

Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга

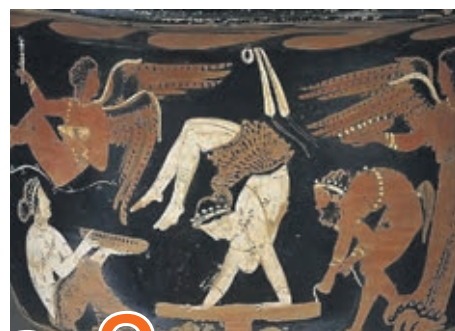
№06 [100]
июнь 2022

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

Сегодня в номере:

История гимнастики

Гимнастика как вид спорта и система физического воспитания зародилась в Древней Греции. О благотворном влиянии регулярных занятий гимнастикой на гармоничное развитие личности писали и говорили Гомер, Аристотель и Платон.



Страница 2

Команда мечты

Интервью с капитаном баскетбольной команды УГМК Евгенией Беляковой.



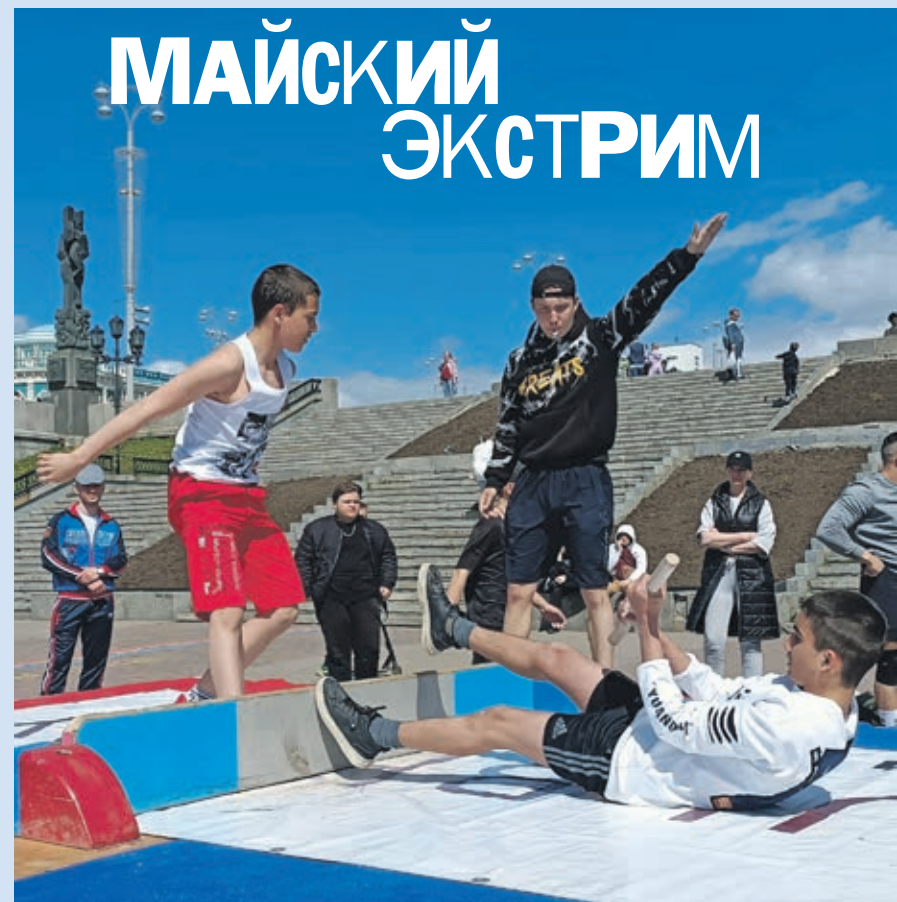
Страница 4

Навстречу спортивной карьере

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК приглашает абитуриентов.



Страница 7



МАЙСКИЙ ЭКСТРИМ

В Историческом сквере Екатеринбурга прошел традиционный ежегодный фестиваль «Майский экстрим», организованный Молодежным клубом РГО «Уральский следопыт».

Программа фестиваля состояла из нескольких независимых мероприятий:

- ◆ молодежный квест, участниками которого стали 109 команд студентов, школьников, представителей работающей молодежи Екатеринбурга и Свердловской области,
- ◆ соревнования по мас-рестлингу,
- ◆ соревнования и показательные выступления по технике спелеотуризма,
- ◆ соревнования и показательные выступления по технике водного туризма, включающие в себя канополо, ралли на катамаранах, байдарках, каяк-кросс,
- ◆ парусной регаты.

Фестиваль проводится при поддержке Министерства физической культуры и спорта Свердловской области, Администрации города Екатеринбурга. В этом году в фестивале приняло участие более 1000 человек.

Новости спортивных школ

Дзюдо



10–11 июня 2022 г. в Красноярске прошли Всероссийские соревнования по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет памяти Г.И. Михеева. Воспитанники СШ «Виктория» выступили очень удачно. Эльмир Исмаилов занял 3 место в категории до 46 кг. А Руяд Попов стал победителем в категории до 81 кг и получил путевку на финал Летней спартакиады учащихся России!

Шашки



Всероссийских соревнований в классической программе. Среди девочек до 9 лет у Зеркиной Александры — серебро в классической программе. Среди девушек до 11 лет у Зайцевой Яны — золото в быстрой программе.

В Краснодарском крае завершились Всероссийские соревнования по русским шашкам в возрастных категориях до 9, 11, 14 и 17 лет. Трое воспитанников СШ «Интеллект» стали призерами! Среди мальчиков до 9 лет Ермиев Александр завоевал бронзу.

Бокс



В городе Королёве Московской области завершилось Первенство России по боксу среди девочек 13–14 лет и девушек 15–16 лет. Нурутдинова Валерия, занимающаяся в спортивной школе бокса «Малахитовый гонг», стала победителем Первенства. Поздравляем Валерию и её тренеров Дронова Дмитрия Юрьевича и Терентьева Михаила Александровича!

Спортивная гимнастика

Гимнастика — это один из древнейших видов спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках. Современное гимнастическое многоборье включает в себя следующие виды: для женщин — упражнения на брусьях, бревне, вольные упражнения и опорные прыжки; для мужчин — упражнения на коне, кольцах, параллельных брусьях, перекладине, вольные упражнения и опорные прыжки.

Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции и служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх.

С конца XVIII — начала XIX века в западноевропейской и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки. Во второй половине XIX века в странах Западной Европы стали проводиться соревнования по некоторым видам гимнастических упражнений. С 1896 года спортивная гимнастика включена в программу Олимпийских игр, а с 1928 года в Олимпийских играх участвуют женщины.

Широкое развитие гимнастики в России началось в XVIII веке. Серьезное внимание гимнастике уделял Петр I и А.В. Суворов.

В 70-е годы XIX века российский ученый и педагог Петр Лесгафт открывает в Санкт-Петербурге гимнастические курсы.

В советское время спортивная гимнастика стала одним из самых массовых и любимых видов спорта. Долгие годы именно советские гимнасты доминировали на мировых спортивных аренах. Российские атлеты также держат пальму первенства. На Олимпиаде-2020 в Токио и мужская, и женская команды стали Олимпийскими чемпионами.

Олимпийские чемпионы Токио-2020

Никита Нагорный, Артур Далалоян,
Давид Белявский, Денис Аблязин
Лилия Ахаимова, Виктория Листунова,
Ангелина Мельникова, Владислава Уразова

Знаете ли вы, что...

Самыми титулованными отечественными гимнастами являются:



Николай Андрианов. Обладатель 15 олимпийских медалей, семь из которых — золотые. 13-кратный призер Чемпионатов мира.



Лариса Латынина — советская гимнастка, девятикратная олимпийская чемпионка (1956, 1960, 1964), многократная чемпионка мира и Европы (1957–1962).

Является абсолютной рекордсменкой по количеству выигранных медалей на Олимпийских играх по спортивной гимнастике среди женщин и мужчин. Рекорд Ларисы Латыниной по количеству выигранных медалей на Олимпийских играх продержался 48 лет, и лишь в 2012 году был побит Майклом Фелпсом. До 2012 года являлась самой титулованной спортсменкой на планете, имела наибольшую (по количеству) коллекцию олимпийских медалей за всю историю спорта — 18 медалей (9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовые).



Петля Корбут — один из сложнейших элементов гимнастики, первый в мировой истории спортивной гимнастики обратный свободный элемент, выполненный на брусьях.

Во время данного элемента гимнастка встаёт на высокую часть разновысоких брусьев и делает сальто назад, цепляясь руками за верхнюю перекладину брусьев. Назван в честь Ольги Корбут, впервые успешно исполнившей данный элемент. Впоследствии элемент был усовершенствован Еленой Мухиной (в 1978 году), которая добавила к нему винт (вращение). Этот элемент был назван «Петля Мухиной». Сейчас эти сложнейшие элементы запрещены правилами.

Мой «Майский экстрим»

29 мая я с командой друзей впервые принял участие в молодежном квесте на фестивале «Майский экстрим». Я много слышал про эти квесты, которые организует Молодежный клуб «Уральский следопыт», но ни разу не принимал в них участие. В этом году решил попробовать. Команда набралась не очень опытная, на победу мы изначально не рассчитывали, просто хотели узнать, что и как. Еще интересно было попробовать описать свои ощущения в материале для спортивной газеты.

За две недели до квеста в группе ВКонтакте организаторы стали выкладывать интересные вопросы и задания, ответив на которые, можно было заработать дополнительные баллы. Понятно, что из всей команды на вопросы «Уральского следопыта» отвечал только я, но по условию конкурса это не запрещалось. Вопросы были необычные, ответ можно было найти, прочитав соответствующие материалы в журнале. Ответить смог не на все, так как в конце четверти и без того дел хватало. Но на старт квеста наша команда «Молодежка» вышла, уже имея в активе 12 баллов. Зарегистрировавшись одними из первых, мы внимательно изучили карту квеста и расположение конкурсных этапов. Всего их было 62. Они располагались на довольно большой территории: от Октябрьской площади до Малышевского моста. За три часа нам предстояло пройти как можно больше этапов, набирая при этом конкурсные баллы. Кто больше наберет, тот и победитель. Тактику мы выбрали самую простую. Так как большим интеллектом мы не обладаем, решили в первую очередь про-



ходить туристские и спортивные этапы. Прыгать на скакалках и пинать мячики много ума не надо! Но так как по пути попадались и тематические этапы, проходили и их, если не было больших очередей. Как оказалось, и в тематических этапах не было ничего заумного. Определить по шишкам растение или отличить ядовитое растение от лечебного было для нас не очень сложно. Гугл в помощь! Интернетом пользоваться разрешалось везде. Правда, многие задания были специально составлены таким образом, что быстро ответ найти никак не удавалось. Туристские веревочные этапы понравились больше всего. Нужно было переправляться по многочисленным веревочным переправам. Многие, побывавшие в платных маугли-парках, скажут: «фигня все это». Как бы не так. В веревочных парках все заточено для скорейшего

прохождения большого количества платных участников. Поэтому там все довольно просто. Самое главное — высоты не бояться. А здесь приходилось со специальными альпинистскими приспособлениями по веревке вверх подниматься — как спасатели. По петлям висающим карабкаться, пострадавшего из «трещины» доставать. Трудно, но интересно. Еще ориентироваться очень понравилось. Дается брелок с чипом и карта с последовательностью прохождения контрольных пунктов. Ты должен сориентироваться и правильно пройти все точки, поднося брелок к магниту контрольного пункта. Вроде и не сложно, и площадь лабиринта совсем маленькая, все как на ладони, но не получается и все. Видимо утекающее время сильно влияет на то, что начинаешь суетиться, мечешься, по лабиринту, а нужные КП найти не можешь. Так никто из нашей команды во время и не уложился. Или медленно, но верно, или быстро, но неправильно. Зато весело. Еще на барабанах африканских понравилось играть. Как оказалось, не все могут повторять мелодию, сохраняя заданный ритм. Видимо, не зря в музыкальные школы



специальный отбор ведется. Еще необычные ощущения были при переправе на катамаране через реку Исеть. С берега смотреть на это было легко, как на какую-то нелепицу. Что тут сложного. Сел на баллон, два раза гребанул и вылез. Оказалось, все не так-то просто. С веслом в руке, в каске и спасжилете по качающемуся катамарану ой как не просто карабкаться, кажется, еще чуть-чуть — и в речку соскользнешь. Знаешь, что не утонешь, но и мокнуть не хочется. Чуть зазевался, удобнее усаживаясь, — весло в воду улетело. Полез спасать, сам чуть не свалился. Как-то все ненадежно, не так, как на твердой земле, еще течение сносит. Мы, конечно, переправились, не утонул никто, но времени потратили целую кучу. На радостях еще соседний катамаран с девчонками обрызгали. Три часа пролетело так незаметно, что стало обидно. ПОЧЕМУ так мало времени дается! Мы смогли пройти только половину этапов, а сколько интересных еще осталось не пройденными. В сентябре на следующем молодежном квесте «Уральского следопыта» будем участвовать обязательно, тактику выберем другую, соберем еще несколько команд от класса, чтобы еще интереснее было. Все было круто. Спасибо организаторам.

Ульянов Глеб,
ДМОО «Союз юнкоров Свердловской области»

Моя команда — это команда мечты

Интервью с капитаном баскетбольной команды УГМК Евгенией Беляковой

Встречу Евгения назначила на полдень солнечной субботы в её любимом, очень атмосферном кафе «Clear bar». Заранее подготовившись к интервью, я совсем не волновалась, но чем ближе подходила к кафе, тем сильнее нарастала тревога. Я совсем не знала, как баскетболистка проявит себя в общении и чего ожидать от беседы. В кафе вошла стройная, высокая, очень улыбчивая девушка. Именно в этот момент стало понятно, что всё пройдёт замечательно. Взяв по чашке ароматного кофе, мы уютно расположились за небольшим столиком и начали беседу.

— Вы родились в Санкт-Петербурге. Как всё началось, как оказались здесь?

— Начиналось все просто — с детской спортивной школы. До этого мама водила меня в музыкальную школу, но я оттуда сбежала. И тогда мама записала меня в секцию баскетбола. Так он и появился в моей жизни, а потом закрутилось: Вологда, Курск и Америка. Теперь вот Екатеринбург. В любом случае, это была лотерея, и мне просто повезло вытащить счастливый билетик. Сначала повезло с первым тренером, потом в кругу друзей оказался человек, который поверил, что я могу играть в баскетбол на хорошем уровне. Мне до сих пор очень смешно, когда вспоминаю, как меня спрашивали:

«Почему ты не хочешь играть в баскетбол профессионально?» Я говорила: «Слушай, спортсмены все тупые, не хочу быть такой! Я видела их на выезде: только играют в карты и совсем не читают». А с учебой у меня всегда всё было хорошо, она мне легко давалась, в будущем видела себя открывающей какую-нибудь новую молекулу. И этот человек сказал мне: «Ты не думала, что можно совмещать?». И я решилась. Мне всегда нравилось в спортивной жизни, что оставалось много времени на саму себя, на поиски тех знаний и информации, в которой я так нуждалась. Поэтому баскетбол шел в ногу с моими интересами.

Во всех местах, где бываю, стараюсь посещать музеи, узнавать историю. Я понимаю, что без баскетбола у меня вряд ли получилось бы так свободно путешествовать. Благодаря ему я прожила в Америке 6 месяцев, могла и дольше остаться. А сейчас я здесь, в Екатеринбурге.

— И как вам Екатеринбург?

— Классный. Знаете такой большой деревянный особняк напротив библиотеки им. Белинского, в нем находится музыкальная школа для взрослых? Каждый раз, будучи в Екатеринбурге и проезжая мимо него, думала: «Это же мечта! Благодаря баскетболу пожить в Екатеринбурге и походить в музыкальную школу для взрослых». И что могу сказать, мечты сбываются! Я приехала жить в Екатеринбург и пошла в музыкальную школу.

Я здесь прямо прижилась. Здесь своя энергетика, своя история. Екатеринбург — один из моих любимых городов.

— Где все-таки больше нравится жить и играть?

— Везде по-своему хорошо. Но максимально хорошо на данный момент в Екатеринбурге, потому что я здесь. Если брать только баскетбол, то здесь однозначно самая лучшая команда в мире, без преувеличений и без лишней скромности.

— Общаетесь ли Вы с командой вне игр и тренировок?

— Конечно. Общаемся, ходим куда-нибудь. Бывают совместные завтраки, ужины, катания на санках, например. В Екатеринбурге столько мест, и все хочется посетить!

— Бывают конфликты в команде?

— Я уже говорила, что баскетбольная команда УГМК — это команда мечты. Если что-то тебе не нравится, ты уже не замечаешь этого. Кроме того, в команде все взрослые люди, вопросы решаем цивилизованно. Ещё в Екатеринбурге самые лучшие болельщики — такой поддержки, такой энергетики нет больше нигде. Поэтому когда какая-нибудь конфликтная ситуация случается, ты просто отпускаешь. Будучи капитаном команды, я вижу, как это происходит: никто не чувствует себя ущемленным в своих правах, ведь мечта уже сбылась, ты уже выбран и ты уже здесь.

— Есть у вас ощущение, что вы всегда выигрываете?

— Команда так настроена, чтобы ставить новые рекорды; мы хотим не просто выигрывать, а выигрывать с максимальным счетом, с максимальными возможностями. Вчера выиграли у Оренбурга, пришли после тренировки и поняли, что там не попали, там защита была не очень; знаем, что мы можем лучше, каждый из нас может лучше. И всегда должны соответствовать уровню, иначе вместо нас придут другие, которые будут делать это на уровень выше.

— Какие они — спортсмены будущего?

— Это не люди, это машины. Уже сейчас профессиональные спортсмены, например, спят со связанными ногами или в специальных приспособлениях, куда подается воздух особого качества. Спортсмены будущего заточены только на результат. Спорт — это их жизнь.

— Есть ли у вас особые ритуалы перед играми?

— Есть. Раньше на игру обязательно надевала новые носки, кроссовки обувала с правой ноги. Еще специально опаздывала. Если я опаздываю, то становлюсь злее и сконцентрированнее. В сборной команде (сборной России по баскетболу) мы писали себе на лодыжке «win» перед игрой. Сейчас постепенно отхожу от всех ритуалов.

— Какой баскетбол смотрите: женский или мужской?



— Женский вообще не смотрю, если только не играет кто-то знакомый. Не очень люблю, если честно. Считаю, что мы, девушки, любим себя пожать, поэтому не играем на 100 процентов в отличие от мужчин. Я обожаю мужскую Евролигу, для меня это самые интересные соревнования, особенно в нынешний сезон.

— Баскетбол — жесткая игра. Бывают команды, которые играют не по правилам?

— Мы все играем не по правилам, и я тоже, это давно известный факт. На прошлой игре, например, ущипнула свою подругу за живот (она мне так сказала), а я даже не заметила. Это элемент психологической борьбы: я так выросла, мы так тренировались, так повышали свою энергию — за счет агрессивности и контакта. Это один из элементов борьбы, почему бы его не использовать?

— А что дальше? Какое для вас идеальное будущее?

— Не знаю. Уже говорила, что в идеальном будущем представляла, как делаю новое открытие или работаю на космической станции. Я даже заявку подавала в Роскосмос: исходя из анкеты, подхожу по всем параметрам. На самом деле, учусь не загадывать, жить здесь и сейчас, ведь путь намного важнее цели. Моя анкета всё ещё там — посмотрим)

— Три вещи, которые нужно обязательно сделать в жизни?

— Первое — это научиться читать. Второе — научиться слушать себя. И последнее — сходить на йогу.

P. S.: Кстати, с йогой и начался наш с Евгенией разговор — почему это полезно, как помогает. Оказывается, именно йога в свое время помогла спортсменке избавиться от профессиональной боли в колене.

Мы благодарим Евгению Белякову за интервью, желаем ей покорения новых вершин не только в спорте, но и в жизни. А вас, дорогие читатели, приглашаем на игру. Пока просто в качестве болельщиков. А потом — кто знает? Быть может, именно вы станете следующим капитаном команды УГМК. И это будет только начало.

Екатерина Кузнецова,
гимназия №210 «Корифей»



Поход по Веселым горкам

В середине июня я сходил в поход на Веселые горки. К северу от Висимского заповедника возвышается горная цепь. Это и есть Веселые горы. Чаше всего их границу проводят от реки Сулем до реки Чауж. Это самые высокие горы в окрестностях Нижнего Тагила. К массиву относится более 20 вершин, среди которых г. Белая, Острая, Голая и, конечно же, Старик Камень.



Одни филологи пишут, что название «Веселые горы» обозначает «красивые, радующие на вид горы». Другие говорят, что название «Веселые горы» идёт от урочища Веселки, расположенного неподалеку. По мнению третьих в этих местах селились старообрядцы, а на дорогах грабили проезжих купцов разбойники. И те и другие, относились к категории «веселых», то есть вольных людей. Отсюда и название местности.

Поход выдался очень веселым, как и само название гор. Впервые я увидел эти горы со смотровой площадки Висимского заповедника. Над морем зеленого леса возвышались скалистые вершины. До них, казалось, рукой подать. И вот, через год я вновь в этих лесах.

Погода в первый день путешествия даже радовала. Тучи хмуро ходили, но дождя не было. Наш руководитель Яговкин Андрей Юрьевич, мастер спорта и чемпион России по спортивному туризму. Ходить с ним одно удовольствие. Стиль его хождения можно описать тремя словами: принцип прямой тупорылости. Он отлично ориентируется на местности, обладая каким-то невысказанным чутьем. Взяв цель, практически не отклоняется от взятого направления. То, что идя за ним вы придёте прямо к цели — 100%. Но не всегда этот путь самый легкий и приятный. Сойдя с лесной дороги, мы углубились прямо в дебри уральского леса. Через час ходьбы по буреломам и заболоченным склонам мы уже стояли на вершине горы Острая. Вид — шикарный. Острая — не самая высокая гора района, но и с нее все отлично видно. Вершина выдается из леса нагромождением каменных валунов — курумником. Иногда этот курумник образует каменные реки, теряясь в диком лесу. Ходить по камням даже удобнее, чем по лесу, но не всегда. Стоит дождю немного намочить камни, они становятся очень скользкими и опасными. Чуть засмотришься и соскользнешь с камня, рискуя перело-

мать себе ноги. Ломать ноги никто не хотел, поэтому все шли осторожно. Дождь все усиливался. Пришлось надеть накидки. Идти в накидке по лесу совсем не удобно. Быстро становится жарко, комары достают еще сильнее, накидка все время цепляется за ветки и коряги. Перелезая через поваленные деревья, все время наступаешь на нее и запинаешься. Зато сверху не мочит. Тоже относительное удовольствие, так как через 15–20 минут ходьбы под непромокаемой тканью ты потеешь так, что становишься мокрым изнутри. Еще и с накидки ручки текут прямо в ботинки. Обувь — отдельная тема любого похода. Как говорит Андрей Юрьевич, все туристы делятся на сапожников и ботиночников. Одни предпочитают весь поход ходить в сапогах (чаще всего в болотных), другие — в ботинках. И те и другие уверяют, что это верх удобства и практичности. Удивительно то, что ноги и у тех, и у других всегда мокрые. У первых потеют и мокнули от стекающей с куртки и рюкзака воды, у вторых вообще не просыхают с утра до вечера. Через час ходьбы по бездорожью туристы обычно перестают выбирать сухой и удобный путь и шуруют напрямую по лужам и буеракам. Так было и с нами. Идя на Острую, мы старательно обходили ручьи и лужи, но промокнув на обратном пути, перестали заниматься такими глупостями, и шли по кратчайшему расстоянию к месту ночевки. Местом ночевки в нашем походе выходного дня выступала бочка-домик на турбазе «Белогорье». Всегда радуется, когда ты мокрый с головы до ног возвращаешься в тепло и уют.

Переночевав и просохнув, наутро отправляемся на штурм Старика Камня. Это самая высокая гора в районе. Принцип покорения тот же — «прямой тупорылостью». С дороги Андрей Юрьевич прикидывает азимут и устремляется в самые дебри. Мы за ним. Так как ноги со вчерашнего дня мокрые, дорогу особо не выбираем, да это и невозможно. Верховые болота и разлившиеся от дождей ручьи подтопили все низинки. То тут, то там проваливаешься в лужи. По пути на Старик посещаем еще две вершинки: Дикую и Голую.

Вершины красивые, скалистые. Но полюбоваться красотой времени нет. Вокруг гремит гром, тучи хмуро ходят вокруг. Гроза вот-вот начнется. Нужно завершить подъем на Старик и вернуться на базу. При этом сильно не поторопиться, скалы сырые и идти нужно крайне осторожно. На вершину поднимаемся в сплошном тумане. Низкая облачность, сырость, видимость метров 200. Фотографируемся и спешим домой. Гроза настигает нас в пути. Промокаем почти мгновенно. Сухих мест даже под накидкой немного. Гроза гремит минут двадцать и прекращается также неожиданно, как и началась. Выглядывает солнце. Все начинает парить. Настроение сразу поднимается. С шутками-прибаутками плетемся на базу прямо по теплым лужам. Впереди вкусный ужин и новые приключения.

*Суворов Сергей,
ДМОО «Союз юнкоры Свердловской области»*



Олимп вместо завода

Если в поисковую строку «Яндекса» ввести его имя, появляется более 6000 активных ссылок. О нем пишут газеты, его имя знают люди. Он — пример для подражания и воплощение мечты любого спортсмена: Олимпийский чемпион 2020 года по спортивной гимнастике, Чемпион мира 2019 года, семикратный Чемпион Европы, многократный призёр чемпионатов мира и Европы. Кроме этого, он — любящий отец, ответственный наставник и невероятно сильная личность. Современный Герой Отечества. Его имя — Давид Белявский. Что привело его в гимнастику? Как отвечать хейтерам? И в какой вид спорта он никогда бы не отдал свою дочь? — на эти и другие вопросы ищите ответы в нашем интервью.

— Вы сами приняли решение выбрать этот вид спорта или Вас заставили родители?

— Выбор, конечно, был не мой, ребёнок в шесть лет вряд ли понимает, чем он хочет заниматься. Дело было так: в нашей школе учитель физкультуры преподавал гимнастику, а я с детства был активным, любил везде лазать. На уроках мы занимались ОФП, снарядов не было. Но после пары месяцев занятий нам устроили соревнования, которые я выиграл. С этого все и началось.



— А что самое сложное в роли олимпийского чемпиона?

— Самое сложное, наверно, оставаться хорошим примером для детей, потому что они равняются на тебя. Их волнуют любые мелочи: как ты подходишь к снаряду, как ведёшь себя в зале.

— У Вас были завистники, которые давили на Вас?

— Буллинга точно не было. Есть ребята, которые пишут что-то в комментариях. Например, в 2017 году я шёл пять снарядов на первом месте в абсолютном многоборье, а на перекладине допустил ошибку — руки сорвались. После этих соревнований были те, кто писал: «Ну вот, так и знал! Ничего ты не можешь!» и т.д. Дал им такой ответ: «Да, это правда. В этот раз действительно не вышло». Я спокойно реагирую на такие сообщения и не спорю, ведь от меня ждут жёсткого ответа, чтобы начать диалог.

— Какой совет Вы можете дать тем, кто сталкивается с буллингом?

— Мне кажется, нужно действовать по ситуации. Я рассказал свою историю. Может, кому-то нужно так же ответить — не реагируя на провокации.

— Что Вас мотивирует?

— Вы знаете, в разное время — разное. В этом году я хотел, чтобы моя дочь увидела, как папа встаёт на пьедестал. Была мечта свозить её на Олимпиаду в Токио, но не удалось из-за ковида. Сейчас я готовлюсь к «Парижу» — собираюсь его выиграть, надеюсь, получится.

— Правда ли, что спорт — это не про здоровье?

— Это правда. Профессиональный спорт подразумевает травмы, работу на пределе, и без этого никак. Мне повезло, у меня не было серьёзных повреждений.

— Вы бы хотели, чтобы Ваша дочь стала профессиональной спортсменкой?

— У меня нет цели отдать её в профессиональный спорт. Сейчас она ходит со мной в зал, мы отдали её в теннис, потому что он ей очень понравился. Если будут результаты, то пусть занимается.

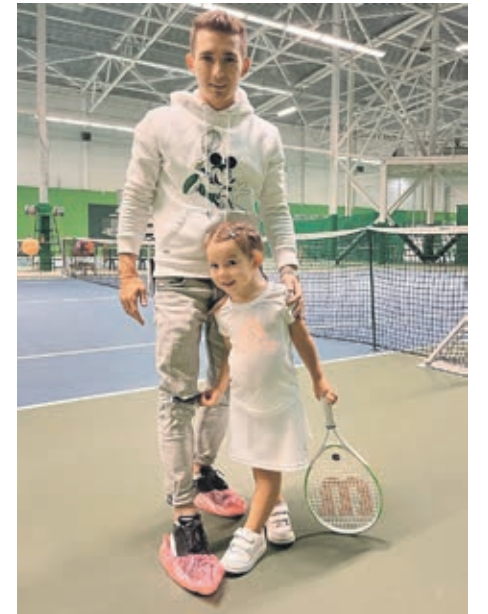
— Возможно ли добиться успеха в спорте, не имея выраженного таланта?

— Думаю, есть такой вариант. В любом случае ты добьёшься успеха, просто уровень будет разным: для кого-то успех — выиграть первенство округа, для кого-то — взять чемпионат России. Маленькие успехи — тоже успехи. Если есть желание и упорство, то почему бы нет? Занимайтесь любимым делом.

— Вы думали, что будете делать по завершении карьеры? Многие спортсмены уходят в политику, в тренерство...

— Я точно не пойду в политику, мне это не интересно. Наверняка останусь в спорте. Может, буду тренером, может, открою свою школу... Я не знаю, как закончится моя карьера. Но надеюсь, что у нас в Екатеринбурге построят наконец-то хороший центр гимнастики.

— Наша страна на прошедшей олимпиаде выступала без своего флага и гимна, как Вы к этому отнеслись?



— Когда страну лишают флага — это неприятно, но у спортсмена все равно остается огромное желание выступать, ведь он к этому готовился всю жизнь. Интересная вещь: у нас соревнования проходили вечером. А с утра, когда мы возвращались с первой тренировки, я упомянул, что Пётр Ильич Чайковский тоже из Воткинска, как и я, и будет прикольно, если его музыка будет играть, когда мы будем на пьедестале. И вот, можно сказать, мы с ним вместе стояли. (Услышав это, зал взорвался бурными аплодисментами).

— Существуют ли чисто женские или чисто мужские виды спорта?

— Для своей дочери мы выбрали то, что ей понравилось. Не знаю, можно ли разделять виды спорта на женские и мужские.

— комментарий из зала: «Ну, вот художественная гимнастика ведь явно не для мужчин!»

— Почему? Я видел командное выступление художественных гимнастов в Японии. Очень красиво. Но свою дочь я бы в борьбу не отдал.

— Если бы не спорт, то какую профессию вы бы выбрали?

— Я не представляю даже. Наверняка, я бы жил в Воткинске, а там самая лучшая работа — на заводе. Так что, если б мне повезло, я бы работал там.

— Спорт — это жизнь или жизнь — это спорт?

— Спорт — это жизнь (смеётся).

Благодарим Давида Белявского за честное интервью, желаем ему новых олимпийских высот.

Отдельные слова благодарности программе «Медиагород Екатеринбург» за организацию городской пресс-конференции, благодаря которой наша мечта об интервью с олимпийским чемпионом стала реальностью.

Алёна Ерёмкина,
гимназия №210 «Корифей»



Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК

Истоки Екатеринбургского института физической культуры (филиал) УралГУФК восходят к одному из старейших учебных физкультурных заведений России – Екатеринбургскому колледжу физической культуры, открывшемуся 26 декабря 1929 года. Более 90 лет колледж готовит кадры для спортивной индустрии, среди выпускников заслуженные мастера спорта, заслуженные тренеры СССР, заслуженные работники физической культуры и спорта, мастера спорта международного класса, чемпионы и призеры Олимпийских игр. В их числе: Клавдия Боярских, Василий Колотов, Лилия Назмутдинова, Николай Саксонов, Борис Шахлин, Юрий Кондаков, Ирина Хабарова и многие другие.

В 2000 году на базе колледжа открыто представительство Уральской государственной академии физической культуры. Через год принимается решение Ученого совета УралГАФК от 30 марта 2001 года об открытии филиала, директором которого был назначен кандидат педагогических наук, доцент Игорь Юрьевич Сазонов, который и в настоящее время успешно руководит учебным заведением.

В институте сложился творческий и результативный профессорско-преподавательский состав, в который входят высококвалифицированные кадры. Среди более семи десятков преподавателей профессора, доценты, мастера спорта международного класса, заслуженные тренеры РФ, олицетворяющие симбиоз науки и спорта.

Создана научно-исследовательская лаборатория, в которой проводятся практические занятия по дисциплинам профессионального цикла и в которой ведется диагностика ведущих спортсменов сборных города, области и страны.

Институт заслуженно гордится своими спортсменами, достойно выступающими в сборных командах Рос-



сии на Олимпийских и Паралимпийских играх, Универсиаде, а также крупных международных и всероссийских соревнованиях, в их числе: Алёна Кауфман (Горбунова), Павел Корпачев, Екатерина Глазырина, Александра Капустина, Юлия Лескина, Екатерина Смоленцева, Алена Хомич, Олеся Красномовец, Екатерина Бикерт, Екатерина Ананьина, Павел Рязанцев, Дамир Хамадиев, Дмитрий Прудников, Иван Теплых, Алена Тамкова, Ксения Перова, Вера Слугина, Наталья Перминова, **Давид Белявский**, Алексей Беляков, Сергей Лужецкий, Александр Новоселов, Вероника Корнева. И это далеко не полный список звезд, которые зажглись благодаря учебному заведению. Студенты и преподаватели бережно хранят историю и традиции учебного заведения, в здании открыты мемориалы памяти выпускникам, заслуженным мастерам спорта, Клавдии Боярских и Борису Шахлину.

Студенческая жизнь в институте насыщена событиями. Каждый может найти свое место в спорте, науке, искусстве, творчестве, общественной деятельности. Студенты принимают

активное участие во внутривузовских, межвузовских, районных, городских, областных спортивных, культурно-массовых и волонтерских мероприятиях.

Практика всех уровней и практические занятия по дисциплинам профессионального цикла проводятся в ведущих спортивных и медицинских организациях и на предприятиях фитнес-индустрии города Екатеринбурга. Летнюю практику студенты проходят на Черноморском побережье в оздоровительных лагерях. Институт гордится многолетним опытом проведения международных практик и стажировок в Чехии.

Деятельность вуза была неоднократно отмечена на региональном и федеральном уровне. Ежегодно Специальный Олимпийский комитет Свердловской области выражает благодарность учебному заведению за помощь в проведении соревнований по программе Специальной Олимпиады.

Институт является лауреатом конкурса Золотая медаль «Европейское качество» в номинации «100 лучших вузов России», а директор отмечен почетным знаком «Директор года». В 2013 году учебное заведение получило сертификат соответствия ассоциации по сертификации «Русский регистр», удостоверяющий, что система менеджмента качества соответствует требованиям ИСО 9001.

Екатеринбургский институт физической культуры отмечен:

- почетным дипломом губернатора Свердловской области за «Создание условий для подготовки спортсменов высокого класса, показавших отличные спортивные результаты на XXVII Всемирной Универсиаде 2013 года в г. Казани»;
- благодарностью от Специального Олимпийского комитета Свердловской области «За постоянную поддержку Специального Олимпийского движения в Свердловской области, содействие в реализации спортивных программ для людей с ограниченными возможностями здоровья»;
- благодарностью Администрации г. Екатеринбурга за проведение оздоровительной кампании среди школьников;
- благодарностью Администрации г. Екатеринбурга «За большой вклад в развитие добровольческого движения в городе Екатеринбурге, реализацию проекта «Русский силомер»;
- почетным дипломом губернатора Свердловской области за «Успехи в подготовке специалистов физической культуры и спорта, пропаганду здорового образа жизни и большой личный вклад в развитие физической культуры и олимпийского движения в России».

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК на сегодняшний день – это кузница кадров сферы спорта, адаптивной физической культуры. Высокое качество обучения подтверждается профессиональными и спортивными успехами наших выпускников, среди которых призеры и участники Олимпийских и Паралимпийских Игр, Чемпионатов Мира и Европы, Всемирных Универсиад, Президенты Федераций по видам спорта, руководители организаций в сфере физической культуры и реабилитации и сотни высококвалифицированных специалистов.

Коллектив института успешно решает сложные задачи сегодняшнего дня, с оптимизмом смотрит в будущее и готов к покорению новых вершин!



ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ
ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ
ФИЛИАЛ УРАЛГУФК

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 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



Тройная путаница



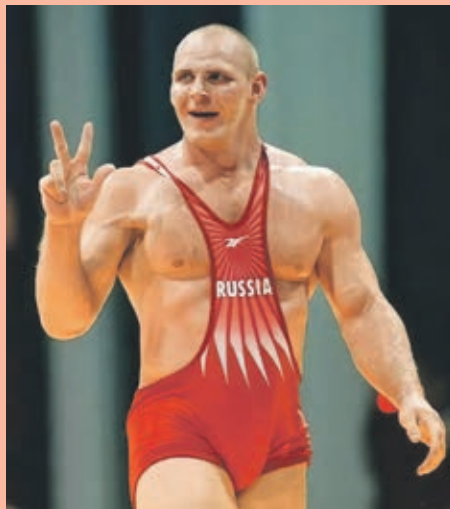
**Фото 1. Андрей Кириленко
Александр Великий**



**Фото 2. Александр Карелин
АК-47**



**Фото 3. Павел Буре
Русская торпеда**



**Фото 4. Александр Попов
Русская ракета**

Разве на фото №1 Андрей Кириленко? И кто придумал, что его спортивное прозвище «Александр Великий»? Всё не так! Подписи к фотографиям: и фамилии, и спортивные прозвища — перепутаны. Постарайся восстановить справедливость.



**Фото 5. Александр Овечкин
Русский гигант**



**Фото 6. Николай Валуйев
Русский терминатор**

СПОРТИВНАЯ РАЗМИНКА

1 В каком виде спорта олимпийским чемпионом стал Пифагор?
А. Бег; Б. Прыжки; В. Плавание; Г. Борьба.

2 Единственная страна, которая принимала участие во всех проводимых чемпионатах мира по футболу:
А. Англия Б. Испания
В. Бразилия Г. Россия

3 В какой игре не используется мяч:
А. Футбол; Б. Регби;
В. Гандбол; Г. Бильярд.

4 Владислав Третьяк стал многократным чемпионом в:
А. Бобслее; Б. Футболе;
В. Хоккее; Г. Волейболе.

5 Талисманом баскетбольной команды УГМК является:

А. Лиса; Б. Заяц; В. Волк; Г. Шиншилла.

6 В керлинг спортсмены играют:
А. Шарами; Б. Камнями;
В. Мячами; Г. Шайбами.

7 Николай Карполь тренировал:
А. Волейболисток; Б. Хоккеисток;
В. Баскетболисток; Г. Футболисток.

8 Какой из перечисленных олимпийских видов спорта не входит в программу

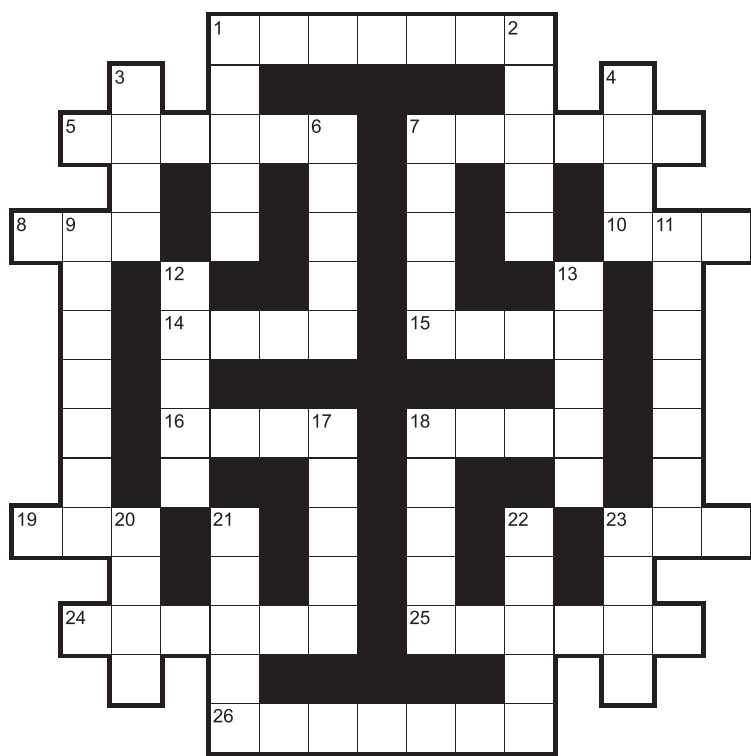
Олимпиад:

А. Парусный; Б. Теннис; В. Сумо; Г. Дзюдо.

9 В каком виде спорта не используется клюшка?
А. Хоккей; Б. Гольф; В. Поло; Г. Дартс.

10 Какой мяч самый тяжелый?
А. Футбольный; Б. Волейбольный;
В. Гандбольный; Г. Баскетбольный.

СЕМЕЙНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Переворот вперед через голову с опорой на руки.
5. Угол, образуемый заданным направлением движения и направлением на север.
7. Чехол для пистолета.
8. Разновидность бильярда.
10. Прямая длинная палка, утончающаяся к одному концу, предназначенная для игры на бильярде.
14. Русская настольная игра.
15. Предмет совершенствования в бодибилдинге.
16. Замысел, предусмотренный порядок действий для обеспечения победы.
18. Группа судей.
19. Спортивное легкоатлетическое состязание.
23. Команда, за которую выступают только военнослужащие Российской армии.
24. Наивысший показатель, достигнутый в спортивном состязании.
25. Гимнастический снаряд.
26. Перечень сведений, спортивных результатов, расположенных по графам в определенном порядке.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Спортсмен, служащий предметом восхищения.
2. «Бегущая» мишень.
3. Морской или альпинистский....
4. Команда судьи в боксе: освободиться от захвата.
6. Щит или экран с появляющимися на нем световыми сигналами или надписями.
7. Толстая прочная веревка.
9. Часть удочки в виде гибкой палки.
11. Столица Олимпийских игр 1964 и 1976 годов.
12. Горы, притягивающие альпинистов и горнолыжников в Европе.
13. Автомобиль в Формуле-1.
17. Красивая одежда.
18. Бобслейная трасса.
20. Житель страны, в которой были придуманы Олимпийские игры.
21. Составная часть физической культуры.
22. Площадка, специально оборудованная для проведения спортивных соревнований, турниров.
23. Средство передвижения в зимнем Олимпийском виде спорта.

О СПОРТЕ С УЛЫБКОЙ

- ☺☺☺
- Что главное в боксе?
 - Шубы!
 - Что?! Какие шубы?!
 - Целые пеедние шубы!

☺☺☺

Из спортивного репортажа:

- Нам нужен гол! Нам нужен гол!
- Нам нужен – мы его и получили!

☺☺☺

- Ты выйдешь за меня?
- Нет!
- Ну, выйди за меня!
- Я подумаю.
- Ну, выйди за меня!
- Ну, ладно.
- В команде «Динамо» (Киев) замена: вместо Олега Гусева выходит Сергей Рыбалка.

- ☺☺☺
- Бокс – великолепный вид спорта! Я на нем здорово зарабатываю.
 - Вы, наверное, известный боксер?
 - Избави боже. Я – зубной врач!

☺☺☺

- Приходит скалолаз к травматологу и жалуется:
- Доктор, у меня в последнее время проблемы со здоровьем: пока по стене лезу – все в порядке, а как на потолок выхожу – спину ломить начинается.
 - Э-э-э, голубчик! Вам не ко мне, вам к психиатру...

☺☺☺

- Потерпев поражение, боксер возвращается в раздевалку. Нос у него разбит, скула свернута, чувствует он себя отвратительно. Но тут к нему подходит тренер и говорит:
- Я принес отличные новости!
 - Какие же? – шепчет еле живой боксер.
 - Мне удалось договориться о матче-реванше на завтра.

☺☺☺

Самый плохой противник в драке – спортсмен-бегун. Если ты сильнее, ты его не догонишь, если сильнее он, от него не убежишь.

☺☺☺

На Валуйева в лесу напал медведь. Как объяснили учёные, косолапый переел мухоморов и потерял инстинкт самосохранения.

☺☺☺

Боксёру легче защитить диссертацию, чем написать её.

☺☺☺

- Это ужасно! – возмущается жена футбольного болельщика. – Ты знаешь назизусть календарь первенства и имена всех футболистов, но точно не помнишь дату нашей свадьбы!
- Ничего подобного. Мы поженились, когда наша сборная проиграла Исландии.

☺☺☺

- С нового учебного года решил начать новую жизнь, купил годовой абонемент в фитнес-клуб. Буду ходить туда два раза в будние дни, один раз в выходные.
- Да, я в прошлом году тоже покупал. И тоже сходил туда два раза в будни, и еще один раз – в выходной.

☺☺☺

Вы отправляетесь в спортзал и усердно сбрасываете там лишние килограммы. Но вы даже не подозреваете о том, что они терпеливо ждут вас дома, притаившись в холодильнике...

☺☺☺

- Алё, мама, дай папе трубку.
- Алё, папа, «Спартак» – чемпион?
- Да, да, да, конечно, дочка, конечно!
- Пап, дай маму.
- Алё, мам, ты слышала, папа разрешил пойти в кино на последний сеанс..



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 № 6297
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 27.06.2022
Выход в свет 28.06.2022.
Распространяется бесплатно.

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

6+