

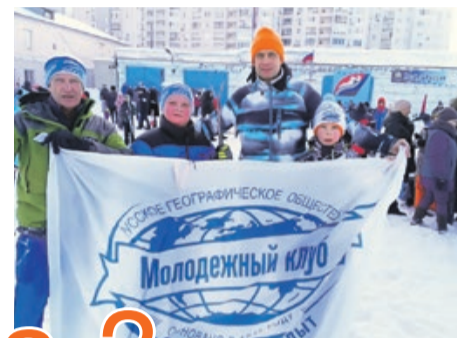
Более 20 тысяч екатеринбуржцев в субботу, 9 февраля 2019 года, вышли на старт XXXVII Всероссийской массовой гонки «Лыжня России». В массовых стартах «Лыжни России» принимали участие как профессиональные лыжники, так и любители. Ограничений по возрасту нет, поэтому на лыжне можно было встретить и совсем маленьких лыжников (3–4 года) с родителями, и ветеранов физкультуры (тем, кому за 80 лет) с детьми и внуками. Помимо ЦПКиО, соревнования были организованы на 15 площадках во всех 7 районах города.

Небольшой репортаж о зимнем празднике смотрите на 3 полосе

●●● Сегодня в номере:

### Праздник лыжного спорта

В субботу, 9 февраля, огромное количество любителей физкультуры и спорта собралось, чтобы принять участие в традиционной «Лыжне России».



### Страница 3

### Квест «Сказочная тайга»

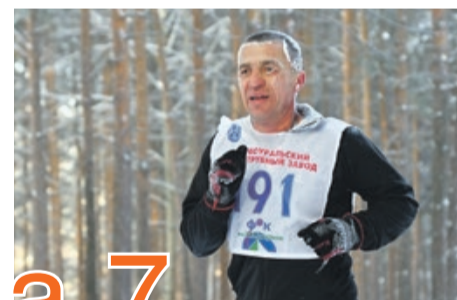
16 февраля в Уральском государственном лесотехническом университете прошел молодежный гео-квест «Сказочная тайга».



### Страницы 4–5

### «Результат железно будет!»

Уралец Игорь Захарченко пробежал более 60 марафонов. А полумарафоны он не считал и расценивает, как тренировки...



### Страница 7

## ●●● Новости февраля

### Гран-при Москва-2019



В г. Москва состоялся Alina Kabaeva CHAMPIONS CUP – GAZPROM, в результате которого в многоборье в составе сборной России в групповом упражнении 1 место заняла студентка ИФКСиМП УрФУ Анастасия Татарева.

### Тренировка с папами

Уже не первый год в преддверии Дня защитника Отечества в ДЮСШ «Динамо» по единоборствам проходят совместные тренировки учащихся с папами! Такие занятия проходят в дружеской атмосфере и позволяют родителям ближе познакомиться с видом спорта, которым занимаются их дети!



### Второе место у наших



Представительница УГЛТУ Наталья Севрюгина в составе сборной Свердловской области завоевала серебряную медаль чемпионата России по легкой атлетике в эстафетном забеге 4 x 400 метров.

# Навстречу спортивной карьере (Адаптивная физическая культура)

Сегодня мы знакомимся с очередным направлением подготовки ИФКСиМП УрФУ. Об «Адаптивной физической культуре» нам рассказала Серова Нина Борисовна – директор Института физической культуры, спорта и молодежной политики и заведующая кафедрой сервиса и оздоровительных технологий.

– **Нина Борисовна, что такое адаптивная физическая культура и чем она отличается от обычной?**

– Если говорить простыми словами, то адаптивная физическая культура является физкультурой для людей имеющих различные проблемы со здоровьем, для людей с ограниченными физическими возможностями, для физической реабилитации людей, в том числе и спортсменов, после каких-либо травм.

Мы учим тому, как использовать двигательную активность, физические упражнения для решения задачи адаптации людей с ограниченными возможностями развития к успешной жизни в обществе. Как использовать специальные физические упражнения для ускорения выздоровления после заболеваний и травм, как заниматься профилактикой различных нарушений здоровья.

В нашем вузе мы готовим как бакалавров, так и магистров по данному направлению подготовки.

– **Адаптивная физическая культура – это востребованное направление?**

– Конечно, очень востребованное. Особенно программа физической реабилитации. Это та основная программа, которой обучаются наши студенты. Наши выпускники знают, как сохранить здоровье, как поддерживать и восстанавливать его. Это восстановление и реабилитация любого человека, не только спортсмена, средствами физической культуры. Сюда входят и массажи, и упражнения лечебной физической культуры. Сейчас, после внесения изменений в профессиональные стандарты, наши специалисты могут работать

в медицинских учреждениях реабилитологами. Дополнительное медицинское образование не требуется. Ведь студенты в процессе подготовки получают большой объем практических и теоретических медицинских знаний. В нашем вузе создана лаборатория медико-биологического сопровождения. Студенты изучают физиологию, массажи, врачебно-педагогический контроль. Наши выпускники работают на стыке медицинских и спортивно-педагогических областей.

– **Как давно вы работаете по этим образовательным программам?**

– По этим программам мы начали работать в 2000 году, и сейчас наши первые выпускники – уже успешные специалисты и руководители различных реабилитационных центров. Некоторые остались у нас на кафедре и успешно занимаются как научной, так и преподавательской деятельностью, например, Дубровина Нина Александровна. Один из наших выпускников, Игорь Гаев, создал мобильную службу реабилитации людей. Многие наши ребята успешно работают за границей, их дипломы и знания там высоко ценятся. Направление подготовки востребовано, выпускники без работы не остаются.

– **Где проходят практику ваши студенты?**

– Практических занятий очень много. Один из наших основных партнеров – Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики и охраны здоровья рабочих промышленных предприятий. Специалисты этого центра участвовали в разработке наших образовательных программ и очень активно сотрудничают с нами. Мы активно работаем с Областным центром реабилитации инвалидов, с центром «Реабилитация доктора Волковой». В этих центрах проходят как практические, так и теоретические занятия.

В институте работает лаборатория «Спортивные и оздоровительные технологии», оснащенная высокотехнологичным уникальным оборудованием, позволяющим осуществлять: научно-исследовательскую



деятельность в области физической культуры и спорта, спортивной медицины, адаптивной физкультуры и реабилитации. На самом современном оборудовании могут проходить обследования спортсмены любого уровня от профессионалов до любителей. Специалистами института разработаны комплексные программы обследований и реабилитации для профессиональных спортсменов и студенческих команд, программы для людей, ведущих активный образ жизни, программы для детей. Пройдя обучение в лаборатории, студенты овладевают самыми современными методами диагностики, учатся давать рекомендации по физическим нагрузкам спортсменам и тренерам, проводить отбор в спортивные секции. Это значит, что они становятся востребованными специалистами и легко могут найти себе работу по полученной специальности.

– **А если у людей уже есть медицинское образование, им легче у вас учиться?**

– Мы очень приветствуем таких студентов. В этом году у нас именно такой набор. Ведь при поступлении в магистратуру у человека уже должно быть одно высшее образование. Так вот у большинства студентов этого года уже есть высшее медицинское образование. Первая же сессия показала великолепные результаты. Эти студенты нацелены на получение в большей степени знаний по основам физической культуры. В группе сформировалась особая атмосфера, а это очень помогает в обучении. В выигрыше все – и студенты, и преподаватели.

– **Как осуществляется в институте работа с зарубежными вузами? Используются ли их наработки?**

– Да, такое сотрудничество ведется, причем как в ту, так и в другую сторону. За рубежом программами реабилитации и физиотерапии занимаются давно. В Венгрии очень сильно развито направление реабилитации, и в этом году мы планируем заключить соглашение с венгерским университетом о сотрудничестве и обмене студентами для прохождения практики. Налаживаются связи с Болгарским университетом Васил Левски, с Британскими вуза-

ми в области спортивной физиологии и реабилитации. И к нам едут из стран ближнего зарубежья перенимать наш опыт. Так, в Киргизии открывают такое же образовательное направление и приезжают в наш институт перенимать наш опыт.

– **Для зарубежных поездок и стажировок помимо разговорного английского языка нужна латинская терминология? Ведь практика требует и медицинский знаний.**

– Да, необходимо знание языка, необходима и соответствующая медицинская терминология. Эти знания нашим студентам даются, для того чтобы они могли реализовывать все это на практике в реабилитационных и медицинских центрах, местах своей будущей работы. Наш институт – часть Уральского федерального университета, и мы применяем весь огромный потенциал университета, используя изучение иностранных языков и участвуя в стажировках.

– **А действующим спортсменам насколько интересно направление «Адаптивная физическая культура»?**

– У спортсменов наше направление также пользуется большой популярностью. Ребята из сборных команд, получающие у нас второе высшее образование по физической реабилитации, применяют полученные знания и навыки на практике, как для своих тренировок, так и работая со своими партнерами по командам. Наша лаборатория «Спортивные и оздоровительные технологии» в этом сильно помогает студентам. Исследования в нашей лаборатории проводили даже спортсменки-баскетболистки клуба «УГМК».

Для обучения и прохождения практики у нас созданы все условия. Приглашаем ребят к нам учиться. Основы медицинских знаний и реабилитации, полученные у нас, всегда пригодятся в профессиональной, либо в семейной жизни.

Для поступления в бакалавриат принимаем результаты ЕГЭ: русский язык, биология и практический экзамен по физкультуре. Для поступления в магистратуру проводится собеседование.

**30 марта мы проводим День открытых дверей. Приходите, мы более подробно расскажем вам о нас.**

ИФКСиМП УрФУ  
приглашает абитуриентов по направлениям бакалавриата:  
**Физическая культура; Спортивно-оздоровительный сервис; Сервис; Гостиничное дело; Организация работы с молодежью; Адаптивная физическая культура.**

Дирекция института:  
г. Екатеринбург, ул. Коминтерна, 14,  
ауд. 408

Телефон: 8 (343) 375-97-61



# Праздник лыжного спорта

В субботу, 9 февраля, (несмотря на объявленный по городу карантин) огромное количество любителей физкультуры и спорта собралось в разных частях города, чтобы принять участие в традиционной «Лыжне России».

Погода благоприятствовала проведению соревнований. Учащиеся средней школы № 69 под руководством директора, Субботиной Татьяны Викторовны, и учителей физкультуры вышли на старт в Верх-Исетском районе. Не одни вышли, с родителями. Когда еще можно отвлечься от важных ро-



дительских дел и составить компанию своим детям? Традиционный массовый забег составил 2023 метра в знак празднования в 2023 году 300-летия Екатеринбурга. Главное – не победа, главное – участие! Но детям это неизвестно. Все они рвутся вперед, чтобы опередить товарищей. Родители позади еле поспевают. В этой гонке нет победивших и проигравших. Хорошее настроение, музыка, улыбки, неожиданные встречи. Где еще можно встретить самого титулованного альпиниста России и СССР Евгения Михайловича Виноградского? Только в Гималаях ..... и на «Лыжне России».

Главные областные старты прошли под Нижним Тагилом на полигоне института испытания металлов. Флаг соревнований на торжественной церемонии открытия поднял двукратный олим-

пийский чемпион по биатлону Сергей Чепиков. На старт спортивного забега вышел олимпийский чемпион по биатлону Антон Шипулин. В его победе мало кто сомневался. За несколько дней до старта у Антона родилась дочка Мира, с чем его все и поздравляли. Но Антон финишировал лишь третьим, пропустив вперед Никиту Ступака из Верхней Салды и Юрия Гаврилова из Верхней Пышмы, которые заняли второе и первое место соответственно.

Антон Шипулин – отец двоих детей. Станут ли они великими лыжниками и спортсменами, пока не известно. А вот как рос и воспитывался сам Антон, читайте из нашего следующего материала.



## Папа, мама, сестры, я – спортивная и дружная семья!

*Никто не становится чемпионом по велению волшебной палочки. Мы решили узнать, как жилось в детстве известному уральскому спортсмену – Антону Шипулину.*

**Антон Шипулин – олимпийский чемпион 2014 года в эстафете, бронзовый призёр Олимпийских игр 2010 года в эстафете, чемпион мира 2017 года в эстафете, шестикратный призёр чемпионатов мира. Обладатель малого Кубка мира в зачёте масс-стартов (2014-2015). Абсолютный чемпион Европы среди юниоров 2008. Двукратный победитель Гонки чемпионов в смешанной эстафете, двукратный победитель Гонки чемпионов в масс-старте. Заслуженный мастер спорта России. В 23 года Шипулин открыл благотворительный фонд. Он активно помогает детским домам.**

Родители Антона и его сестёр Ани (близняшка Антона) и Насти Владимир Иванович и Анна Абушаевна – мастера спорта по лыжным гонкам. Они и стали первыми тренерами для детей. С детства они обращались с детьми без сюсюканья, старались всё понятно объяснить и поставить конкретные задачи. А еще всегда были рядом в трудную минуту.

Кроме лыж, Антон занимался единоборствами, играл в шахматы, гонял на велосипеде. И как-то решил взять у сестры Насти винтовку, решил попробовать себя в биатлоне.

Старшая сестра Антона, Анастасия, как и брат, достигла прекрасных результатов в биатлоне. Но в детстве она тоже занималась карате, была одной из лучших спортсменок среди девочек



в городе. И, если честно признаться, карате очень помогало объяснить в школе и во дворе некоторым «доставалам», как не нужно себя вести. Став взрослой, Анастасия Шипулина (Кузьмина) иммигрировала в Словакию и стала выступать за эту страну, дважды выигрывала чемпионаты Европы и трижды завоевывала золотые медали Олимпийских игр. В конце 2010 года спортивные журналисты её новой родины единогласно назвали Анастасию «Лучшим спортсменом Словакии».

Конечно, Аня – двойняшка Антона, тоже не осталась без спорта. В детстве она выступала в лыжных гонках вместе с Антоном, они занимали 3–4 места, подбадривали друг друга.

Вообще двойняшки были очень дружны: вместе ходили в школу, строили шалаши, гоняли на велосипедах и мопедах, бегали по крышам гаражей, ходили на рыбалку, играли в ножички. Жили они в одной комнате, спали на 2-х ярусной кровати. И на тренировки они ездили вместе: зимой на автобусах с пересадками, летом на великах. А ещё в семье умели не только работать и тренироваться, но и весело, активно отдыхали: устраи-

ли на природе эстафеты, кидали камешки в цель, прыгали в мешках. Конечно, умели поставить палатку. Папа учил детей ориентироваться в лесу, собирать грибы и ягоды. А мама приобщала к домашней работе. У каждого были свои обязанности: Настя мыла посуду, Антон пылесосил, Аня вытирала пыль. И все успевали, потому что был чёткий распорядок: тренировка, школа, домашнее задание, английский.

Но в 15 лет у Ани выявили анемию, на год отстранили от тренировок. А через год она увлеклась учёбой, модельным бизнесом, стала плавать и играть в волейбол. Вернулась и к лыжам. И когда училась в сельхозакадемии, постоянно участвовала в соревнованиях. Но успеха добиться Анна решила в другой сфере: учиться на лингвиста-переводчика, хочет работать в туристическом бизнесе.

Фотографии с сайта: [http://uniorsport.ru/anton\\_shipulin.php](http://uniorsport.ru/anton_shipulin.php)



# Сказочная тайга

16 февраля в Уральском государственном лесотехническом университете прошел молодежный гео-квест «Сказочная тайга». Он был организован Молодежным клубом РГО Уральский следопыт совместно с УГЛТУ и Департаментом по молодежной политике Свердловской области. 109 команд школьников и студентов колледжей собрались в университете, чтобы пройти 62 конкурсных этапа, подготовленных подразделениями УГЛТУ и волонтерами Молодежного клуба. Этапы тематически делились на 6 блоков, один из которых был спортивным. Его подготовили и провели представители спортивного клуба УГЛТУ, центра инклюзивного спорта «Олимп», студенты и преподаватели факультета туризма и сервиса Уральского государственного лесотехнического университета.

Одиннадцать подготовленных ими спортивных этапов включали в себя: гонки на беговелах; бег с утяжелением; скалодром; велотренажер; бег в бампербольном шаре; прыжки на резиночке; боулинг; броски на меткость; бег с препятствиями и преодоление полосы препятствий; создание фигуры на татами. Организатором и главным судьей спортивного блока выступила Смолина Татьяна Николаевна – мастер спорта международного класса по конькобежному спорту. В работе ей помогали: Вертипрахова А.А., КМС по триатлону, Кочугова Г.А., КМС по лыжным гонкам, Кулезнев П.В., КМС по скалолазанию, Алыпов В.В., Заслуженный тренер России, Асташев М.Е., МС



по плаванию, МС по легкой атлетике среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, Бельских Е.В., КМС по волейболу, Решеткова О.В., МС по лыжным гонкам, Жданова Ю.С., МС спорта по лыжным гонкам, Остапенко В.О., КМС по легкой атлетике, Лихачев А.Г., МС по боксу, Бубенцов Ю.М., МС по дзюдо. Судейство получилось честным и беспристрастным!

При регистрации все команды выбирали для себя приоритетные тематические блоки. Помимо спортивного, были подготовлены тематические этапы Института леса и природопользования, Института химической переработки растительного сырья и промышленной экологии, Института лесопромышленного бизнеса и дорожного строительства, Института автомобильного транспорта и технологических систем.

Самыми веселыми, активными и зрелищными были, конечно, спортивные этапы. Под загорную

спортивную музыку многочисленные участники штурмовали скалодром, на время крутили педали велотренажеров, уворачивались от боксерских мешков и груш, учились управлять беговелами и носиться на скорость в бампербольных шарах. За выполнение нормативов всем выдавали кедровые орешки, ведь по легенде квеста участникам предстояло собирать семена кедровой сосны для проведения лесовосстановительных мероприятий.

На каждом пройденном этапе команда из 5 человек могла заработать 5 баллов. На старте все команды участников получили карты квеста с описанием конкурсных этапов. Зачет производился независимо по двум возрастным группам:





школьники и студенты колледжей плюс специализированные учебные заведения.

Актовый зал университета был заполнен участниками. На открытии квеста выступили: исполняющий обязанности ректора Уральского государственного лесотехнического университета Мехренцев Андрей Вениаминович, исполняющий обязанности начальника Департамента Лесного хозяйства по Уральскому федеральному округу Куплевацкий Сергей Викторович; исполняющий обязанности директора Департамента по молодежной политике Свердловской области Гуцин Олег Васильевич.

Помимо спортивных этапов, за три часа участникам предстояло: перемещаться по кампусу с помощью навигаторов; использовать лазерные дальнометры и высотометры; узнать правила обращения с бензопилой и секреты защитных костюмов Хускварна; провести химические и физические опыты; сориентироваться в трех соснах; пострелять из лазерного оружия и определять породы деревьев по цвету, вкусу, и запаху; провести дегустацию студенческих перекусов; узнать тайны общежитий; продемонстрировать навыки сборки мебели, завести дизель, поехать на тракторе, узнать, чем отличается харвестер от форвардера и многое другое.

Три часа пролетели незаметно.

Подводя итоги квеста, организаторы торжественно объявили победителей:

**Категория «Школьники»:**

**1 место:** «Беркут», МБУ ДО ПГО «ЦРТ им. Н.Е. Боровой» г. Полевской.

**2 место:** «Ночные охотники», МБУ ДО «ЦДО» г. Каменск-Уральский.

**3 место:** «Огород», МАОУ Школа №197 г. Екатеринбург.

**Категория «Студенты колледжей»:**

**1 МЕСТО**

«Радар», ГАПОУ СО «УРТК им. А.С. Попова».

**2 МЕСТО**

«Энергетики», ГАПОУ СО «Екатеринбургский энергетический техникум».

**3 МЕСТО**

«Стиляги», ГАПОУ СО «КУИС «Стиль».

**Категория «Специализированные учебные заведения»:**

**1 МЕСТО**

«Орлята», Екатеринбургское суворовское военное училище

**2 МЕСТО**

«Могучие рейнджеры», Екатеринбургское суворовское военное училище

**3 МЕСТО**

«Массачусетс бойс», Екатеринбургское суворовское военное училище

Параллельно с определением победителей среди команд-участниц проводился опрос на самый интересный конкурсный этап. После опроса участников из 109 команд лучшими тематическими блоками были признаны спортивный «Богатыри» и химический «Алхимики и маги», а среди отдельных этапов:

**1 место** «Скандинавский костер и Дружба-2»;

**2 место** «Последний приют самурая»;

**3 место** «Скалодром».

По словам участников и организаторов, квест удался. Вот уже второй год подобный формат мероприятия вызывает большой интерес среди школьников и студентов. Через год квест «Сказочная тайга» состоится вновь. На совещании у ректора УГЛТУ принято решение о расширении географии и приглашении участников из других областей Уральского федерального округа.

15 февраля 2019 года в Екатеринбурге у мемориала «Черный тюльпан» состоялся митинг, посвященный 30-летию вывода советских войск из Афганистана. Память погибших пришли почтить близкие и сослуживцы, ветераны боевых действий, общественные организации ветеранов, ветераны Вооруженных Сил, студенты, учащиеся образовательных учреждений, и все неравнодушные жители г. Екатеринбурга и Свердловской области. Вместе с матерями и близкими погибших, память погибших пришли почтить студенты и преподаватели Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК». Студенты-спортсмены выстроились в ровную колонну на площади Российской армии у памятника «Черный тюльпан» и почтили своим присутствием вечную память героев, погибших в Афганистане!



## Испытание для сильнейших!

### Соревнования по Cross Fit

21 февраля 2019 года в зале спортивных игр Екатеринбургского института физической культуры состоялось официальное поздравление мужчин и юношей учебного заведения с Днем защитника Отечества.

В преддверии самого мужского и самого мужественного праздника для сильной половины человечества были организованы и проведены соревнования по системе Cross Fit. В самом начале мероприятия с поздравительной речью выступили заместитель директора по воспитательной работе Алла Ильинична Репина и председатель спортивного клуба Татьяна Анатольевна Шачкова, руководители поздравили присутствующих мужчин и юношей с наступающим праздником, пожелали крепкого здоровья, успехов в карьере и семейного уюта! После официального поздравления состоялась

жеребьевка и, согласно вытянутому жребию, команды вышли на старт. В первом этапе I отборочного тура встретились команды: 15 академической группы, 11 академической группы; ФДб-18-11; сборная 17 и 43 академических групп. Во втором этапе I отборочного тура на старт вышли: ФДб-16-31, 14 академическая группа, сборная 43 и АДб-17-21, 16 академическая группа.

С самого начала состязания борьба обещала быть жаркой, и участники и болельщики были заряжены на сто процентов, зрелищности соревнованиям и боевой настрой добавляли очаровательные девушки из группы поддержки «Cherry dance». После I отборочного этапа все команды в полном составе продолжили сражаться за звание «самых сильных» во II этапе, по итогам которого из борьбы выбыли команды: 14 группы, 15 и 16 группы. Пока участники готовились к полуфинальной встрече, болельщики и зрители активно принимали участие в испытаниях, которые подготовили представители фитнес-цен-

тра Powerhouse Гум, расположенного на улице Серафимы Дерябиной, самые подготовленные студенты получили памятные призы и подарки.

Настало время полуфинала. На старт вышли команды: ФДб-18-11, ФДб-16-31, сборная 43 и АДб-17-21, 11 академическая группа, сборная 17 и 43 академических групп. Спортсменам предстояло пройти полосу препятствий Cross Fit за наименьшее количество времени. С этой сложной задачей успешно справились три команды: ФДб-16-31, сборная 43 и АДб-17-21 и 11 группа. Из борьбы выбыли ФДб-18-11 и сборная 17 и 43.

К финальным испытаниям у участников практически не осталось сил, но желание победить и стать лучшими из лучших было на первом месте.

По итогам финального испытания соревнования по системе Cross Fit, приуроченного к празднованию Дня защитника Отечества, III место заняли юноши сборной команд 17 и 43 академических группы; II место заняли спортсмены 11 академической группы, I место и звание «самых



сильных» мужчин по праву завоевали студенты ФДб-16-31!

Поздравляем победителей и участников с достойным выступлением! Благодарим за помощь в организации и проведении соревнований женскую сборную по футболу «УралГУФК».

**Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК**

620146, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, д. 85,

Тел. (343) 234-63-41, ICQ 630-879-369

Web-сайт [www.sport-ural.ru](http://www.sport-ural.ru)

e-mail: [sport-ural@mail.ru](mailto:sport-ural@mail.ru)



# «Результат железно будет!»

Уралец Игорь Захарченко пробежал более 60 марафонов. А полумарафоны он не считал и расценивает, как тренировки... Самые интересные дистанции для него – больше 100 км. Каждый год спортсмен участвует в двух супермарафонах. А дважды организовывал их сам: Первоуральск-Пермь – 343 км и Первоуральск – Большой Ирмель – 320 км.

Трижды Игорь участвовал в экстремальном марафоне «Бег над глубиной 1400 км». Это бег по озеру Байкал, по льду и снегу. В 2014 году стал участником «Тура Гигантов». Соревнования проходят в Италии. Это одна из сложнейших гонок на Земле. Нужно пробежать 330 километров не более чем за 150 часов. Спортсмены преодолевают 20 перевалов выше 2000 м над уровнем моря (максимальный перевал 3300 м). В некото-



рые сезоны гонку приходилось прерывать из-за непогоды.

– Формат гонки оказался не совсем такой, как я представлял себе, то есть это был не совсем бег, это была гонка на выживание. Бежишь, пока не падаешь – ноги не идут. По два часа примерно на контрольном пункте я проводил, час из них я принимал душ, ел горячую пищу, после этого организм выживал и бежал дальше, – рассказал спортсмен. – После 200 км или 60 часов ты уже не задаёшь себе глупых вопросов зачем ты идёшь, куда ты идёшь, может сойти? В твоей голове сидит чёткая мысль – надо идти, просто надо, и всё, и ты идёшь то медленнее, то быстрее, падаешь спишь и снова идёшь.

Игорь пробежал 330 км за 108 часов. 65 место. Всего до финиша дошли 400 человек, почти столько же сошли с дистанции. Это был самый сложный пробег, в котором он участвовал.

Бегал спортсмен в Испании, Италии, Швейцарии, Германии, Нидерландах, Черногории, Франции, ОАЭ, Турции, частично Австрии. Сейчас он готовится к майскому УралУльтраТрейлу – 100 км. В июне будет гонка ТрансУрал.

Мы попросили Игоря рассказать о себе и своём увлечении.

– **Игорь, вы в детстве как проводили свободное время? Занимались спортом?**

– Детство у нас отличалось от сегодняшнего. Мы не вылезали из двора. Во дворе: хоккей, футбол, банки, рогатки, самострелы. Лазили по стройкам, прыгали с гаражей. В общем, мамы детей помладше практически запрещали со мной дружить. В четвёртом классе я пошёл в лёгкую атлетику. Сам, без всякой подсказки или помощи родителей. Особо результатов не было – 3 взрослый. В 9–10 классе занимался в цирке: акробатика. Ну и немного гири бросал. Турник очень любил. Занимался, пока учился в школе, потом забросил.

– **Закончили школу, затем УРФУ, металлургический факультет, у вас семья, дети, и вдруг...**

– Да, второй раз бегать начал уже в 41 год. Увлечение бегом началось с утренних пробежек. Решил попробовать пробежать 20 км. Но с первого раза эту дистанцию не преодолел: пробежал 18,5 км и оставшиеся полдня провел в постели, так как моё состояние было ужасное: как будто по мне проехал каток, по всем моим мышцам. Через неделю, в следующие выходные, я, обозлённый, снова вышел на эту дистанцию, и пробежал её полностью. Увлёкся ультра.

– **Наверняка, в каждом забеге бывали напряженные моменты. А забавные?**

– Два года назад мы бежали трейл на Мотаихе. Я выбрал дистанцию в 34 км (было ещё 102). Стартовало немного, человек 30–40. Начали медленно, и я вырвался вперёд. После 500 метров и в горку я перешёл на быстрый шаг. При таком движении опускается голова и я не заметил, как прошёл мимо разметки, а с горы как дунул – так как бег с горы у меня хорошо получается. И практически все побежали за мной, кроме самых медленных пяти участников. Я потом спрашивал: «А зачем вы за мной побежали?» А они отвечали: «Ты же опытный трейлраннер, думали, всё знаешь». Вот так устроил всем праздник – вместо 34 км пробежали 23. И организатор пошёл на встречу: не дисквалифицировал нас и даже наградил.

– **Вы, как родитель, приучаете своих троих детей к спорту?**

– Старшему 21 год. Занимался лёгкой атлетикой. Неплохие результаты показывал. Звали в школу Олимпийского резерва, но не пошёл. Я не давил, потому как знаю, что такое профессиональный спорт. Алисе 10 лет, у неё много интересов: ходит в секцию легкой атлетики и в бассейн, в художественную и музыкальную школы, школу, на занятия по «Занимательной арифметике», сейчас ещё пробует волейбол.

Косте 8 лет, он ходит на футбол, спортивные бальные танцы, в бассейн, в художественную школу и тоже на арифметику.

Дети выходят вместе со мной на пробежки. И уже принимали участие в соревнованиях на разные дистанции: на 4, 6 км. Каждый год в парке Маяковского мы участвуем на «Семейных стартах» – 6 км. А только что они поучаствовали в «Первоуральском гандикапе», пробежали 3,75 км по горам.

– **Вашим детям нравится ходить на уроки физкультуры?**

– Физкультуру любят. Им нравится участвовать во всех соревнованиях: лыжи, коньки. В прошлом году сдали ГТО.

– **И, по традиции, ваши советы нашим читателям, тем, кто думает заняться бегом, мечтает поучаствовать в марафонах.**

– Если вас что-то не устраивает в вашей жизни – бег – отличный способ её изменить. После того, как я начал бегать, у меня поменялся круг общения и я очень этому рад. Во-вторых и последующих, чтобы долго бежать, пришлось изучать основы жизнедеятельности, отчасти биохимию, ЗОЖ, жить по режиму, научиться плавать, подучить английский и т.д.

Но самое главное – не бросать начатое дело, даже если не будет получаться. Результат идёт волной, и если долго и упорно тренироваться, он железно будет.

## Справка

**Марафон** – забег на дистанцию 42 километра 195 метров.

**Полумарафон** – забег на 21 км 97,5 метров. Как правило, соревнования проводятся на шоссе.

**Сверхмарафон или ультрамарафон, или супермарафон** – любой забег на дистанцию, длина которой превышает 42 км 195 метров. Основными дистанциями являются 50 км, 100 км, 50 миль и 100 миль, хотя многие соревнования проводятся на других дистанциях.

Другие соревнования включают двойной марафон, суточный бег, а также многосуточные пробеги, длина которых составляет до 1000 миль и даже больше.

Многие сверхмарафоны, особенно трейл, проходят в непростых условиях, которые включают ненастную погоду, перепад высот или пересечённую местность.

Сверхмарафоны проводятся во всем мире и более чем 70 000 человек пробегают сверхмарафон каждый год.

Экстремальные марафоны – например, забеги на северном полюсе, в пустыне, в горах...

Ежегодно во многих странах мира проводится около 800 марафонских забегов. В России ежегодно проводится порядка 50 марафонов.

На Урале трейлы организует Антон Жиганов – Транс Урал. Это 4-х дневные гонки с отдельными стартами. Проводятся каждый год в разных местах Урала. Протяжённость суммарно примерно 130–160 км.

## Справка

В Первоуральске проходят соревнования по бегу «Первоуральский гандикап». Соревнования проходят в четыре этапа. Дистанция на каждом этапе – 4 круга по 3,75 км каждый, с набором высоты 250 м. Гандикап – это соревнования с учётом возраста. Сначала бегут те, кто старше, затем более молодые, каждая группа со своим временем старта. А на финише кто первый – тот и победил.





**ЦЕНТР НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ  
И СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Иногда все же чувствуешь себя родителем-волшебником.  
И это потрясающе.  
(Эмбер и Энди Анковски, «Что у него в голове?»)

**Приглашаем мам и пап в школу  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
КОМПЕТЕНТНОСТИ!**

Ежемесячно психологи нашего Центра проводят встречи с родителями, на которых обсуждаются интересные и волнующие Вас темы:

- Как выстроить хорошие отношения с ребёнком и избежать конфликтов?
- Родитель-друг – хорошо это или плохо?
- Как взрослые мешают ребёнку развиваться?
- Как приучать ребёнка к порядку, дисциплинировать?
- Как наказывать и можно ли обойтись без наказаний?
- Как делать так, чтобы ребёнок учился?
- Школьные трудности: откуда они берутся и как их преодолеть?

г. Екатеринбург, ул. Фролова д. 31  
тел. 8(912)220-31-31



Ближайшая встреча в школе Родительской компетентности состоится  
**в марте 2019 года**

**Тема: «ПОБЕДЫ И ПОРАЖЕНИЯ»**

- Значение мотивации в достижении победы.
- Правильная постановка цели – ключ к успеху.
- Настрой на выигрыш в соревнованиях.
- Что делать, когда ребенок проигрывает?

На эти и другие вопросы ответят психолог и нейропсихолог нашего Центра.

**Мы рады помочь Вам понять Вашего ребёнка!**

На эти и другие вопросы ответят психолог и нейропсихолог нашего Центра.

**Мы рады помочь Вам понять Вашего ребёнка!**

**Запись по телефону 8 (912) 220-31-31**

г. Екатеринбург, ул. Фролова, 31  
<http://neuro-plus.ru/>



В дни весенних каникул состоится тренинг-интенсив для подростков «Я и мы: как быть вместе со всеми и оставаться самим собой».

На наших занятиях ребята учатся понимать себя, правильно выражать свои чувства и управлять своими эмоциями, слышать и слушать людей, высказывать свою точку зрения и понимать других, ставить цели, работать в команде. Кроме того, создается возможность увидеть себя глазами сверстников и раскрыть свои сильные стороны, расширить представления о себе, своем внутреннем мире. И самое главное – обрести уверенность в себе и найти новых друзей!

Подробнее про программу тренинга можно прочитать на сайте:

<http://neuro-plus.ru>

**Предварительная запись по телефону: 8 (912) 220-31-31**



**Спортивные секции для взрослых и детей:**

- Плавание (в т.ч. для детей от 1 года)
- Единоборства, силовые тренировки
- Игровые виды спорта
- Танцы, фитнес, йога и др.



**СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР  
Верх-Исетский**

ул.Кирова, 71, (343) 242-54-12(13), [www.vizsport.ru](http://www.vizsport.ru)



smartexpoural.com

**22-24 марта 2019**  
Екатеринбург

**МЕЖДУНАРОДНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ВЫСТАВКА-ФОРУМ**

**SMART EXPO-URAL**  
Образование. Наука. Профессия и карьера

*Умные решения – успешное будущее!*

Программа форума:

- 22 марта**  
ОБРАЗОВАНИЕ: открытое партнерство
- 23 марта**  
ПРОФЕССИЯ: слагаемые успеха
- 24 марта**  
РАЗВИТИЕ: воспитание личности

Организатор:  
**МВК УРАЛ**  
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ВЫСТАВОЧНАЯ КОМПАНИЯ - УРАЛ



Газета «Физкульт-привет» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Свердловской области 12 апреля 2011 года  
Свидетельство ПИ №ТУ66-00658

Учредитель и издатель:  
ИП Семенов Михаил Геннадьевич  
Адрес редакции и издателя:  
620086, Екатеринбург, ул. Белореченская, 7-213  
тел.(343)213-47-78, факс (343)235-81-06, 8-91224-81459  
e-mail: mir@k96.ru,  
Сайт: [www.uralucheba.ru](http://www.uralucheba.ru)

Главный редактор: Семёнов М.Г.  
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.  
Заказ № 640  
Тираж 5 000 экз. Номер подписан в печать: по графику в 13-00, фактически в 13-00 27.02.2019  
Выход в свет 27.02.2019.  
Распространяется бесплатно.

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