



Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга и ИФКСИМП УрФУ

№11 [69]  
ноябрь 2019



Молодежно-патриотический фестиваль, посвященный Дню Героев Отечества

## День Героев-2019

8 декабря в Екатеринбурге пройдет традиционный молодежно-патриотический фестиваль «День Героев». Организаторы: Молодежный клуб Русского географического общества «Уральский следопыт», региональное отделение ДОСААФ России Свердловской области. При поддержке Министерства образования и молодежной политики Свердловской области, Департамента образования Администрации города Екатеринбурга. Приглашаются команды 9–11 классов (5 человек). Участие бесплатное. Заявки принимаются до 17:00 6 декабря 2019 года.



Справки по телефонам  
+7 (912) 248-14-59  
+7 (922) 222-85-43  
[www.uralstalker.com](http://www.uralstalker.com)  
[https://vk.com/day\\_heroes](https://vk.com/day_heroes)

Екатеринбург  
8 декабря  
2019

Проект «От знака ГТО – к Олимпийской медали» реализуется при поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

● ● ● Сегодня в номере:

### Нормативы ГТО: плавание

Чтобы сдать норму ГТО по плаванию, необходимо не только научиться плавать, но и делать это правильно (при помощи одной из техник).



### Страница 2

### Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».



### Страницы 4–5

### Нургуш

Это был мой первый лыжный поход, первый настоящий поход, единичка. Первые два дня я проклинал все это.



### Страница 6

## ● ● ● Спортивные новости ноября

### ДЮСШ «Виктория». Дзюдо



23–24 ноября в г. Екатеринбург прошли Всероссийские соревнования по дзюдо памяти Героя-разведчика Н.И. Кузнецова среди юниоров и юниорок до 23 лет. Михеева Ольга в весовой категории свыше 78 кг заняла 3 место. Шонематов Малик-Шах в весовой категории 100 кг занял 3 место. Поздравляем наших спортсменов и их тренеров, Селянину Ольгу Васильевну и Федосеева Максима Евгеньевича, с отличным выступлением на соревнованиях!!!

### ДЮСШ «Динамо» по единоборствам. Каратэ



С 15 по 17 ноября в г. Тольятти прошли Всероссийские соревнования по каратэ «Кубок дружбы». В соревнованиях приняло участие более 1500 спортсменов со всей России. В условиях столь высокой конкуренции воспитанники ДЮСШ «Динамо» по единоборствам завоевали 2 золотых и одну бронзовую медали. Поздравляем наших ребят и их тренеров-преподавателей! I место – Золина Дарья (тренер-преподаватель Пономарев С.С.), Жаровцев Вячеслав (тренер-преподаватель Разумов Е.Н.); III место – Мокшин Анатолий (тренер-преподаватель Разумов Е.Н.).

### ДЮСШ №16. Грэпплинг



Воспитанница спортивной школы №16 города Екатеринбурга Мария Коблова стала двукратной победительницей чемпионата мира по грэпплингу и грэпплингу-ги, проходившем в ноябре в азербайджанском Баку.

Тренер 16-летней спортсменки Василий Бек сообщил Официальному portalу Екатеринбурга, что в финале соревнований его подопечная одолела соперницу из Индии.

«Для Марии это первый опыт выступления на подобном уровне. В настоящий момент мы готовимся к первенству России по джиу-джитсу, которое пройдет в Санкт-Петербурге», – добавил Василий Бек.

# Нормы ГТО по плаванию: полезные советы для получения значка



*Чтобы сдать норму ГТО по плаванию, необходимо не только научиться плавать, но и делать это правильно (при помощи одной из техник).*

#### Как тренироваться

Лучше всего выбрать одну самую подходящую для себя технику и развивать свои навыки в ней. Тренировки нужно начинать с коротких дистанций – 25 или 50 м. Увеличивать

длину дистанции можно тогда, когда движения станут уверенными. При плавании выдох должен быть длинным, а вдох – коротким.

Необходимо потренироваться правильно стартовать. Для этого пловец должен встать на тумбочку таким образом, чтобы его более сильная нога оказалась на переднем её крае. Вторую ногу нужно приподнять на носок и поставить на задний край тумбочки. При этом центр тяжести своего тела необходимо перенести поближе к воде.

Нормы ГТО по плаванию (дистанция (м) / время (мин., сек.))

СТУПЕНЬ (ВОЗРАСТ)	ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
	25 м	50 м	100 м	25 м	50 м	100 м
1 ступень – для 6–8 лет	25/3,00	25/2,40	25/2,30	25/3,00	25/2,40	25/2,30
2 ступень – для 9–10 лет	50/3,00	50/2,40	50/2,30	50/3,00	50/2,40	50/2,30
3 ступень – для 11–12 лет	50/1,35	50/1,25	50/1,05	50/1,30	50/1,20	50/1,00
4 ступень – для 13–15 лет	50/1,30	50/1,20	50/1,03	50/1,25	50/1,15	50/0,55
5 ступень – для 16–17 лет	50/1,28	50/1,18	50/1,02	50/1,15	50/1,05	50/0,50

#### Правила сдачи норматива по плаванию:

- Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.
- Старт осуществляется в зависимости от предпочтений: с тумбочки, с бортика или из воды.
- Способ плавания произвольный.
- Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.
- Запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.
- При плавании на 50 метров выполните поворот любым способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.



#### 10 любопытных фактов о плавании

- Этот вид спорта помогает сжигать больше всего калорий. Даже необязательно продвигаться наплывом: лежа на поверхности воды или «бархатаясь» в ней вертикально, вы сожжете до 300 калорий в час. Вот почему с отпуска на пляже все возвращаются подтянутыми!
- Наилучшей температурой для тела в воде считается +23...+26 градусов. Более теплая вода не столь полезна для тела.
- Только погрузившись и постояв минутку в водоеме с температурой +20 градусов, вы насыщаете кровь новой порцией гемоглобина;
- Плавание улучшает работу сердца, повышая количество ударов в минуту в среднем на 3–5 ударов;
- Плавая кролем, можно добиться появления красивого силуэта «песочные часы» у девушек и «треугольник» – у мужчин. Потому что плечевой пояс развивается, а талия уменьшается;
- Среди пловцов действительно вдвое меньше тех, кто жалуется на гипертонию и головные боли;
- Детям с 5-летнего возраста особенно полезно заниматься плаванием. Это не только положительно влияет на развитие спинных мышц, корсета, вытяжение позвоночника, но также приносит в кровь порцию соматотрофина – важного для роста гормона;
- Оптимально совершать визиты в бассейн в период 7.00–9.00 утра или 18.00–20.00 вечера. В это время наше тело и мозг наиболее подготовлены к упражнениям;
- Находясь в воде, мы нагружаем наши мышцы собственным весом в 10 раз меньшим, чем на суше. Это как делать гимнастику на Луне, спросите вы? Не совсем, но даже эффективнее;
- Лучшим для сжигания калорий считается даже не баттерфляй, а брасс. В этом стиле удастся задействовать до 75% мышц всего тела, сжигая до 380 ккал за полчаса активной тренировки.

Если пловец почувствовал озноб, скованность или нарушение дыхания, нужно сразу же выйти из воды.

#### Как вести себя на старте

Услышав команду «Старт», пловец должен мгновенно выпрямить плечи

и спину, руки вытянуть вперед и, выпрямив толчковую ногу, оттолкнуться от тумбочки. Руки при заходе в воду вытягиваются над головой и складываются одна на другую. Часть дистанции пловец должен пройти под водой.



# Фестиваль японской культуры «Японская осень на Урале»

21 ноября 2019 года  
Екатеринбургский институт физической культуры встретил на Уральской земле японскую делегацию студентов-спортсменов из Осацкого университета здоровья и спорта.

В столицу Урала прибыло 9 представителей университета: профессор факультета физической культуры, руководитель делегации Кандзаки Хироши и 8 студентов-спортсменов, практикующих такое направление боевого искусства японского фехтования как кендо.

После официальной части мероприятия и приветственных речей директора Екатеринбургского института физической культуры Игоря Юрьевича Сазонова и председателя правления Сверд-

ловского областного отделения «Россия Япония» Вадима Александровича Занина был показан видеоролик об особенностях образовательной, спортивно-тренировочной, волонтерской и внеучебной деятельности института и колледжа. На спортивных площадках представителей японской стороны также ждали показательные выступления и мастер-классы от студентов-спортсменов института.

Гости в свою очередь показали презентацию Осацкого университета и провели лекцию на тему «Значение кендо в физическом и нравственном воспитании Японии. Кендо в мире». 22 ноября в зале спортивных игр состоялась долгожданная «начальная» тренировка по кендо спортсменами из Японии с российскими студентами-спортсменами. Тренировочный мастер-класс получился очень зрелищ-

ным и познавательным, все желающие могли лично примерить на себя доспехи спортсмена кендо и на деле испытать защитный шлем и меч. Обе стороны участников спортивного мастер-класса остались довольны, в завершение тренировки японская делегация вручила всем участникам подарочные полотенца с девизом и логотипом Осацкого университета.

В ходе визита также прошли лекции на тему «Функциональная диагностика» и «Скоростно-силовая подготовка в спорте: российский опыт в подготовке профессиональных спортсменов», экскурсии по Екатеринбургу, семинар по кендо (судейство кендо, кендо-вадза техника и оборона, кейко-вид тренировки). Участниками семинара стали слушатели из Екатеринбурга, Перми, Уфы, Магнитогорска, Миасса, Тюмени.



Все участники фестиваля японской культуры «Японская осень на Урале» получили огромный теоретический и практический опыт в направлении боевого искусства фехтования кендо, познакомились с особенностями обучения и тренировочным процессом студентов-спортсменов Осацкого университета, обменялись тематическими подарками, сувенирами и памятными фотографиями о встрече русско-японских студентов-спортсменов на Урале!

## Церемония награждения участников I Всероссийских открытых межвузовских соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий»

23–24 ноября 2019 года в Москве состоялась торжественная Церемония награждения участников I Всероссийских открытых межвузовских соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий». Проект «Человек идущий» был организован в два этапа: I «тестовый» с 15 сентября по 15 октября 2019 г. и II «контрольный» с 15 октября по 15 ноября 2019 г.

«Человек идущий» – это программа повышения физической активности людей, включающая в себя соревнования в командном и индивидуальном зачёте по количеству шагов за определённый промежуток времени. Для участия в соревнованиях все участники подключаются к единому Интернет-ресурсу (платформе), который через мобильное приложение обеспечивает подсчёт шагов каждого участника соревнований в реальном времени.

Преподаватели и студенты Екатеринбургского института физической культуры с большим удовольствием приняли предложение на участие в проекте и создали свою «шагающую команду». Руководителем и координатором команды «УралГУФК Екатеринбург» назначили Аллу Иль-



иничну Репину, заместителя директора по воспитательной работе. В соревнованиях по фоновой ходьбе участие приняли более 400 команд, 250 из которых – команды высших образовательных учреждений России.

23 ноября для приглашенных гостей была организована экскурсия в павильон «Космос» ВДНХ, а позже в Доме культуры ВДНХ состоялась праздничный концерт и торжественная церемония награждения победителей и участников соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий». Перед собравшимися гостями и участниками соревнований выступил руководитель проекта, советский и российский врач-кардиохирург, изобретатель, организатор медицинской науки, педагог, профессор, академик РАН и РАМН, член Президиума РАМН, главный кардиохирург Минздрава России Лео Антонович Бокерия. Лео Антонович попривет-

ствовал гостей мероприятия, рассказал о пользе ходьбы с точки зрения медицины и, конечно, поздравил победителей соревнований.

Представителями Екатеринбургского института физической культуры на мероприятие были назначены одни из лидеров команды: Ксения Меркурьева (АДб-17-31) и Денис Лызлов (АДб-16-41), руководитель Алла Ильинична Репина. По итогам I Всероссийских открытых межвузовских соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий» Екатеринбургский институт физической культуры занял 38 место в общем зачете. Всем участникам соревнований вручили именную сертификат участника и сувенирную атрибутику: значки, магниты и браслеты с логотипом «Человек идущий».

Выражаем огромную благодарность организаторам проекта за возможность участия в полезном, доступном и интересном соревновании.



### Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

Государственная лицензия 90Л01 0009191 выдана бессрочно  
Государственная аккредитация 90А01 0002390 от 28.09.2016 г.

#### ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ

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

- профили:**
- Физическая реабилитация и рекреация

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
Вступительные испытания: русский язык и биология по результатам ЕГЭ, избранный вид спорта по профилю, физическая культура

- профили:**
- Спортивная тренировка в избранном виде спорта
  - Теория и методика спортивных игр
  - Теория и методика единоборств
  - Теория и методика циклических видов спорта

#### Екатеринбургский колледж физической культуры УралГУФК объявляет набор на специальность:

- «Физическая культура» (специализации: футбол, единоборства, легкая атлетика, лыжный спорт, хоккей, гимнастика и фитнес, баскетбол)
- «Адаптивная физическая культура»  
Вступительные испытания: экзамен по специальности + средний балл аттестата

#### СТУДЕНТЫ ПРОХОДЯТ СТАЖИРОВКУ ЗА РУБЕЖОМ!!!

Работают курсы повышения квалификации  
Предоставляется общежитие

Приемная комиссия находится по адресу:  
620146, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, д. 85,  
Тел. (343) 234-63-41, ICQ 630-879-369  
Web-сайт [www.sport-ural.ru](http://www.sport-ural.ru)  
e-mail: [sport-ural@mail.ru](mailto:sport-ural@mail.ru)

# Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре. Школьный этап

Дорогие ребята! Многие из вас уже принимали участие во Всероссийской олимпиаде школьников по различным предметам: математике, русскому языку, истории, географии... Но в олимпиадном движении могут принять участие и те, кто любит физкультуру и спорт. Предмет «физическая культура» тоже есть в программе Всероссийской олимпиады. Кроме того, он еще и состоит из двух частей: теоретической и практической. Сегодня мы предлагаем всем нашим читателям ответить на вопросы теоретической части школьного тура. Проверьте себя!

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

### Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 5 групп.

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями.** Каждое верно установленное соответствие этой группы оценивается в 1 балл.

**IV. Заданий на установление правильной последовательности действий.**

Правильно установленная последовательность оценивается в 3 балла.

**V. Задание – описание гимнастических упражнений.** Каждое верно описанное гимнастическое упражнение оценивается в 2 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей, четвертой и пятой групп заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!



### Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре. Школьный этап. 9–11 классы

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа

**1. Какая аббревиатура соответствует названию национального олимпийского комитета в нашей стране?**

- а) РОК
- б) ОКР
- в) НОК
- г) МОК

**2. В каком году мировое сообщество отмечало 100-летний юбилей олимпийского движения современности?**

- а) в 1980 г.
- б) в 1988 г.
- в) в 1994 г.
- г) в 2000 г.

**3. В какой части света Олимпийские игры проводились наибольшее число раз?**

- а) Европа
- б) Азия
- в) Америка
- г) Австралия

**4. В каком виде спорта проявили себя Михаил Ботвинник, Бобби Фишер, Анатолий Карпов, Владимир Крамник, Сергей Карякин и Магнус Карлсен?**

- а) биатлон
- б) лёгкая атлетика
- в) шахматы
- г) плавание

**5. На какие виды двигательных способностей воздействуют прыжковые упражнения?**

- а) на скоростно-силовые способности
- б) на выносливость
- в) на гибкость
- г) на способность сохранять равновесие



6. Как называют нарушение правил в баскетболе?

- а) забег
- б) пробежка
- в) перебежка
- г) забегание

7. В каких физических упражнениях самая продолжительная фаза полета?

- а) ходьба
- б) бег
- в) прыжки
- г) лазания

8. Какой режим нагрузки соответствует частоте сердечных сокращений от 140 до 160 ударов в минуту?

- а) оздоровительный
- б) поддерживающий
- в) развивающий
- г) тренирующий

9. В каком виде спорта нет ворот?

- а) флорбол
- б) хоккей
- в) кёрлинг
- г) водное поло

10. Какой из способов подачи в волейболе является самым распространённым?

- а) нижняя прямая подача
- б) нижняя боковая подача
- в) верхняя прямая подача
- г) верхняя боковая подача

11. Сколько игроков находится во время игры на футбольном поле?

- а) 11
- б) 20
- в) 22
- г) 25

12. Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки?

- а) кифоз
- б) сколиотическая осанка
- в) гиперлордоз
- г) «круглая спина»

13. Какое из контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?

- а) толкание ядра
- б) рывок гири
- в) метание гранаты
- г) метание мяча

14. В каком виде спорта одной из дисциплин является плавание?

- а) биатлон
- б) триатлон
- в) дуатлон
- г) скиатлон

15. Выберите фразы, отражающие сущность занятия лёгкой атлетикой.

- а) для занятий легкой атлетикой обязательно требуется инвентарь
- б) во время выполнения легкоатлетических упражнений требуется страховка

в) легкая атлетика используется как средство общей физической подготовки

г) легкая атлетика является сезонным видом спорта

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос**

16. На Пелопонесском полуострове в селении Олимпия, у подножия реки Алфей берут своё начало...?

17. Как называются олимпийские игры для людей с ограниченными возможностями?

18. Русская народная игра, суть которой сводится к «выбиванию» метанием биты фигур, составленных различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называется...

19. Как называется показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, который определяется с помощью спирометра?

20. Система психологических приемов и формул самовнушения, направленных на регуляцию психических состояний, расслабление мышц, восстановление работоспособности, называется...



**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

21. Установите соответствие между продуктами питания и веществами, преимущественно получаемыми организмом при их потреблении.

Вещества	Продукты питания
1) белки	А) кисломолочные продукты
2) жиры	Б) хлебобулочные изделия
3) углеводы	В) рыба, мясо
4) кальций	Г) семена подсолнечника

22. Установите соответствие между спортсменами и атрибутами их вида спорта.

Спортсмен	Атрибут
1) Елена Исинбаева	А) ракетка
2) Евгений Малкин	Б) мяч
3) Андрей Аршавин	В) болид
4) Даниил Квят	Г) шест
5) Мария Шарапова	Д) клюшка

23. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций.

Федерация	Вид спорта
1) ФИБА	А) плавание
2) ФИФА	Б) баскетбол
3) ФИНА	В) лёгкая атлетика
4) ИААФ	Г) гимнастика
5) ФИЖ	Д) футбол

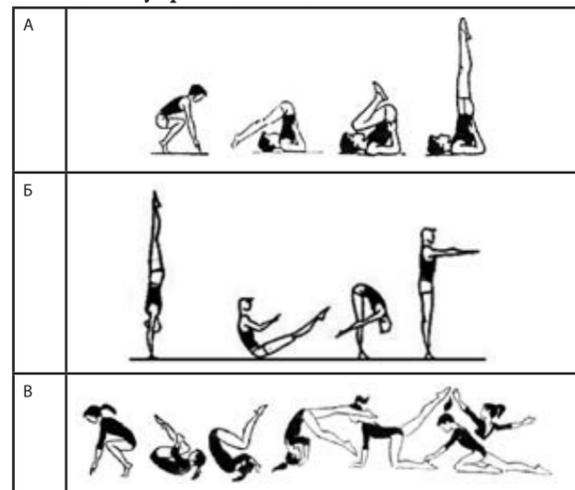
**IV. Задание на установление правильной последовательности действий.**

24. Установите правильную последовательность при описании физического упражнения.

- а) исходное положение
- б) конечное положение
- в) действие

**V. Задание – описание гимнастических упражнений**

25. Дайте правильную формулировку гимнастическим упражнениям.



# Нургуш

Снег не задерживался на плато горы Нургуш. Его сдувало ветром и уносило в долину. Поэтому камни были просто слегка припорошены. Там и тут торчали клочья прошлогодней травы. Из звуков – только ровный гул потока холодного воздуха, который пронизывает штормовку, не замечает флиску, протекает сквозь плоть и добирается до костей. Ты вроде затянут на все утяжки, как только можно. Но ветру всё равно – он пролезает через швы и нити, в капюшон и рукава, под балаклаву и верхонки. Кажется, даже ботинки, с натянутой сверху галошей и авизентовым чулком, не могут его остановить.



Я пока не вижу ничего, кроме камней под ногами. И спины впереди идущего укутанного человека с флагом нашего клуба. Маленькое знамя хочет улететь с равнодушным потоком и упасть в долину. Но ему никто не даст этого сделать. Шаг, шаг, в такт по граниту чиркают алюминиевые лыжные палки.

Через три минуты оглянусь назад и встану столбом. Не смогу сдвинуться с места. Ведь там горизонт. Там – хребты, укутанные облаками. Лысые, покатые верхушки торчат, как острова в молочном море. На сотни километров вокруг – ни души, кроме нас. На сотни километров вокруг – про-



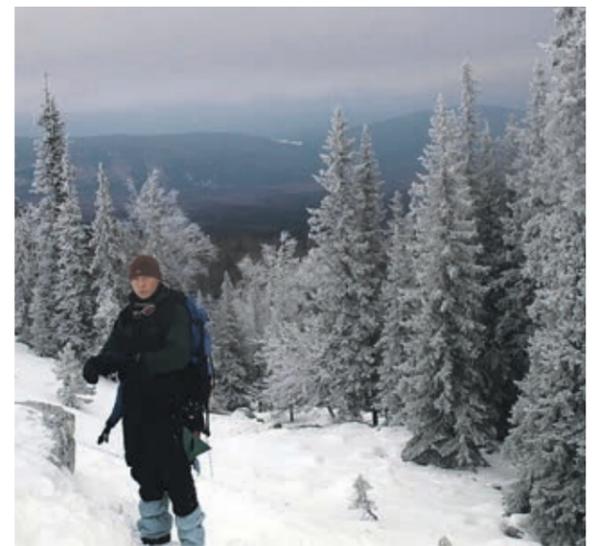
странство неба и земли. Сомкнувшихся и перемешавшихся между собой. И восемь наших тел, бредущих по плато этой горы – даже не муравьи, не песчинки. Мы просто атомы в ветрозащитках, растянувшиеся в ряд. Для мира вокруг, нас почти что нет. И он живёт абсолютно не замечая нас. Но мы – идём.

Я могу часами рассказывать про эти острова, облака и всё такое прочее. Добравшись до вершины мы сфотографируемся с флагом, для отчёта. Будем ложиться на ветер, а тот – давать спинам



опору. Держать, как стена, к которой прислонился. После – побредем вниз. Спустимся в лес. Встанем на лыжи, забросим на спину рюкзаки и продолжим путь.

Это был мой первый лыжный поход, первый настоящий поход, копейка. Первые два дня я проклинал все это. Самыми грязными словами называл рюкзак. Самыми мерзкими определениями называл себя. За то, что дома не сиделось, поперся черт знает куда и зачем. Уродские лыжи, дебиль-



ные палки, ненавистный рюкзак. Негодяй – руковод, который прет и прет и не встает на привал. А я ведь просто хочу упасть в снег. И просто лежать. И никогда не вставать. И никуда не идти. И ничего не хотеть. Как загнанный конь, который уже не стоит на ногах. Но скрип, скрип – лыжи плывут по лыжне.левой. Правой. Правой.левой. Раз. Два. До того бугорка. До того куста. Вот и брод – переход. А за ним горка. А я всех ненавижу. Но я иду.

С Нургуша я вернулся другим. В город приехал не я. В город приехал тот, кто не особо-то и хотел приезжать. Тот, кто отметил наступление нового года звоном лавинной лопаты, вместо курантов. В город приехал влюбленный в лыжи и рюкзак человек. В город я приехал другим.

Всё это странно довольно. Потом уже, когда ушёл из туризма, жил как нормальный человек – жилось нормально. Съездил на море. Переклеил обои. Летал над цифровым рельефом на цифровом самолётике. Ходил себе в магазин и на работу.

*Но как-то ночью.*

*Во сне.*

*Скрип, скрип.*

*Лыжи плывут по лыжне.*

И эти сны повторялись и повторялись. Мне пришлось вернуться в клуб. Так вышло. Не смог по-другому. Ведь тогда, в январе двенадцатого года, я вернулся другим. И никуда не смог это деть.

*P. S*

*Не подумай только, что это какое-то эпическое повествование. Или о том, что я вижу себя каким-то героем. Весь этот туризм – такое себе развлечение. Мне просто интересно это всё, и потому хожу-брожу. Как умею. Только и всего.*

*Павел Кабанов,  
турклуб «Романтик»*

## Спорт вместо общения

Спорт – любимое занятие многих. Некоторые люди посвящают всю жизнь своему делу. Но это бывает не очень хорошо, если всё будет крутиться только вокруг твоего увлечения.

Когда я заиклилась на спорте, я перестала замечать, что происходит вокруг меня. Забывала про родителей, учёбу, друзей... Я перестала выполнять домашнее задание, прогуливала уроки и редко общалась с друзьями. Мне было сложно вернуться в нормальный мир, но благодаря родителям я смогла это. Раньше у меня было только две дороги: «на тренировку» и «обратно». Родителей и друзей я заменяла на бассейн, ласты, лопатки. Даже после сложной ситуации в личной жизни я шла на тренировку, где могла успокоиться. Да, многим покажется, что это нормально, когда человек занимается своим любимым делом, но ведь не стоит забывать про близких, которые были с тобой всю жизнь. После победы на серьёзных соревнованиях я решила отдохнуть и только тогда поняла, что осталась одна. Друзья не хотели со мной общаться. И в этот момент мне помогли родители, мы обсудили всю суть проблемы и пришли к выводу, что я бросаю спорт. Мне было сложно принять это решение, но это был единственный выход. Сейчас я полностью отдаю себя семье, учёбе и друзьям. Возможно, у кого-то получается это совместить, но у меня не получилось. И я выбрала то, что мне казалось важнее побед на дорожке...



Бызова Екатерина,  
9а класс МБОУ СОШ №66, г. Нижний Тагил

## Новая я

«Ты толстая! Ты корова! Ты такой останешься навсегда! Кому ты такая нужна?!»

Что это за фразы? Это те слова, которые слышат люди, похожие на меня. Люди, имеющие лишний вес. Ну что такого – просто слова... Но они могут ранить намного сильнее, чем кулак.

Сегодня мне говорят: «Да нормально ты выглядишь, что у тебя в голове?»

Я хочу показать на своём примере, что вес – не просто проблема лишних килограммов, а серьёзные психологические трудности.



Большой вес у меня был всегда, но меня это не беспокоило, мне было всё равно. Все свои детские проблемы я заедала. Поэтому в 13 лет я весила 85 килограмм. Мои родители не знали, что я злоупотребляю чипсами и шоколадом, поэтому исправить ничего не могли. Моим сверстникам нужна была мишень для насмешек, ну что поделать – гормоны. Но этой мишенью оказалась я. Надо мной издевались, пинали, швыряли в снег, обзывали, в классе со мной никто не общался. Сейчас я понимаю, что весь тот стресс, который испытывался мной, я начала заедать ещё больше. Мои же одноклассники, сами того не подозревая, поселили во мне огромное количество комплексов, некоторые из них я не могу побороть и сейчас.

В один день я решила, что хочу, могу и буду другой! У меня точно все получится. Тогда, в 14, я решила, что самым верным решением будет голодание и диеты. Как же я ошибалась. Моё здоровье сильно пошатнулось. Я потеряла интерес к жизни, сейчас на месте воспоминаний о том времени у меня тёмное пятно. Я не помню часть своей жизни. Ни-че-го. Помню только, как плакала мама, кормя меня кашей и впахивая слабительное.

Вторая попытка похудеть была предпринята мной в 16 лет. Я очень боялась это делать, переживала, что повторится тот ужас, который я пережила. Но к счастью, этого не случилось, потому что на место голода и диет пришёл спорт и правильное питание.

Как я к этому пришла? Случайно. Я просто решила, что не хочу кушать то, что не принесёт пользы моему организму. Вбила в поисковик «правильное питание» и поняла, что это нужная мне тема.

Я много бегала, делала упражнения. В силу проблем со спиной я не могла выполнять все упражнения, но я старалась. Я не ела мучное, жареное, сладкое. Ела мало, но часто. В итоге мне удалось похудеть на 20 килограмм.

Но психологическая проблема никуда не делась. Я была очень забитая, боялась показать себя, боялась быть лидером. Была раздражительная, как ёжик, и рывкала на всех, как собака.

Но мои родители помогли мне исправить это. Мама начала заставлять участвовать меня в различных конкурсах, отправляла выступать за сцену. Я всё это умела, но боялась.

Теперь я не боюсь. Мне не страшно показать себя. Я могу быть смешной, грустной, могу быть собой. Во мне ещё живут комплексы и привычки с тех времён, но я точно знаю, что справлюсь с этим.

Спорт помог мне набраться уверенности в себе. Я смогла почувствовать себя живой.

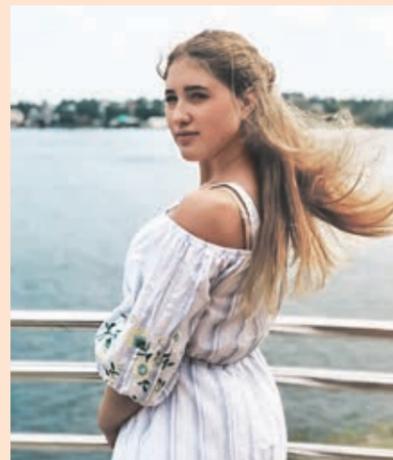
Сегодня я вешу 63 килограмма, но не собираюсь останавливаться. Я в процессе избавления от ещё 10 килограмм.

Важно помнить, что жизнь одна и не нужно тратить её на бесполезные диеты. Просто вечером бегайте, слушая музыку. И правильно питайтесь. Я, к счастью, вовремя это поняла, поэтому сейчас вы можете читать текст от моего лица, а не от других слушать трагическую историю одной девочки.

Шаврикова Мария, МАОУ СОШ 1, г. Кушва

## Спорт изменил мою жизнь

С самого детства я занималась бальными танцами, и они стали частью моей жизни. Я не могла существовать без музыки и ритмичных движений. Но однажды все изменилось. Вместе с родителями мы приехали на консультацию к ортопеду. Он долго рассматривал рентгеновские снимки, затем странно покачал головой и молча сел писать заключение. Врач вынес страшный вердикт: «У Вас проблема с суставом. Бальные танцы – большая нагрузка на него. Придётся оставить занятия». Я сидела на кушетке, из моих глаз беззвучно катились слезы.



Приехав домой, я долго не могла успокоиться: отказывалась принимать тот факт, что придётся оставить любимое дело. Умоляя маму отпустить меня на занятия, я видела сожаление в её глазах, но она оставалась непреклонной. Затем, когда сил просить уже не осталось, решила смириться и забыть как про танцы, так и про спорт. Начала вести скучную и ленивую жизнь.

Приходя домой вечером, я ложилась на диван и смотрела видео на смартфоне, поедая чипсы. Поначалу была вполне довольна своей жизнью, но спустя пару месяцев стала замечать в себе отрицательные изменения: мои волосы стали тусклыми, кожа приобрела сероватый оттенок. Ну а главным изменением стала моя фигура. Из миленькой круглолицей девочки я стремительно начала превращаться в аморфную массу. Наблюдая это, у меня совершенно опустились руки: не хотела красиво одеваться, изящно заплетать волосы... Лишившись спорта, я потеряла себя.

Как-то за ужином папа предложил мне начать ходить в спортивный зал вместе с ним. Взвесив все за и против, мы приняли решение, что ленивой жизни должен прийти конец. Спортзал был полон красивых и подтянутых молодых людей, на фоне которых я чувствовала себя чужой. Но папа подбодрил меня словами, что я несколько не хуже их, просто сейчас этого не видно. Его утверждение вдохновило и поддержало меня.

В первые дни тренировок было тяжело заниматься, но шаг за шагом мне становилось всё легче и интереснее, пришло понимание, насколько слаженно работает мой организм, и я с удовольствием стала изменять и усложнять свои упражнения. Я начала следить за аккаунтами знаменитостей, кому не чужд здоровый образ жизни. Видя, как они занимаются спортом, я напитывалась мотивацией и шла в спортзал с огромным желанием новых спортивных достижений. Постепенно я начала различать работу каждой мышцы в своём теле. Занятия в зале были дополнены бегом по утрам и плаванием. Мне пришлось изменить рацион питания, и через какое-то время я увидела в зеркале красивую девушку с пышной шевелюрой, сияющим цветом лица и подтянутой фигурой.

Да, я не могу похвастаться телосложением настоящей модели, но теперь я чувствую себя уверенно. Спорт изменил мою жизнь, заставив понять, что ты сам являешься скульптором как своего тела, так и своей судьбы.

Проскурина Мария,  
8в класс МАОУ СОШ №6, г. Кушва

## Время для тренировки



Если ты читаешь эти строчки, значит, я прав. Сколько минут, часов назад ты вышел из спортзала? Посмотри на часы! Видишь, время для тренировки, а ты здесь... Ты-то здесь, а твой соперник – там. Он днями выжимает футболки, бинтует пальцы, не сдаётся. А ты здесь... И ты всё ещё читаешь?! Беги, тренируйся, спеши! Время для тренировки – всегда, если ты действительно хочешь стать настоящим спортсменом.

*Иван Тутуйин, 9б класс, лицей №99, Екатеринбург*

## Они смогли, и ты сможешь!

Чтобы заниматься спортом и не отказываться от поставленных целей из-за трудностей, нужен пример. Твой тренер, друзья, другие спортсмены... А ещё очень может прийти на помощь... кино! А я хочу рассказать вам о таком фильме как «Со дна вершины». Это история об олимпийском чемпионе и о полученной им травме. Фильм очень мотивирует и не даст вам остановиться на поставленной цели, даже если у вас есть преграда.



И это не выдуманная история. Это история российского двукратного паралимпийского чемпиона 1994 и 1998 годов по горнолыжному спорту Алексея Мошкина. Двенадцатилетний Алёша попал под поезд. В результате подросток потерял обе ноги. Сколько нужно времени, чтобы прийти в себя, научиться жить заново, да просто научиться ходить на протезах? Через полгода после аварии Алексей научился ездить на велосипеде, катался на роликах, а через год встал на горные лыжи. Через четыре – поехал на Олимпиаду! И вернулся с золотом.

Также советую посмотреть фильм «Чемпионы». Картина состоит из пяти не связанных друг с другом, но переплетённых историй о великих спортсменах России. Все они реальные, и за каждой из них стоят настоящие события и переживания спортсменов. Да, спорт это хорошо, и всегда есть шанс идти дальше до поставленной цели. Это и показано в двух этих картинах. Никогда не останавливайтесь на достигнутом, вы всегда сможете пойти дальше, не опуская руки.

*Городецкая Ярослава, 8 класс, МБОУ СШ №25, ГО ЗАТО «Свободный»*

## Можно ли полюбить физкультуру?



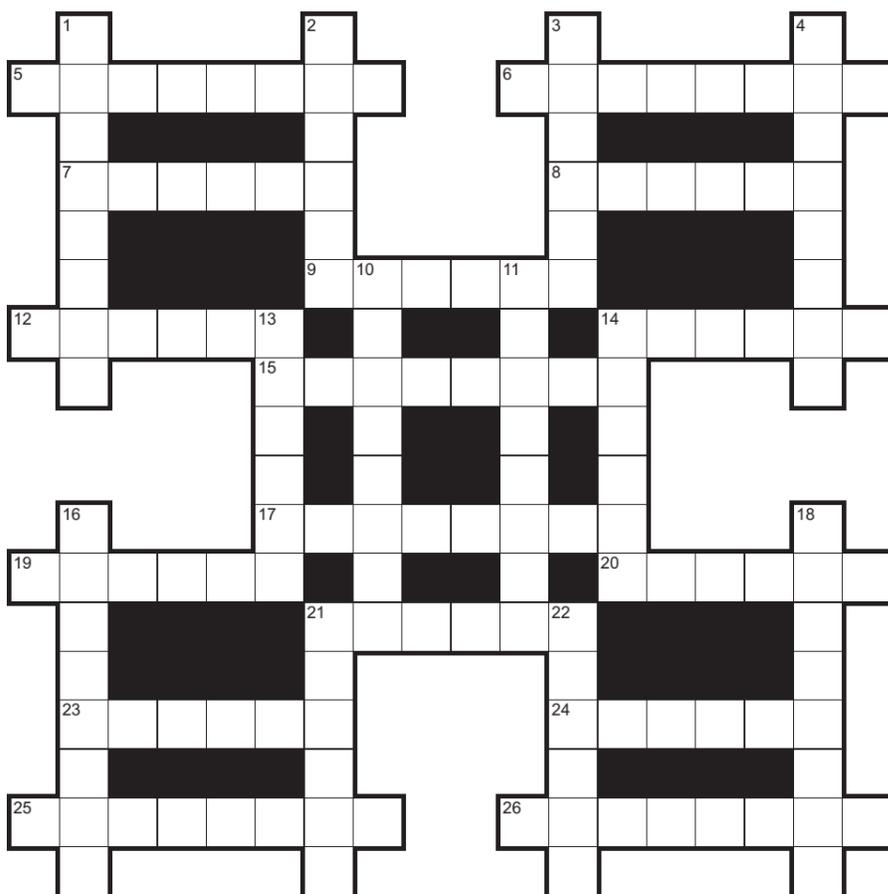
Я не занимаюсь и никогда не занималась спортом. Знаю очень много людей, которые не любят и не занимаются спортом. Я не ярый фанат здорового образа жизни. Но при этом я очень люблю уроки физкультуры в своей школе. Однако так было не всегда. За годы учебы у меня было несколько учителей физкультуры. Один учитель очень не любил меня и обзывал жирной, говорил, что мне нужно худеть. Сам же он не делал ничего для того, чтобы расположить к себе детей. Уроки этого учителя были настолько невыносимыми, что я делала каждое упражнение со слезами на глазах или вообще не делала их. Иногда я приходила домой и плакала в подушку от его слов. В то время уроки физкультуры вызывали у меня отвращение.

Все изменилось, когда в школу пришел новый преподаватель. Это человек, которого я очень уважаю, благодаря его урокам я полюбила уроки физкультуры и всегда жду их. В отличие от первого, этот преподаватель умеет находить общий язык с каждым учеником, если кому-то понадобится помощь, то он всегда поможет и поддержит. Для своего возраста этот педагог выглядит очень хорошо, для нас он служит примером, смотря на него, мы можем увидеть, что физкультура делает с людьми. Он не заставляет детей делать упражнения, если видит, что от них ученику становится плохо, также он выполняет все упражнения вместе с нами, тем самым показывая, что он не задает что-то невозможное. Самое главное – по учителю видно, что он очень любит физкультуру и прививает эту любовь нам.

Настоящий учитель физкультуры должен обладать теми же качествами, что и любой другой педагог. Он должен уметь найти подход к каждому ученику, никогда не позволит себе издеваться над детьми. Личный пример учителя может дать сильную мотивацию и толчок к занятиям. Полюбить уроки физкультуры может каждый. И порой это зависит от педагога, который тебя обучает.

*Динкилякер Амалия, 10а класс, школа №66, г. Нижний Тагил*

## СПОРТИВНЫЙ КРОССВОРД



### По горизонтали:

- Олимпийский класс яхт.
- Олимпийский вид спорта.
- На что становится похожа мишень, после того как в нее попадет множество пуль.
- Парусная ткань.
- Короткий обоюдоострый меч.
- Известный советский тяжелоатлет.
- Родина Олимпийских игр 1912 года.
- Высшее учебное заведение.
- Футбольный клуб немецкой бундеслиги.
- Средство, которое при введении в организм резко, но кратковременно повышает физическую и нервную активность.
- Уральский лыжник, призер Олимпийских игр 2006 года.
- Кисломолочный продукт, богатый кальцием
- Река, впадающая в Мертвое море.

- Положение в борьбе.
- Положение парусов по направлению ветра.
- Родина Пеле.

### По вертикали:

- Переворот яхты вверх килем.
- Выдающаяся советская прыгунья в высоту.
- Режущая часть холодного оружия.
- Помещение в Древней Греции для занятий физическими упражнениями.
- Чемпион мира по шахматам.
- Комплекс знаний и навыков, необходимых для вождения автомобиля, его обслуживания и ремонта.
- Северо-европейский мореход-завоеватель.
- Спортивный снаряд.
- Вратарь.
- Ошибочное название спортсмена в пожарно-прикладном виде спорта.
- Вид спорта.
- 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.urulcheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.  
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.  
Заказ № 4219  
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать: по графику в 17-00, фактически в 17-00 30.11.2019  
Выход в свет 30.11.2019.  
Распространяется бесплатно.

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