



Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга и ИФКСиМП УрФУ

№07 [65]
июль 2019



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Лето. Школа начальной туристской подготовки Молодежного клуба РГО Уральский следопыт по итогам своей работы проводит многочисленные походы и путешествия по Уралу. Отчеты наших читателей о поездках и восхождениях читайте на страницах нашей газеты.

Подробности читайте на стр. 4–5.

Сегодня в номере:

Универсиада 2023 года пройдет в Екатеринбурге!

2 июля 2019 года в Неаполе на заседании исполнительного комитета Международной федерации студенческого спорта местом проведения Универсиады был выбран наш город.



Страница 2

Походы и путешествия по Уралу

Аракульский шихан и наскальные рисунки первобытных людей на озере Большие Аллаки.



Страницы 4-5

Вручение молодежных премий

Студенты Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» - обладатели премий «За успехи в спорте».



Страница 7

Спортивные новости июля

Сергей Карякин – победитель ралли «Шелковый путь»

Уральский гонщик Сергей Карякин выиграл в классе багги самый сложный ралли-марафон «Шелковый путь». Гонка проходила по территории России, Монголии и Китая. Всего участники преодолели более пяти тысяч километров.



Виктория Алиханова – Чемпионка Европы



С 18 по 21 июля в Москве на Гребном канале в Крылатском состоялся Чемпионат Европы по гребле на лодках «Дракон» среди национальных и клубных команд. Воспитанница ДЮСШ «Виктория» Али-

ханова Виктория (тренер Горбунов А.П.) стала двукратной победительницей Чемпионата в составе команды Д-20 на дистанции 200 м и 500 м.

Елизавета Иванова – серебряная медалистка этапа кубка мира в Шамони по скалолазанию!



Вслед за бронзой Виллара на этапе Кубка мира в Шамони наша скалолазка завоевала серебро. Это первая в карьере Елизаветы серебряная медаль Кубка мира. В финале соперницей Елизаветы была обладательница мирового рекорда Ю-Линг Сонг.

Летняя Универсиада

2 июля 2019 года на заседании исполнительного комитета Международной федерации студенческого спорта (FISU) было принято решение о месте проведения летней Универсиады-2023. В третий раз право проведения Универсиады было доверено России. В 2013 году летняя Универсиада прошла в Казани, в 2019 – зимняя Универсиада в Красноярске. В 2023 году столицей Универсиады станет Екатеринбург.

Возможности российской стороны по организации масштабного международного спортивного события представили глава делегации РФ, министр спорта России Павел Колобков, губернатор Свердловской области Евгений Куйвашев, Глава Екатеринбурга Александр Высокинский, ректор Уральского федерального университета Виктор Кокшаров и студентка УрФУ, бронзовый призер чемпионата мира среди студентов по спортивной борьбе Александра Андреева.

«Екатеринбург – родина многих олимпийских чемпионов, победителей крупнейших международных соревнований, в том числе зимних и летних Универсиад. Среди них – Александр Попов, Павел Дацюк, Марина Климова, Юрий Постригай, Ольга Коростелева. Убежден, выбор Екатеринбурга в качестве места проведения 32-й Всемирной летней Универсиады станет абсолютно вер-



ным и беспроблемным шагом для всего мирового студенческого спортивного движения», – отметил Павел Колобков.

«Расположенный на границе Европы и Азии, наш старинный Екатеринбург сегодня – молодой и динамичный город. Его будущее определяет сегодняшнее многотысячное сообщество студентов. Здесь – три десятка высших учебных заведений, выпускники которых работают буквально во всех отраслях национальной экономики», – сказал Евгений Куйвашев.

По словам губернатора, в Екатеринбурге хорошо развита спортивная инфраструктура, дающая возможность заниматься практически любым видом спорта. В городе действуют более 1,7 тысячи спортивных сооружений, а для проведения Всемирных студенческих игр будут построены новые объекты, отвечающие самым высоким международным требованиям. Он подчеркнул также, что подготовка к Универсиаде придаст мощный импульс развитию экономики региона.

XXX летняя Универсиада в Неаполе – итоги

С 3 по 14 июля в Неаполе проходили игры XXX летней Универсиады. Соревнования проводились по 18 видам спорта. Участие в них принимали почти 6000 спортсменов из 112 стран. Было разыграно 222 комплекта медалей.

Первое место в медальном зачете у команды Японии (33 золотые, 21 серебряная и 28 бронзовых медалей). На втором месте сборная России (22/24/36), на третьем месте сборная Китая (22/13/8). Интересно, что по сумме всех медалей у сборной России и Японии одинаково – по 82 медали.

Больше всего медалей завоевали российские пловцы, которые принесли в общую копилку 18 медалей (по шесть золотых, серебряных и бронзовых). Наибольшее количество медалей выиграли Пригода Кирилл (2 золотые, 2 серебряные) и Тарасевич Григорий (1 золотая, 2 серебряные, 1 бронзовая). По две медали завоевали: Куимов Егор (1 золотая



и 1 серебряная), Никитин Антон (1 золотая и 1 серебряная), Приходько Ирина (1 золотая и 1 серебряная), Баклакова Мария (2 бронзовых).

Еще 13 наград (одна золотая, по шесть серебряных и бронзовых) россияне завоевали в спортивной гимнастике. Золото и бронзу завоевал Прокопьев Кирилл. Наибольшее количество медалей (по 2 серебря-

ных и 2 бронзовых) завоевали Стретович Иван и Перебинослова Ульяна.

Восемь медалей (семь золотых, одна бронзовая) завоевали представительницы художественной гимнастики. Российскую команду представляли 6 спортсменок. Екатерина Селезнева стала самой титулованной спортсменкой российской команды, завоевав 4 золотых и 1 бронзовую

медали. Три золотые медали, выигранные в групповых упражнениях, получили: Алина Алиева, Элина Баруздина, Марина Козлова, Валерия Русина, Ангелина Шкатова.

В дзюдо российские спортсмены выиграли 10 медалей (3-2-5). По две золотые медали завоевали Шахбазов Руслан (весовая категория 90+ кг, командные соревнования) и Прокопчук Евгений (весовая категория 73 кг, командные соревнования). Это первые золотые медали российских спортсменов на Всемирной Универсиаде.

Кроме этого, золотыми медалистами российской сборной стали: женская команда по фехтованию (Анна Королева, Дарья Мартынюк, Мария Образцова, Евгения Жаркова); Антон Булаев, Эрдем Цыдыпов, Белигто Цыгуев – стрельба из лука; женская сборная по волейболу; Яна Сизикова и Иван Гахов – теннис (микст).

Всего же победителями и призерами XXX Всемирной летней универсиады 2019 года в г. Неаполь (Италия) стали 147 российских спортсменов в 15 видах спорта, из них 38 – золотыми медалистами. Отличное выступление!

ГТО. БЕГ. КРОСС

Бег на средние дистанции включает такие этапы, как: старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование.

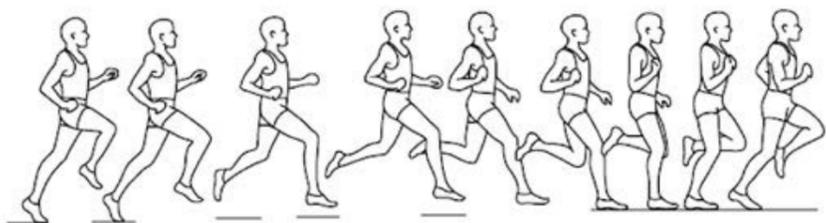
**Старт и стартовый разгон**

В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт!» спортсмены быстро занимают исходное стартовое положение. При этом толчковую ногу ставят вперед, к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят сзади на носок на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибают, тяжесть тела в большей степени переносят на впереди стоящую ногу, взгляд направляют перед собой. Согнутую в локте руку, разноименную впереди стоящей ноге, вместе с плечом выносят вперед, вторую руку отводят назад. Пальцы рук свободно сгибают.

В тактическом плане стартовый разгон также обеспечивает спортсмену комфортное расположение в группе бегунов, то есть он должен занять место в голове или в хвосте группы в соответствии с планом бега, не быть оттертым к краю бровки и т.д.

Бег по дистанции

В беге на средние дистанции длина шага равняется 190–220 см при частоте 3,5–4,5 шага в секунду. Почти вертикальное положение туловища (наклон вперед не превышает 4–5° и может изменяться в пределах 2–3°) обеспечивает оптимальные условия для выноса ноги вперед. Руки согнуты под углом примерно 90° и свободно движутся вперед-назад в соответствии с движениями ног. Работа рук помогает поддерживать равновесие и способствует ускорению или замедлению темпа бега.



Техника бега на средние дистанции

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы.

Эффективное отталкивание осуществляется под углом 50–55° и характеризуется полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толчковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, во время которого бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное отталкивание завершается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает тормозящее действие в момент ее постановки на переднюю часть стопы. Постановка ноги осуществляется не пассивным, а активным механизмом «захвата», что в амортизационной фазе позволяет в большей мере трансформировать инерционную кинетическую энергию в энергию дальнейшего движения. Это также обеспечивает бегуну инерционный проход вертикали, что помогает экономить силы. Голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, способствуя некоторому отдыху спортсмена и быстрому выносу ноги вперед и вверх. Фаза заднего толчка обеспечивает максимальный эффект отталкивания за счет сочетания сил инерционных, реактивных и концентрированных мышечных сокращений. При этом необходима тонкая дифференцировка последовательности срабатывания мышц между тазобедренным и голеностопным суставами. Акцент толчка индивидуально ощущается в проталкивании через большой палец стопы.

При беге по повороту туловище слегка наклоняется внутрь дорожки, стопа правой ноги ставится с некоторым разворотом пятки наружу. Правая рука работает более активно и несколько вовнутрь.

Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000–2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

Правила проведения комплекса ГТО

Основные черты техники определяются следующим образом: туловище немного наклонено вперед, плечи слегка разведены, таз несколько выдвинут вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены, движения рук и ног широки и свободны.

Для бега на средние дистанции очень важным является умение изменять технику в условиях наступающего утомления, когда организм наполняется молочной кислотой.

Финиширование

Переход к финишированию осуществляется некоторым наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага на последних 200–400 м. Бег на финишном участке по характеристикам приближается к спринтерскому, особенно перед

финишным створом. Некоторые делают рывок или бросок «на ленточку». Более выгодно равномерно распределять усилия на финишном отрезке.

Многие спортсмены специально тренируют способность к финишному ускорению, так называемому финишному спурту, когда на последних 100–200 м дистанции бегун, собрав все силы, выполняет мощное ускорение.

Финиш – важнейший элемент бега на средние дистанции: спортсмен, сохранив максимум энергии для рывка, пытается всю ее выплеснуть в финишный рывок, часто обеспечивающий победу или высокое место в забеге.

Бег для всех.

Доступная программа тренировок
Яремчук Евгений



Международный марафон «Европа-Азия» – второй из четырех

стартов в беговой серии «EUROPE – ASIA». Летом, 11 августа 2019 года, пройдет уже 5-й, юбилейный забег.

Не пропусти самое главное и массовое событие года! Только на этом марафоне можно пересечь границу двух частей света! Участников ожидает пять дистанций:

Детская – 400 метров (для самых юных участников).

Для новичков – 3 км. Дистанция подходит тем, кто только-только начал свой беговой путь.

Любитель – 10 км. Дистанция подходит опытным бегунам, которые уже бегают постоянно и готовы покорить новую вершину.

Профи – 21.1 км. Дистанция подходит подготовленным бегунам, которые уже многократно покорили более короткие дистанции.

Эксперт – 42,2 км. Марафон. Для занимающихся бегом на этапе совершенствования спортивного мастерства, готовых получить незабываемые эмоции.

Впервые участники марафона будут стартовать с территории объекта наследия Чемпионата мира по футболу 2018 года – «Екатеринбург-Арена». А финишируют спортсмены непосредственно в чаше стадиона.

На финише всех участников ждет памятная медаль финишера!



Наскальные рисунки озера Аллаки

14 июля участники Молодежного клуба РГО Уральский следопыт совершили поход выходного дня на святилище озера Аллаки. Небольшой рассказ об этом походе и впечатление одной из участниц похода.



Озеро Большие Аллаки находится недалеко от Екатеринбурга, на полпути к Челябинску. Скалы возникают будто из ниоткуда. Была степь – и вдруг каменные останцы. Они невысокие, совсем непохожи на Каменные палатки, находящиеся в окрестностях Екатеринбурга. На любую скалу очень легко залезть. С вершины открывается хороший вид на расположенные внизу озера.

По рассказам археологов, на этом месте много тысяч лет назад находилось древнее святилище. Первобытные люди каменного века при-

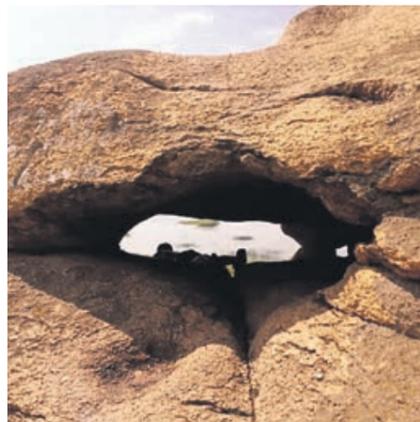
носили здесь жертвы своим богам. На одной из скал даже видна жертвенная чаша – большое углубление в камне на самой вершине скалы. Скалы очень замысловатой формы, приглядевшись, можно увидеть голову человека, птицу, причудливых животных. В одной из скал – большая сквозная ниша, в которую очень хочется залезть, что все дети и делают.

Первобытные люди не только совершали здесь жертвоприношения, но и рисовали на скалах. На одной из скал рисунки первобытных людей очень хорошо сохранились, и без труда можно разглядеть нарисованные охрой рисунки человечков. Если ты не профессионал и ни разу не видел подобных рисунков, сразу на них и не обращаешь внимание. Взгляд невольно выхватывает надписи современных вандалов. Для чего люди пишут на скалах? Не лень ведь кому-то тащить в такую даль краску!



Наверное, в будние дни здесь очень спокойно и хорошо, но в выходные, да еще и в хорошую погоду здесь делать просто нечего. Весь берег озера вблизи скал забит машинами отдыхающих. Из половины машин несется оглушительная музыка, создавая невыносимую какофонию звуков. Люди лежат буквально друг на друге. Кругом дымят мангалы, и часто слышится нецензурная брань. Многие, не найдя места на самом берегу, заезжают прямо на скалы. Кто-то умудряется ловить между купающимися телами рыбу.

Если не замечать всего этого, то можно сосредоточиться на чи-



стейшей воде самого озера. В такую жаркую погоду, как сегодня, просто невозможно отказать себе в удовольствии окунуться в прозрачную прохладу воды. Берег для купания не везде удобный. Во многих местах дно уложено очень скользким плитняком. Заходить и выходить из воды совсем неудобно, скользко. Но, когда нырнешь и отплывешь подальше от берега и от всего этого табора отдыхающих, плавать – сплошное удовольствие. По глади озера плавают утки, но подплыть к ним близко не удастся. Подпустив тебя на расстояние 15–20 метров, они ловко ныряют под воду и выплывают на поверхность далеко в стороне.

Искупавшись, мы не стали обедать на берегу, а отошли подальше от скал, от озера и от толпы отдыхающих. Попив чай и съев принесенные из дома перекусы, мы направились в обратный путь. Красивое место, но посещать его нужно в другое время. Как жаль, что люди сами не понимают, что таким отдыхом они сами разрушают последние оазисы природы в нашем мире суеты мегаполисов.

Миронова Татьяна,
 факультет журналистики УрФУ
 3 курс



Аракульский шихан



Я занимаюсь туризмом целый год. Зимой мой друг записался в школу начальной подготовки туризма Уральский следопыт. Он рассказал мне про занятия в клубе. Я записался туда тоже. Мы слушали лекции, вязали узлы, ставили правильно палатку. По воскресенья мы часто ходили в маленькие походы на скалы. Мы были на Чертовом городище, на скале Семь братьев, на горе Соколиный камень и в других походах. Там мы всегда обедали, разводили костер, жарили сосиски.

Этим летом, в прошлые выходные мы пошли в поход с палатками на Аракуль. Это большое озеро. Оно в другой области – Челябинской. Рядом большие скалы. Они называются Шихан. До скал идти долго. Мы шли целых два часа. Наши рюкзаки были очень тяжелые. Там были палатки и много еды. Еще мы несли чистую воду. На скалах воды нет совсем. В гору подниматься было очень тяжело. Было очень жарко и было много комаров и оводов.

Мы обрызгались от клещей, чтобы нас не кусали. Я часто останавливался отдыхать и от жары. Когда мы залезли на самый верх, мы начали ставить все палатки. Дежурные стали варить еду на обед. Была каша с тушенкой. Когда все поставили палатки, мы пошли на самый верх скалы. Было очень красиво и высоко. Большое озеро Аракуль было все видно внизу. Там были большие обрывы и страшно туда упасть. Далеко внизу был город Вишневогорск.

Когда мы поели, мы пошли лазить по веревкам. Все надели альпинистские системы и каски и стали лазить. Лазить вверх трудно и немного

ло, а было много звезд. Ночью пошел сильный дождь и гроза. Было весело и немного страшно, когда гром гремел. Две палатки промокли. Они их плохо поставили. Утром дежурные еле-еле развели костер. Дрова были все мокрые. Скалы все тоже были мокрые и нельзя было лазить. Когда развели костер и поели завтрак, стали сушить у кого что было мокрое. У кого все было сухое, просто сидели или ходили вокруг. После обеда мы пошли домой. Назад было идти легко. Еду всю поели и вниз можно бежать бегом, только скользко. У озера сделали привал. Но купаться было нельзя, потому что было



страшно. Если ты сорвешься, то ты повиснешь на веревке. Это страховка. Она прочная и защитит от падения. Когда долго лазишь, сильно устают руки. И ноги трясутся, потому что трудно лезть вверх по скале. А вниз тебя опускают на веревке. Ты висишь, как сосиска, и спускаешься вниз. Это интересно. Только девочкам страшно, а мне нет.

Ночью мы пели песни с гитарой и сидели у костра. Комаров не бы-

немного холодно и не было солнца. Просто отдохнули и пошли домой. Мне очень понравились скалы и весь поход. Особенно ночью было интересно сидеть у костра и в грозу быть в палатке. Еще понравилось по скалам лазить. Только нужно, чтобы руки были сильные и не уставали. Я хочу быть туристом как Андрей Юрьевич Яговкин и как Владимир Юрьевич Корепанов, наши преподаватели.

Симаков Сергей школа №50 5 класс



ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

Дорогие друзья. В редакцию пришло очень необычное письмо. И нам хотелось бы его обсудить. Как вы считаете, возможна ли дружба между такими разными людьми? Есть ли шанс у героини этой истории найти общий язык со своим другом-спортсменом? Отправить ваши отзывы можно по адресу: mir@k96.ru Самые интересные письма будут опубликованы.

Спорт – это жизнь?



«Спорт – это жизнь, спорт – это жизнь!» – постоянно твердит мой друг. Он и пловец, и легкоатлет, и на физкультуре в школе занимается всегда отдельно, потому что его одноклассники, в том числе и я, ленивые до такой степени, что даже бегать пару минут не в силах. Друг мне частенько говорит, что без физических нагрузок у меня будет слабое здоровье, что без тренировок я стану некрасивая, а толстые девушки никому не нравятся. Я в ответ молчала. Для него это было важно, я понимаю, но ничего не могу поделать. «Даже дружить с тобой стыдно», – буркнул он мне однажды, когда я получила двойку за пробег на два километра. Мне стало очень обидно. И досадно, что я его разочаровываю.

Домой я шла одна. Друг меня обычно провожал, но сегодня решил устроить внеплановую пробежку.

Идя домой, как обычно, медленно, неторопливо, я слышала шум листвы и звонкое пение птиц. И мне как-то спокойно стало на душе. Когда бежишь, в ушах гудит только ветер. Я посмотрела на небо – чистое, бесконечное. А когда бежишь, нужно смотреть под ноги на грязный асфальт.

Уже дома я устроилась в мягком кресле и открыла книгу. На старт! Внимание! Марш! И понеслось... Я побежала, с быстротой птицы полетела по страницам. Я бегу километр за километром, далеко отсюда, на Камчатку, в Тихий океан, на Луну и даже в другую Вселенную. Но вдруг звонок:

– Алло. Ну что, лентяйка, пойдешь на пробежку?

– Знаешь, бегай сам, – отвечаю я, улыбаясь, – я уже бегу туда, куда мне нужно.

Анна Токмакова,
11 класс, г. Верхняя Пышма

Нужен навык

Девочки и физкультура в школе на сегодняшний день, к сожалению, понятия несопоставимые. Перемена перед уроком физической культуры превращается в соревнование на самую изощренную отмазку от прихода на занятие. У половины



моего одиннадцатого социально-гуманитарного (то есть девчачьего) Б класса резко возникают приступы головной боли, обострения гастрита, репетиции к школьному концерту и другие «семейные обстоятельства», не позволяющие девочкам появляться на уроке. А одна моя одноклассница-героиня обладает поразительной способностью испаряться с уроков физкультуры на протяжении целого полугодия, а потом получать все оценки за период в течении одной недели. Таким необыкновенным фокусам позавидовал бы сам Дэвид Копперфильд. Так или иначе, у всех этих патологий растут ноги не из лени девочек – ведь за пределами школы их спортивная жизнь очень даже разнообразная. Проблема, на мой взгляд, в том, что учителя-физкультурники подходят к своему предмету не очень ответственно. И если у мальчиков игры в баскетбол не мешают сдавать нормативы, то пионербол у девочек никак не развивает их навыков бега, прыжков в высоту и длину, да и просто выносливость и силу. Решается эта проблема очень просто: уроки физкультуры не должны строиться на одних только играх и развлечениях. Разминка и игра не очень помогают выработать навык. Мне кажется, если подойти к уроку творчески, то можно было с пользой потратить 45 минут на занятие пилатесом, растяжкой или активной тренировкой.

Кристина Маковеева,
11 класс, МАОУ «Лицей», г. Лесной

В тягость или в радость?

Физкультура в школе! Как же это прекрасно! Плестись с первого этажа на пятый, где проходит урок, плотненько пообедав в столовке. Переодеться в раздевалке, благоухающей сразу и цветами, и мятой, и свежестью гор, и «биозащитой в течение 48 часов». Этот перечень ароматов



можно продолжать до тех пор, пока не закончится список девочек класса, ведь у каждой ученицы имеется дезодорант с его индивидуальным запахом. Затем, справившись со спортивной формой, нужно выслушивать 15-минутную нотацию учителя за ваше 10-минутное опоздание. Ну, а потом всё оставшееся время пытаться изображать бег и прыжки, еле отрываясь от пола по причине «наивкуснейности» ароматного борща, сочных котлет и нежной пюрешки. Такие моменты даже напоминают танец! А что, движения поневоле получаются почти плавными, лирическими. Музыка тоже довольно приметна, она исходит изнутри! Кажется, что это волшебные нотки шумной реки, а совсем не абрикосово-косточный компот с беловатой пенкой. Ух! Как сильно! Действительно ТАКАЯ физкультура в школе подбадривает, учит нас быть целеустремленными, даже даёт возможность насладиться звуками природы и почувствовать себя балериной! Спорт в школе после ОБЕДА всесторонне развивает старшеклассников! Поэтому, я считаю, что ИМЕННО ЭТУ физкультуру ученикам убирать никак нельзя. Наоборот, нужно увеличить количество часов, отведённых на физ-ру ПОСЛЕ СТОЛОВОЙ, сократив 45 минут в неделю русского языка.

А если серьёзно? Получается же очень грустно, когда школьники не могут заниматься физкультурой из-за неудачной организации времени. Многие ведь хотят улучшить свою физическую форму, а урок спорта в школе – прекрасная возможность. Но вместо того, чтобы бежать вприпрыжку на занятия, представляя своё тело совершенное, все пытаются увильнуть от них. И это происходит не только из-за посещения столовой прямо перед физкультурой, как показано выше, но и в связи с тяжёлой умственной нагрузкой, следствие которой усталость, истощение. Но что же тогда делать? Безусловно, совсем отменять физкультуру нельзя. Однако можно посвящать ей один учебный день раз или два в неделю. И проводить не как уроки со стандартным набором упражнений, а каждый раз предлагать альтернативу. Например, плавать в бассейне, кататься на коньках, лыжах, велосипедах, заниматься в тренажерном зале, учиться гимнастике, скалолазанию и т.д. Так мы сможем развить сразу несколько спортивных навыков, поддерживать физическую форму учеников, а также не придётся заставлять их выполнять упражнения, как это было на физкультуре в школе. Возможно, кто-то возразит: «Как можно проводить спортивные уроки в отдельные дни? А как же смена деятельности? Чтобы создавались новые нейронные связи, нельзя нагружать мозг одними знаниями. Нужно движение, а значит, физкультура!» Да, чтобы голова работала лучше, движения нужны, но ведь можно просто на переменах проводить небольшие зарядки или добавлять 5-минутные спорт-занятия. С такой системой школьники будут и в форме, и счастливы, а их преподаватели «по умственным предметам» довольны знаниями и стараниями настроенных на учёбу учеников!

Полина Собикина,
11 класс, МАОУ «Лицей», г. Лесной

Молодежный прием главы Администрации Ленинского района 2019

27 июня 2019 года в рамках празднования Дня молодежи состоялась двадцать вторая церемония вручения премии главы Администрации Ленинского района и вручение Гринвич-Стипендии. За эти годы более двух с половиной тысяч ребят Ленинского района приняли участие в конкурсе на соискание премий. Лауреатами стали 600 человек.

На торжественный прием были приглашены лучшие представите-

ли молодежи, прославляющие район высокими достижениями и яркими победами на состязаниях самого высокого уровня и проявивших себя в учёбе, науке, культуре, спорте, профессиональной и общественной деятельности.

Премии Главы присудили по 6 номинациям учащимся и выпускникам общеобразовательных школ, студентам высших и средних специальных учебных заведений, воспитанникам и обучающимся учреждений дополнительного образования Ленинского района.

Премии II степени ежегодного районного конкурса на соискателя молодежной премии Главы Администрации Ленинского района города Екатеринбурга вручили студентке Екатеринбургского института физи-

ческой культуры **Казакевич Ири-не Владимировне** в номинации «За успехи в спорте».

Дипломом участника в номинации «За активную общественную деятельность» наградили **Гаврилова Артема**;

Дипломом участника в номинации «За успехи в спорте» наградили **Ру-жецкую Елизавету Игоревну**;

Дипломом участника в номинации «За успехи в спорте» наградили **Болтенкову Елизавету Владимировну**;

Дипломом участника в номинации «За успехи в культуре» наградили **Тюрина Кирилла Викторовича**;

Дипломом участника в номинации «За успехи в культуре» наградили **Поторочину Кристину Александровну**.

Всем Лауреатам были вручены цветы и яркие звезды! Поздравляем всех участников!!! Очень гордимся!!!



«Миру нужен чемпион-2019»

Заккрытие летней профильной спортивной смены

21 июня 2019 года в актовом зале Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» состоялось торжественное закрытие летней профильной спортивной смены 2019 года «Миру нужен чемпион!»

На официальном закрытии прошло награждение всех участников профильной смены, а также победителей и призеров в соревнованиях по разным спортивным направлениям. Победители и призеры спортивных состязаний были награждены за победу в соревнованиях по гребле на гребных тренажерах «сонцерт» и в командных соревнованиях по системе «Crossfit». Победителям и при-



зерам вручили бейсболки и браслеты с логотипом учебного заведения.

Кульминацией мероприятия стали выступления отрядов и видеоролики от вожатых смены.

Ведущий специалист отдела по физической культуре, спорту и молодежной политике Ленинского района

Виктор Николаевич Алешин и заместитель директора по воспитательной работе Екатеринбургского института физической культуры Алла Ильинична Репина поздравили всех участников с успешным завершением спортивной смены, вручив каждому ребенку сертификат участника и памятные подарки от учебного заведения. Также Алла Ильинична поблагодарила сопровождающих учителей за помощь в организации и проведении летней смены: они были награждены благодарственными письмами и полезными подарками.

Самым долгожданным сюрпризом для ребят, конечно же, оказался видеоролик «Миру нужен чемпион – 2019» с самыми яркими и победными моментами спортивной смены, в котором главными героями оказались сами школьники!



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
- Рекреационно-оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре

«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
- Теория и методика хоккея

Екатеринбургский колледж физической культуры УралГУФК объявляет набор на специальности:

- «Физическая культура» (специализации: футбол, единоборства, легкая атлетика, лыжный спорт, хоккей, гимнастика и аэробика, 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
e-mail: sport-ural@mail.ru

Олимпийский талисман

Олимпийский талисман – с 1972 года обязательный атрибут Олимпийских игр. Это символ, который отражает дух страны-хозяйки игр. Чаще всего изображается в виде животного, наиболее популярного в стране, принимающей спортсменов, или в виде анимированного выдуманного существа. Существует собственный официальный талисман и у Олимпийского музея. Это – анимированный Факел Пирсос.

Попробуйте определить, какие талисманы были выбраны для каких Олимпиад.



ВИКТОРИНА

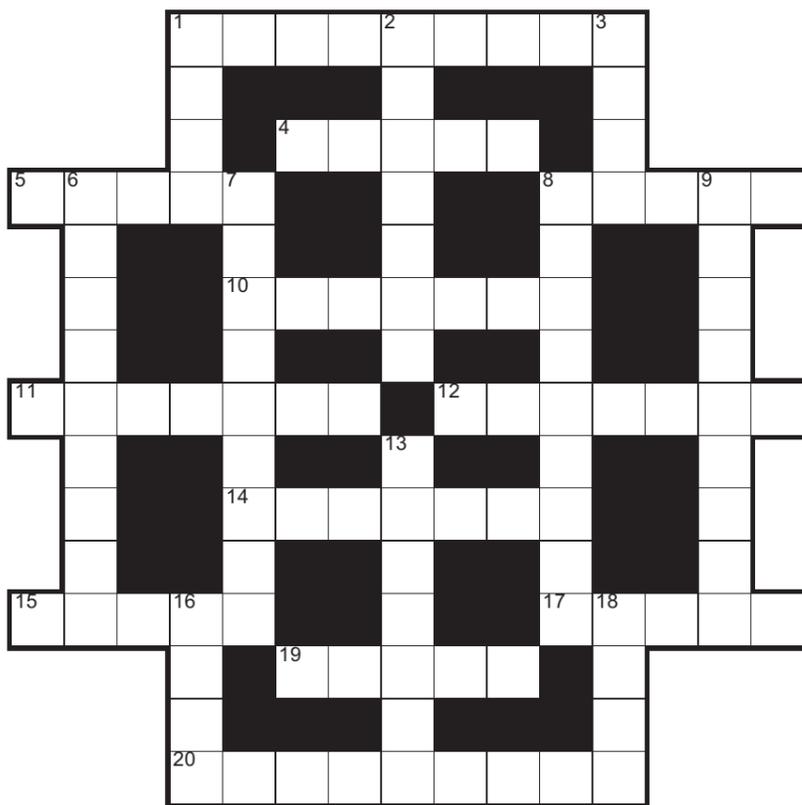


Олимпийские чемпионы

Попробуйте правильно определить, на какой фотографии кто из чемпионов изображен.

- А) Арсен Галстян
- Б) Иван Ухов
- В) Илья Захаров
- Г) Наталья Антюх
- Д) Мария Савинова
- Е) Алия Мустафина

СЕМЕЙНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Расстояние, промежуток между стартом и финишем
4. Занимающийся единоборствами спортсмен
5. Снаряд для игры в хоккей
8. Приспособление для переноса олимпийского огня
10. Горный хребет на Южном Урале
11. Выдающийся советский легкоатлет 60-х годов, прыгун в высоту
12. Молодой конь
14. Грубая ошибка в спортивной гимнастике
15. Нудный, затяжной подъем
17. Гимнастический снаряд

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Один из основных ударов в боксе
2. Гимнаст
3. Спортивное судно
6. Родина XVI и XXVII Олимпийских игр
7. Столица Олимпиады 1920 года
8. Праздничный «салют»
9. Имя двукратной Олимпийской чемпионки (1988-1994) в парном катании на коньках
13. Наивысшая цель альпиниста
16. Прием защиты в боксе
18. Российский футбольный клуб



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

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

Школьные нормативы



найти правильный подход к каждому ребенку.

Сегодняшняя система оценивания по этому предмету мне совсем не нравится. Учителя оценивают физические способности ребенка в соответствии с общепринятыми нормами. Это хорошо описывает наше общество: стереотипы, шаблоны, ярлыки. В восьмом классе ты должен метать мяч на... м, в девятом – на... А как насчет того, что все мы разные? Кто-то может больше, кто-то – меньше.

Мне нравятся уроки физкультуры в нашей школе, хотя я не спортсмен и многое мне дается тяжело. Думаю, отношение к уроку часто формирует учитель. У нас замечательный учитель, добрый, понимающий, к любому делу он подходит с юмором.

Ведь для многих спорт – очень тяжелая тема. Кто-то стесняется лишнего веса, кто-то того, что он прыгает, бегает, метает недостаточно хорошо. Поэтому, я считаю, очень важно учителю физкультуры

На мой взгляд, нужно оценивать человека в зависимости от его способностей, а не от установленных кем-то нормами. Много также зависит от учителя. Чтобы не подрывать психическое здоровье, учителю нужно быть терпимее, быть понимающим, добрым. А главное – увидеть в каждом его способности, возможности, потенциал.

Чепушанова Анна,

ученица 8а

МАОУ «СОШ №54», г. Новоуральск

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 2529
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 23.07.2019
Выход в свет 23.07.2019.
Распространяется бесплатно.

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