детская спортивная газета (Екатеринбург)

Физкульт привет

Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга

№03 [61]
март 2019

С 7 по 10 марта на границе Европы и Азии при поддержке Фонда Президентских грантов прошел 68-й слет туристов-лыжников «Европа-Азия». Для участия в конкурсной программе слета на Урал съехались более 400 участников, представлявших команды из Санкт-Петербурга, Уфы, Новосибирска, Екатеринбурга, Тюмени, Челябинска, Кирова, Твери, Саранска, Горно-Алтайска, Ревды, Невьянска, Первоуральска, Новоуральска.

Материал о слёте смотрите на стр. 2.

Сегодня в номере:

Технологии восстановления и отбора в спорте

Подробно о лаборатории «Технологии восстановления и отбора в спорте».

Страница 3

Зимняя универсиада-2019

В Красноярске прошла Зимняя универсиада-2019

Страницы 4–5

От «нормального атлета» к «ударнику-физкультурнику»

История зарождения комплекса ГТО в СССР.

Страница 7

В дни весенних каникул с 25 по 28 марта с 11:00 до 14:00 часов 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://neyro-plus.ru

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

Молодежный клуб
УРАЛЬСКИЙ СЛЕДОПЫТ

Приглашаем школьников 9–11 классов и студентов колледжей принять участие в новом проекте Молодежного клуба Русского географического общества «Уральский следопыт»:

Квесте «МАРС-ЭКСПАНСИЯ»

Участие бесплатное. Команда 5 человек
Квест пройдет **20 апреля (суббота) 2019 года** на площадке Уральского государственного аграрного университета по адресу: Екатеринбург, ул. Тургенева, 23

Подробности на сайте www.uralstalker.ru и в группах социальных сетей:
https://vk.com/mars_wildwest
https://vk.com/stalker_66
8-912-24-81459

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Лыжники слетелись на границу

С 7 по 10 марта на границе Европы и Азии, под Новоуральском, прошел 68-й слет туристов-лыжников «Европа-Азия». Для участия в конкурсной программе слета на Урал съехались более 400 участников, представлявших команды из Санкт-Петербурга, Уфы, Новосибирска, Екатеринбурга, Тюмени, Челябинска, Кирова, Твери, Саранска, Горно-Алтайска, Ревды, Невьянска, Первоуральска, Новоуральска.

Слет проводился Федерацией спортивного туризма Свердловской области при поддержке Фонда Президентских грантов. За три дня проведения слета туристы-лыжники смогли принять участие в соревнованиях по технике лыжного туризма как в личном зачете и в связках, так и в командном зачете. Руководители турклубов приняли участие в форуме, на котором обсуждались вопросы обеспечения безопасности в спортивном туризме. Прошла презентация Ассоциации студенческих турклубов Федерации спортивного туризма России, обсуждение и разработка совместных всероссийских проектов. На форуме выступили опытные эксперты – заслуженные мастера спорта, чемпионы России.

Для тех, кто только начинает свой путь в спортивном туризме, была организована и проведена трехдневная туриада. Лыжный поход с отработкой тактических и технических приемов, используемых в лыжном спортивном туризме. Все участники туриады, прошедшие маршрут, выполнили нормативы комплекса ГТО.

Туриада – это некая коллаборация нескольких любимых занятий.

В моем случае, во-первых, это поход, организованная вылазка на красивейшую природу в замечательной компании.

Во-вторых, это дух соревнований, когда ты используешь в деле навыки, отточенные тобой на тренировках и соревнованиях.

В-третьих, это ориентирование на местности, использование карты и компаса для поиска опознавательных мест.

В-четвёртых, это погружение в атмосферу выживания в минусовой температуре.

Говорить можно долго об этом, но пока ты не примешь участие в этом сам, ты не почувствуешь того, что чувствовали мы.

Не каждому под силу даже просто пройти такую трассу, а НАШИ взяли кубок за 2 место, уступив соперникам всего несколько баллов!

Кроме основной спортивной программы, организаторы приготовили и провели большое количество конкурсов. Участники слета готовили презентацию своего турклуба и страницу в Интернете, участвовали в конкурсе печатных изданий, фото- и видеоконкурсе, писали географический диктант, разрабатывали уникальные маршруты, пели песни, организовывали баттл в поддержку своих команд. Время слета было расписано буквально поминутно.

В итоговом конкурсном протоколе первое место заняла команда турклуба «Вершина» г. Екатеринбург, второе место у турклуба «Вектор», третье место у команды Южно-Уральского университета из Челябинска. Участники Молодежного клуба РГО «Уральский следопыт» из турклуба «Романтик» УрФУ заняли девятое общекомандное место. Географический диктант лучше всех написали туристы из Твери, Горно-Алтайска и Саранска. В песенном конкурсе отличились Пономарев Константин, Ахатов Расим, Пронькин Сергей из Екатеринбурга, Кукушкин Дмитрий, Ядрова Ксения, Быков Алексей из турклуба «Новатор», Ефремов Андрей, Гайсина Вероника, Лещева Анна из Челябинска. В конкурсе «Лабиринт» сильнейшими были ребята из Саранска, Новосибирска, Твери. В конкурсе «Тактике» лучшими стали команды турклуба «Новатор» из Екатеринбурга, студенты ЮУрГУ из Челябинска и команда «Искатели» из Саранска.

Данил Григоричев (Челябинск)

В дорогу!

Туриада – это туризм плюс спорт. Спортивная команда из 6 человек отправляется в трехдневный поход на лыжах. Маршрут длительностью 25 км. Стартуют команды от Верх-Нейвенского пруда, по льду. На пути маршрута скалы Семь Братьев, Три сестры, Вороньи.

Семь Братьев – самые высокие скальные останцы в окрестностях Екатеринбурга. Живописные скалы-останцы венчают вершину горы Семибратской (422 м). Скалы сложены гранитами и гранодиоритами, вытянуты примерно на полторы сотни метров с востока-юго-востока на запад-северо-запад. Они разной высоты, встречаются упоминания в 25, 32, 42 и 45 метров. С северной стороны скалы совершенно отвесны и неприступны, с юга они более пологи, но все же без снаряжения и навыков подниматься на вершину скал очень опасно.

Семь Братьев – излюбленное место тренировок свердловских альпинистов. Здесь разработаны несколько скальных трасс разного уровня сложности – для новичков и профессионалов.

Сто лет назад подъем на вершину скалы был куда проще благодаря крепкой деревянной лестнице. Лестница была построена по распоряжению управления Верх-Нейвинского завода для наблюдения с вершины за лесными пожарами. На скале

были построены площадка с деревянным полом, скамейки и ограждения, чтобы не упасть. Лестница существовала вплоть до 1930-х годов.

В 1,5 км к северу от Семи Братьев есть не менее живописные, но чуть менее популярные **скалы Три Сестры**. Это три отдельно стоящих гранитных останца высотой до 20 м, между ними – узкие проходы. Раньше на вершине **Трех Сестер** было святилище. Ученые-археологи обнаружили здесь предметы раннего железного века. Самая «старшая» – восточная «сестра» имеет довольно большой грот, в котором можно укрыться в непогоду.

Команды должны будут обязательно сфотографировать эти достопримечательности. Но это не просто прогулка. Команды идут с рюкзаками, ночуют в палатках. Туристов-спортсменов ждут препятствия: переправа по бревну, навесная переправа, спуск и подъем по перилам. Нужно будет пройти специально подготовленный лавиноопасный участок и показать, как спасать товарища из-под лавины. Роль лавины будет играть белый, скользящий по верёвке мешок, но испытания из-за этого легче не станут. Также команд ждут задания с картой и компасом. Победителем становится тот, кто набрал больше всего баллов на всех этапах, вложился в график и обошелся без травм.

Технологии восстановления и отбора в спорте

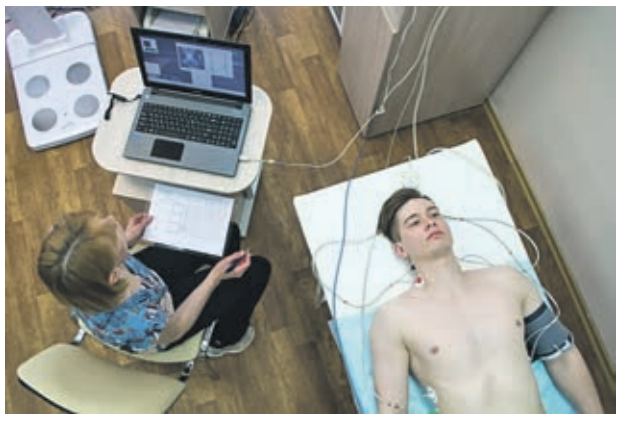
Знакомя читателей с Институтом физической культуры, спорта и молодежной политики, мы хотели бы заострить внимание на лаборатории «Технологии восстановления и отбора в спорте», которая располагается непосредственно в здании института. О лаборатории, ее оборудовании и об исследованиях, которые в ней проводятся, нам рассказала заведующая лабораторией ЦКП УрФУ – спортивный врач, кандидат медицинских наук Мехдиева Камилия Рамазановна.

Лаборатория была создана в сентябре 2012 года. Она оснащена высокотехнологичным уникальным оборудованием, позволяющим осуществлять: научно-исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта, спортивной медицины, адаптивной физкультуры и реабилитации, а также помогает усовершенствованию учебного процесса на кафедрах ИФКСиМП путем внедрения новых технологий и методик обучения по дисциплинам учебного плана.

Наша лаборатория позволяет проводить комплексные программы исследований как профессиональных спортсменов и сборных команд по различным видам спорта, так и спортсменов-любителей, юных спортсменов, посещающих ДЮСШ. Наши постоянные партнеры – команды мастеров «ВИЗ-Синара», «Урал 2», Академия единоборств РМК, федерация Свердловской области по лыжным гонкам, университетские сборные команды по различным видам спорта, ДЮСШ «Виктория», ДЮСШ им. Канделя и многие другие организации. Под каждый вид спорта есть отдельная комплексная программа.

– Программы, направленные на профессиональных спортсменов, способствуют оценке эффективности и коррекции тренировочного процесса, помогают тренерам подобрать оптимальный тренировочный режим. Дают возможность определять и контролировать уровень общей и специальной подготовленности спортсмена, позволяют проводить отбор наиболее перспективных атлетов для участия в ответственных соревнованиях.

– Программы, направленные на людей, ведущих активный образ жизни, помогают определить антропометрические данные, адаптационные возможности организма, состояние сердечнососудистой системы. Узнать свои психофизиологические особенности и уровень физической работоспособности. Позволяют получить рекомендации от квалифицированных специалистов по физическим нагрузкам и совершенствованию своих физических качеств.



– Программы для детей и школьников помогут определить генетическую предрасположенность к определенному виду спорта, узнать уровень развития физических качеств ребенка, его психологические особенности. Выбрать подходящий ребенку вид спорта, узнать, что является сильными сторонами юного спортсмена, а на что следует обратить внимание тренеру, и родителям. Полученные результаты помогут эффективно развить заложенный в ребенке потенциал.

Наша лаборатория располагает современным оборудованием и приборами, многие из которых уникальны не только для Екатеринбурга, но и для всего Уральского региона.

Анализатор жировой массы MC-980 MA использует особую технологию биоэлектрического сопротивления. На самих весах и выдвижном пульте расположены электроды, которые посылают через все тело совершенно незаметный и полностью безопасный электрический сигнал. Именно эта уникальная технология компании Tanita позволяет наиболее точно оценить состояние всего тела.

Метаболический анализатор FitMate Pro используется для определения максимального потребления кислорода и анаэробного порога, измерения основного обмена, оценки уровня тренированности, составления программы управления массой тела.

Система нагрузочного тестирования Schiller Cardiovit AT-104 PC позволяет измерять и регистрировать ЭКГ под различными режимами нагрузки и в состоянии покоя для детей и взрослых. Проводить эргометрию, усредненные комплексы, измерения ST, регистрацию ритма. Получать подробный отчет.

Уникальный **аппарат HUBER MOTION LAB** предназначен для оценки функциональных характеристик опорно-двигательного аппарата с проведением динамометрии, оценки выносливости и координации. В его состав входит нестабильная платформа, сенсорный динамометр. На экране монитора загорается задание, которое нужно выполнять. Помимо диагностики, аппарат позволяет проводить тренировку мышц, вестибулярного аппарата, проводить реабилитации.

Экспресс-лаборатория фотометрического исследования DP 300 позволяет оперативно выполнять необходимые анализы вне стационарных условий.

За время учебы в нашем институте и бакалавры, и магистры в обязательном порядке знакомятся с работой лаборатории, выполняют исследовательские, курсовые, лабораторные работы. Многие студенты пишут и защищают на основании проведенных исследований дипломные проекты. Выпускники института также активно продолжают сотрудничать с лабораторией, приводят сюда для тестирования своих перспективных учеников.

Вся работа, как с юными, так и с профессиональными спортсменами ведется в связке с тренерским составом, только так можно улучшить тренировочный процесс и добиться положительной динамики спортивных результатов. Многие сборные команды наблюдаются у нас уже много лет.

Консультации проводит Захарова Анна Валерьевна – профессор, кандидат педагогических наук, сама в прошлом мастер спорта по лыжным гонкам.

Немного хочется сказать и про программы для самых юных спортсменов. Мы проводим исследования для детей, начиная с 4-летнего возраста. При этом мы никогда и никому не даем категоричных рекомендаций. Я считаю, что до 12 лет можно заниматься всем, чем хочешь. Можно и нужно пробовать себя везде. Конечно же, это не касается таких видов, как художественная гимнастика, спортивная гимнастика, фигурное катание, где большинство спортсменов к 18 годам уже заканчивает свою спортивную карьеру. По результатам проведенного исследования мы рассказываем родителям о психических особенностях, об уровне физического развития ребенка, определяем предрасположенность к тому или иному виду спорта. Это важно, и мы помогаем это определить на ранних стадиях физического развития.

Приглашаем ребят, будущих абитуриентов, поступать в наш институт, приглашаем родителей, тренеров детско-юношеских и сборных команд проводить комплексные исследования в нашей замечательной лаборатории.

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

Зимняя универсиада-2019

Участники соревнований разыграли 76 комплектов медалей в 11 видах спорта. Впервые с 1975-го года и второй раз в истории в программу Универсиады не вошло двоеборье, прыжки с трамплина и конькобежный спорт. Организаторы воспользовались возможностью добавить на своё усмотрение несколько новых видов, выбрали хоккей с мячом и спортивное ориентирование.

Зимняя универсиада-2019 стала рекордной по количеству стран-участниц – в течение 11 дней спортсмены из 58 государств боролись за награды в 11 видах спорта. До этого рекорд принадлежал Казахстану: в Студенческих играх, прошедших в Алма-Ате в 2017 году, приняли участие 57 стран.

Сборная России уверенно выиграла общекомандный медальный зачет Зимней универсиады-2019, завоевав 112 наград – 41 золотую, 39 серебряных и 32 бронзовых. Таким образом, Россия побила свой рекорд по количеству медалей: на прошлой зимней Универсиаде в Алма-Ате спортсмены студенческой сборной получили 71 награду. На втором месте в медальном зачете Студенческих игр в Красноярске – команда из Южной Кореи, на третьем – сборная Японии.

Абсолютным победителем университетского медального зачета Зимней универсиады-2019 стал российский вуз – Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Спортсмены этого вуза завоевали 26 наград, 19 из которых – золотые. Второе место в медальном зачете по вузам занимает Университет Лапландии (Финляндия) – 12 золотых наград. На третьем месте – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург – 8 золотых медалей.

Защитник сборной России Лиана Ганеева

Из интервью с Лианой Ганеевой: «В финале играли на пределе, накопилась усталость: как ни крути, семь игр за 11 дней – это тяжело. Все настраиваются на победу, все хотят выиграть, потому что последняя игра, тут надо все силы отдавать, все из себя выжимать. Ощущение, что многое зависит от тебя, есть всегда, а в этой игре оно вылилось в результативный бросок. Голы придут, главное – стремиться к победе и стараться ни в чем не уступать соперникам.

Такой поддержке, как в финале хоккейного турнира Зимней универсиады-2019, в редком случае можно услышать подсказки тренера. Болельщики кричат, орут, поддерживают, стучат барабаны.

После матча накал эмоций проходит. На льду бывают стычки, даже драки, но все это игра. Каждая команда хочет выиграть, и все настроены по-боевому. Матч закончился, счет показал, кто был лучше, какой смысл дальше злиться?»

Алиса Жамбалова – российская лыжница. Мастер спорта России международного класса. Четырёхкратная чемпионка зимней Универсиады 2019 года. Единственная, кто завоевал 4 золотые медали.

«Я чувствую себя очень уставшей, – призналась после финиша в масс-старте Алиса Жамбалова. – Круто, конечно, стать четырехкратной чемпионкой Студенческих игр. Однако уж и сил осталось совсем немного. Но все гонки закончились, можно выдохнуть и наконец-то хорошо отдохнуть....Спасибо девочкам за поддержку, сервису – за хорошую подготовку лыж, болельщикам – за поддержку!».

***

На Зимней универсиаде-2019 зафиксированы и другие спортивные достижения. Так, российская шорт-трекистка Екатерина Ефременкова установила новый рекорд Универсиад, преодолев дистанцию 500 метров за 43,215 секунды. Кроме того, лыжница Алиса Жамбалова, выступавшая за сборную России, стала самой титулованной спортсменкой Зимней универсиады-2019, завоевав 4 золотые медали.

11 дней Красноярск принимал гостей со всего мира. Многим из них запомнятся не только яркие выступления спортсменов и их победы,

Полузащитник сборной России Сергей Ган – лучший бомбардир Зимней универсиады-2019. На его счету 13 забитых мячей, два из которых он забил в финальном матче против Швеции.

но и впечатляющие церемонии открытия и закрытия Студенческих игр, разнообразная культурная программа и особая праздничная атмосфера.

«Мы смотрели все матчи, где играет наш сын! – поделилась Катерина, мама хоккеиста Андреаса Сиагриса из Лондона. – В Красноярске превосходная арена. Стадион в Алма-Ате, где проходила предыдущая Универсиада, на нее похож. А вот большинство спортивных объектов в Великобритании не такого высокого уровня. Мы побывали на шоу открытия Зимней универсиады-2019, это было великолепно! Кроме того, успели погулять в Парке Универсиады на острове Татышев, и это тоже было очень здорово: много интересных площадок, ледовые фигуры. Захотелось приехать сюда летом, когда ярко светит солнце, все цветет. Наверное, в это время Красноярск будет еще красивее».

***

Российские горнолыжники на одно золото опередили законодателей спортивной горнолыжной моды – команду Австрии. На третьем месте оказались швейцарцы, по одной серебряной награде выиграли Италия и Чехия, по две бронзовые – Франция и Швеция.

***

Неоценимую помощь в проведении Студенческих игр оказали волонтеры, которые были задействованы на всех объектах Зимней универсиады-2019. Среди пяти тысяч волонтеров были и иностранцы. Гана, Мадагаскар, Шри-Ланка, США, Бельгия, Сербия – вот только некоторые из стран, откуда приехали добровольные помощники. Работа волонтеров не осталась незамеченной: спортсмены и представители делегаций неоднократно благодарили ребят за помощь.

«Зимняя универсиада-2019 напомнила мне Олимпийские игры в Сочи, – отметил технический делегат Международной федерации университетского спорта по шорт-треку Георгий Мартош. – Особенно впечатлило огромное количество волонтеров. Ребята охотно помогали болельщикам и спортсменам. От лица Международного союза конькобежцев хочу выразить благодарность оргкомитету Студенческих игр за подготовку соревнований».

Председатель технического комитета FISU Роджер Рот: «Весь мир увидел яркие моменты соревнований, и теперь Красноярск можно назвать одним из лучших центров по зимним видам спорта в России и во всем мире. С нетерпением ждем возможности вернуться сюда и стать свидетелями новых международных спортивных мероприятий. Хотим особенно отметить тот факт, что Зимняя универсиада-2019 стала одной из лучших в истории FISU».

Директор департамента Зимних универсиад FISU Милан Августин: «Оглядываясь назад, мы с уверенностью можем сказать, что Зимняя универсиада-2019 значительно изменила Красноярск и Красноярский край. Вы отлично справились с проведением одной из лучших Зимних универсиад в истории. Вы успешно реализовали все намеченные планы. Каждый смог увидеть, что такое настоящая зима, и почувствовать себя как дома. Надеемся, что мы вернемся в Красноярск и станем свидетелями других международных спортивных мероприятий».

Многие раскритиковали Зимнюю Универсиаду в Красноярске за слабую конкуренцию: на Универсиаде от России были представлены профессиональные спортсмены, как и в прошлые игры, в то время как от других стран – спортсмены-любители. По мнению олимпийской чемпионки по конькобежному спорту и депутата Госдумы Светланы Журовой, многие зарубежные профессиональные спортсмены отказываются приезжать, потому что Универсиада не является достаточно популярной и состязания не оплачиваются, а любая страна, которая проводит у себя Универсиаду, всегда выставляет сильную команду. Универсиада является репетицией для спортсменов перед Олимпийскими играми, поскольку по организации и атмосфере напоминает их, и позволяет получить спортсменам уникальный опыт.

Медальный зачет XXIX Всемирной зимней универсиады

Всемирная зимняя универсиада – молодежный аналог Олимпиады, Всемирные студенческие спортивные игры или просто – универсиада, вот уже более 50 лет является вторым по значимости и представительству комплексным международным мероприятием на мировой спортивной арене.

220 команд из 58 стран мира приняло участие в XXIX Всемирной зимней Универсиаде в Красноярске. В этом внушительном количестве стран и команд «Екатеринбургский институт физической культуры» занял 21 место по количеству завоёванных медалей. В напряженной спортивной борьбе представители Свердловской области завоевали 10 медалей, обладателями 5 из которых стали наши студенты.

От всего сердца мы благодарим и желаем дальнейших спортивных побед Казакевич Ирине (2 серебряные медали в биатлоне), Логиновой Анастасии (серебро, сноуборд), Мамаеву Антону (золото, сноуборд), Конькову Николаю (золото, хоккей с мячом).

Первые награды свердловчан на Всемирной Зимней универсиаде в Красноярске. Наши биатлонистки Ирина Казакевич и Тамара Воронина завоевали «серебро» и «бронзу» в спринтерской гонке в соревнованиях по биатлону: 7,5 км, два огневых рубежа. На протяжении всей дистанции уральские спортсменки возглавляли гонку. В финишном створе пропустили вперед лишь свою соотечественницу Екатерину Мошкову из Ханты-Мансийского автономного округа.

Ирина Казакевич – призёр чемпионата России, призёр чемпионата мира среди юниоров. Мастер спорта России. Серебро на Универсиаде завоевала в спринтерской гонке и в гонке преследования.

Анастасия Логинова – родилась в Екатеринбурге. Неоднократный призер чемпионатов и Кубков страны по сноуборду. Победительница Универсиады в городе Алматы в дисциплине биг-эйр, бронзовый призер в дисциплине – слоупстайл. За два года до Универсиады 2017 года Анастасия впервые встала на сноуборд.

«Мне кажется, что люди просто плохо знают свои возможности. Кто-то ленится, кто-то занимается не своим любимым делом. Надо просто захотеть, тогда можно, как говорится, и в космос полететь. Еще в детском саду родители привели меня в секцию айкидо. Занималась единоборствами до двенадцати лет. Доросла до зеленого пояса. А потом вдруг поняла, что это не мое. Бросила. В 17 лет первый раз попробовала прокатиться на доске, на нашем родном Уктусе. Ну и пошло-поехало. Решила поучаствовать в первенстве и чемпионате Свердловской области. Там-то меня и приметил старший тренер сборной Александр Крицук. До этого о большом спорте и мыслей не было».

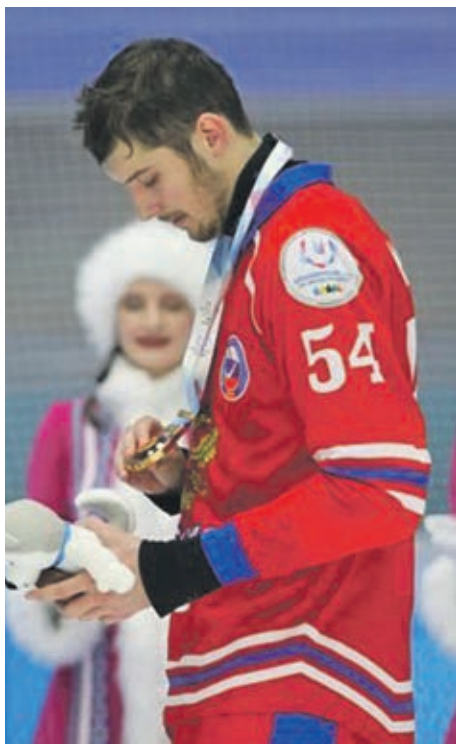
Антон Мамаев – родился в Екатеринбурге, чемпион зимней Универсиады 2019 года в слоупстайле, выступающий в хафпайпе, слоупстайле и биг-эйре. Чемпион России по сноуборду в слоупстайле. Мастер спорта России. Антон Мамаев – участник зимних Олимпийских игр в Пхенчхане в 2018 году.

«С самого детства я занимался каким-нибудь спортом, но только двумя – профессионально: прыжками в воду и сноубордом. Прыжками в воду – с 6 до 12 лет, был кандидатом в мастера спорта по прыжкам с трамплина...Я не отношусь к сноубордингу, как к работе или спорту, это просто то, что мне очень сильно нравится....Спорт воспитал во мне личность и человека, еще научил тому, что нужно всегда пытаться и нельзя сдаваться».

Коньков Николай – выступает за команду «Уральский трубник», защитник. Мастер спорта.

– Николай, если вспомнить предыдущие юношеские, юниорские и молодёжные чемпионаты мира и Европы, то Универсиада стала уже шестым международным турниром с твоим участием. Что было общего, чем они отличались?

– Честно говоря, общего – почти ничего. Кроме того, что я играл в хоккей с мячом, а в соперниках были те же шведы, финны, норвежцы... Все названные чемпионаты были достаточно скромно обставленными турнирами локального значения. Универсиада – совсем другие масштабы, это красочный спортивный праздник. Всё отличалось, начиная от условия проживания, питания, заканчивая количеством зрителей на трибунах.



ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

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

ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

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

профили:

- Физическая реабилитация
- Рекреационно-оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

профили:

- Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- Теория и методика спортивных игр
- Теория и методика единоборств
- Теория и методика циклических видов спорта
- Теория и методика хоккея

Екатеринбургский колледж физической культуры УралГУФК объявляет набор на специальности:

- «Физическая культура» (специализации: футбол, единоборства, легкая атлетика, лыжный спорт, хоккей, гимнастика и аэробика, баскетбол)
- «Адаптивная физическая культура»

Вступительные испытания: экзамен по специальности + средний балл аттестата

СТУДЕНТЫ ПРОХОДЯТ СТАЖИРОВКУ ЗА РУБЕЖОМ!!!!

Работают курсы повышения квалификации

Предоставляется общежитие

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

От «нормального атлета» к «ударнику-физкультурнику»

Страна тяжелоатлетов

Самыми популярными видами спорта в начале XX века были футбол, лыжный спорт, конькобежный спорт, борьба, легкая атлетика, гимнастика, гребной и парусный спорт, бокс, фехтование, стрельба, велоспорт, плавание, конный спорт, теннис, фигурное катание.

Всероссийские Олимпийские игры проводились в 1913 и 1914 гг.

В 1897 голу разыгрывается первый любительский чемпионат России по тяжелой атлетике, включавший в себя поднятие тяжестей и борьбу. Российские борцы начинают выходить на международную арену. В 1901 году тяжеловес Георг Гаккеншмидт становится чемпионом мира. 6 раз выигрывает чемпионаты мира Иван Поддубный.

В январе 1912 года в Петербурге был создан Всероссийский футбольный союз. В том же году он провел первый чемпионат страны, а также был принят в ФИФА.

Первый дебют России на Олимпийских играх был в 1908 году, куда отправились 8 человек. Золотую медаль в фигурном катании завоевал 35-летний петербуржец Николай Панин-Коломенкин.

Для привлечения в физическую культуру и спорт незадолго до начала Первой мировой войны Канцелярией и Олимпийским комитетом России предлагается система нормативов «нормального атлета» – прообраз комплекса ГТО.

К 1917 г. тяжелоатлетический спорт России по результатам, превышающим мировые рекорды, вышел на первое место в мире.

Трудовая гимнастика

Первая мировая война, революция и гражданская война разорили страну.

Установилась Советская власть. Но каким должен быть новый, советский, пролетарский спорт, новой власти пока не было понятно. Были те, кто выступал против тенниса, футбола, тяжелой атлетики, бокса. Они называли эти виды спорта «буржуазными». Нужно было придумать новые системы гимнастики и спорта, предназначенные исключительно для пролетариата. Новая физическая культура виделась как трудовая гимнастика и коллективный спорт.

«Долой футбол!», «Долой брусья!», «Долой спорт!», «Создадим свои пролетарские упражнения и снаряды!» – призывали со страниц газет пролеткультовские теоретики. Они проповедовали трудовую гимнастику, состоящую из упражнений, отражающих и копирующих в той или иной степени трудовой процесс.

Пролетарский спорт отрицал вредную и искусственную, на взгляд его создателей, специализацию. Коллективный пролетарский спорт был призван уничтожить «узкую специализацию, вредный профессионализм и рекордизм буржуазного спорта». Коллективный спорт пролетариата включал в себя вместо индивидуальных состязаний исключительно групповые.

Первые рекорды

После буйных обсуждений, каким должен быть новый спорт в новой

стране, Советская власть взялась активно развивать физическую культуру и спорт. В 1920 году начал работать первый институт физической культуры.

В первые годы Советской власти создавались спортивные кружки. Они были организованы при профсоюзных клубах в городах, при избах-читальнях в сельских клубах, в подразделениях и частях Красной Армии и Флота, в органах НКВД, в учебных заведениях. В большинстве кружков, особенно профсоюзных, не было секций по отдельным видам спорта. Их члены занимались всеми видами спорта.

Первые чемпионаты РСФСР состоялись уже в начале 1920-х годов.

В те годы физическая культура преподавалась во всех учебных учреждениях страны.

В 1923 году был проведён Всесоюзный праздник физкультуры. В 1928 году состоялась первая Всесоюзная спартакиада народов СССР. В этот же год проводилась IX Олимпиада. Советский Союз в ней участия не принимал. 12 августа – в день, когда в Амстердаме завершились Олимпийские игры, в Москве торжественным парадом на Красной площади, открылась Всесоюзная спартакиада. Количество участников спартакиады было рекордным – более 7000 спортсменов. В IX Олимпиаде соревновались около 3000 спортсменов в 14 видах спорта.

Тринадцать дней на спортивных аренах советской столицы шли состязания по 21 виду спорта. Спортсмены обновили 83 рекорда СССР.

Все на лыжи!

В 1930-е годы осуществляются сверхдальние лыжные переходы красноармейцев. В 1929 году состоялся лыжный переход из Омска в Москву – 2800 км. Командир взвода омского стрелкового батальона Красной Армии Куропаткин Георгий один, в полном военном снаряжении (в шинели и валенках, с револьвером, патронами и вещевым мешком) стартовал 4 января, а финишировал 5 марта. 60 дней в пути, из них 57 ходовых, проходя в среднем почти 50 километров ежедневно.

В 1934 году 5 красноармейцев совершили лыжно-пеший переход Бочкарево (Хабаровский край)–Москва (расстояние 8134 км), из них первые 1350 км они прошли пешком без лыж, проходя за день около 90 км. Все участники этого перехода были награждены именными золотыми часами.

Пять комсомольцев-динамовцев с двумя собаками совершили лыжно-пеший переход Нижеангарск (северная часть озера Байкал)–Туруханск–Обдорск–Архангельск–Мурманск, через тайгу и тундру, по незаселенным районам с ночевками в спальных мешках в снегу (последние 300 км шли пешком с лыжами на плечах). Путь протяженностью около 9000 км. 151 день в пути!

Самый длинный по протяженности переход во второй пятилетке осуществлен комсомольцами завода «Карболит». Они проделали лыжно-пеший переход Орехово–Москва–Комсомольск-на-Амуре протяженностью 9420 км.

Необыкновенный по своим масштабам стал массовый переход 500 лучших колхозников из Марийской области на краевой съезд партии в город Горький (Нижний Новгород). Делегатами на краевой съезд отбирались лучшие из числа колхозников и колхозниц, «проявивших себя в поле, конюшне, на ферме». Не каждый мог преодолеть 300 с лишним километров по морозу на лыжах, поэтому к участию в походе допускались только лица, сдавшие нормы ГТО.

В эти годы становятся массовыми и занятия альпинизмом. В 1933 году в Приэльбрусье была проведена первая учебная альпиниада Красной Армии, во время которой на вершину Эльбруса одновременно поднялось 58 человек.

Первый комплекс ГТО

24 мая 1930 г. «Комсомольская правда» опубликовала материалы, объединенные заголовком «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!». В этих материалах было предложено ввести всесоюзное испытание готовности трудящихся к обороне, а тех, кто выполнит специальные упражнения, награждать значком.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер: бег на 100, 500 и 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату или шесту; поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров; плавание; умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; умение грести 1 км; бежать на лыжах 3 и 10 км, ездить верхом и бежать в противогазе 1 км.

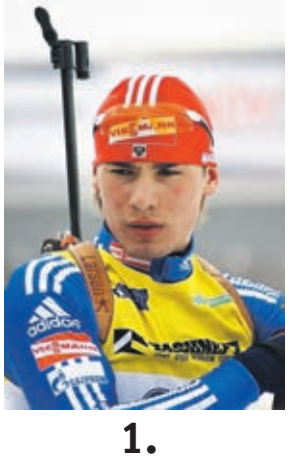
Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

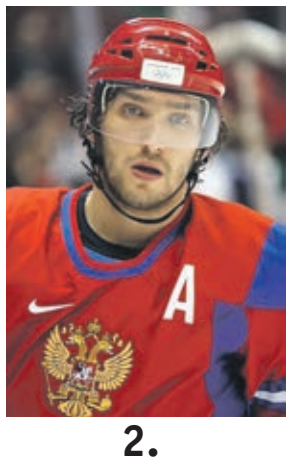
В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний – 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты, бег на лыжах на 3–5 километров для мальчиков и 2–3 километра для девочек, ходьба в противогазе; гимнастические упражнения; лазание по канату; подтягивание; упражнения на равновесие; поднятие и переноска тяжестей.

Спортивная викторина

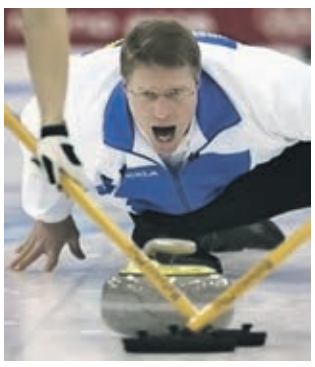
1 Узнайте этих спортсменов. Кто из них стал олимпийским чемпионом Сочи-2014?


1.


2.

3.

2 Какой из этих видов спорта не входит в олимпийскую программу?


1.

2.

3.

3 Какая из этих знаменитых уральских олимпийских чемпионок является 6-кратной олимпийской чемпионкой?

1.

2.

3.

4 Какой из этих олимпийских талисманов был хозяином на Олимпиаде в Сараево?

1.

2.

3.

5 Какой из этих видов спорта называется скелетон?

1.

2.

3.

6 Какой из этих клюшек не играют на Олимпийских играх?

1.

2.

3.

Ответы на викторину смотри на портале http://уралучеба.рф в разделе «Физкульт-привет»

Моё расписание

Эти весенние каникулы я хочу провести с пользой для здоровья. Во-первых, буду много гулять со своими одноклассниками. Я буду с ними общаться и дышать свежим воздухом. Во-вторых, я буду ходить на разные спортивные кружки. Но кроме спортивных занятий, я посещаю кружок по рисованиям и шахматный кружок. В-третьих, я буду ходить к своей любимой бабушке. Дел хватит, скорей бы каникулы!

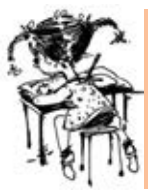
Таня Глушкова, 10 лет, 4Г класс, лицея 135

Самое время для снеговиков!

Весенние каникулы так долго ждешь! И я уже составила план, что нужно успеть сделать.

На весенние каникулы я планирую ходить в бассейн, бегать с друзьями, делать зарядку, строить снеговиков. Снег стал липким, можно играть в снежки. Каникулы получатся спортивными!

Олеся Туганова,
12 лет, 6В класс, лицей 135



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

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург»,
г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 967
Тираж 5 000 экз. **Номер подписан в печать:**
по графику в 13-00, фактически в 13-00 20.03.2019
Выход в свет 20.03.2019.
Распространяется бесплатно.

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

6+