



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

СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ



1 ноября Президент России Владимир Путин поздравил спортсменов, тренеров, ветеранов и поклонников единоборств с 50-летием Федерации дзюдо России, отметив, что отечественная школа дзюдо уверенно продолжает свои победные традиции.

Торжественные мероприятия, посвященные 50-летию со дня основания Федерации дзюдо России, прошли в Екатеринбурге в рамках чемпионата страны. В столице Урала собрались ветераны российского дзюдо, действующие спортсмены сборной, а также почетные гости соревнований. Помощник президента РФ Игорь Левитин вручил государственные награды деятелям отечественного дзюдо и зачитал участникам чемпионата России приветствие президента страны.

Федерация дзюдо СССР была создана осенью 1972 года после Олимпийских игр в Мюнхене, где первое олимпийское золото в истории СССР завоевал Шота Чочивили. Первым советским чемпионом мира в 1975 году стал Владимир Невзоров. За 50 лет российские дзюдоисты завоевали десять золотых олимпийских медалей, выиграли десятки золотых наград чемпионатов мира и Европы.



16 ноября отмечают Всероссийский день самбо – советского, а позже и международного вида спортивного единоборства.

Он был разработан в СССР в 1920–1930 годах на основе дзюдо, джиу-джитсу различных национальных видов единоборств. Основателями самбо стали Виктор Спиридонов, Василий Ощепков, Анатолий Харлампиев.

16 ноября 1938 года самбо было признано официальным видом спорта Всесоюзным спортивным комитетом СССР, а 20 июля 2021 года Международный олимпийский комитет (МОК) признал самбо олимпийским видом спорта.



4 ноября в Екатеринбурге прошло торжественное открытие скульптурной композиции «Эпоха», посвященной семикратному чемпиону мира по хоккею с мячом Николаю Дуракову и команде «СКА-Свердловск».

«Сегодня, в День народного единства, в нашем городе проходит очень знаковое событие: мы присутствуем на открытии скульптурной композиции «Эпоха». Действительно, это целая эпоха, в ходе которой наш прославленный клуб не знал поражений, а лидер команды стал примером для юных спортсменов. Они узнали, как нужно любить свой город, свою Родину, как нужно бороться за ее спортивную честь. На карте Екатеринбурга появилось памятное место, возле которого будут проходить тысячи горожан и гостей города», – заявил Алексей Орлов.

Спортивные новости

Легкая атлетика



09–13 ноября 2022 г. в Казани прошли Всероссийские соревнования по легкой атлетике в помещении имени ЗТР Ю.М. Красильникова. В них успешно выступили спортсмены СШ «Виктория». Победителями и призерами стали:

Прыжки с шестом, девушки до 16 лет:

1 место – Блынская Ева

2 место – Ильина Елизавета

Прыжки с шестом, юноши до 16 лет:

3 место – Илларионов Артем

Поздравляем спортсменов и тренера Горбунову Анастасию Олеговну с отличными результатами!

Дзюдо



В начале ноября во Дворце игровых видов спорта проходил Чемпионат России по дзюдо. В эти же даты Всероссийская федерация дзюдо отмечала свой 50-летний юбилей. Спортсмены Свердловской области завоевали 3 золотых, 1 серебряную, 5 бронзовых медалей, что позволило команде подняться на верхнюю строчку командного зачета среди регионов.

Конькобежный спорт

19 ноября в Санкт-Петербурге завершился второй этап Кубка России по конькобежному спорту.

Воспитанники спортивной школы «Юность» (тренер Аброциков М.И.) завоевали 6 медалей. Екатерина Кошелева выиграла две медали: в масс-старте (II место) и на дистанции 1500 м (III место).

Две «бронзы» в копилку нашей сборной принес Владимир Семирунный – на дистанции 5000 м, а также в командном забеге на 8 кругов совместно с конькобежцами «Юности» Германом Грачевым и Георгием Чемякиным.



Человек-легенда и МОЗГ команды

5 декабря исполнилось 88 лет легендарному уральскому хоккеисту, «Королю бенди» – Николаю Александровичу Дуракову.

Семикратный чемпион мира, обладатель Кубка европейских чемпионов, девятикратный чемпион СССР, семикратный серебряный и пятикратный бронзовый призер чемпионата СССР. Николай Дураков – истинная легенда русского хоккея с мячом. Его мастерству аплодировали в Норвегии и Финляндии, Казахстане и Швеции. «Король бенди», «Уральский левша», «Человек-гол», «Пеле русского хоккея» – таковы были отзывы зарубежной и советской прессы.

Николай Дураков родился в декабре 1934 года в Донецкой области. В 1941-м завод, на котором работал отец будущего хоккеиста, эвакуировали с Украины на Урал. Переезд был непростым, до Нижнего Тагила семья Дураковых добиралась почти полгода. Там и прошло детство мальчика. В те годы Коля со сверстниками

целыми днями гонял самодельными клюшками мяч, а чаще замерзшую картофелину. Друзья по двору записались в секцию русского хоккея, на стадионе «Металлург», а Дуракова не приняли. Сказали: ростом не вышел, посоветовали подрасти. Но он продолжал играть и забивать голы в ворота дворовых соперников. Однажды приглянулся тренеру детской команды Нижнетагильского металлургического комбината Александру Петреневу паренек, который неплохо владеет коньками, прекрасно использует скоростные качества и мастерски орудуется клюшкой. Тренер не ошибся в выборе.

Игрок небольшого для хоккея роста (168 см), однако ловкий, он виртуозно бегал на коньках, блестяще владел всеми техническими приемами. По мнению специалистов, Дураков практически до совершенства довел искусство паса и точного удара с любых положений.

Титул «Короля бенди» Дураков получил от короля Швеции Густава VI. В 1969 году награждение проходи-



ло в Королевском дворце, но Густав на награждение не приехал. Причину отсутствия объяснил так: «Двум королям под одной крышей делать нечего», имея в виду Николая Дуракова. А через два года Густав VI Адольф лично встретился с Николаем и уважительно пожал ему руку.

После победного чемпионата мира в Швеции журналист на пресс-конференции спросил Николая:

– Что обозначает ваша фамилия? Дураков хотел рассказать шведу

русскую сказку про Иванушку-дурачка, про его врожденную смекалку... Но растерялся перед микрофонами, вспышками фотокамер. Только и нашелся, что покрутил пальцем возле виска.

На следующий день местная газета вышла с заголовком: «Дураков – мозг команды!». Иногда жест понятнее слов.

Сорокин Илья,
ДМО Организация юнкоров
Свердловской области

ИЗ ИСТОРИИ ВИДОВ СПОРТА. ХОККЕЯ С МЯЧОМ

Ледовые игры на замерзших водоемах с круглыми предметами и клюшками, поражающими поставленную цель, были популярны на европейских территориях с давних времен. В Скандинавии такую игру называли кнатлекен, на Руси – юла, в Голландии – кольв.

В русских летописях эта игра описывается, как забавное проведение времени на льду, в которой группа людей бегают за шарообразным предметом, используя палки. Часто в качестве мяча использовали круглые овощи. Обожал такую игру и сам Император Всероссийский Пётр I. Именно он усовершенствовал ее, привезя в страну голландские коньки из железа.

Особое развитие хоккей с мячом получил в Великобритании, где в первой половине XIX века появился целый ряд схожих между собой спортивных дисциплин – бенди у англичан, шинти у шот-



ландцев и хёрлинг у ирландцев. В 1850–1870-е годы появляются клубы любителей игры в бенди. В 1891 году в Великобритании основана Национальная ассоциация игры, разработан и утвержден первый свод правил.

В конце XIX – начале XX века бенди распространяется на территории многих европейских стран, в том числе Российской империи. В 1888 году студент из Санкт-Петербурга Пётр Москвин открыл

кружок любителей игры хоккея с мячом, в 1897 году разработал первый российский свод правил.

В 1913 году в швейцарском Давосе прошел первый чемпионат Европы по хоккею с мячом, в котором приняли участие английские, бельгийские, германские, итальянские, нидерландские и французские команды. Обладателем кубка стала английская команда. Из-за Первой мировой войны развитие бенди было практически остановлено. В игру продолжали играть лишь в скандинавских странах.

До середины XX века существовали две разновидности игры хоккея с мячом – русский хоккей и хоккей бенди. Оба вида имели много общего – правила, размеры поля, количество игроков, а отличались лишь размерами ворот и наличием бортиков.

В 1952 на Олимпиаду в Осло бенди был включен в качестве показательного вида спорта. В 1955 году создана Международная федерация хоккея, разработаны единые правила игры. В 1957 году прошел первый мужской чемпионат мира, в 2004 – женский.

Призёр первенства России

Евгений Веролайкин о том, как добиться успеха в спорте

Спортом занимаются многие, но далеко не все способны добиться серьёзных успехов. Что требуется для того, чтобы достичь пьедестала? Об этом и не только – интервью с молодым спортсменом из Карпинска Евгением Веролайкиным, который уже несколько лет занимается пауэрлифтингом. Женя – абсолютный чемпион Первенства области в жиме, победитель Первенства Уральского федерального округа, Кубка Свердловской области и серебряный призёр Первенства России.



– Женя, почему ты решил заниматься пауэрлифтингом?

– Прежде всего мне захотелось быть сильным, красивым, массивным. Пауэрлифтинг в этом плане – отличный помощник, потому что тренирует тело и укрепляет здоровье. Например, могу с лёгкостью переносить большие для организма нагрузки.

– Кто тебя тренирует?

– Алексей Викторович Куликов. Я считаю его лучшим тренером. Он на всех соревнованиях присутству-

ет, помогает, поддерживает нас, своих воспитанников.

– А как проходят тренировки?

– Начинается всё с разминки, далее базовые упражнения, также подсобные (вспомогательные, для улучшения результата) упражнения и заминка.

– Перед соревнованиями, наверное, особенно серьёзная подготовка?

– Это очень длительный и сложный процесс, потому что нужно определиться с весом, провести подводку, далее выступить и разгрузиться после соревнований. Для начала постепенно вхожу в форму. Готовясь к соревнованиям, мы подходим к максимуму, отрабатываем технику. На подгонке исправляем нюансы, работаем с командами, определяемся с весами, далее соревнования, выступаем. На разгрузке анализируем ошибки, снижаем объём, отдыхаем.

– Сталкивался ли ты с какими-либо трудностями на занятиях?

– Конечно, их было море. В первую очередь это техника выполнения некоторых упражнений, допустим, прожим майки. Иногда восстановление проходило с нарушением: не доспал, не доел. Со временем всё это удалось подкорректировать.



– Какой у тебя режим дня?

– Строгий. Расписано всё буквально по минутам. В восемь утра подъём, далее регулярный режим питания, около 5–6 раз в день. В рационе много белков, углеводов, минимальное количество жиров. Обязательно – витамины, минеральные комплексы. Отбой у меня строго в 10 часов вечера.

– А можно чуть подробнее о питании?

– С утра обязательно молочная каша, чередую разные: от гречки до геркулеса. До обеда перекус – это фрукты или овощи, могу съесть салат. Обед всегда получается разным, в основном – суп или макароны с котлетами или мясом. После обеда снова перекус. На ужин тоже мясо с гарниром, дальше перекус на ночь: творог и молочные продукты. В целом в еде себе не отказываю, но не ем сухарики, не пью газиров-

ку. И вообще не курю, не употребляю спиртные напитки.

– Что тебе помогает в спорте?

– Уверенность в себе и желание достигнуть результата. Большую поддержку мне оказывают мама, папа, тренер и мои друзья. Спасибо вам, дорогие, за то, что вы у меня есть!

– Женя, что бы ты посоветовал начинающим спортсменам?

– Наладить технику и режим, обрести спортивный настрой и найти грамотного тренера, который поможет добиться достойных результатов.

– Надеюсь, что твои советы ребятам помогут. Желаю тебе новых успехов!

– Спасибо, буду стараться!

Екатерина Бабайлова,
автор молодёжного интернет-СМИ
«Акулы пера».
МАУДО ДООЦг. Карпинск.



СПРАВКА:

Пауэрлифтинг – это силовое троеборье, включающее приседание со штангой на плечах, поднимание штанги лёжа и отрыв штанги от помоста.

Интерактивные формы проведения занятий по физической подготовке в Уральском институте ГПС МЧС России

«На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни в институте. Значение занятий по физической подготовке становится особо актуальным, поэтому необходимо использовать интерактивные формы проведения занятий».

Физическая культура – область общественной деятельности, ориентированная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе активности. Спорт отражает в себе не только область физической готовности людей к жизни, а также представляет работу с внутренним миром индивида.



Физическая культура в Уральском институте ГПС МЧС России – один из важнейших компонентов развития личности курсантов и студентов. Занятие физкультурой, которое направлено на личность, ориентировано на его способности, желания и возможности.



- Личностно-ориентированная тренировка – это:
- создание условий для улучшения физической подготовленности учащихся, их здоровья, повышения заинтересованности к парам по физической культуре;
 - использование различных форм и способов организации деятельности курсантов и студентов на паре, позволяющих раскрыть индивидуальный опыт учащихся;
 - создание атмосферы заинтересованности каждого учащегося в работе группы;
 - использование дидактического материала, ко-



торый позволяет подбирать наиболее необходимые виды деятельности;

- оценка деятельности не только по конечному результату, а в ходе процесса его достижения;
- создание атмосферы для природного самовыражения обучающихся.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Интерактивное обучение – это форма организации познавательной деятельности, способ познания, осуществляемый в форме совместной деятельности обучаемых, при которой все участники взаимодействуют друг с другом.

Целью интерактивного обучения является создание условий для освоения учебной дисциплины, при которых учащиеся чувствуют себя причастными к процессу обучения, что делает процесс более продуктивным.

Интерактивное обучение в практике физического обучения подразумевает отличную от привычной логику образовательного процесса: не от теории к практике, а от формирования нового опыта к его теоретическому осмыслению через применение. Опыт и знания курсантов и студентов образовательного процесса служат источником их самообучения и взаимообогащения.

Принято считать интерактивные методы обучения как наиболее современную форму активных методов. Но интерактивные формы работы не универсальны, они подменяют собой традиционные.



Подходящим обучением по физической подготовке в Уральском институте ГПС МЧС России является совокупность 50% интерактивных и 50% традиционных работ.



Интерактивными методами обучения на занятиях по физической подготовке в Уральском институте ГПС МЧС России являются:

1. Разминка

2. Лыжная подготовка

Занятия по лыжной подготовке проводятся с целью развития у личного состава общей выносливости, способности к быстрому передвижению и совершению маршей на лыжах.



3. Подвижные и спортивные игры

В свободное время от службы и учебы в институте проводятся различные спортивные игры, где учащиеся взаимодействуют с друг другом.

4. Эстафеты

Эстафеты – это не только соревнования, но и игра, которая помогает сплотить коллектив, а также развить ловкость и координацию.

Спортивно-массовая работа предназначена для поддержания уровня физической подготовки. Обучающиеся во время спортивно-массовой работы проводят различные мероприятия, связанные с поддержанием физической активности. Спортивно-массовая работа проводится в свободное время от службы и учебы.

Научный руководитель:

Тришкин Андрей Анатольевич

Автор: курсант 3 курса УрИ ГПС МЧС России

Гиматова Софья Сергеевна

«Начни с себя!»

С 8 по 11 ноября в Уфе состоялся ежегодный, масштабный фестиваль по адаптивной физической культуре «Начни с себя». Организатором мероприятия по традиции выступил Башкирский институт физической культуры при грантовой поддержке Министерства спорта Республики Башкортостан. В спортивных, профессиональных и интеллектуальных испытаниях фестиваля участие приняли 16 команд российских образовательных учреждений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Команды прибыли на фестиваль из разных городов России: Санкт-Петербурга, Москвы, Екатеринбурга, Читы, Омска, Нижнего Тагила, Ельца, Воронежа, Чайковска, Челябинска, Читы, Ульяновска, Уфы.

Для участников мероприятия был подготовлен целый ряд испытаний: спортивные – волейбол сидя, бочке на колясках, дартс на колясках; профессиональные – конкурс ворлдскиллс; интеллектуальные – конкурс знатоков. Выбранный формат состязаний позволит будущим специалистам прочувствовать специфику предстоящей профессиональной деятельности с лицами с ОВЗ.

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГ-

БОУ ВО «УралГУФК», в большинстве представили студенты 1 курса (Аб 22–1): Стариков Матвей, Шалимова Анна, Алиханова Виктория, Караваев Иван, Чехович Александр, также в состав команды вошли студенты старших курсов: Хабарова Анастасия (Аб 21–1), Букина Юлия (Аб 20–1); Тоскунина Юлия (Аб 19–1), сопровождающий и руководитель делегации, Анна Павловна Хорькова.



Помимо сложных испытаний, для участников, гостей и зрителей фестиваля были подготовлены: торжественная церемония открытия, встреча с выдающимися паралимпийцами, яркие выступления приглашенных артистов, мастер-классы по инновационным технологиям, вкусные завтраки, обеды и ужины, встреча со старыми друзьями и новые впечатления от праздника!

Благодарим всех руководителей, организаторов, волонтеров

фестиваля за проделанную работу и достойное проведение мероприятия. Благодарим команды соперников за честную игру! Передаем большой привет нашим друзьям из СибГУФК.

«Большая игра»

12 ноября 2022 года в Екатеринбурге на территории ФГБОУ ВО «Уральского института управления – филиал РАНХиГС при Президенте Российской Федерации» прошёл молодёжный образовательный квест «Большая игра».



В нем впервые приняли участие студенты Екатеринбургского колледжа физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК». Участниками «Большой игры» стали 96 команд студентов и школьников Свердловской области. Целью его проведения было знакомство с Уральским филиалом одного из крупнейших в нашей стране вузов. На два часа стены вуза превратились в микросообщество, где изучали экономические и юридические законы, ловили преступников, выступали на судебных заседаниях, разрабатывали законопроекты, издавали Президентские Указы на важные для современного российского общества проблемы,

занимались спортом и иностранными языками. На 3 локациях Уральского института управления (старый корпус, главный корпус, общежитие) было организовано 45 конкурсных этапов, охватывающих все сферы образовательной и внеучебной деятельности института: государственное и муниципальное управление, экономику, менеджмент, право, студенческие спортивные и научные общества, творческие коллективы... Студенты академических групп А22–1 и А22–2 приняли активное участие в прохождении этапов квеста «Большая игра». Нашим командам совсем немного не хватило до победы. Мы благодарим ребят за участие и желаем им в будущем ярких побед.

Кубок России

В Екатеринбурге прошёл Кубок России по тхэквондо. Это ежегодный турнир всероссийского масштаба с участием сильнейших спортсменов России из 25 субъектов России. В этом году за кубок боролись более 600 участников.

На соревнованиях отлично выступил Бантышев Иван, студент академической группы Ф22–7 Екатеринбургского колледжа физической культуры.

1 место – командный спарринг,
3 место – личный спарринг,
3 место – командный формальный комплекс.

Желаем Ивану ярких побед на спортивной арене!



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 СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

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

профиль

«Адаптивная физическая реабилитация и рекреация»

Екатеринбургский колледж физической культуры УралГУФК

ПОДГОТОВКА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:

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

● **«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
Вступительные испытания: экзамен по специальности + средний балл аттестата

Работают курсы повышения квалификации

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

«Главное, чтобы дети ходили на тренировки с радостью»

Моего тренера по лыжным гонкам зовут Наталья Алексеевна ВАСЮКОВА – это очень талантливый, целеустремленный и сильный человек. В конце октября, к слову, праздновался День тренера, поэтому я решил рассказать о Наталье Алексеевне.

Детство и юность

Наталья Алексеевна была очень разносторонним ребенком в плане спорта. Уже в возрасте 6 лет она одновременно занималась в двух спортивных секциях «Лыжные гонки» и «Баскетбол», а также хотела быть балериной. Ей очень нравилось общение с детьми в секциях.



После окончания школы Наталья Алексеевна выбрала дорогу тренера и поступила в Уральский государственный педагогический университет на факультет физической культуры. В период обучения было очень много всего интересного. Особенно Наталье Алексеевне запомнилось прохождение практики в школах, когда приходилось общаться с детьми, обучать их, находить с ними общий язык, и ей это с легкостью удавалось, несмотря на то, что Наталья Алексеевна на тот период была сама студенткой. Наталье Алексеевне больше всего нравились эмоции детей. Наверное, эти факты и стали решающими в выборе ее дальнейшей профессии.



Первые тренеры и первые награды

Первыми тренерами Натальи Алексеевны были Анатолий Петрович Аксенов и Светлана Васильевна Аксенова. Наталья Алексеевна с уважением и самыми теплыми чувствами

вспоминает о них. Анатолий Петрович и Светлана Васильевна были очень добрыми, но требовательными. По словам Натальи Алексеевны, именно они воспитали в ней такие качества, как воля к победе,



упорство, сила духа, и эти же качества Наталья Алексеевна воспитывает в своих учениках. Наталья Алексеевна выбрала свой путь благодаря своим первым тренерам!

Наталья Алексеевна получила свою первую медаль во втором классе. Это были городские соревнования, эстафета. Одна из участниц отказалась бежать, и на её место взяли Наталью Алексеевну. Их команда заняла тогда первое место. Наталье Алексеевне вручили первую медаль и небольшой презент – кулек арахиса. Именно эта награда оказалась одной из самых ценных и запомнилась на всю жизнь. После этой медали у Натальи Алексеевны началась спортивная карьера.

Спортивный кумир тренера

Кумиром Натальи Алексеевны был советский легкоатлет, стайер, двукратный олимпийский чемпион, многократный рекордсмен мира Владимир Петрович Куц. У Натальи Алексеевны, помимо отличных результатов в лыжных гонках, очень хорошо получалось бегать длинные дистанции.



Чем привлекает профессия

Наталья Алексеевна Васюкова работает тренером по лыжным гонкам с 1997 года и по настоящее время.

Профессия тренер, по мнению Натальи Алексеевны, очень интересная, но ответственная. Ей интересно наблюдать, как дети добиваются успехов и своих целей. Главное для тренера, чтобы дети ходили на тренировки с радостью.

В первую очередь надо любить детей, видеть их ошибки, решать их вместе с ними. Ведь сейчас у каждого ребенка есть свой характер. Главная задача тренера, по словам Натальи Алексеевны, это подготовить детей к взрослой жизни.

Конечно, очень приятно Наталье Алексеевне, когда ее воспитанники радуют своими успехами и достижениями в спорте, это значит, что все усилия, терпение, напутствия вложены в ребенка не зря. Наталье Алексеевне нравится, что она может изменить уровень юного спортсмена в его достижениях. Нет ничего, наверное, лучше, когда видишь на лице своего воспитанника радость от достижения цели, от побед!

Успехи воспитанников

Наталья Алексеевна со своей группой участвуют во множестве соревнований различного уровня. В городских, международных, окружных, областных и российских. Наталья Алексеевна считает, что у её



воспитанников результаты очень достойные. Но они не останавливаются на достигнутом, ставят перед собой новые вершины.

Для самой Натальи Алексеевны важны каждые соревнования. Если

она видит, что ребёнок старается, стремится к победе, не останавливается на достигнутом, это для неё бесценно. Именно эти качества Наталья Алексеевна развивает в своих учениках. Главный её девиз: «Даже если

не победил сейчас, работай, трудись, преодолевай себя и всё получится!».

Подготовка к соревнованиям

Для Натальи Алексеевны подготовка к соревнованиям – это прежде всего переживания, волнения. Но, по её словам, чтобы добиться высоких результатов, не щади и не жалея себя, работай и потей. Поэтому подготовка к соревнованиям у Натальи Алексеевны очень тяжелая.

Наталья Алексеевна хвалит и подбадривает тех, кто старается, даже если не всегда что-то получается. Именно регулярный труд, работа над собой формирует характер спортсмена, пусть даже и юного.

Работа тренера требует самоотверженности. Тренер вкладывает в каждого своего воспитанника частичку себя, и у Натальи Алексеевны Васюковой это получается на все 100 процентов.

Дамир Аскарков,
автор молодёжного
интернет-СМИ «Акулы пера».
МАУДО ДООЦ г. Карпинск

Алексей Блейхер: «Буду стремиться к рекордам»

Спорт – это очень серьёзно. Что нужно сделать для того, чтобы добиться успехов?

Об этом и не только мы поговорим с юным спортсменом. Алексей Блейхер занимается пауэрлифтингом.



– Алексей, почему ты решил заниматься именно этим видом спорта?

– Сначала было просто интересно, что такое «качалка», попробовал заниматься, потом завязался диалог с тренером о том, чтобы тренироваться уже с прицелом на соревнования, стать сильнее. А быть сильным для мужчины – главное!

– Сколько лет уже занимаешься?

– Около 2,5 лет. Тренируюсь под руководством Алексея Викторовича Куликова. Тренировки проходят три раза в неделю. За это время участвовал в городских и областных соревнованиях. На соревнованиях в Краснотурьинске, например, занял второе место, а на областных – первое.

– Предполагаю, что подготовка к соревнованиям, как и в целом тренировки – дело непростое. Расскажи, с какими трудностями ты столкнулся на своём пути.

– Иногда приходится очень трудно. Нужно соблюдать режим сна, сле-

дить за питанием, упорно тренироваться. Обязательно нужно уделять внимание ещё и бегу, а это дополнительные нагрузки. Когда ты так много отдаёшь спорту, то бывает трудно сфокусироваться на учёбе, к тому же жёсткий распорядок дня «забирает» у тебя свободное время.

– Ты сказал, что нужно следить за питанием. А что ешь ты?

– Я сторонник правильного питания. Сейчас у меня белковая диета, то есть я сократил количество потребления углеводов и жиров, ем много продуктов с высоким содержанием белка.

– Упорные тренировки, соревнования, учёба, другие заботы – от всего этого любой человек устаёт. Бывают ли у тебя моменты, когда ты теряешь веру в себя?

– Бывает, особенно когда готовишься к соревнованиям, ведь всё равно волнуешься, что может что-то не получиться. В таких слу-

чаях я напоминаю себе о том, для чего я это всё делаю. Поддерживают меня верные друзья, тренер, которые никогда не дадут сбиться с этого пути.

– А какова твоя цель на данный момент? Что будешь делать после её достижения?

– Хочу выполнить норматив мастера спорта. Когда у меня это получится, я буду стремиться к новым рекордам, ведь совершенству нет предела! Со спортом я планирую связать

свою жизнь, буду заниматься пауэрлифтингом до старости.

– Что бы ты пожелал самому себе?

– Оставаться таким же трудолюбивым, не сдаваться и достигать поставленных целей!

– Пусть твои пожелания сбудутся. Успехов тебе, Алексей!

Илона Бочкарёва,
автор молодёжного
интернет-СМИ «Акулы пера».
МАУДО ДООЦ г. Карпинск



Викторина «Легенды Уральского спорта»

1. Выдающийся уральский пловец, 4-кратный Олимпийский чемпион

А. Александр Попов Б. Евгений Садовый В. Владимир Сальников

2. Первый свердловчанин, покоривший Эверест в 1982 году.

А. Евгений Виноградский Б. Алексей Болотов В. Сергей Ефимов

3. Самый титулованный Уральский тяжелоатлет.

А. Василий Алексеев Б. Юрий Власов В. Аркадий Воробьев

4. Уральский боксер, абсолютный чемпион мира (по версиям WBC/WBA/IBF) среди профессионалов?

А. Егор Мехонцев Б. Константин Цзю В. Юрий Александров

5. Екатеринбургец – участник пяти олимпиад.

А. Александр Попов Б. Сергей Чепиков В. Шамиль Сабиров

6. Памятник какому великому тренеру установлен около Дворца игровых видов спорта в Екатеринбурге?

А. Александр Кандель Б. Виктор Тихонов В. Николай Карполь

7. По какому виду спорта стал Олимпийским чемпионом Давид Белявский?

А. Легкая атлетика Б. Спортивная гимнастика В. Плавание

8. Свердловчанка, Олимпийская чемпионка по фигурному катанию 1992 года

А. Юлия Липницкая Б. Марина Климова В. Ирина Роднина

9. Самый знаменитый уральский хоккеист, единственный в мире, выигравший Олимпийские игры, чемпионат мира, Кубок Стэнли и Кубок Гагарина?

А. Александр Овечкин Б. Валерий Харламов В. Павел Дацюк

10. Олимпийская чемпионка, завоевавшая в 1964 году в Инсбруке сразу три золотые медали.

А. Зинаида Амосова Б. Клавдия Боярских В. Раиса Сметанина
Подсказки на фотографиях.



О СПОРТЕ С УЛЫБКОЙ



Полгода хожу в тренажерку и чувствую себя суперменом: если на меня нападут, я смогу приставить 3 подхода по 12 повторений.



Никак не могу выбрать время, чтобы начать качать пресс. Или только что поел, или уже есть хочется...



Единственное, что мешает мне заняться скандинавской ходьбой – это отсутствие визы.



Решил начать качать пресс, но одумался и начал качать сериал.



Когда я вижу, как люди активно занимаются спортом, то в знак уважения стараюсь втянуть живот.



Когда я отказываюсь идти в тренажерный зал, я, таким образом, тренирую волю.



– Для вас спорт – это профессия, или увлечение?

– Для меня – это канал на телевизоре.



Качаюсь по два часа в день, а мышцы не растут! Подскажите, что не так с качелями?



Финансовая грамотность – это когда понимаешь, что если абонемент в фитнес на месяц стоит 1000 рублей, а на год – 5000 рублей, то выгоднее будет не брать его вообще.



– Пробовал на одной руке отжиматься?

– Ага.

– Спина не хрустела?

– Нет, нос болел.



Вчера перед сном собрался пресс качнуть. Сегодня так и проснулся: руки на затылке, ноги под диваном.



Когда мне скучно, я покупаю пирожные, подхожу к фитнес-центру с панорамными стеклами, и ем их... напротив людей на беговой дорожке.



– Я в бассейн по понедельникам не хожу.

– А почему?

– Понимаешь, многие люди по понедельникам начинают новую жизнь, поэтому я прихожу во вторник – новая жизнь у них уже закончилась и в бассейне пусто.



СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР

Верх-Исетский



ОТКРЫТ
НАБОР
В ДЕТСКИЕ
СЕКЦИИ

БАССЕЙНЫ

ФИТНЕС-КЛУБ

СПОРТЗАЛЫ



УЛ.КИРОВА, 71

WWW.VIZSPORT.RU



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 № 7709
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 29.11.2022
Выход в свет 30.11.2022.
Распространяется бесплатно.

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

6+