В феврале мы побывали в гостях в ДЮСШ Верх-Исетского района. Но про самое уникальное отделение этой школы нам рассказать не удалось. Сегодня мы посетили единственное муниципальное детское отделение биатлона в Екатеринбурге и поговорили с Заслуженным тренером России Стремоусовой Валентиной Михайловной.

– Валентина Михайловна, вы давно работаете с детьми?

– Сколько себя помню! С 1982 года. До этого я сама активно занималась лыжным спортом, лыжными гонками. А в 82-м перешла на тренерскую работу, и мы с мужем начали осваивать женский биатлон. Мужской биатлон в то время был интересный, там проводились чемпионаты



мира, олимпийские игры. А женский – только-только начал развиваться.

– Получается, вы стояли у самых истоков?

– Да, можно так сказать.

– Чем вам самой биатлон нравится?

– Я очень долго занималась лыжными гонками, и любила их очень. Но Кубки Мира по биатлону, на мой взгляд, смотреть гораздо интереснее – всё-таки биатлон намного эмоциональнее и зрелищнее, чем лыжные гонки...

– На Урале биатлон – популярный вид спорта?

– Да, популярный. У нас столько олимпийских чемпионов, чемпионов мира выросло. В том числе и наши с мужем воспитанники. Среди них десятикратная чемпионка мира Елена Головина, семикратная чемпионка мира Светлана Давыдова-Печёрская. Наша Катя Глазырина – многократная чемпионка России, и на кубках Мира, и на чемпионате Мира удачно выступала. В этом году Катя стала мамой, но уже приступила к тренировкам.

– Какие качества из тех, что нужны в биатлоне, детям потом пригодятся в жизни? Что они такое нарабатывают полезное, кроме общефизической подготовки, конечно?

– Очень много они качеств положительных нарабатывают. Но самое главные качества – целеустремлённость и дисциплина.

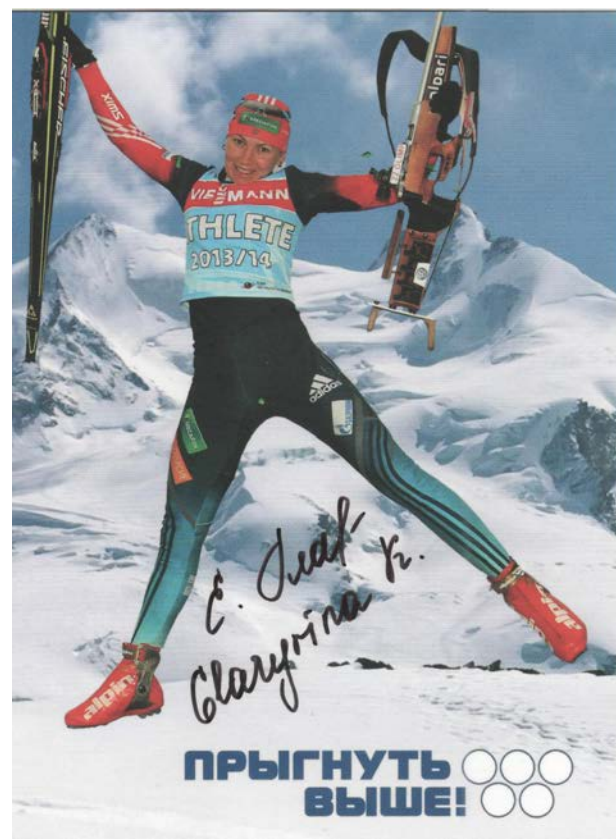
– Сразу видно по новичку, будет из него биатлонист или нет?

– Когда детям по 9–10 лет, и они приходят в группы начальной подготовки, то непонятно,

будет заниматься ребёнок дальше биатлоном, или нет. А в 14 лет – уже видно. Биатлон по настоящему становится интересен уже где-то в четырнадцать-пятнадцать.

– А с какого возраста вы их учите стрелять?

– Стрелковой подготовкой мы занимаемся только с теми, кто в лыжных гонках показывает результат и выполняет взрослый разряд. Поэтому в биатлон идут те, кто быстренько ножками бежит! Кто тихо бежит ножками, того нет смысла учить стрельбе... Биатлон – дорогостоящий вид спорта – патроны, оружие. С патронами вообще проблема. Их катастрофически не хватает, а как можно показывать хорошие результаты в стрельбе, если каждый патрон экономишь. Надеюсь, ситуация с патронами улучшится, наш директор усиленно работает, ищет спонсоров, в том числе и Управление по физической культуре и спорту. А мы в свою очередь будем стараться, готовить новых чемпионов.



Перед началом тренировки мы поговорили с Рязановой Настей. Настя готовится к первенству России по биатлону среди юношей и девушек 1999–2000 года рождения, которое будет проходить в Екатеринбурге с 16 по 22 марта.

– Настя, ты давно занимаешься биатлоном?

– Нет, не очень, всего два с половиной года.

– Почему ты выбрала биатлон?

– Я с детства смотрю гонки по телевизору, мне очень нравится. Мой дедушка был лыжником, мастером спорта по лыжам. В детстве я занималась танцами, а в 13 лет решила, что нужно добиваться своей мечты. Я мечтала о биатлоне, и он мне нравился больше, чем танцы. Бабушка и дедушка поддержали мое решение. Но они все равно считают, что для девушки не спорт главное, а учеба.

– Что тебе нравится в биатлоне?

– Нравится тренироваться каждый день, заставлять себя работать над собой, бегать на лыжах, стрелять.

– Кто твои кумиры в биатлоне?

– Из мужчин очень нравится Йоханнес Бё. Он, да и вообще норвежцы они очень веселые. Для них биатлон это образ жизни. Они находят поводы для веселья, даже когда у них ничего не получается. Но это не часто. В этом сезоне у них превосходный ход, стрельба. Они отлично выступили на чемпионате мира у себя в Норвегии.

– А Мартен Фуркад нравится?

– Нет, не нравится. Не знаю почему, наверное, потому, что он считает, что он лучше всех. Но, это мое субъективное мнение. Какой-то он очень важный что ли, зазнался совсем. Я очень радовалась, когда на последнем масс-старте Йоханнес на финише обогнал Фуркада.

Из женщин нравится Лаура Дальмайер, нравится Катя Юрлова, ее целеустремленность. После всех неприятностей вернуться в сборную и доказывать, что ты лучшая. Это здорово.

– Какие у тебя личные успехи?

– Я еще совсем недавно начала биатлоном заниматься. У нас пока первый взрослый по лыжным гонкам не выполнишь, до стрельбы не допускают. Поэтому основные мои успехи в лыжных гонках. Я один раз чемпионкой города была, один раз второе место занимала. А в биатлоне я только первый сезон, и на меж-

региональных соревнованиях была 12-й в индивидуальной гонке.

– Что для тебя сложнее: бегать или стрелять?

– Конечно, стрелять! Особенно стойка. Нужен большой опыт, большая работа.

– Мечтаешь чемпионкой стать?

– Я думаю, любой начинающий спортсмен хочет побеждать. Нужно много работать, тренироваться, а дальше будет видно. Нужно быть реалистом. Кому-то дано выступать на олимпиадах, а кому-то не дано. Но все это познается только со временем.

– В каком классе ты учишься и куда пойдешь после школы?

– Сейчас учусь в 10 классе, а после школы пойду в медицинский университет. Пока учебу и спорт совмещать удастся, а вот как будет в университете, не знаю.

Джентльменская игра

11 марта на выставке «Образование от А до Я. Карьера» был объявлен спортивным днем. Известные спортсмены рассказывали о своих видах спорта, о себе и о своих достижениях. Гостями утренней программы профориентационного марафона «Звезды зажигают звезды» стали паралимпийцы, серебряные призеры Паралимпиады в Сочи-2014 по керлингу – Смирнов Андрей, Слесаренко Оксана и их бессменный тренер Сергей Шамов.

– Почему именно этот вид спорта вы выбрали?

Андрей: До керлинга я пробовал многое: гонки на колясках, баскетбол на колясках, армреслинг, даже большой теннис. Но все это как-то не прижилось. А вот керлинг! Он зародился в Екатеринбурге. Мы начали им заниматься в 2003 году. Сразу понравилось. Было в этом что-то новое, непознанное. А сейчас уже затянуло.

радуешься, ликуешь. Если возникают проблемы, начинаешь переживать, пытаешься собраться, настроиться. Тогда очень важна поддержка других участников команды. А когда запасным сидишь – другие эмоции. Переживаешь и волнуешься едва ли не больше, чем когда сам на площадке играешь.

– У вас дружная команда?

Оксана: Да, очень. Керлинг еще называют «Большой семьей». Если



Оксана: Многое от качества льда зависит. На профессиональном льду вес камня совсем не чувствуется. Никаких усилий не надо прикладывать, чтобы его толкнуть. Он как будто парит надо льдом. А по возрасту? В мире проводятся семейные соревнования, где внуки, дети, родители и бабушки с прадедушками все вместе играют.

– Сергей, вопрос к вам, как к тренеру. Есть ли надежда, что появится

детская школа по керлингу?

Сергей: Надежда есть всегда. Ведь керлинг – олимпийский вид спорта, а массовости и известности ему пока не хватает.

Андрей: После сочинской олимпиады многое стало меняться к лучшему. Появилась своя профессиональная площадка для тренировок, и мы уже не делим лед с фигуристами и хоккеистами. Для нас это самый большой подарок.

Знаете ли вы что...

В отличие от классического кёрлинга, в паралимпийском кёрлинге скипинга нет. Щетками здесь никто лед не шлифует.

Оксана: Да, керлинг затягивает. Это очень интересная игра. Каждый раз все новое. Одинаковых игр, даже эндов одинаковых не бывает. Стратегия, тактика – на каждую игру все разное. Захочешь бросок второй раз также повторить – ни за что не получится.

– Андрей, вы капитан команды, что сложнее: определиться с тактикой или исполнить бросок?

– В успехе всегда две составляющие. Нужен холодный рассудок и техническое исполнение. Если все это присутствует, то и результат хороший. Далеко не всегда выполняется идеальный бросок, часто бывают погрешности и все их нужно учитывать, менять тактику по ходу игры. В этом и вся прелесть, и вся непредсказуемость керлинга. До последнего броска неизвестен исход игры.

– Кто определяет тактику?

Сергей: Тактику определяет капитан команды.

– А если команда не согласна с тактикой капитана?

Андрей: Бывает и такое, но все это разбирается после игры, а во время игры – слово капитана – закон.

Сергей: Есть поговорка «Побеждает команда, проигрывает капитан», правда Андрей с этим не согласен ☺

– Оксана, какие эмоции у вас вызывает игра?

– Очень разные. Если все хорошо идет, получаешь удовлетворение,

в футболе или в хоккее соперник промахивается, ошибается – все радуются. А в керлинге это не принято. Здесь не выражают свои чувства и эмоции вслух. Такие правила этикета.

Сергей: Керлинг – джентльменская игра. Перед началом все желают друг другу хорошей игры, независимо от результата всегда благодарят за игру. Стичек, грубостей не бывает.

– Чему учит эта игра?

Андрей: Умению концентрироваться, терпению, дисциплине. Уметь управлять своими эмоциями. Ведь ты борешься с самим собой, не с командой соперника. Ты, камень и лед. Все сделал – команда победила.

Сергей: Контролю над собой, умению играть и бороться до последнего. Шансы всегда есть.

Оксана: Умению думать, просчитывать. Не случайно керлинг называют шахматами на льду. Там составляют фигуры, здесь – камни.

– В каком возрасте лучше заниматься керлингом?

Сергей: В любом возрасте, хотя есть нижние ограничения. Камень весит почти 20 килограмм. И когда родители приводят 5–6 летних малышей, которые сами весят меньше, чем камень, игры не выходит. Но верхних ограничений нет совсем. А так, рекомендуем лет с 12–14.

Знаете ли вы что...

Лёд для керлинга должен быть гладким и одинаковым по своей структуре, но этого невозможно добиться, если в воде для льда присутствуют солевые примеси. Поэтому обычная водопроводная вода для кёрлинга не годится, а используется специально очищенная.



Перед конференцией с олимпийцами мы провели среди молодых посетителей выставки небольшой опрос: что такое свипинг?

Наталья (15 лет): «Какой-то танец, по-моему быстрый».

Сергей (14 лет): «Что-то из керлинга, что точно – не знаю».

Даши и Маша (15 лет), подружки: «Инфекционная болезнь, когда свинкой болеешь».

Алеся (13 лет): «Рыболовная удочка, кажется».

Марк (16 лет): «В переводе с английского – подметание, чистка, что-то о клининговых услугах».

Сергей (14 лет): «Одежда что-ли какая».

Ольга (14 лет): «Еда, блюдо из свинины».

Ольга (16 лет): «Если про спорт, то это чистка льда в керлинге».

Светлана (15 лет): «Не знаю, что-то не русское».

Арина (14 лет): «Это в каратэ, когда два человека дерутся на ринге».

Под свипингом (sweeping) понимается натирание игроками поверхности игровой площадки, выполняемое с помощью специальной щетки или метёлки.

Свипинг может выполняться только перед движущимся камнем, в непосредственной близости от него. Свипинг может осуществляться только по ходу движения камней своей команды (за исключением случая пересечения линии центра «дома» камнем команды соперников). До пересечения брошенным камнем линии центра «дома» (tee line) свипинг по отношению к нему может осуществляться всеми игроками команды, выполняющей розыгрыш, а после пересечения данной линии – только скипом команды или замещающим его в «доме» вице-скипом.

Связка: ученик, тренер, родители – залог успеха!

Муниципальная детско-юношеская спортивная школа «Динамо» была открыта 1 января 1993 года. На сегодняшний день в ДЮСШ «Динамо» тренируется 1290 человек на 10 отделениях по видам спорта. Гребля на байдарках и каноэ, каратэ, кикбоксинг, конькобежный спорт, легкая атлетика, спортивная аэробика, тайский бокс, футбол, шорт-трек, дзюдо. Больше всего детей в «Динамо» занимается спортивной аэробикой, каратэ и кикбоксингом – больше 200 детей на каждом отделении. Разные отделения тренируются на разных площадках города. В новом здании в переулке Встречный, куда школа переехала в ноябре прошлого года, занимаются отделения каратэ, кикбоксинга и дзюдо. Приятно, что школа развивается, приходят новые тренеры, многие из них – сами воспитанники школы «Динамо».

Успехи школы налицо: в 2015 году Гасилова Анна, Гуськов Захар становились призерами этапов Кубка мира по спортивной аэробике, Зубаиров Руслан побеждал на Чемпионате Европы. Призерами и победителями международных соревнований становились ученики отделений конькобежного спорта, каратэ, гребли на байдарках и каноэ. Детей в школу в последние годы приходит больше, многие приходят сами, многих, более младших, приводят родители. Девочки, а их в школе занимается более трехсот человек, предпочитают спортивную аэробiku, конькобежный спорт, легкую атлетику. Мальчики больше выбирают единоборства и футбол. Самый уникальный в школе вид спорта – это шорт-трек. Во всем Екатеринбурге им занимаются только в «Динамо». Тренировки по шорт-треку проходят в спорткомплексе «Айс» по адресу Щербакова, 2д. Летом в «Динамо» в обязательном порядке проводятся спортивные сборы, летние городские и загородные лагеря. В школу приходят бывшие ученики – известные спортсмены, участники олимпийских игр, победители и призеры мировых и европейских первенств. Они проводят с ребятами мастер-классы, рассказывают о своих

победах. Воспитанники школы часто выступают с показательными выступлениями перед жителями Екатеринбурга на различных спортивно-массовых мероприятиях, участвуют в «Кроссе Нации», в «Лыжне России».

Сегодня мы встретились с тренером по дзюдо Васильевым Валерием Викторовичем и поговорили с ним и его самыми юными учениками.

– **Валерий Викторович, Вы давно работаете тренером?**

– С 1993 года, правда, с перерывом. Сам начал заниматься дзюдо в 1975 году. То, что было тогда и сейчас – небо и земля. Какие удобные светлые залы. Новые татами, а не спортивные маты, как раньше. Материальные условия во всех школах очень сильно улучшились. Наша школа в ноябре въехала в новое здание. Для детской школы это просто замечательно. Все для ребят, но дети стали другими. С ростом материального благосостояния упал престиж спорта. Поменялся менталитет детей. Раньше самбо и дзюдо заниматься было престижно. Очередь, чтобы в секцию записаться, на квартал растягивалась, а сейчас ценности детей – компьютеры, приставки, айфоны. Большинство родителей поддерживает



Приглашаем ребят на занятия в отделения по видам спорта: гребля на байдарках и каноэ, каратэ, кикбоксинг, конькобежный спорт, легкая атлетика, спортивная аэробика, тайский бокс, футбол, шорт-трек, дзюдо. Приходите, занимайтесь, становитесь Чемпионами!

ДЮСШ «Динамо»

Адрес: г. Екатеринбург, переулок Встречный 7, кор 3

Тел.: (343) 287-16-03, 287-16-04

E-mail: Dinamo10@mail.ru

Адрес ВКонтакте: <http://vk.com/dinamosport>

это. Удобно, сидит ребенок целый день в углу, никому не мешает, вопросы не задает, не просит ничего. Вот только здоровья у ребят с таким образом жизни, становится все меньше и меньше. Ребятам 10–12 лет, ни подтянуться, ни отжаться не могут, а ведь физкультура три раза в неделю. Конечно, и сейчас встречаются те, кому нужны победы, кто стремится к спортивным вершинам. В основном это дети военных. Они с детства приучены к дисциплине, перед ними стоят четкие цели. Они и учатся хорошо, и в спорте успех делают. Часто родители приводят ребят в секцию и сразу задают нелепые вопросы: «У моего ребенка есть способности для занятий дзюдо?» Что им ответить? Не в способностях дело, а в желании, в трудолюбии. Два моих ученика, уже ставшие мастерами спорта, на начальном этапе не только не показывали результаты, а, можно сказать, были худшими в группе. Но настойчивость, постоянство, трудолюбие сделали из них чемпионов. Равно как и наоборот, приходят ребята, на первый взгляд, обладающие всеми физическими данными, но внутреннего стержня нет. Чуть столкнулся с трудностями и сник, не получилось, не победил с первого раза и все, сдается, пропускает тренировки, а потом и совсем спорт забрасывает. Ребенок, тренер, родители – все в одной связке должны работать. Тогда и результат будет. Я всегда ребятам говорю: «Научить можно и стул! Главное, чтобы он это захотел». У нас в школе есть традиция – на соревнования всей семьей. Ребенку это очень важно, когда у него за спиной поддержка и семьи, и тренера. А будет работа, результаты сами пойдут, характер появится. Не мог, а сделал. Подтягиваться не получалось, а теперь 10 раз.

– **С какого возраста лучше приходить в дзюдо?**

– По санитарным нормам с 10 лет, но у нас есть детские группы, для более маленьких, где мы даем основы дзюдо, занимаемся ОФП.

– **Часто ли у вас проводятся соревнования?**

– Да, часто. Особенно на 2–3 год обучения. Различного уровня, различных возрастов и категорий.

– **Часто ли к вам переходят ли ребята из других видов единоборств?**

– Нет, не часто. Гораздо большую роль для перехода из секции в секцию играет не вид спорта,



а близость спортивного зала. Сейчас практически всех ребят, если они живут не в шаговой доступности, родители возят на тренировку на машинах, и здесь транспортная составляющая и пробки выходит на первое место.

Перед тренировкой мы поговорили с ребятами:

– Меня зовут Никита Каточиков, мне 11 лет.

– **Никита, ты давно занимаешься дзюдо?**

– Да, давно, несколько месяцев уже!

– **Почему ты именно в дзюдо пошел?**

– Мне тут очень нравится, у меня здесь друзья, одноклассники.

– **А тренировки нравятся?**

– Да, нравятся, и учитель очень хороший. Я уже в соревнованиях по ОФП участвовал.

– А я – Константин Катаев. В секцию пришел, потому что делать нечего было, захотел сильнее стать. Меня сюда папа записал. Мне тут всё нравится: и ребята, и тренер.

– Я – Владимир Яшин. Я с сентября в секции занимаюсь, уже очень долго. Чувствую, что сильнее стал, даже штангу поднимаю. Вот подтягиваюсь пока мало, всего два раза, но скоро больше буду, сила-то растет.

– Я – Дмитрий Ляпустин. Я тоже сильным хочу стать. Тренировки нравятся. Мы боремся на них, приемы всякие изучаем.

– **Чемпионами хотите стать?**

– Конечно!



Дзюдо — «МЯГКИЙ ПУТЬ»

Если вы не отличаетесь крепким телосложением, и сверстники подшучивают над вами, не унывайте! Именно так поступил один японец. Когда ему надоело слушать издевки одноклассников, он решил самостоятельно заняться джиу-джитсу. Ему было тогда 17 лет. И он готовился стать учителем литературы. Он и стал им. А ещё стал основателем дзюдо. Речь идёт о Дзигаро Кано.



В 1881 году Кано окончил университет и вскоре поступил на должность учителя литературы в школу для детей из привилегированных семей. В феврале 1882 года Кано открыл своё додзё; эта дата считается датой основания Кодокан дзюдо. В самом начале у Кано было девять учеников и зал размером на 12 татами. Новое искусство дзюдо стало распространяться лишь тогда, когда ученики Кано в 1885–1888 годах во время турниров, проводимых под эгидой Полицейского управления Токио, сумели неоднократно победить в соревнованиях с представителями различных школ дзюдзюцу. В связи с такими успехами школа дзюдо стала распространяться по Японии довольно быстро. В 1907 году дзюдо, наряду

с кэндо, ввели в программу общеобразовательных средних школ, а затем оно постепенно получило распространение в полиции и армии.

В 1951 году была создана Международная федерация дзюдо (IJF). В 1956 году в Токио состоялся первый чемпионат мира по дзюдо. 1964 год стал знаменательным для дзюдо. В этом году единоборство было включено в программу Олимпийских Игр в Токио. Тогда было разыграно всего 4 комплекта наград, и 3 золотые медали выиграли японцы. Причем самым успешным оказался дебют для советских спортсменов, которые заняли четыре третьих места.

В 1988 году дзюдо было впервые включено в программу Паралимпийских игр в Сеуле.

На Олимпийских играх 1988 года впервые были проведены женские показательные выступления по дзюдо, а спустя 4 года соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне.

С 2005 года Европейский союз дзюдо стал проводить соревнования по ката. В 2008 году в Па-



Знаете ли вы что...

На Олимпийских играх 1988 года впервые были проведены женские показательные выступления по дзюдо, а спустя 4 года соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне.

риже Международная федерация дзюдо провела первый чемпионат мира по ката.

Дзюдо помогает укрепить не только дух, но и совершенствует самосознание. В каждом человеке, который следует основам единоборства, развивается нравственность за счет взаимопомощи учеников. Более того, человек становится уравновешенным, спокойным, хорошо развивается память, а также наблюдательность, поскольку необходимо изучать сложные техники. Помимо этого, активное участие в развитии принимает и воображение.



Знаете ли вы что...

Своему развитию в России и СССР дзюдо обязано в первую очередь Василию Сергеевичу Ощепкову. Василий Сергеевич Ощепков провёл детство и юность в Японии (начиная с 1905 года) и был одним из первых европейцев, сдавших экзамен на мастерскую степень дан в Кодокане. В 1917 году ему был присвоен 2-й дан. После ареста и смерти Ощепкова в 1937 году его ученики на основе дзюдо разработали новый вид борьбы – самбо.

Внимание! Суперфинал чемпионата школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ»

В 2007 году проект «Чемпионат Школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» был запущен в Пермском крае как краевой. Спонсором Лиги выступила российская компания ЗАО «Комплексные энергетические системы», а Школьная баскетбольная

лига получила титульное название «КЭС-БАСКЕТ». Проект, помимо спортивной составляющей, был в первую очередь направлен на вовлечение как можно большего количества школьников в занятия физкультурой и спортом.



Принимать участие в Чемпионате могут сборные команды, укомплектованные учащимися одной общеобразовательной организации. Состав команды: 14 человек, 1 тренер и 1 руководитель.

В Чемпионате ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ» сезона 2015–2016 гг. приняли участие 16 107 команд из 11 638 школ восьми федеральных округов Российской Федерации, а также Республик Монголия и Киргизия.

Суперфинал Чемпионата Школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ», где встретятся 32 лучших школьных баскетбольных клуба страны, состоится с 4 по 10 апреля 2016 года в Екатеринбурге.

От Уральского Федерального округа в решающий тур соревнований вышли победители финальных игр УрФО: команда девушек ШБК «Энергия-Баскет» (МБОУ СОШ посёлка Пионерский, ХМАО-ЮГРА) и команда юношей ШБК «Волчья стая» (МБОУ СОШ №48, г. Курган).

Екатеринбургские школьники в сезоне 2015–2016 гг. выступили не очень удачно. Наибольшего успеха достигли команда девушек из Лицея №110 им. Л.К.Гришиной (3 место на первенстве УрФО) и команда юношей ШБК «Уральские бизоны» из Гимназии №99 (5 место на первенстве УрФО).

Лучшим достижением екатеринбургских школьников-баскетболистов за семь сезонов существования Лиги было второе место на Суперфинале Чемпионата в сезоне 2013–2014 гг., когда команда девушек из Гимназии №94 остановилась в шаге от победы. Сейчас эти девушки уже окончили гимназию, и большинство из них разъехались учиться в вузы разных городов России, но нам удалось взять интервью у тренера этой команды, Елены Валерьевны Сидоровой.

– Как ваша команда оказалась в Чемпионате?

– Чемпионат проводится семь лет, и наша школа практически каждый год участвует в нём, как девочки, так и парни. У парней в городе конкуренция большая, дальше города не проходили. А с девочками проще. Но уровень игроков в «КЭС-БАСКЕТ» очень высокий, особенно на финальной стадии. Для того чтобы побеждать в Чемпионате, необходима очень сильная команда. Все игроки должны быть учащимися одной

школы и практически одного возраста. Для больших городов это всегда проблема. Как правило, баскетбол в школах преподаётся на любительском уровне, и учащиеся, если они дополнительно не занимаются в спортивных школах, не могут пробиться высоко в турнире. Спортивные же школы не могут принимать участие из-за своего профессионализма. Другое дело – маленькие города и посёлки, где тренер спортивной школы и учитель физкультуры – это одно лицо. И спортивные команды там формируются из учащихся одной и той же школы.

В 2014 году нам повезло. Девчонки из параллели 10–11 классов серьёзно занимались баскетболом, и с набором команды проблем не было. Сложности больше носили организационный характер. Необходимо было получить разрешение контролирующих органов на поездку детей (Роспотребнадзор, МЧС, отдел образования), отпроситься с занятий в школе, проехать к месту соревнований. И всё это в выпускной для девочек учебный год! Но, по мере того, как мы, побеждая соперников, продвигались вверх в турнире, росло и количество наших союзников, помощников, друзей. Сильно сказывалось отсутствие профессионального тренера. Ведь я просто учитель физкультуры. Моя специализация – лыжные гонки. Поэтому в профессиональном плане нам было очень сложно.

– Какая польза школе от подобных соревнований?

– Польза огромная. В 2014 году девчонки стали кумирами в школе. Все высокого роста, их и так-то трудно не заметить, но после триумфального Чемпионата их знала вся школа. К каждому туру выпускались стенгазеты, по школьному телевидению крутились ролики с участниками команды. На каждый тур нас провожала вся школа. Турнирные таблицы висели на каждом этаже. С точки зрения популяризации физкультуры – лучшего не придумаешь. Физкультура в школе стала одним из самых любимых предметов. Играть в баскетбол стало модно, это притом, что мы – гимназия, и физкультура – не наш профильный предмет.

– Самим ребятам нравится участвовать в подобных соревнованиях?

– Очень! Но это огромный труд. Поездки, соревнования, тренировки, выпускные классы, ЕГЭ. Если бы им не нравилось, и они не получали от этого огромное удовольствие, они бы не играли. Нашли бы отговор-



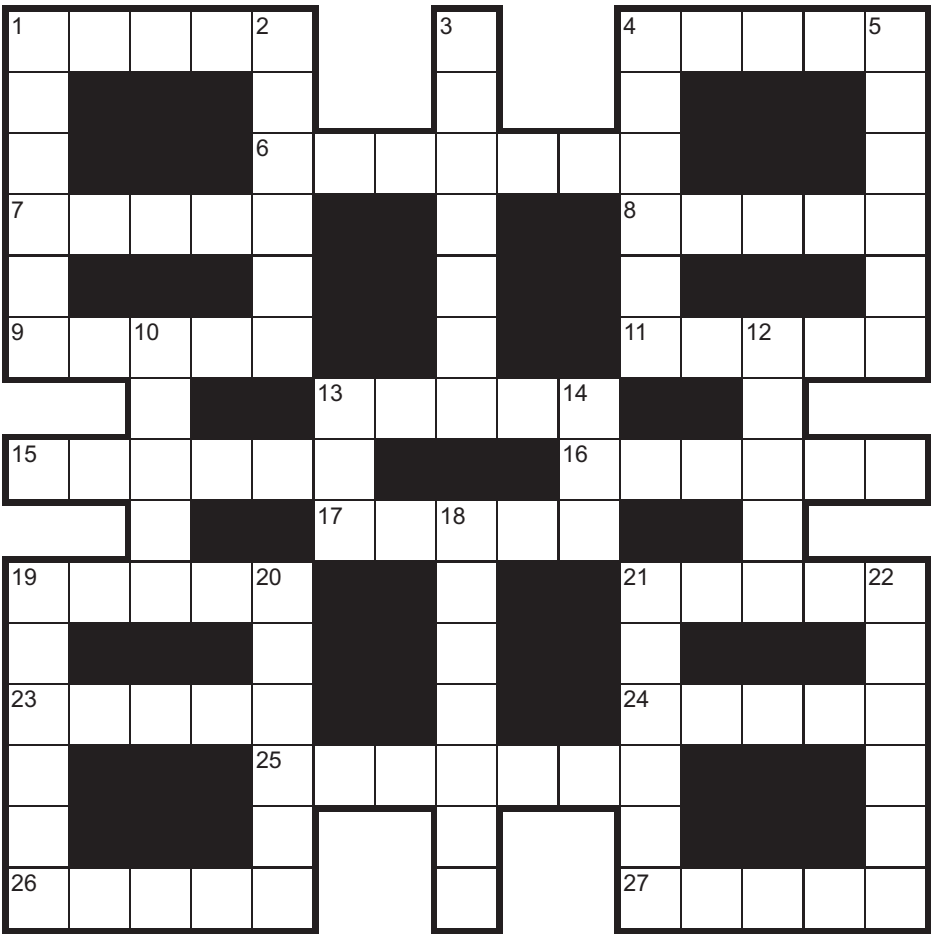
ки. Вообще хотелось бы, чтобы подобных соревнований по разным видам спорта было как можно больше. Особенно проводимых на таком высочайшем уровне. После таких соревнований ребята становятся другими: взрослеют, становятся более организованными, самостоятельными. Да и в дальнейшей жизни им это помогает, почти все девчонки играют за сборные своих вузов. Тренеры профессиональных клубов отслеживают финалистов, смотрят за их игрой, лучших приглашают в сборные.

– 10 апреля в Екатеринбурге состоится Суперфинал Чемпионата ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ» сезона 2015–2016 гг. Вы с ребятами пойдёте смотреть игры?

– Конечно, пойдём! Всегда интересно смотреть за игрой своих ровесников, оценивать, равняться на них. Да и Суперфинал – это всегда большой спортивный праздник, хорошо, что в этом году он будет проходить в Екатеринбурге.



Спортивный кроссворд



По горизонтали:

- 1. Дорога для лыжника.
- 4. Спортивный снаряд в хоккее.

По вертикали:

- 6. Название Свердловских баскетбольной и футбольной команд.
- 7. Имя баскетболиста Дрекслера.

- ра – одного из лучших атакующих защитников в истории НБА, член Баскетбольного Зала славы, Олимпийского чемпиона Барселоны.
- 8. Член спортивной команды.
- 9. Порог на реке Исеть, место проведения спортивных соревнований по туризму.
- 11. Металл, современный материал для изготовления клюшек для гольфа, велосипедов, ледорубов.
- 13. Футбольный клуб Санкт-Петербурга.
- 15. Наивысшая вершина Алтая.
- 16. Известный Уральский пловец, призёр Олимпийских игр и чемпионатов мира, чемпион Европы, чемпион и рекордсмен мира в эстафете.
- 17. Класс парусных яхт.
- 19. Обязательное покрытие площадки в пляжном волейболе.
- 21. Часть винтовки в биатлоне.
- 23. Самый известный австрийский футбольный клуб.
- 24. Хоккейная команда из города Воскресенска.
- 25. Советская и российская лыжница, 6-кратная олимпийская чемпионка, 3-кратная чемпионка мира, обладательница Кубка мира.
- 26. Естественное препятствие для

- арктических путешественников.
- 27. Спортсмен.
- По вертикали:**
- 1. Второй чемпион мира по шахматам.
- 2. Знаменитый российский фигурист. Олимпийский чемпион 2002 года, четырёхкратный чемпион мира.
- 3. Стиль плавания.
- 4. Спортсмен, игрок в настольную игру.
- 5. Советский биатлонист и российский тренер по биатлону. Олимпийский чемпион 1980 года.
- 10. Спортивный танец.
- 12. Знаменитый советский гимнаст, тренер, чемпион Олимпийских игр, 4-кратный чемпион мира. Однофамилец космонавта № 2.
- 13. Место для проведения спортивных игр.
- 14. Помещение для стрельбы.
- 18. Утренний прием пищи.
- 19. Покрытие танцпола.
- 20. Свод спортивных правил.
- 21. Пустыня, место проведения гонок Париж-Дакар.
- 22. Забастовка руководства команд и игроков в НХЛ.

Мировые рекорды

Легкая атлетика (мужчины/женщины)
Бег 60 метров: 6,39 Морис Грин (США)/ 6,92 Ирина Привалова (Россия).
Бег 100 метров: 9,58 Усейн Болт (Ямайка)/ 10,49 Флоренс Гриффит-Джойнер (США).
Бег 3000 метров: 7:20,67 Даниэль Комен (Кения)/ 8:06,11 Ван Цзюнься (Китай).
Марафон: 2:02:57 Деннис Киметто (Кения)/ 2:15:25 Пола Рэдклифф (Великобритания).
Прыжки в длину: 8,95м. Майк Пауэлл (США)/ 7,52м. Галина Чистякова (СССР).
Прыжки в высоту: 2,45м. Хавьер Сотомайор (Куба)/ 2,09м. Стефка Костадинова (Болгария).
Прыжок с шестом: 6,14м. Сергей Бубка (Украина)/ 5,06м. Елена Исинбаева (Россия).
Тройной прыжок: 18,29м. Джонатан Эдвардс (Великобритания)/ 15,50м. Инесса Кравец (Украина).

Плавание (бассейн 25м)
вольный стиль 50 метров: 20,26 Флоран Мандоу

(Франция)/ 23,24 Раноми Кромовидьойо (Нидерланды).
вольный стиль 100 метров: 44,94 Амори Лево (Франция)/ 51,01 Либби Трикет (Австралия).
на спине 50 метров: 22,22 Флоран Мандоу (Франция)/ 25,67 Этьен Медейрос (Бразилия).
на спине 100 метров: 48,92 Мэтью Гриверс (США)/ 55,03 Катинка Хоссу (Венгрия).
брасс 50 метров: 25,25 Камерон ван дер Бург (ЮАР)/ 28,80 Джессика Харди (США).
брасс 100 метров: 55,61 Камерон ван дер Бург (ЮАР)/ 1:02,36 Рута Мейлутите (Литва).
баттерфляй 50 метров: 21,80 Маркус Дайблер (Германия)/ 24,38 Тереза Альсхаммар (Швеция).
баттерфляй 100 метров: 48,44 Чад ле Кло (ЮАР)/ 54,61 Сара Шёстрём (Швеция).
Штанга (категория свыше 110 кг мужчины и свыше 75 кг женщины)
рывок 216 кг. Антонио Крастев (Болгария)/ 155 кг. Татьяна Каширина (Россия).

толчок 266 кг. Леонид Тараненко (СССР)/ 193 кг. Татьяна Каширина (Россия).
сумма 475 кг. Леонид Тараненко (СССР)/ 348 кг. Татьяна Каширина (Россия).

Максимальное число подтягиваний нижним хватом за 24 часа (мужчины)
3 175 раз, Стивен Прайс (США), 2009 год.

Максимальное число подтягиваний верхним хватом за 24 часа (мужчины)
3 750 раз, Стифер Хайлэнд (Британия) (показан за 8 часов и 3 минуты, после чего атлет прекратил выступление, достигнув рекордного результата), 2007 год.

Отжимание без остановки
10 507 раз, Минор Йошида, (Япония), 1980 год.

О СПОРТЕ С УЛЫБКОЙ

☺☺☺
— Любый тренажёр в доме вскоре становится вешалкой для белья.
☺☺☺
Чемпион мира по тяжелой атлетике в категории до 80 кг звучит примерно как чемпион мира по шахматам в категории до 120 IQ.
☺☺☺
Мужик пришел на волейбольный матч, получил мячом по голове. Сходил на хоккей — получил шайбой в лоб. Билеты на метание молота решил сразу выкинуть.

☺☺☺
Илья Муромец скакал три дня и три ночи, пока у него не отобрали скакалку.
☺☺☺
Если с первого раза у вас ничего не получилось — значит, парашютный спорт не для вас...
☺☺☺
Инструктор по парашютному спорту проводит с новичками инструктаж.
Один из них спрашивает:
— А если у меня не раскроется

ся основной парашют и запасной тоже, то сколько я буду лететь до земли?
— Всю оставшуюся жизнь..
☺☺☺
Клятва Гиппократ: не навреди!
Клятва спортивного телекомментатора: не накаркай!
☺☺☺
Футболисты сборной России после игры остаются на поле и показывают зрителям голы, не вошедшие в матч.

☺☺☺
— Сколько раз ты можешь подтянуться на турнике?
— Три раза.
— Всего?
— Ну, так это за день. За месяц больше.
☺☺☺
Игру в гольф в России пытались освоить еще несколько десятилетий назад.
Но русский темперамент привел к тому, что появилась игра в хоккей на траве.

