

Международный фестиваль университетского спорта



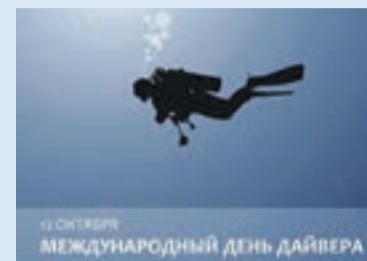
По пручению Владимира Путина в столице Урала с 19 по 31 августа 2023 года пройдет фестиваль по 15 видам спорта: бадминтон, баскетбол «3х3», бокс, волейбол, дзюдо, мини-футбол (футзал), настольный теннис, плавание, пляжный волейбол, пляжный футбол, прыжки в воду, самбо, спортивная борьба, теннис, тхэквондо. Будет разыграно 189 комплектов медалей.

Участниками фестиваля станут спортсмены из стран БРИКС, ШОС и СНГ, в том числе студенты из 23 вузов России. Возраст участников от 17 лет до 26 лет. Прогнозируемое число спортсменов – 4100, около 700 судей, до 250 тысяч зрителей. К работе на фестивале будет привлечено не менее 6 тысяч волонтеров.

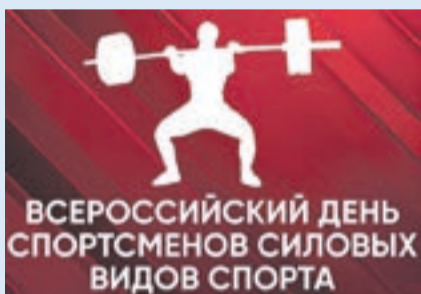
Проект «Готовим Олимпийцам смену» реализуется при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации



1 октября –
Всероссийский день ходьбы (в первые выходные октября)



12 октября –
Международный день дайвера



2 октября –
Всероссийский День спортсменов силовых видов спорта (в первое воскресенье октября)



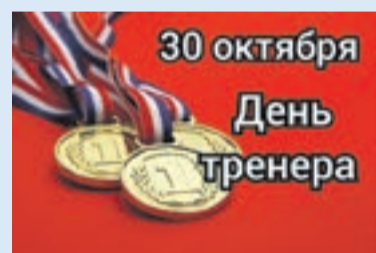
28 октября –
Всемирный день дзюдо



29 октября –
Всероссийский день гимнастики (в последнюю субботу октября)



7 октября –
Всемирный день каратэ



30 октября – День тренера в России

Спортивные новости

Вольная борьба



15 октября 2022 года в г. Красноуфимске прошли региональные соревнования по вольной борьбе «Уральский медвежонок». Воспитанники СШ «Динамо» по единоборствам показали отличный результат:

Фарносова Полина, Абдумаликов Кудратулло, Кобилев Киёмиддин заняли 1 место;

Темиров Нурдоолот, Поломошинов Захар, Иванов Сергей заняли 3 место.

Поздравляем спортсменов и их тренера Колмогорова Павла Васильевича.

Шахматы

8 октября в рамках празднования 85-летия СШ «Интеллект» состоялась «Турнир поколений». В этом соревновании с контролем времени по 11 минут до конца партии играли восемь сборных, сформированных по возрастам – 40-е, 50-е, 60-е, 70-е, 80-е, 90-е, 2000-е до шахматистов родившихся после 2010 года, а самым возрастным участником стал 97-летний Василий Буденков.



Конькобежный спорт

8 октября в Коломне завершились всероссийские соревнования по конькобежному спорту «Кубок Коломенского Кремля». Конькобежцы спортивной школы «Юность» завоевали «серебро» и «бронзу» на дистанции 3000 м: II место – Грачев Герман. III место – Бояркина Яна. (тренер Аброшников М.И.)



Молодежное первенство мира по самбо — 2022

Свердловские спортсмены вернулись домой с молодежного чемпионата и первенства мира по самбо. Соревнования проходили в Ереване. Уральцы принесли в копилку сборной России десять медалей, восемь из них высшего достоинства. «У нас просто идет планомерная подготовка, мы тренируемся 24 на 7 практически. Мы верили, готовились до последнего, думали, что все случится и случилось отлично», — сказал заместитель директора спортивной школы олимпийского резерва по самбо и дзюдо Сергей Куликов.

За звание сильнейших самбистов мира боролись порядка 500 спортсменов из 23 стран. Впервые на одном турнире состязались кадеты, юноши, девушки и juniоры. Наши борцы выступали на со-



ревнованиях в нейтральном статусе, под эгидой Международной федерации самбо. Но, несмотря на это, сборная России одержала уверенную победу в общекомандном зачете, завоевав 51 медаль и опередив спортсменов из Казахстана и Армении.

500 спортсменов из 23 стран в трех возрастных группах боролись в Ереване за медали Молодежного первенства мира по самбо.

Уральские спортсмены в составе сборной России по самбо на Первенство Мира по самбо 2022

Юноши

Саргсян Ваграм 58 кг (Верхняя Пышма) — 1 место

Тренер юношей — Андрей Родионов.

Девушки

Барабаш Анастасия 47 кг (Екатеринбург) — 1 место

Дудина Кристина 50 кг (Екатеринбург) — 1 место

Трофимова Анастасия 54 кг (Екатеринбург) — 1 место



Штенцова Валентина 59 кг (Екатеринбург) — 1 место

Хилова Милена 65 кг (Екатеринбург) — 1 место
Тренер девушек — Евгений Насыров.

Юниоры

Желтов Роман +98 кг (Екатеринбург) — 3 место
Тренер юниоров — Владислав Гаврилов.

Юниорки

Джумаева Яна 59 кг (Екатеринбург) — 2 место
Речкалова Дарья 80 кг (Екатеринбург) — 1 место
Михеева Ольга +80 кг (Екатеринбург) — 1 место
Тренер юниорок — Анастасия Кондратьева.



«Мы вместе. Спорт»

В Сочи завершились
Летние Игры

Паралимпийцев «Мы
вместе. Спорт».

В соревнованиях приняли
участие более 850
спортсменов из России,
Белоруссии, Армении,
Туркменистана и других
стран.

В среду, 5 октября на базе ФГБУ
«Юг спорт» были разыграны первые
медали Летних Игр Паралимпийцев
«Мы вместе. Спорт» по настольному

теннису. В одиночных соревнованиях
среди 1–10 классов у мужчин и жен-
щин было разыграно 18 комплектов
медалей.

Ева Куц, студентка Екатеринбург-
ского колледжа физической культуры,
стала обладательницей золотой



медали в одиночных соревнованиях
и серебряным призером в женских
парах! Поздравляем спортсменку
с заслуженной наградой, желаем
дальнейших успехов в достижении
высоких спортивных результатов!



Ольга Михеева –

Двукратная чемпионка мира в личных
соревнованиях по самбо.

С 14 по 16 октября прошел молодежный
чемпионат и первенство мира в Ереване.
За звание сильнейших самбистов мира
боролись порядка 500 спортсменов из 23
стран. Впервые на одном турнире со-
стязались кадеты, юноши, девушки и юниоры.
Наши борцы выступали на соревнованиях
в нейтральном статусе, под эгидой Между-
народной федерации самбо. Но несмотря
на это, сборная России одержала уверен-
ную победу в общекомандном зачете,
забивав 51 медаль и опередив спортсменов
из Казахстана и Армении.

Ольга Михеева, студентка Екатер-
инбургского института физической культу-
ры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», ста-
ла обладательницей двух золотых меда-
лей по самбо! Поздравляем спортсменку
с заслуженной наградой, желаем даль-
нейших успехов в достижении высоких спор-
тивных результатов!

«Студент года»

Российская национальная премия «Студент года – 2022»
(очный региональный этап).

5–7 октября 2022 года
на площадке Молодежного
коворкинг-центра

#ДляКаждого состоялась
очные региональные этапы
Российской национальной
премии «Студент года – 2022».

В первый конкурсный день в ис-
пытаниях очного этапа приняли уча-
стие обучающиеся высших учебных
заведений.

Екатеринбургский институт фи-
зической культуры (филиал) ФГБОУ
ВО «УралГУФК» представила сту-
дентку направления подготов-
ки «Физическая культура», группы
Фб19–1, Бибик Татьяна, в номи-
нации «Спортсмен года». На этапе «са-
мопрезентация» Татьяна расска-
зала о своих спортивных успехах, до-
стижениях в учебной деятельности,
продемонстрировала видеоролик



о своих самых значимых победах!
На этапе «собеседование» конкур-
сантка достойно и уверенно отвеча-
ла на каверзные вопросы эксперт-
ной комиссии.

6 октября в борьбу за звание «Сту-
дент года – 2022» вступили обучаю-
щиеся по программе среднего обра-
зования. Екатеринбургский колледж
физической культуры представили:
Яна Шалагинова (Ф19-4) в номи-
нации «Профессионал года»; Мифтахова
Полина (Ф19-3) в номинации «Спорт-

смен года»; Смирнов Владислав (А21-
1) в номинации «Общественный дея-
тель года». Ребятам также предстоя-
ло пройти этапы «самопрезентация»
и «собеседование» и представить чле-
нам экспертной комиссии свои дости-
жения и успехи в своей номинации.

Поздравляем наших ребят с до-
стойными выступлениями на регио-
нальном этапе, желаем только побе-
ды! С нетерпением ждем результа-
тов Российской национальной пре-
мии «Студент года – 2022».



«Мы вместе»

В субботу, 15 октября
2022 года, в Екатеринбурге
на площади перед
«Екатеринбург Ареной»
состоялся митинг в рамках
акции #МыВместе. Акция
прошла в поддержку российских
военных, участвующих
в спецоперации. Мероприятие
устроили уральцы,
участвующие в сборе помощи
мобилизованным, их родным
и беженцам с Донбасса.



Перед добровольцами выступил ру-
ководитель движения #МыВместе Ев-

гений Дайнес: «С февраля 2022 года
акция «МыВместе» получила новое
направление работы по сбору гума-
нитарной помощи для жителей Дон-
басса и защитников, которые осво-
бождают территории от неонацизма.
Мы вместе с вами оказываем помощь
семьям военных и добровольцев, ко-
торые участвуют в специальной во-
енной операции»

В акции приняли участие студенты
и преподаватели Екатеринбургского
института физической культуры (фи-
лиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК».



ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ
ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

**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 СО-
СТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВ-
НАЯ 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, пла-
вание

● **«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
Вступительные испытания: экзамен по спе-
циальности + 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

День тренера

Россия по праву может гордиться своими тренерами в абсолютно различных видах спорта. Их имена всегда будут украшать Зал спортивной славы России и СССР и вызывать чувство гордости за российский и советский спорт.

В 1999 году Федерация спортивной и художественной гимнастики России выступила с инициативой учреждения Дня тренера для признания заслуг людей, благодаря которым спорт в России всегда поддерживался на высоком уровне, спортсмены достигали выдающихся результатов, а их рекорды становились не только их личными победами, но и приносили славу стране!

Инициатива была принята, и 30 октября в России ежегодно отмечается ДЕНЬ ТРЕНЕРА.

И пусть этот день не обладает официальным статусом. Тем не менее, праздник отмечается по всей стране во всех спортивных учреждениях и организациях, федерациях различных видов спорта. Традиционно 30 октября спортсмены чествуют своих наставников, поздравляя их. Однако для тренера всегда лучшей наградой останутся успехи и достижения его воспитанников. Их победы – это всегда и победы тренеров.

Да разве сердце позабудет...

*Песня о тренерах (1979 г.)
А. Пахмутова – Н. Добронравов*

Над спортивной ареной
капризное солнце
На удачу не каждому будет светить.
Вы на бой провожаете ваших питомцев.
Этот взгляд никогда
мы не сможем забыть.

Да разве сердце позабудет
Того, кто хочет нам добра?
Того, кто нас выводит в люди,
Кто нас выводит в мастера.

В этом зале вы нам не читали морали,
Просто место нам всем
в вашем сердце нашлось.
Просто в ваших глазах мы порою читали
И улыбку, и гнев, и безвыходность слёз.

Да разве сердце позабудет
Того, кто хочет нам добра?
Того, кто нас выводит в люди,
Кто нас выводит в мастера.

Всё отдав до конца,
трудный день отработав,
Вы о завтрашнем дне начинали мечтать.
Вы – конструктор побед,
Королёв наших взлётов,
Мы вам верим и, значит,
должны побеждать.

Да разве сердце позабудет
Того, кто хочет нам добра?
Того, кто нас выводит в люди,
Кто нас выводит в мастера.

Мы уйдём – чемпионы
и просто спортсмены.
Вам с другими придётся с нуля начинать.
Вы таланту и мужеству знаете цену,
Пусть другие научатся вас понимать.

Да разве сердце позабудет
Того, кто хочет нам добра?
Того, кто нас выводит в люди,
Кто нас выводит в мастера.



«Я всегда говорил: работа игрока и работа тренера – совершенно разные вещи. Когда даже выдающийся спортсмен переходит на тренерскую стезю, он должен стать в строй рядовым. И учиться, учиться новой профессии. Потому что в спорте – что бы сейчас ни говорили! – главная фигура – это тренер»

Виктор Тихонов



«Мне жаль людей, которые равнодушны к спорту. Мне кажется, они здорово обедняют свою жизнь. Что касается меня... Вот скажут: начни жизнь заново – и я снова выберу стезю тренера. Потому что это чертовски интересная профессия – воспитывать сильных и духом, и телом людей...»

Анатолий Тарасов



«Дороже всего для меня моменты, когда дети стоят на пьедестале, звучит гимн России. Дай Бог, чтоб они могли мне делать этот подарок, а я им делать то, что делаю»

Ирина Винер



«Чем большего добиваешься, тем больше завистников... Но если разменивать себя на мечь, только время потеряешь. Не замечать врагов или даже прощать их – важное качество тренера»

Александр Гомельский

Человек восходящий...

2 октября ушел из жизни Александр Кленов, один из самых известных альпинистов и скалолазов России, Мастер спорта международного класса по альпинизму и по скалолазанию, заслуженный мастер спорта, многократный победитель и призер чемпионатов СССР и России. Его уровень свободного лазания – 8b, в активе около 30 восхождений 6 категории сложности, многие из которых – стенные первопрохождения. Тренер по скалолазанию высшей категории. Более 10 лет работал в школе олимпийского резерва горных видов спорта Екатеринбурга. Старший тренер сборной Казахстана по скалолазанию на Чемпионате Мира. Международный подготовщик трасс.



В наследие от Александра Кленова на Урале, в Казахстане, в Македонии остались сотни проложенных им скальных маршрутов. Реализованный им проект «Скалы для каждого» работает и делает для популяризации так любимого им скалолазания больше, чем многие официальные министерства и федерации.

О своем пути в горы

...Когда меня спрашивают, с чего началась моя любовь к горам, я отвечаю – с детства. Мы с родителями часто уезжали отдыхать в Боровое, и там я поднимался на какие-то холмы, скалы. Это ощущение я сохранил на всю жизнь. Следующим этапом был туризм. Когда поступил в институт, в общем-то не имел понятия, что лазающие по скалам делятся на горных туристов, альпинистов и скалолазов, которые все между собой не очень-то дружат и общаются. И два года в институте я возглавлял туристскую секцию факультета, водил наших ребят на скалы, не зная, что существует секция скалолазания... Однажды я был на скалах с друзьями, и пришла рядом какая-то компания с серьезным покрикивающим на всех дядькой, повесили веревку и начали бегать по скале на время. Я, молодой и задорный, не нашел ничего лучшего как побежать рядом с очередным лезущим, причем без страховки и слегка быстрее его... Внизу началась паника, крики и угрозы, по-

пытки устроить спасательную операцию по возвращению меня на землю... В общем, когда я слез, состоялся серьезный разговор с тем покрикивающим на всех дядькой, который оказался главным тренером ВСЕХ! Александром Пиратинским... Ругательства пропущу, но главное – в итоге я получил допуск на тренажер УПИ и путевку в сборную – так я стал официальным скалолазом. В скалолазании понравилось абсолютно все. Движение по отвесным скалам, волнение, свобода...

Об альпинизме

...Не могу сказать, что мне не нравится альпинизм. Просто в альпинизме мне нравится скальная, стенная составляющая. Не очень люблю ходить пешком, топтать снег. Мне это неинтересно. Кроме решения задач своего здоровья, там не нужно каких-то технических элементов, творческого начала. Скалолазание мне кажется творческим, интересным...

О высотном альпинизме.

...Я ходил на высоту выше 7000. Технические задачи, которые там приходится решать, мне неинтересны. Бороться за выживание, здоровье – меня не очень привлекает. Циклическая работа, идешь, потеешь, тяжело, тебя тошнит – не моё... Пока я не вижу скальных вершин на восьмидесятиках, на которые есть необходимость лезть. Найти какой-то камень, боулдеринг на вершине Эвереста, на него

залезть – круто. Но зачем?

О своем друге и постоянном партнере по восхождениям Михаиле Дэви

...Волей судеб начали ходить вместе, и нашли гармонию. Мы друг друга дополняем и нам комфортно, мы можем вместе решать достаточно серьезные проблемы. Мы, может, не так много общаемся в жизни, но когда встречаемся, находим взаимопонимание и на восхождении чувствуем себя комфортно. Хотя по психологии, по жизни, взглядам сильно различаемся, вместе составляем удачный тандем. Есть люди, с которыми можно молчать и чувствовать себя комфортно. На восхождении мы как раз ощущаем объединение вокруг какой-то цели и, можно сказать, что наши ауры в этом совпадают, дополняют друг друга. Его пунктуальность, желание всё разложить по полочкам компенсирует мою импульсивность на восхождении. И получается гармония...

О проекте «Скалы для каждого»

...Это помощь скалолазам-любителям. Появление новых маршрутов само по себе стимулирует людей для самосовершенствования. Когда есть маршрут, который кто-то прошёл, оценил его категорию, есть мотивация для развития, желание покорить этот маршрут. Ты знаешь, что его кто-то пролез, люди на нём тренируются...

О риске в горах.

...Никакое самое престижное восхождение не стоит жизни, которая там будет потеряна. И рассказывать о том, что «мы взойшли, но там два человека погибло, но мы всё равно дошли до вершины и мы герои» – противостоит. Любое ЧП, тем более смерть, ценность восхожде-

ния нивелирует, сводит на нет. Если восхождение связано с потенциальной опасностью от тебя независящей, то, может, нет смысла туда соваться. Жизнь человеческая очень ценная, и посмертное геройство не очень украшает...

О спорте

...Больше тренируйтесь, и всё будет хорошо. Хорошие тренировки и подготовка позволяют чувствовать себя комфортнее в горах и получать большее удовольствие от общения с ними. И больше времени уделять для оглядывания красот вокруг. Когда ты идёшь с запасом, у тебя больше спокойствия, и ты получаешь большое удовольствие от восхождения...

О жизни

...Поступай так, как чувствуешь своим сердцем, делай то, что тебе нравится, к чему ты чувствуешь искреннюю тягу. Старайся делать, не оставляя на потом. Если чувствуешь, что это надо делать – старайся. Не поддавайся обстоятельствам, люби свою работу, близких людей, свою Родину. Работай не ради денег, а для души. Нужно обрести смысл в жизни. Быть добрым, честным. Все на самом деле просто...

Александр не только совершал уникальные восхождения, но и снимал про это фильмы, посмотрев которые, можно погрузиться в прекрасный и суровый мир гор. Фильмы Александра «Три точки опоры», «Рубикон», «Человек восходящий» и другие можно посмотреть, отсканировав QR-код:



Семёнов Михаил,
Союз юнкоров Свердловской области.



Бокс, каратэ, гребля... Что еще?

В моем 6Г классе много ребят, которые занимаются спортом. Я решила поговорить с ними и подробнее узнать об их увлечениях.

Первыми, с кем я пообщалась, были *Саша Титов* и *Степа Хамитов*.



Саша Титов (тайский бокс)

– Саша, расскажи, каким видом спорта ты занимаешься, что тебе нравится в нем?

– Я уже 3 года занимаюсь тайским боксом. Мне он очень нравится, потому что тайский бокс учит храбрости, выносливости и силе духа. Некоторые думают, что на тренировках мы только деремся, но это не так. У боксера должна быть отличная физическая подготовка, поэтому на тренировках у нас большие кардионагрузки. А еще я люблю приходить на тренировки пораньше и наблюдать, как тренируются взрослые.



Степа Хамитов (бокс)

– Степа, ты тоже ходишь на бокс?

– Да, я занимаюсь классическим боксом три месяца. До этого несколько лет занимался дзюдо. На занятие боксом меня вдохновили поединки известных боксеров, которые я увидел по телевизору. Особенно меня впечатлили Рой Джонс, Майк Тайсон, Костя Дзю. Я очень хочу научиться боксировать так же, как они, и приложу для этого все усилия.

Дальше я продолжила разговор с *Димой Яковлевым*.

– Дима, я знаю, что ты занимаешься прыжками на батуте

и то, что ты являешься многократным чемпионом в Свердловской области и УрФО, а также серебряным призёром первенства России. Расскажи подробнее про прыжки на батуте.



Дмитрий Яковлев (прыжки на батуте)

– Прыжки на батуте – это сложный вид спорта, требующий хорошей координации движений. Почти все прыжки выполняются на большой высоте и высокой скорости. Прыжками я занимаюсь с 7 лет, для меня это не просто спорт, это образ жизни, который я выбрал для себя сам. У меня ежедневные тренировки, а также я езжу на сборы и соревнования. У меня есть мечта – поехать на Олимпиаду! А еще у меня есть хобби: я катаюсь и выполняю различные трюки на специальном трюковом самокате.

Следующими моими собеседниками стали *Таня Максимова* и *Артем Куршаков*.



Таня Максимова

– Таня, Артем, вы вместе ходите на секцию каратэ «Кёкусинкай», которая находится в нашей гимназии, расскажите про этот вид спорта.

– «Кёкусинкай» в переводе с японского означает «общество высшей истины», и это не только спортивная дисциплина, а еще и философ-

ское течение. Здесь тренируется и тело, и дух бойца, его сила воли. Каратэ «Кёкусинкай» я занимаюсь с 6 лет, сейчас у меня желтый пояс, я планирую дойти до черного пояса. Нашим тренером и наставником стал Олег Юрьевич Галкин, сихан (почётный титул мастера японских боевых искусств – Ред.), он передает нам все знания и опыт в данном виде спорта, у нас дружная и сплоченная команда, – поведала Таня.



Артем Куршаков (каратэ)

– «Кёкусинкай» преследует такую цель, как уважение к старшим, к своему сопернику, пропагандирует принцип ненападения и неприменения силы, если только вам не угрожает опасность. Каратэ я увлекся с первого класса. Мне хотелось уметь постоять за себя и за своих близких, сохранить и укрепить здоровье, повысить самооценку, быть дисциплинированным. Я очень рад и горжусь, что занимаюсь у Олега Юрьевича! Тренировки у нас проходят три раза в неделю, также ежегодно у нас проходит аттестация на пояс (кю-тест), Кубок Урала по каратэ, учебно-тренировочные сборы и другие мероприятия. Занятия каратэ не мешают мне параллельно заниматься танцами в хореографическом ансамбле «Вдохновение», а еще я люблю кататься на роликах и на трюковом самокате, – рассказал Артем.

Еще один мой одноклассник, *Тохириен Сиротуллох*, также занимается каратэ «Кёкусинкай».

– Сиротуллох, расскажи, как давно ты занимаешься каратэ и какие у тебя есть достижения?

– Я занимаюсь каратэ «Кёкусинкай» два года, посещаю спортивный клуб «Идущие к солнцу». У меня пока что синий пояс по каратэ, но уже в мае у нас будет аттестация, я надеюсь, что получу желтый пояс. На занятиях я люблю изучать и выполнять кату – это определенная серия различных движений. Самые значимые достижения в каратэ у меня



Тохириен Сиротуллох (каратэ)

были в этом году, я занял 2 место на чемпионате по каратэ «Кёкусинкай» Свердловской области.

Очередным героем интервью оказалась *Василиса Казанцева*.



Василиса Казанцева (акробатика)

– Василиса, я всегда восхищалась твоей гибкостью, как ты с легкостью делаешь акробатические элементы. Как долго нужно заниматься, чтобы добиться таких результатов?

– В 6 лет родители мне искали студию для занятия гимнастикой и случайно наткнулись на цирковую студию «Арлекино», в ней я занималась два года. Там меня научили гибкости, пластике и акробатике. Но, к сожалению, во время пандемии студия закрылась. В новую студию я пришла в 9 лет. Тренировки у нас начинаются с разминки, после разминки мы выполняем различные элементы поддержки. В свободное время я учусь крутить диаволо, это игрушка для жонглирования в форме двух подобий конусов.

Одноклассник *Марк Жилиев* занимается греблей на байдарках и плаванием.

– Марк, твои занятия – это так здорово! Лето, вода, природа, свежий воздух!

– Да, летом я занимаюсь греблей на байдарке в спортивной школе имени Я.И. Рыжкова. Гребля на бай-



Марк Жилиев (гребля на байдарках)

дарках является олимпийским видом спорта. Когда я плыву на байдарке, я будто лечу над водой. Сначала мне было просто интересно, а потом очень понравилось. Чтобы научиться-

ся плавать на спортивной байдарке, нужно учиться хорошо держать равновесие и развивать координацию. Еще одно условие для занятия греблей – это умение плавать, поэтому я еще хожу в бассейн.

А вот о чем говорили с *Машей Колесник*.

– Маша, расскажи, чем ты занимаешься?

– Я много чем занималась, спорт всегда присутствовал в моей жизни, но остановила свой выбор на двух его видах – роликах и скалолазании. На ролики я встала в пять лет



Маша Колесник (ролики)

и в основном каталась по аллеям Ботаники или в парке Маяковского. Летом 2018 года я начала заниматься в школе скоростного катания на роликах, но мне захотелось чего-то более экстремального, и поэтому сейчас я учусь различным трюкам в специализированном зале. Скалолазанием я занимаюсь четвертый год, мне очень нравится это захватывающее дух ощущение высоты и свободы!

Спорт является важной частью жизни моих одноклассников. Я желаю им дальнейших достижений и побед.

Аня Рычкова, 6Г

Шесть раз в неделю тренировки

Одна из гимназисток, всерьез занимающихся спортом, – Аня Супрун, ученица 9А класса. В свои 14 лет Аня 71 раз участвовала в соревнованиях по горным лыжам. Горные лыжи – дисциплина, в основу которой положен спуск с горного склона по оборудованному маршруту на предназначенных для этого лыжах. Ане нравится этот вид спорта, и она готова связать с ним свою жизнь.



По характеру она спокойная, решительная, добрая и жизнерадостная, больше всего, по ее словам, ценит в людях отзывчивость и честность, ненавидит, когда лгут.

Как я узнала, решение заниматься горными лыжами было спонтанным.

– Как-то давно папин друг привез нам домой лыжи. Папа предложил мне покататься, и я подумала, почему бы и нет. Мне очень понравилось, и я поняла, что это мое. Со следующего сезона я начала занимать-



ся в группе здоровья, где меня учили кататься на лыжах. А после стала ходить в спортшколу на Уктусе. Через полгода у меня уже были первые соревнования, где я заняла второе место. Было очень волнительно, но я смогла перебороть свой страх.

Все начиналось с трех тренировок в неделю, а сейчас они уже почти каждый день: с понедельника по субботу, ежедневно около 2,5 часов. Занятия начинаются с разминки, подъема на гору, а затем соревновательная часть – кто быстрее проедет трассу. Их тренирует призер Британского чемпионата Вооруженных сил, победитель чемпионата России по горным лыжам 1997 года и международных соревнований FIS в Польше Вадим Викторович Меньщиков. За сезон проходит очень много соревнований, по несколько раз в месяц. Из-за этого Ане часто приходится отсутствовать в школе, но, несмотря на это, у нее получается совмещать школу и учебу. У нее нет репетиторов, она самостоятельно догоняет всех, если пройден новый материал. В этом ей помогают обучающие ролики на ютубе.

Классный руководитель Лилия Ильдоровна Ахмадуллина так говорит про Аню:

– Она умеет организовать свое время рационально, совместить учебу с плотным графиком тренировок. Аня всегда готова к урокам, не имеет задолженностей по предметам, учится на 4 и 5.

В шестом классе Аня впервые поехала на Всероссийские соревнования. В группе, где она выступала, было 100 человек, те состязания ей запомнились, они были волнительными и трудными. На тот момент она показала хороший результат, но сейчас понимает, что могла выступить лучше, уже намного выросла в этом виде спорта. В начале завершившегося сезона у нее также прошли Всероссийские соревнования, в которых она показала высокий результат и заняла 8 место, хотя незадолго до того получила травму на тренировке. Это показывает, насколько Аня сильный духом человек.

Благодаря занятиям горными лыжами, она успела побывать в разных уголках нашей страны, от Эльбруса до Красноярска.

– Больше всего мне понравилось в Москве и на Эльбурсе, потому что там очень красивые виды. Из зарубежных стран я была в Румынии, она отличается необычными древними замками, а также в Таиланде, там мне запомнилась экскурсия на острова Джеймса Бонда, – говорит она.

Я учусь с Аней в одном классе на протяжении четырех лет, и не раз замечала, что она – творческая личность. Если мы делаем какой-то совместный проект, то она всегда отвечает за его оформление – рисунки или поделки. Она очень аккуратная, на парте у нее всегда порядок, чистые тетради и оформленные конспекты. Несмотря на то, что Ане часто приходится отсутствовать в школе, у нее много друзей в классе.

У Ани очень мало свободного времени, но, когда оно появляется, она любит плести из бисера или собирать алмазную мозаику. Также она любит гулять с друзьями и читать книги, чаще всего это детективы или классика.

Главная опора для Ани в спорте – это ее семья. Вот что рассказала Аня:

– Мои родители никогда не были против моего увлечения спортом, хотя ради него приходилось жертвовать очень многим. Они загорелись этим так же сильно, как я. Папа готовит мне лыжи на соревнования, ездит со мной везде и болеет за меня. Мама – моя моральная поддержка, она дает мне советы, успокаивает меня, когда мне страшно перед стартами.

Горные лыжи – это зимний вид спорта. Возникает вопрос: а что делают спортсмены летом? Аня рассказала, что в теплое время года тренировки тоже есть, но они проходят иначе: «Мы прыгаем на батутах, бегаем, катаемся на роликах и велосипедах».

Аня планирует попасть в Сборную России, а в дальнейшем стать тренером по горным лыжам. Она уже не представляет свою жизнь без спорта.

Алина Самойлова, 9А

ВИКТОРИНА

Знаешь ли ты великих тренеров?

На фотографиях самые известные советские и российские тренеры по различным видам спорта. Попробуй узнать их. Для облегчения мы предлагаем список фамилий, а твоя задача определить, кто есть кто? После этого можешь отсканировать QR и подробнее узнать про каждого из них.

Чернышев Аркадий Иванович, Винер Ирина Александровна, Тарасова Татьяна Анатольевна, Тихонов Виктор Васильевич, Чайковская Елена Анатольевна, Карполь Николай Васильевич, Тарасов Анатолий Владимирович, Тутберидзе Этери Георгиевна, Вяльбе Елена Валерьевна, Гомельский Александр Яковлевич, Мишин Алексей Николаевич, Москвина Тамара Николаевна.



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.uraluheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 7564
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать: по графику в 17-00, фактически в 17-00 30.10.2022
Выход в свет 31.10.2022.
Распространяется бесплатно.

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