молодёжная спортивная газета (Екатеринбург)

Физкульт привет

Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга

№05 [111]
май 2023

Победители Лиги Белова!

Екатеринбургская женская команда по баскетболу «УрФУ-Сима-Лэнд» стала двукратным чемпионом Лиги Белова. В финале девушки одержали победу над спортивным клубом «ГУТИД» со счетом 79:71.
По итогам состязания несколько членов екатеринбургской команды вошли в пятерку лучших игроков сезона 2022–2023 годов. Анастасия Чекарева получила звание сильнейшего защитника, а Елена Баженова – MVP суперфинала. Ольга Давыдова была признана лучшим «6 игроком», Елена Баженова стала самым результативным. Тренер девушек Андрей Лалетин получил звание «Наставник года».
Лига Белова – это всероссийский чемпионат студенческого баскетбола с участием лучших в стране 64 мужских и женских команд, представляющих вузы, где они учатся.

Проект «Нам победа, как воздух нужна» реализуется при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

Екатеринбург на спорте!

Жители Екатеринбурга выбрали официальный слоган Международного фестиваля университетского спорта. В ходе голосования горожане отдали предпочтение варианту «Екатеринбург на спорте!». Голосование стартовало ровно за 100 дней до начала соревнований. В течение 10 дней любой желающий мог отдать свой голос в официальных сообществах соревнований в социальных сетях.

Представители 30 стран подтвердили свое участие в Международном фестивале университетского спорта, который будет проходить с 19 по 31 августа в Екатеринбурге. Планируют приехать команды из Венесуэлы, Кубы, Бразилии. Ожидается большая китайская команду, команды других азиатских стран.

Дин Лижэнь – новый чемпион мира по шахматам

Ян Непомнящий проиграл. 30 апреля в Астане завершился матч за звание чемпиона мира по шахматам – 2023. В драматичной борьбе титул завоевал Дин Лижэнь, обыгравший Яна Непомнящего в четвёртой партии тай-брейка. Первые три партии в быстрые шахматы завершились вничью. В четвёртой Непомнящий играл белыми, владел небольшим преимуществом и отчаянно пытался найти выигрыш. Однако в этих поисках зашёл слишком далеко и дал шанс на контратаку китайскому шахматисту. А тот уже не упустил представившийся шанс.

Спортивные новости

Хоккей

Глава Екатеринбурга Алексей Орлов встретился с хоккейной командой «Юность», которая стала победителем на Всероссийских соревнованиях «Кубок чемпионов».

Тяжелая атлетика

В КОСК «Россия» состоялись чемпионат и первенство УрФО по тяжелой атлетике.

В первенстве УрФО среди юношей наши спортсмены заняли:

3 место – Евсеев Федор, весовая категория 61 кг (80 кг+99 кг=179 кг)

3 место – Байнов Иван, весовая категория 67 кг (90 кг+110 кг=200 кг), выполнил норматив КМС!

В командном зачете Свердловская область в первенстве УрФО среди юношей заняла 2 место.

Роллерспорт

26–28 мая на большой спортивной арене «Юность» прошли всероссийские соревнования по роллерспорту. Анастасия Соколова (тренер-преподаватель Кочнев М.И.) завоевала две медали: «золотую» на дистанции 100 м и «бронзовую» – 300 м. Анастасия выполнила норматив мастера спорта. Поздравляем!

Майский экстрим

28 мая в Екатеринбурге прошел традиционный молодежно-туристский фестиваль «Майский экстрим». Фестиваль организуется и проводится Молодежным клубом РГО «Уральский следопыт». В программе фестиваля несколько различных активностей, которые объединены общим брендом: молодежно-туристский квест «Уралсталкер. Мы не боты»; квест для начальной школы «Уралсталкер. Детвора»; соревнования по технике спелеотуризма; соревнования туристов-водников. Последние в этом году не состоялись впервые за 15 лет, так как на Плотинке ведутся монтажные работы по строительству нового городского фонтана, и спуск воды с Городского пруда привел бы к подтоплению стройки. Возможно, соревнования удастся провести в сентябре во время фестиваля «Осень Уральского следопыта».

Квест «Уралсталкер» состоял из 50 конкурсных этапов, в подготовке и проведении которых принимали участие студенты и преподаватели ведущих вузов и колледжей Екатеринбурга, друзья и партнеры Молодежного клуба РГО «Уральский следопыт». Этапы были объединены в тематические блоки: «Туристский», «Спортивный», «Природно-экологический», «Творческий», «Студенческий». Перед командами стояла задача пройти как можно больше этапов и заработать максимальное количество баллов. Более ста команд соревновались на дистанции. Так как зачет раздельный в каждой возрастной категории, задания для всех участников одинаковые. Соревнуются как школьники средних и старших классов, так и разновозрастные команды иногда состоящие из учителей, приведших свои команды школьников для участия в квесте.

Цель фестиваля – популяризация здорового образа жизни, спортивного туризма, краеведения, географии. Овладение практическими навыками по оказанию первой помощи, безопасного поведения на природе. Каждый год организаторы придумывают что-то новое и необычное, приглашают к участию своих новых друзей и партнеров. Это позволяет максимально насытить мероприятие интересными познавательными конкурсными этапами, познакомить студентов и школьников с техникой туризма: водного, пешего, горного, спелео.

Помимо многочисленных веревочных переправ, участникам приходилось петь песни, играть на африканских барабанах, демонстрировать технику бокса, ориентироваться и проходить контрольные пункты, пилить дрова и рассказывать курсантам МЧС правила разведения огня на природе, и многое другое. Команды сами выбирали этапы, которые хотели пройти в первую очередь, ведь за три часа пройти все этапы невозможно.

Параллельно с очными этапами в группе Молодежного клуба РГО «Уральский следопыт» выкладываются вопросы по краеведению по материалам журнала «Уральский следопыт». Команда может отвечать на них в любое свободное время и получать дополнительные баллы. Это позволяет избежать потери времени при ожидании своей очереди на технически сложных веревочных переправах и приобщиться к многочисленной аудитории читателей журнала.

В этом году фестиваль «Майский экстрим» прошел при поддержке Министерства физической культуры и спорта Свердловской области, Министерства природных ресурсов и экологии Свердловской области, Министерства образования и молодежной политики Свердловской области, Администрации города Екатеринбурга, Регионального отделения ДОСААФ России Свердловской области, Благотворительного фонда «Дети России». Призы и подарки предоставили партнеры фестиваля: *фирма «Манарага», Хладокомбинат № 3, «Село Зеленое», «Сушкоф».*

Всероссийская акция «Георгиевская ленточка»

Накануне празднования 78-й годовщины со Дня Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов, 2 мая 2023 года, студенты Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» и Екатеринбургского колледжа физической культуры приняли участие в ежегодной Всероссийской акции «Георгиевская ленточка».

В мероприятии приняли участие старосты академических групп и члены Студенческого Совета (Совета обучающихся).

Команда студентов-спортсменов дарила прохожим главный атрибут Победы – Георгиевскую ленточку как символ патриотических ценностей и уважительного отношения к Родине, сохранение памяти о воинах, погибших при защите Отечества.

Студенты-спортсмены Екатеринбургского института физической культуры «УралГУФК» почтили память уральских воинов-спортсменов!

Митинг памяти уральским воинам-спортсменам – участникам Великой Отечественной войны – состоялся в Екатеринбурге, 5 мая 2023 года, у памятника воинам-спортсменам Урала.

В торжественном мероприятии приняли участие: депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации, двукратный Олимпийский чемпион, обладатель Кубка мира по биатлону Сергей Чепиков; начальник спортивного центра города Екатеринбурга (филиала Центрального спортивного клуба Армии Министерства обороны Российской Федерации) Рифат Кабиров; начальник Управления по развитию физической культуры, спорта и туризма Администрации города Екатеринбурга Людмила Фитина; представители различных общественных организаций, заместитель начальника управления Екатеринбурга по физической культуре и спорту, заслуженный мастер спорта по лыжным гонкам, призер Олимпиады-2006 (Турин) Иван Алыпов; директор Екатеринбургского института физической культуры, заслуженный работник физической культуры РФ, профессор-Игорь Юрьевич Сазонов; заместитель директора по воспитательной работе, к. п. н., доцент Репина Алла Ильинична; студенты-спортсмены Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (Фб22-1; Аб22-1); воспитанники детских юношеских школ города; спортсмены и работники учреждений физической культуры.

Особое, главное место на мероприятии занимали ветераны, труженики тыла, уральские спортсмены, участники боевых действий.

В годы Великой Отечественной войны из Свердловска на фронт ушли свыше ста тысяч жителей, в том числе и спортсмены. Они воевали там, где было труднее всего, где их особые умения нужны были в первую очередь. Многие из них погибли, отдав за Победу самое дорогое – свои жизни!

Собравшиеся на митинге почтили память павших за Победу спортсменов минутой молчания и возложили к монументу цветы.

Майский экстрим–2023

28 мая студенты Екатеринбургского института физической культуры «УралГУФК» приняли участие в организации и проведении трех конкурсных этапов молодежно-спортивного фестиваля «Майский экстрим». Фестиваль проводится ежегодно уже 15 лет. В нем принимают участие школьники и студенты из Екатеринбурга и других городов Свердловской области. В этом году в мероприятиях фестиваля приняло участие более 700 человек. «Майский экстрим» – фестиваль уникального формата. Более 50 конкурсных этапов проводятся студентами и преподавателями ведущих вузов Екатеринбурга. Наши студенты проводили физкультурно-спортивные этапы: «Мегаскакалка», «Командный фитнес» и «Попади в цель». Это спортивные этапы, направленные на командное взаимодействие, слаженность и дружбу. Без этого выполнить задания практически невозможно. Три часа, время отведенное на прохождение квеста, протекают незаметно. Многочисленные команды участников по-разному справляются с заданиями, но главное, они не сидят за экранами ноутбуков и не тыкают в смартфоны. Возможность осознанно выполнять спортивные упражнения, бегать, прыгать, играть в мяч, отличает живых людей от искусственного интеллекта. В онлайне все сложнее и сложнее разобраться, кто по ту сторону экрана – человек или бот. А на «Майском экстриме» ботов нет. Есть здоровая молодежь, которой нравится вести активный, спортивный образ жизни. Именно поэтому название квеста 2023 года – «Уралсталкер. Мы не боты!». Спасибо организаторам за то, что приглашают нас к проведению спортивных этапов, и нашим студентам, отлично эти этапы проводящим. От Екатеринбургского института физической культуры «УралГУФК» в фестивале принимали участие: Хабарова Анастасия, Черменина Александра, Баженова Диана, Богданова Радмила, Чусовитина Дарья, Кузнецова Дана и Ширалиев Хуршеджон.

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

Государственная лицензия 90Л01 0009191 выдана бессрочно
Государственная аккредитация 90А01 0002390 бессрочно

ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Вступительные испытания: русский язык и биология по результатам ЕГЭ, избранный вид спорта по профилю, физическая культура
профиль
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»
Вступительные испытания: русский язык и биология по результатам ЕГЭ, избранный вид по профилю, физическая культура
профиль
«Адаптивная физическая реабилитация и рекреация»

Екатеринбургский колледж физической культуры УралГУФК
ПОДГОТОВКА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:
- «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специализации по видам спорта: футбол, единоборства, легкая атлетика, лыжный спорт, хоккей, гимнастика и фитнес, баскетбол, плавание
- «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вступительные испытания: экзамен по специальности + средний балл аттестата

Работают курсы повышения квалификации

Приемная комиссия находится по адресу:
620146, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, д. 85,
Тел. (343) 234-65-50,
Web-сайт www.sport-ural.ru
e-mail: priem@sport-ural.ru

Бег – лучший спорт?

В современном мире у людей, особенно у подростков, появилось гораздо больше свободного времени, чем раньше. Вследствие этого современный человек начал искать все больше и больше новых путей для саморазвития. Ведь жизнь коротка, и тратить освободившиеся секунды на прокрастинацию многим уже не представляется нормальным. Но порой на сам поиск нового занятия приходится тратить слишком много времени – хочется найти что-то максимально подходящее для себя. Почему бы тогда не обратить внимание на то, что известно всем? Почему бы не заняться бегом?

Давайте же узнаем, какими преимуществами и недостатками обладает, возможно, самый распространённый вид спорта. Поможет нам в этом Семён Чирков – марафонец-любитель, человек, занимающийся бегом уже несколько лет и не понаслышке знакомый со всеми его подробностями, но в то же время все ещё способный рассказать об этом спорте простыми словами.

Преимущество №1: Доступность

Несомненно, первым и самым важным плюсом занятия бегом является доступность. Он не требует каких-либо вложений и спортинвентаря, в отличие от других видов спорта (в волейболе, например, чтобы играть, нужен специальный мяч и сетка). Бегать можно в чем угодно и где угодно – хоть босиком по полю! Но важно помнить, что если вы решите заниматься бегом серьезно, то вам понадобятся амортизирующие кроссовки и беговая форма. В беговой форме вам будет просто удобнее, а с кроссовками все сложнее. Они специально сделаны так, чтобы грамотно распределить вес спортсмена по всей длине стопы, чтобы потом не было проблем с ногами. Лучше не экономить на своем здоровье! Но даже эти вещи нужны лишь для занятий на постоянной основе. Попробовать можно, не имея ничего. Даже учитывая вынужденные затраты, бег – все равно доступнейший вид спорта.

Преимущество №2: Развитие

Ни для кого не секрет, что заниматься спортом полезно для здоровья – это нам твердят ещё с пелёнок. Примечательно то, что беговые упражнения входят в большинство программ тренировок. И это не случайно, ведь бег – это отличное упражнение на выносливость. Помимо этого, бег также укрепляет мышцы ног, а даже легкие утренние пробежки способны поддерживать в тонусе весь человеческий организм разом!

Преимущество № 3: «Эйфория бегуна» — необъяснимое, почти животное удовольствие от бега.

Эйфория бегуна – это состояние подъема, окрыленности, в котором человек пребывает во время пробежки. Вообще, конечно, это состояние присуще не только бегу. Вы можете испытать его во время плавания, ходьбы на лыжах, гребли или езды на велосипеде. Но для плавания нужен водоем; для лыжного и велосипедного спорта – лыжи и велосипед; для гребли – водоем и специальная лодка. Для бега же нужны только кроссовки и желание бежать. Очень интересно про «эйфорию» сказал Семён Чирков, он называет это состояние «собачьей радостью»:

«Организм во время бега вырабатывает дофамин, серотонин, и получается такое состояние, которое я называю «собачьей радостью». Когда ты её почувствуешь, все станет гораздо проще. Уже сложно будет остановиться, будешь хотеть бежать дальше и дальше».

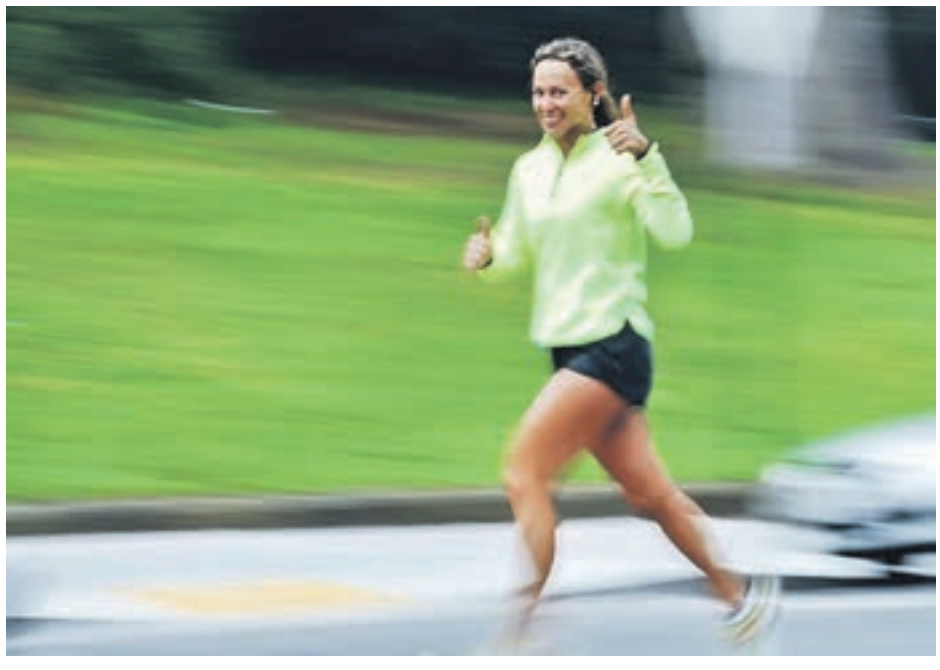
Вспомните, в каких произведениях упоминается бег? На ум сразу же приходит культовый «Форрест Гамп». Главный герой в этом фильме начинает бежать для того, чтобы освободить разум. И именно бег может дать такое освобождение. «Эйфория бегуна» – безопасный способ «очистить голову», близкий в чем-то к медитации. Иногда нам бывает полезно получить почти ничем не обоснованное удовольствие, во время ощущения которого ты забываешь про все на свете. Бег – отличный способ достичь этого.

Преимущество №4: Бег – это каждый раз победа над самим собой.

«Все марафонцы испытывают сначала боль. Бег на такие дистанции вообще неестественен для современного человека. Существует такая штука – «феномен стены», обычно она происходит после 30-го километра. Это отказ тела, когда ноги отказываются бежать дальше, и надо преодолеть это силой своей воли. Любой марафон – это победа, прежде всего, над собой, и не важно, каким ты финишировал. Важно, что ты победил себя».

Эта цитата Семёна отлично показывает, что бег – это всегда преодоление себя. Этот вид спорта лучше любого другого совмещает внешнюю простоту и ощущение ценности каждой добытой победы. Секрет в следующем: бегать нужно или быстро, или долго. Слова Семёна прекрасно описывают победу над собой во время бега на выносливость. Такой вид бега позволяет тебе получить удовольствие от самого факта преодоления длинной дистанции. Ты доказываешь себе, что победил себя, как только пересекаешь финишную черту – ведь ты пробежал огромное расстояние. Но победить себя можно и на короткой дистанции. Главное, как можно быстрее ее пробежать. В беге на скорость важнее твой личный рекорд, а не длина дистанции. И там, и там для достижения результата требуются усердные тренировки, именно поэтому любой бег можно смело называть способом «победить себя». Никто не требует ставить мировые рекорды, гораздо важнее бить рекорды свои собственные.

Преимуществ у бега крайне много, и далеко не все из них перечислены выше. Мы попытались лишь подчеркнуть самые важные и актуальные. Но ничто в этом мире не идеально, и у бега есть также множество недостатков. Ознакомиться с ними тоже необходимо для полного понимания, нужен вам бег или нет. Что ж, давайте перечислим и их.



Недостаток №1: Опасность для здоровья

Бег может не только положительно влиять на организм, но и разрушать его. Сам по себе бег – это огромное испытание для позвоночника, сердца и лёгких. (Вспомните уроки физкультуры, где учитель заставлял делать упражнение, восстанавливающее дыхание после беговых упражнений). Каждый раз, когда вы ударяете ногой о землю, голеностоп, колени и позвоночник получают нагрузки, в пять раз превосходящие вес спортсмена!

Из-за этого бегун все время находится в постоянном напряжении, и если что-то пойдёт не так, то весь его организм подвергнется опасности. Подобная история случилась и с Семёном Чирковым, о чем он нам рассказал:

«Однажды я получил тепловой удар, когда бежал. Причем это была еще щадящая форма теплового удара, он пришелся не на голову, так как я обливал ее водой, а на желудок. Меня начало тошнить, очень захотелось в туалет. А когда я вышел из кабинки, живот продолжал болеть. Я понимал, что мышцы и сердце позволяют мне повысить скорость, но как только я ускорялся, живот снова начинало мутить. Я думал, что я прямо здесь, на трассе, разложусь».

Поэтому не стоит считать бег полностью безвредным, надо быть готовым к любой ситуации.

Недостаток №2: Травмоопасность

Весьма близкий к опасности для здоровья аспект. Но если опасность для здоровья исходит от самого бега, то травмоопасность связана с условиями, в которых вы бежите. Спринтеры, которым надо бежать как можно быстрее, рискуют получить травму от любого лишнего контакта. Ведь на большой скорости даже самые маленькие препятствия могут навредить организму. Поэтому стоит опасаться посторонних предметов под ногами при беге на большой скорости. Но окружающая среда может навредить и при беге на большие дистанции. Марафоны, полумарафоны в 90% случаев проводятся на покрытиях, которые не созданы именно для бега; слишком уж дорого и не особо разумно прокладывать только для бегунов прямую линию специального бегового покрытия длиной 42 км. Из-за этого на дистанции могут встретиться неровные участки, которые опасны для вас. Бег – весьма травмоопасный вид спорта, но это совсем не значит, что вы точно получите травму в первом же своем забеге. Главное помнить об этом и быть внимательным во время пробежки.

Недостаток №3: Тяжесть бега

Бегать довольно тяжело, даже если мы отойдем от темы здоровья. Тяжесть бега кроется в его скучности. Это цикличный вид спорта, и повторение одних и тех же движений может утомить кого угодно. Интересную мысль высказывает, опять же, Семён Чирков: *«Я бегал в Омске, Екатеринбурге и Казани. В Казани мне понравилось больше всего – она проходит по красивейшей набережной Волги. Почти так же круто в Омске, где забег идет по набережной Иртыша. Бежать там легче, ведь перед глазами всегда что-то новое. У нас же марафоны идут по трассам, и там бежать тяжелее – мало того, что скучно, так еще и теряется горизонт».* Бежать по однообразной трассе не просто скучнее, но даже тяжелее, чем бежать по живописной набережной. Поэтому бег требует терпения, причем касается это, прежде всего, длинных дистанций. Справиться со скукой во время бега можно следующими способами: во-первых, сократить дистанцию своего забега, во-вторых, выбрать ту трассу, на которой будет интереснее бежать.

Недостаток №4: Талант

Если благодаря всем достоинствам и вопреки всем недостаткам, перечисленным выше, вы все-таки твердо решили заниматься бегом, то спешим вас предупредить. Если у вас нет таланта или особенных природных данных, то даже не пытайтесь серьезно соревноваться и сравнивать себя и свои результаты с другими. Как и во всяком виде спорта, в беге наличие таланта – во многом залог отличного результата. Конечно, старание и упорство делают большую часть успеха, но что, если вы встретите человека, у которого также есть старание и упорство, но в довесок к ним есть ещё и талант? Мы ни в коем случае не отговариваем вас от спортивного или даже профессионального отношения к бегу – это решать каждому. Но иногда лучше понять, что вам не стать вторым Усэйном Болтом, как бы вы ни старались. Осознание этого поможет вам в продвижении вперед. И помните, что ни один талант не может быть реализован без регулярных тренировок. Поэтому ставьте цели, которые бросают вызов вашим способностям, и наслаждайтесь вашим личным прогрессом.

Сегодня мы попытались разобраться, почему бег – лучший вид спорта. И у нас не получилось. Единственно верный способ определить лучший вид спорта, подходящий именно вам – попробовать их все. Если вы почувствуете, что это то, что вам нужно – берите и занимайтесь им, несмотря ни на что. И плевать на талант и прочее, ведь занятие любимым видом спорта не только поможет поддерживать тело в форме, но и доставит вам небывалое удовольствие. А если человек делает что-то с удовольствием, то он может сильно в этом преуспеть.

Материал публикуется в рамках Медиамарафона проекта «Медиаграмотность – актуальный тренд», авторы: Богдан Сенцов, Студия молодежной журналистики «Проба пера» Дворца молодежи, г. Екатеринбург и Егор Нечев, МАОУ СОШ №15, г. Каменск-Уральский.

Братство православных следопытов

«Скаутинг – это особенная жизнь, которая дает силы и возможность развиваться». Так считает Андрей Понамарев, командир дружины «Братства православных следопытов во имя святого праведного воина Федора Ушакова». Андрею 16 лет, и 7 из них он занимается скаутским движением. Сейчас юный разведчик уже понимает, что в братстве – навсегда.

Движение с каждым годом набирает популярность в разных странах по всему миру. Это такая педагогическая система с работой в малых группах, которую придумал Роберт Баден-Пауэлл, британский военачальник, писатель и художник.

– Скаутская жизнь очень яркая, она наполнена разными видами деятельности. Наверное, многие сразу представляют скаутов в лесу, но это совсем не обязательно. Например, существуют просто скауты-добровольцы, скауты космические, которые занимаются астрономией, или скауты, которые изучают морское дело. Туризм часто составляет небольшую часть занятий. Следопыты учатся всему, что может помочь им поддержать другого человека, в том числе и в условиях окружающего леса: оказывать первую помощь, искать источники воды и пропитания, готовить пищу на костре, строить шалаши из веток. Поэтому туризм для скаутов – не как цель путешествий, а как цель единения с природой и возможность научиться спасать человека в любых природных условиях, – рассказал Всеволод Кривцов, начальник Совета Братства православных следопытов (БПС) России, руководитель региональной организации БПС.

Одна из главных отличительных черт скаутского метода – это патрульная система. Патруль состоит из 4–8 следопытов, которые внутри своей команды проявляют много самостоятельности. Юные разведчики все делают сами: принимают решения, проводят сборы, готовятся к большим туристическим походам.

– Патруль – это команда, как на веселых стартах, только она навсегда. Когда команда слажена, развивается не только в спорте, но и в личных отношениях, когда она как семья, это мощно. Находясь в патруле, скаут учится командной работе, что просто необходимо в жизни, – объясняет Андрей Понамарев.

Настоящие скауты так же, как и в фильмах, носят на форме цветные нашивки, которые рассказывают об их навыках. Когда люди встречают следопыта и смотрят на его рубашку, они видят, в каких сферах и направлениях он наиболее развит. Мне стало любопытно, какую нашивку Андрей считает самой ценной и памятной. Вот, что он ответил:

– Для меня нет какой-то самой важной нашивки, я за всеми гнался. Помню, гречку пытался сварить, у меня это получилось не с первого раза… помню, не умел плавать и научился, чтобы сдать на пловца. За каждой нашивкой оставлено много сил.

Разведчики изучают новое, показывают свои знания на практике, тратят свои силы и время не только для того, чтобы получить очередную нашивку, но и для того, чтобы повысить свой разряд. Скаутские разряды показывают уровень знаний и степень ответственности.

В скаутинге, как и в любой молодежной организации, есть свои традиции, которые соблюдаются с особой любовью и трепетом. Андрей рассказал о самых значимых из них:

– У нас много традиций, я думаю, что одна из важнейших – это «Память верных», потому что тогда мы вспоминаем тех, кто до конца, до последнего дня находился в скаутском движении. Ещё важная традиция, когда следопыт дает торжественное обещание исполнять свой долг, и ему повязывают галстук, когда инструктор сам себе повязывает галстук, показывая, что он уже сам, осознанно, берет на себя ответственность.

Знания, полученные на занятиях, помогают скаутам и в реальной жизни. Андрей сам несколько раз помогал людям, тонувшим на Верх-Исетском пруду, а как-то оказал первую медицинскую помощь своей однокласснице, потерявшей сознание во время урока. Вот что он вспомнил об этом случае:

– Учитель просто думал, что девочка заснула, но меня это почему-то встревожило. На нее никто не обращал внимания, и в конце урока я понял, что точно нужно что-то делать. Я просто взял ее на руки и отнес в конец класса, аккуратно положил на пол, поднял ей ноги, открыл окно, сказал вызвать врача, это все было очень быстро, прямо как в фильмах. Одноклассница пришла в себя, а потом снова упала в обморок, я вызвал скорую, ее увезли. Я чувствую себя ответственным за всех окружающих, никто не стал помогать этой девочке, кроме меня.

Суть скаутинга в том, чтобы человек каждый день развивался и становится лучше, в том, чтобы он осознавал ответственность не только за себя, но и за другого, чтобы он всегда был открыт новому и готов прийти на помощь.

Текст: Мария Мухлынина
Фото из архива Андрея Понамарева
Студия молодежной журналистики «Проба пера»

50 причин заниматься скалолазанием

Скалолазание – это красивый, захватывающий, экстремальный вид спорта. Чему он может нас научить?

СКАЛОЛАЗАНИЕ ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА.

Благодаря рассогласованному движению рук и ног происходит развитие межполушарного взаимодействия.

Для того чтобы достичь вершины, вам необходимо:

– проложить оптимальный маршрут (будет работать ваше мышление, появятся навыки планирования);

– запомнить его (для этого нужна хорошая память);

– при прохождении маршрута необходимо внимательно выбирать зацепки (развивается концентрация внимания);

– скалолаз применяет различные захваты (развивается крупная и мелкая моторика).

С такой памятью, вниманием и мышлением у вас 100% повысится успеваемость в школе.

СКАЛОЛАЗАНИЕ – ЭТО ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ТЕЛА!

– занимаясь скалолазанием, вы развиваете ВСЕ группы мышц;

– появляется сила, гибкость, координация и пластика движения, скорость, выносливость;

– скалолаз, поднимаясь вверх, встает на опору, при этом активно работает вся стопа. Это профилактика плоскостопия и сколиоза.

В результате занятий вы станете обладателем красивой фигуры и гармонично развитого тела.

СКАЛОЛАЗАНИЕ – ЭТО РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

– путь вверх – это движение к цели. Залез, упал, поднялся и снова вверх;

– путь к вершине – это преодоление себя, проработка страхов, уверенность, умение распределять силы.

Поднимаясь, срываясь и снова идя к целе, вы развиваете свою целеустремленность, умение принимать решение, просчитывать риски и побеждать себя.

Когда цель достигнута и вершина покоряется, чувства переполняют вас. Восторг, радость, ощущения счастья.

ЭТО И ЕСТЬ РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ.

Новые комфортные спортивные залы, душевная атмосфера, друзья...

СКАЛОЛАЗАНИЕ – ЭТО КОМАНДНАЯ РАБОТА.

Это удивительный вид спорта. Заниматься им можно не только в залах, но и на настоящих скалах, объехать и посмотреть весь мир. Для надежной страховки на скалах нужна помощь друзей. Скалолазание научит вас слаженной работе, умению принимать решения, брать ответственности за себя и за друга.

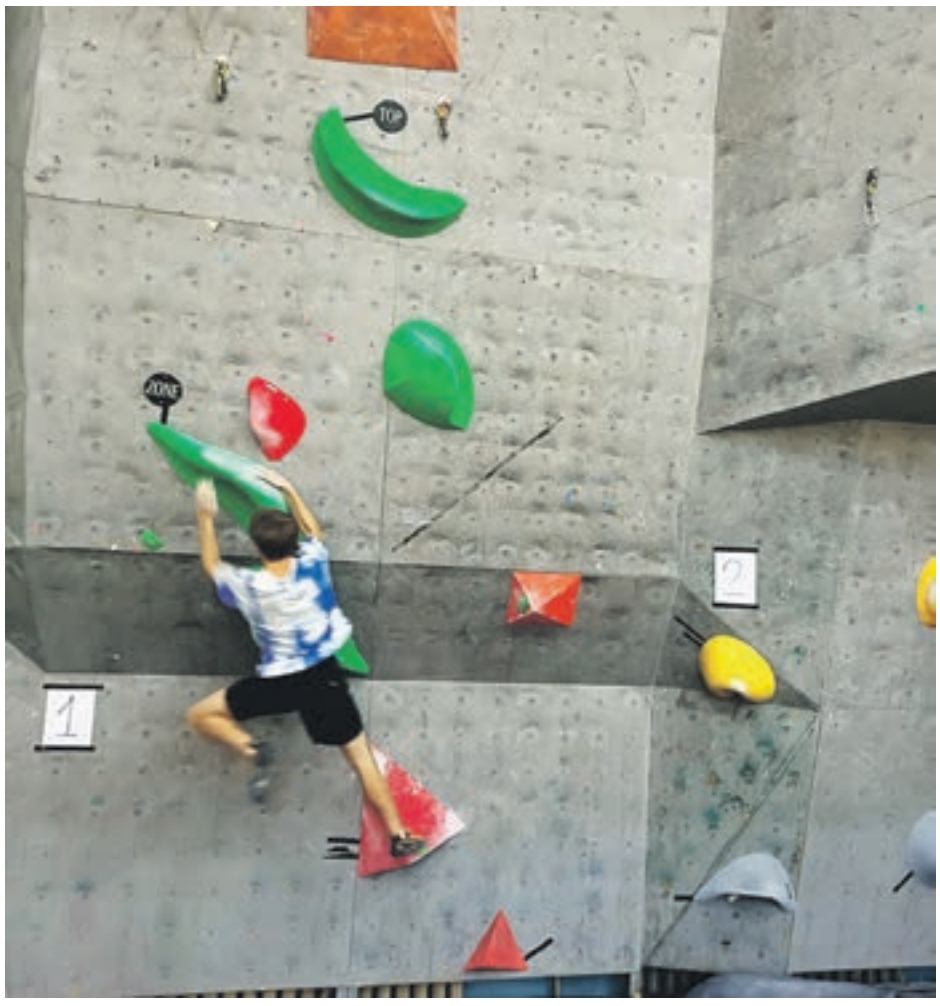
Слышать и слушать, руководить и подчиняться, надежности и доверию.

СКАЛОЛАЗАНИЕ – ЭТО ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА С БЛЕСТЯЩИМ БУДУЩИМ!

Все это я придумывал для проектной работы на Таватуе в лагере «Золотое сечение». Я так проникся сделанной работой, что сам стал заниматься скалолазанием в Спортивной школе олимпийского резерва Горных видов спорта. Два года занятий, спортивный разряд, хорошая успеваемость в гимназии, гармоничное развитое тело, много друзей!

Занимайся спортом, становись лучше!

Семёнов Иван



Из истории видов спорта: Баскетбол 3х3

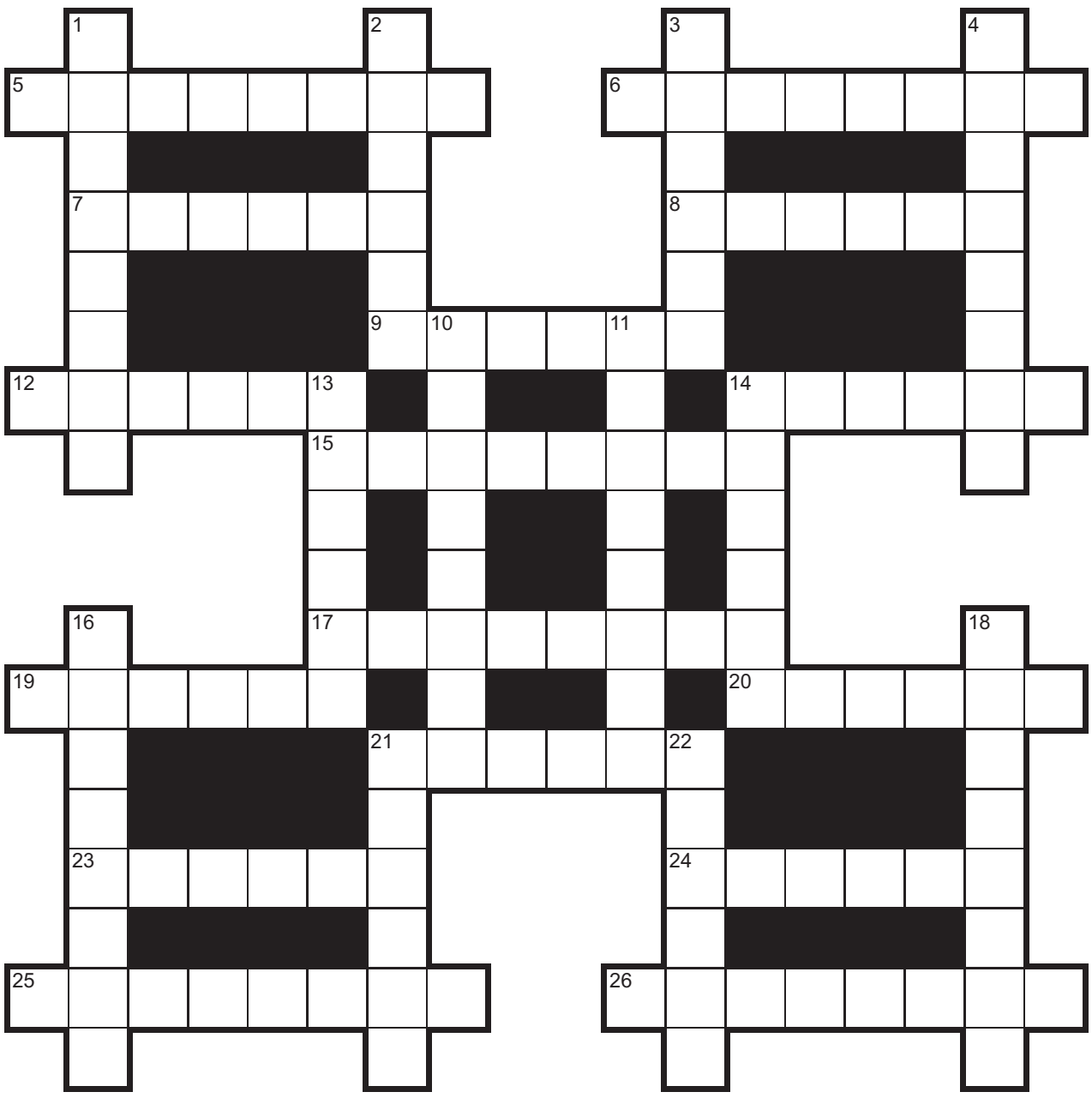
Баскетбол 3х3 (стритбол) появился в 1950-х в бедных кварталах США. От соревнований 5х5 отличается количеством спортсменов — их 3, и зоной игры — половиной стандартной площадки.

Первый крупный турнир по 3х3 прошел в 1989 году в США, он назывался Hoop It Up.

Международная федерация баскетбола ФИБА впервые опробовала 3х3 в 2007 году на Азиатских зальных играх в Макао. В дальнейшем крупные международные соревнования прошли в Индонезии (2008 и 2013), Доминиканской Республике (2008). Первый турнир мирового масштаба по 3х3 прошел в Сингапуре, это были летние Юношеские Олимпийские игры.

После успеха сингапурского турнира ФИБА запустила полноценную программу по развитию этого вида спорта. Было предложено включить баскетбол 3×3 в программу летних Олимпийских игр, и 9 июня 2017 года это свершилось. На Олимпийских играх 2020 года в Токио были представлены 8 мужских и 8 женских команд с заявкой 4 человека, разыграны 2 комплекта наград (мужской и женский). Однако более привычное название «стритбол» в рамках соревнований не применялось.

КРОССВОРД



По горизонтали:

5. Олимпийский класс яхт.
6. Олимпийский вид спорта.
7. На что становится похожа мишень, после того как в нее попадет множество пуль.
8. Парусная ткань.
9. Короткий обоюдоострый меч.
12. Известный советский тяжелоатлет.
14. Родина Олимпийских игр 1912 года.
15. Высшее учебное заведение.
17. Футбольный клуб немецкой бундеслиги.
19. Средство, которое при введении в организм резко, но кратковременно повышает физическую и нервную активность.
20. Уральский лыжник, призер Олимпийских игр 2006 года.
21. Кисломолочный продукт, богатый кальцием
23. Река, впадающая в Мертвое море.
24. Положение в борьбе.
25. Положение парусов по направлению ветра.
26. Родина Пеле.

По вертикали:

1. Переворот яхты вверх килем.
2. Выдающаяся советская прыгунья в высоту.
3. Режущая часть холодного оружия.
4. Помещение в Древней Греции для занятий физическими упражнениями.
10. Чемпион мира по шахматам.
11. Комплекс знаний и навыков, необходимых для вождения автомобиля, его обслуживания и ремонта.
13. Северо-европейский мореход-завоеватель.
14. Спортивный снаряд.
16. Вратарь.
18. Ошибочное название спортсмена в пожарно-прикладном виде спорта.
21. Вид спорта.
22. Чемпион по бегу среди животных.

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,
Сайт: www.uralucheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 1773
Тираж 5000 экз. **Номер подписан в печать:** по графику в 17-00, фактически в 17-00 30.05.2023
Выход в свет 31.05.2023.
Распространяется бесплатно.

Номер подготовлен при поддержке Детско-молодёжной общественной организации юных корреспондентов Свердловской области

6+