

Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга

№07 [101]
июль 2022

Самое главное событие года — летний старт серии забегов «УГМК Европа-Азия»



Пересеки границу двух частей света!



Маршрут марафона «УГМК Европа-Азия» традиционно проходит по историческому центру, улицам и набережной города Екатеринбурга. Ты увидишь Ельцин-центр, Оперный театр, Храм-на-Крови, небоскреб Башня «Исеть». Выбери дистанцию себе по силам.

Дистанция 1520 метров РЖД «Достигая цели» — дистанция в честь Дня Железнодорожника и равна ширине железнодорожной колеи. Кроме того, это благотворительная дистанция. 20% перечисленных средств поступают в Благотворительный фонд «Дети России».

Дистанции 3 км и 10 км.

Дистанция «Профи – 21,1 км»

Дистанция «Эксперт – 42,2 км»

Детский забег 800 м.

Регистрация и подробности на сайте: https://ea-m.org/run/marafon_europa-asia/

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

Спортивные праздники в июле

2 июля

Международный день спортивного журналиста



9 июля

Всемирный день тенниса



20 июля

Международный день шахмат



22 июля

Международный день бокса



Спортивные новости

Легкая атлетика



Воспитанники спортивной школы «Юность» Егор Колотилев и Максим Ильин завоевали золотые медали в первенстве России среди юниоров по лёгкой атлетике.

Максим Ильин и Егор Колотилев в составе сборной Свердловской области стали победителями мужской эстафеты 4x100 метров с результатом 41 секунда 66 миллисекунд.

Университетские игры



СТАРТУЕТ ВОЛОНТЕРСКАЯ ПРОГРАММА ИГР-2023

Ожидается, что в спортивных состязаниях, которые пройдут в Екатеринбурге в августе 2023 года, примут участие не менее 5 тысяч спортсменов и 700 членов команд. Участники будут соревноваться в 18 дисциплинах, в том числе бадминтоне, баскетболе 3x3, боксе, волейболе, дзюдо, лёгкой атлетике, настольном теннисе и плавании. В судейский корпус войдут 800 профессиональных рефери.

Фестиваль RCC EXTREME



2 июля в Екатеринбурге торжественно открылся самый крупный на Урале скейт-парк. Его общая площадь составляет 1,5 тысячи квадратных метров. Он оборудован снарядами для тренировок и соревнований как профессионалов, так и начинающих спортсменов в дисциплинах скейтбординг, велосипеды BMX и МТВ, трюковые самокаты.

Бокс воспитывает качества, которые нужны в жизни

На базе нашей гимназии уже много лет существует секция бокса. Руководит ею Андрей Владимирович Патокин, он и тренер, и учитель физкультуры в нашей школе. Занятия проводятся с утра – для ребят, которые учатся во вторую смену, после обеда – для тех, кто в первую. По заданию редакции я пришел на одно из занятий, чтобы получить свои впечатления о зале и ринге, а также поговорить с тренером о его работе, интересе ребят к боксу.



«Этот зал сделали сами»

– Андрей Владимирович, расскажите, пожалуйста, немного о том, как вы начали тренировать детей?

– Начал тренировать в 1986 году. Сам тогда ещё немножко боксировал, участвовал на коммерческих турнирах и постепенно стал заниматься с детьми в дворовых клубах, я тогда работал на производстве. Мы сами делали хорошие залы, за свою жизнь я сделал залов шесть в разных городах. Затем поступил на спортивный факультет, выучился и начал заниматься профессиональным тренерством. Также я проводил уроки физкультуры в школах, одновременно смотрел лучших учеников, отбирал в бокс.

– А с какого года вы в нашей школе? Как обустроивали этот ринг?

– Этот зал мы открывали в 2011 году, ему уже больше 10 лет. Я пришел сюда, когда директором была Татьяна Николаевна Дубинина, мы были знакомы. Она показала мне это помещение в 2010 году, в октябре. Мы начали строить этот зал со своими бывшими учениками, которые уже здесь сотрудничали. Они мне помогли с железом, с деревом, почти со всем, а ринг я сварил сам, полностью, от начала и до конца. Сам канаты делал, натягивали с учениками. Тренировал тогда одновременно в нескольких залах: в World gym-е, там как раз моя бывшая ученица, Татьяна Макарова, чемпион страны, мастер спорта по боксу, в зале Детско-юношеской спортивной школы и училище №66, и вот в гимназии.



– В каком возрасте дети приходят в секцию бокса, сколько раз в неделю занимаются?

– Обычно я набор делаю с девяти лет, примерно второй-третий класс. Тренировки каждый день, кроме воскресенья. В воскресенье нужно отдохнуть, я это называю банный день. Должны расслабиться, сходить в баньку или куда-то с родителями. Ну и с понедельника снова начинаем пахать.

– Что нужно, чтобы быть успешным в боксе, какие качества?

– Вопрос сложный, риторический. Во-первых, надо болеть боксом, надо любить «драку». А это не у каждого есть, это один из тысячи человек, который родился, и он любит драться. Надо любить драться. Нужно этим жить, тогда из такого человека можно делать хоть олимпийского чемпиона. Есть мальчики хорошие. Я, наверное, один из первых тренеров, который разрешает отцам приходить на тренировки. Это очень сильно мотивирует детей к занятиям, ну и отцам помогает поддерживать здоровье и форму.

– А вот что дают занятия боксом мальчику?

– Во-первых, бокс – это мужской вид спорта, хотя сейчас есть ещё и женский бокс. Раньше я был против него, сейчас смотрю – действительно, некоторые девочки рождаются уже с боевым характером, выплескивать энергию куда-то надо. В других видах спорта такая девочка чувствует себя не очень, а в мужском коллективе она как-то раскрывается. Так что можно сказать, что бой – это жизнь, это подготовка к бою, это сам бой. Все качества, которые нужны в жизни, здесь: мужество, несгибаемость, стремление к победе, стремление к твоим заданным целям. Я считаю, что их задают все единоборства. Я только за то, чтобы мужчины хотя бы года 4 отдали какому-то виду единоборств, получили какие-нибудь разряды, желательно первые. У нас много кандидатов в мастера спорта. Ученики у меня и в молодежной сборной России были. У меня в 2011 году был воспитанник этого зала – чемпион мира по кикбоксингу Михаил Кевхиев.

Как я примерял перчатки

Я пришел на эту тренировку незадолго до начала уроков (седьмые классы в этом году учатся со второй смены), и поэтому был в школьной форме. Но мне очень захотелось тоже попробовать примерить



на себя боксерские перчатки и ударить ими пару раз по боксерской груше, и Андрей Владимирович это разрешил. Он сказал, что это 10-унцевые перчатки. В унциях измеряют вес перчаток, его подбирают, исходя из среднего веса спортсменов и задач, которые перед ними стоят. Я заметил, что перчатки крепко обхватывают руку и сгибают её. Но при этом они совсем не тяжёлые, наоборот, лёгкие и комфортные.

– Больно ли будет человеку, если я ударю его в перчатке?

– Нет, если будешь правильно бить. На самом деле, удар идёт не просто из твоего плеча, а из ног. Из самых кончиков пальцев до запястья. Поэтому у всех боксёров должны быть крепкие и сильные ноги.

Я попробовал ударить по груше. При ударе руке было совсем не больно, перчатки, словно мяч, отскакивали от груши. Но правильный и сильный удар у меня не вышел, для этого явно нужно усердно и долго тренироваться. В то время пока я «оттачивал свои боксёрские навыки», проходила настоящая тренировка у ребят. Я решил подойти к одному из них и спросить, чем же ему нравятся занятия боксом?

Тамерлан Катабаев, 8 лет:

– Бокс мне нравится тем, что здесь можно тренироваться и учиться. Когда я пришёл, я просто не мог даже прыгать на скакалке. Уже нормально справляюсь. Начал учиться подтягиваться. Результат явно виден и на ринге.

Я считаю, это замечательно, что в нашей школе есть такая спортивная секция, в которой ученики ставят себе цели и достигают их с помощью упорного труда. Бокс воспитывает в них важные качества, которые обязательно пригодятся им в жизни.

Роман Рычков, 7Б,

*Фото Татьяны Постниковой, 11Б
редакция журнала «Класс-Екатеринбург», МАОУ Гимназия №177*

Почему девушки выбирают бокс?

Я уже не раз писала, что мой образ жизни достаточно активный. Танцы, походы, летом — велосипед, зимой — горные лыжи... В этом году я нашла для себя ещё кое-что новое. Искала альтернативу танцам (закончила заниматься в студии), чтобы поддерживать форму, да и просто не могу я без спорта — лишнюю физическую энергию нужно куда-то девать.

Прошлым летом в моей жизни появился спортзал. Трудно назвать это фитнесом (почитайте определение), потому что отдых и умеренные нагрузки — это не совсем про меня. Осенью я сменила предыдущий спортзал на «поближе к дому» и, помимо самостоятельных занятий, подключила групповые тренировки. Йога и «йога в гамаках» мне не понравились — очень много растяжки, мало динамики. А вот в секции женского бокса я утвердилась. Группа взрослая, разновозрастная, но веселая.

Полгода я там была самой младшей, особо это никого не смущало, но факт. Через два месяца я купила настоящие перчатки и бинты (намазываются на кисть, чтобы ничего не потянуть и не травмировать пальцы). Как-то я дала перчатки подруге — бить в стенку было не интересно (стена была крепкая), но Алина заинтересовалась. И вот в феврале в секции женского бокса я уже была не самой младшей. Вернее, теперь нас было двое.

Занятие начинается с разминки, потом отработка ударов без перчаток, спарринг — обычно с тренером на «лапах» или просто отработка в перчатках друг с другом (без силы), потом бой на мешках (грушах). Самое долгожданное — для меня это, наверное, фраза: «А теперь вольный». Иногда шутят, что я в этот момент представляю перед собой кого-то ненавистного, но нет. Я не ассоциирую удар с ударом по человеку, когда бью по мешку: боковой с задней руки (правой) не имеет цели попасть кому-то в челюсть, он просто летит в мешок, в определенно намеченную точку. Я не думаю о чем-то конкретном в этот момент. Я просто вспоминаю комбинации движений и бью по мешку. Бью, бью, бью... Происходит огромный выброс энергии. «Пози-



тивная» из организма никуда не денется, а вот негатив действительно уходит.

Зачем? Мне кажется, именно этот вопрос напрашивался с самого начала: «Зачем мне бокс?» Занятия не имеют никакого отношения к профессиональному спорту, поэтому ни о каких соревнованиях речи не идет. Я занимаюсь исключительно для себя. Самооборона — да. Конечно, я вряд ли смогу что-то существенное сделать с человеком, знакомым с боевыми искусствами, но всё-таки, в случае чего, это приятное дополнение к перцовке в кармане и лишним никогда не будет точно. А вот зачем люди рисуют, поют, бегают? Им это просто нравится. И я занимаюсь, потому что мне это нравится. А ещё это интересно, полезно и очень увлекательно!

Чтобы узнать, какой ещё может быть мотивация для занятий, я спросила у Алины: зачем это ей?

— Это связано с моральной нагрузкой, подготовкой к экзаменам. Хочется как-то разрядиться, почувствовать себя уверенной, в спорте я чувствую себя таковой. Мне даёт это мотивацию как для учебы, так и для самого спорта, даёт эмоциональную и физическую разгрузку: становится легче, я выпускаю все свои эмоции. И для самообороны важно: неизвестно, кто

может поджидать за углом — вдруг пригодится...

Ещё в моем классе учится Полина, она занимается тайским боксом. Однако причина у нее на это несколько другая, и тренируется она значительно дольше.

— Раньше я училась в другой школе, и где-то в 6–7 классе, меня, скажем так, обижали. Я хотела давать отпор, поэтому пошла на занятия, чтобы был поставленный удар. Мне понравилось, и я продолжила. Уже занимаюсь года четыре точно: два года в другом городе, где раньше жила, и два — уже в Екатеринбурге.

Получается, бокс девушкам нужен не только для самозащиты, но и для разгрузки, и просто как увлечение. Мне кажется, заниматься «для себя» можно с определенного возраста, когда уже осознаешь, насколько это тебе нужно и нужно ли вообще. Ещё, конечно, для занятий требуется самоорганизация; она тоже появляется со временем — у кого-то раньше, у кого-то — позже.

Бокс для меня — нечто большее, чем просто уроки самообороны. Это как напоминание себе, что ты — сильная и все сможешь! И тут не столько про физическую силу, сколько про преодоление себя.

**Александра Арист, 11Б,
редакция журнала «Класс-Екатеринбург»,
МАОУ Гимназия №177**



«Цель должна быть амбициозной и почти недостижимой»

Этот тезис — основа жизненной философии Сергея Якимова, руководителя команды разработки VK Объявления и мастера спорта по бегу. В 2018 году, когда Сергей жил ещё в Екатеринбурге, он загорелся идеей пробежать марафон. За несколько лет он поучаствовал более чем в 30 соревнованиях на самые разные дистанции. О том, как новое увлечение круто изменило его жизнь, Сергей рассказал в интервью юнкору студии журналистики «Проба пера» Богдану Сенцову.

— Как вы начали заниматься бегом?

— Всю свою жизнь я работал программистом. И в 2018 году, после возвращения из Перми с конференции ProductCamp, я поставил себе цель — пробежать марафон. Марафон — это 42,2 километра, это очень много. Это более 4 часов постоянного бега, причём довольно быстро. Причина такого желания — в моей ленте в Инстаграм часто стали мелькать посты людей, которые занимались бегом. Все эти люди ходили в школу бега «I love running», платили деньги и тренировались с тренером. Мне это показалось излишним. Для того, чтобы бегать, тебе не нужен человек, который будет заставлять тебя это делать. Для того, чтобы бегать, нужно бегать. Я надел кроссовки и побежал в парк. К тому моменту я не знал о беге ничего.

— Удалось подготовиться к марафону?

— Да, я стал бегать, купил более подходящие кроссовки, смотрел видео на тему бега. Например, я узнал о разных пульсовых зонах. Для того, чтобы пробежать марафон, нужно бежать в аэробной зоне. Тут важно знать, на каком пульсе начинается анаэробная зона, при которой твои мышцы закисляются молочной кислотой. Также познакомился со спортивным питанием, энергетическими гелями, которые ешь каждые 5 км. Они оказались намного эффективнее выдаваемых на пунктах питания бананов и апельсинов. Пробежал свой первый полумарафон [21 км 97,5 метров — Прим. ред] в Екатеринбурге в мае 2018 года и стал зарегистриро-

ваться во всевозможных забегах. Так я открыл для себя спортивный туризм, когда ты приезжаешь в город на выходные не просто посмотреть достопримечательности, но ещё и поучаствовать в спортивном ивенте. Город наполняется такими же участниками соревнований, как ты, и поездка выходного дня обретает особенный смысл. Я побывал в Перми, Санкт-Петербурге, Башкирии, Тюмени, Уфе, Нижнем Новгороде, Казани, Ярославле, Афинах, Пизе, Флоренции и Стамбуле.

— А когда пробежали свой первый марафон?

— Свой первый марафон я пробежал в августе 2018 года за 4 часа 6 минут и 44 секунды. Это был Четвертый международный марафон «Европа-Азия» в Екатеринбурге. Через месяц сразу пробежал второй — Московский марафон за 3 часа 28 минут.

— После этого успокоились или поставили новую цель?

— Появилась новая цель, ещё более недостижимая. Во время просмотра видео «I love running» при подготовке к марафону, я наткнулся на лекцию Андрея Онистрата, более известного, как «Бегущий Банкир». От него я узнал про Ironman. Ironman — это железная дистанция в триатлоне, где нужно проплыть 4 км на открытой воде, проехать 180 км на шоссейном велосипеде, а потом пробежать марафон. На всё это дается 16 часов. После того, как я пробежал марафон, Ironman казался практически недостижимой целью, потому что я не умел плавать, а шоссейный велосипед никогда не видел.

— Она так и осталась недостижимой?

— Нет, я тогда начал учиться плавать, ездить на шоссейном велосипеде, продолжал бегать. Тренировался каждый день. И в июле 2019 участвовал в половинке железной дистанции в Казани, а в октябре 2021 я сделал полную железную дистанцию в Сочи за 11 часов 26 минут.

— Вы стали мастером спорта по бегу. Расскажите, как это было.

— Я заинтересовался ультрамарафонами, то есть забегами длиннее 42 км. Среди них главный — это

Spartathlon, он проводится в Греции между Афинами и Спартой. Spartathlon гораздо длиннее марафона: 246 км против 42 км. Участие в нём возможно благодаря специальной лотерее. Но в самой лотерее могут участвовать те, кто ранее пробежал 190 км. Мне посоветовали найти тренера, потому что без профессиональной подготовки такую дистанцию не преодолеть. Я связался со Всеволодом Худяковым, одним из лучших беговых тренеров России. После некоторой подготовки я понял, что могу пробежать больше. Так как цель всегда должна быть амбициозной, почти недостижимой, я решил выполнить норматив мастера спорта — 240 км [С 2022 года — 245 км — Прим. ред.]. Многие мои знакомые не верили в меня, ведь до этого я не бегал ничего длиннее марафона. Они очень сильно удивились, когда у меня это всё-таки получилось. Тогда, преодолев 242 км на Чемпионате России по бегу на 24 часа в мае 2021, я мог уже не участвовать в лотерее на Spartathlon, а бежать сразу, что я сделаю в 2023 году. Вот так я стал мастером спорта.

— А как ваше увлечение повлияло на вашу жизнь и работу?

— Я переехал в Москву и сменил место работы. Переехать решил, так как там теплее — комфортнее бегать зимой на улице, а также там больше, чем в Екатеринбурге, проводится спортивных мероприятий. Устроился в Mail.ru — мне понравился их просторный офис, там есть много спортивных клубов, например, беговой, триатлонный. И в компании приветствуется такое совмещение спорта и работы. После объединения Mail.ru и VK я стал руководителем команды разработки VK Объявления.

— По ходу вашего рассказа стало понятно, что у вас есть целых две карьеры — профессиональная и спортивно-любительская. Скажите, как у вас получается совмещать работу и хобби и при этом добиваться успеха в обоих направлениях?

— Прежде всего, это тайм-менеджмент: ты четко знаешь, когда у тебя тренировка, а когда встреча по работе. А второе — всё время искать возможность для тренировки. Когда я ещё жил в Екатеринбурге и готовился к первому Ironman-у, я не считал свой день завершённым, если не делал тренировку. Даже если я был в другом городе или было 3 часа ночи, я выходил и тренировался, а только потом шёл спать. Когда ты куда-то едешь — берешь с собой кроссовки и всё, что нужно для трени-



ровки. Когда перед тобой цель, ты понимаешь, что тебе нужно: так и в работе, и в спорте, и вообще в любой жизненной ситуации.

— Ваша главная и очень красивая мысль — про то, что цель должна быть амбициозной и почти недостижимой. Как вы до неё дошли?

— В первый день, когда я поставил себе цель пробежать 42,2 км, я не совсем понимал, как это. Я бегал в университете 3 км, 5 км, понимал, каково это — пробежать 10 км, но 42 — нет. Саму мысль я окончательно сформулировал во время подготовки к нормативу на мастера спорта. Мне казалось, что мастера спорта, да и кандидаты — это люди, которые всю жизнь посвятили бегу. И та цель, правда, казалось почти недостижимой, но очень амбициозной, и в итоге я её достиг.

— Какие планы у вас сейчас?

— Сейчас у меня в планах выполнить норматив мастера спорта международного класса на Чемпионате России в мае этого года, он пройдет в Москве, поучаствовать в Чемпионате Европы в сентябре в городе Верона в Италии. Есть цель победить в Valhalla Race в этом же году в Ярославской области, а также поехать на Spartathlon в 2023 в Грецию и Badwater в 2024 в США.

— Ваше высказывание про цель — потенциально очень хороший совет для людей, желающих изменить свою жизнь. Какие ещё советы вы можете дать людям, которые хотят начать в своей жизни что-то новое?

— Не бойтесь пробовать. Не бойтесь выходить из зоны комфорта. Главное — знать цель, знать, для чего ты это делаешь. Для того, чтобы что-то делать, нужно хотеть это делать. Многие люди просто боятся что-то менять, ведь не всем подходит мой тип мышления: «Это сложно, поэтому я буду это делать». Также на пути к своей цели не бойтесь спрашивать людей, обладающих опытом в интересующей вас сфере. И делите свой путь на маленькие отрезки, которые легче преодолеть. Самое главное — не бойтесь сделать первый шаг!

Богдан Сенцов,
студия молодежной журналистики
«Проба пера» Дворца молодежи



От «костотрясов» до эндуренсов*

Официальная история велоспорта начинается в 1817 году, когда первый патент на выпуск такого устройства зарегистрировал немец Карл Дрез.

Нельзя точно сказать, когда возник велоспорт. Первые велосипеды назывались «костотрясами» за деревянные рамы. Кататься по улицам на них было нельзя из-за запрета властей и булыжных мостовых. Проблемой было и общественное мнение, ведь любители этого развлечения считались чудаками. Все изменилось, когда в Париже состоялась первая велогонка. Произошло это 31 мая 1868 года. История велоспорта в тот день получила

первого победителя в этой дисциплине — английского подданного Дж. Мура. Он успел проехать 2 километра быстрее остальных участников.

Год спустя после первого состязания состоялось новое соревнование — велопробег от Руана до Парижа на расстояние 120 км. В этом же году модернизируют велосипедное колесо, его вид приближается к современному. Деревянную раму меняют на стальную для повышения прочности, а колеса обтягивают резиной. Это уменьшает тряску и позволяет сильнее ускоряться, а также выполнять различные трюки. В 70-х годах 19-го века по всей Европе массово возводятся бетонные велосипедные треки. В каждой стране проводятся соревнования, принять участие в них может любой желающий. Велоспорт выходит на новый уровень

в 1893 году, когда прошло соревнование на первенство не отдельной страны, а мира. Принимающей стороной был американский город Чикаго.

Впервые велоспорт появился на Олимпийских играх в 1896 году. Программа состояла из 5 видов трековых гонок и одной шоссейной. Участие приняли спортсмены из 5 стран. После этих соревнований велоспорт включили в обязательную программу Олимпийских игр.

* Эндуренс (от англ. Endurance — выносливый) — это вид шоссейника для асфальтовых и, при необходимости, хороших грунтовых дорог. По сравнению с классическим шоссейным велосипедом, эндуренс менее «спортивен» — немного медленнее, но зато лучше подходит для длительных поездок, т.к. более комфортен и практичен.

Легенды велоспорта

Виктор Капитонов

Советский велогонщик, первый советский олимпийский чемпион по велоспорту, Победитель Велогонки Мира в командном зачёте — 1958-й, 1959-й, 1961-й и 1962-й годы.



...Надвигался крутой подъем. И тут-то меня осенило: «Или сейчас, или никогда...» Снова уйти на подъем? Риск казался неоправданным. Но какая-то дерзость подтолкнула меня в седле, и я «выстрелил»...

Слишком много вложил в свой одинокий рывок на оплавившемся шоссе... Но сколько же осталось кругов? Один? Два? В голове все перемешалось. Тактика гонки настолько завладела моим вниманием, что я забыл счет кругам. Я... помчался к финишу, вложив в рывок весь запас сил: ринулся вперед с такой силой, что в тот миг мог обогнать курьерский поезд. И поднял руки в победном приветствии...

И не поверил в свою ошибку... оказалось, что я ошибся на целый круг. Мне еще 15 километров «пилить» и «пилить» под безжалостным римским солнцем!.. «Трапе был впереди уже на добрых 500 метров. За 2 км до финиша они опять оказались вместе. Это был уже бой: или-или. Капитонов пересек финиш на полколеса впереди итальянца. А Трапе, закрыв лицо руками, заплакал. Не знаю, что бы делал я, окажись вторым...»

Сергей Сухорученков



Советский велогонщик, олимпийский чемпион в групповой шоссейной гонке на летних Олимпийских играх 1980 года. Дважды (1979 и 1984) побеждал в индивидуальном зачёте на Велогонке Мира, в командном зачёте — в 1979, 1981, 1984.

...Ветер закладывает уши, голову разрывает пронзительный свист. Под эту музыку он стремительно летит под горку. И только невидимый ударник отстукивает од-

ну и ту же мелодию: «Уйту! Уйту!»...

Сергей уходит от своих недавних спутников, и его теперь волнует только одно: «Как бы не свело мышцы. Если это случится, все пропало». Но мышцы ведут себя исправно — значит, есть шанс потерпеть до финиша. Впереди еще 40 километров. Он — один.

И тут он вдруг вспомнил, как один старый гонщик всерьез говорил, что тень в изнурительном побеге спасает от одиночества и тревоги, от искушения пожалеть себя, что она в тот момент единственный безмолвный свидетель силы твоего духа или бессилия, воли твоей или безволия, что иногда он даже беседовал с ней о прошлом, настоящем, размышлял о будущем, о жизни вообще.

...Дистанция позади. Он делает последний поворот, плавно разворачивает машину, и та по инерции катится вниз, шурша резиной о мягкий асфальт. Он уже не крутит педали и даже позволяет себе оторвать голову от руля, ибо это последний спуск к финишу. Он катится по нему один со своей тенью, и уже ничто не в силах им помешать...

Ааво Пиккуус

Советский и эстонский велогонщик и автогонщик, заслуженный мастер спорта СССР (1975), олимпийский чемпион (1976). Чемпион мира 1977, серебряный призёр ЧМ-1975 и ЧМ-1978. Победитель Велогонки Мира в личном (1977) и командном (1975, 1977–1979) зачёте.

...Мальчишка налил ведро воды и, удерживая его на вытянутых руках, притаился за дверью в классе. Хотелось подшутить над приятелем на перемене. Он не заметил, как сбоку подошел учитель. «В чем дело?» — рявкнуло над ухом. От неожиданности мальчишка выпустил из рук ведро, ко-

торое спустя секунду, словно металлический колпак, накрыло голову педального.

«Убьет», — подумал мальчишка и бросился в другой конец класса. «Убью», — заорал ошалевший от холодного душа учитель и запустил ведром в стену так, что осыпалась штукатурка. После непродолжительной погони мальчишка попытался шмыгнуть в коридор. Но тут прозвенел звонок, толпа ребят ввалилась в класс, отрезав путь к отступлению. И тогда, без раздумий протаранив окно, он сиганул с третьего этажа.

Как ни странно, обошлось без переломов. Разве что поцарапался осколками стекла да ногу ушиб. Так и приковывался домой. А в школе после того случая не показывался неделю. Звали мальчишку Ааво Пиккуус.

В этой истории весь Пиккуус. Веселый, неистовый, бесстрашный. Он и гонщиком был таким же. Дерзкий спринтер, выскивавший немыслимые лазейки для атаки. Редкий отрыв в гонке обходился без него. Не было надежнее друга, чем Пиккуус.



ДРИФТ по-уральски

«Дрифт (англ. Drift) — техника прохождения поворотов и вид автоспорта, характеризующийся использованием управляемого заноса на максимально возможных для удержания на трассе скорости и угла к траектории». Именно так нам объясняется непонятный для многих автомобильный термин в интернете. Но давайте проникнем глубже и детально разберём, что же такое дрифт и с чем его едят.

Откуда ноги растут?

По одним сведениям, местом рождения дрифта стала улица. В середине 1960-х в горных окрестностях японских городов Роккосан, Хакоме, Ирохасака и у подножия Нагано частенько проводились нелегальные уличные гонки, участники которых в погоне за скоростью использовали приём прохождения поворотов в управляемом заносе.

Спустя какое-то время японские «горцы» начали гонять в городе, при этом продолжали «ехать боком». Именно тогда такой стиль вождения и приобрёл очертания современного дрифта, а вместе с этим и популярность у публики. Гонщики устраивали настоящие «перфомансы», превращая соревнования в шоу. Этому способствовали и автомобили, у каждого из которых была своя «история». И тем не менее «дрифт» был нелегальным спортом и представлял угрозу безопасности дорожного движения.

«Легальный спорт»

Всё изменилось, когда некоторые дрифтеры решили больше не состояться на улицах и ушли выяснять, кто есть кто, на специально оборудо-

ванные площадки. Появились первые официальные соревнования, которые стремительно набирали популярность и в один прекрасный момент доросли до полноценного чемпионата — D1GP.

На данный момент дрифт отчасти является автоспортом, по которому проводится множество масштабных соревнований. Основными критериями являются траектория движения, скорость, угол атаки, исполнение и стиль. Стоит отметить, что выражение: «Кто первый финишировал — тот и победил», — не считается основополагающим в дрифте. Главное оружие победы для водителя — автомобиль. В большинстве своём это мощные заднеприводные монстры, в своей ипостаси мало подходящие для обычного потребителя.

Одна голова — хорошо, а две — для дрифта лучше

Пожалуй, главная «фишка» соревнований — парные заезды, участие в которых принимают только лучшие дрифтеры, прошедшие квалификацию и набравшие больше всех очков в одиночных выступлениях. Оценка осуществляется судьями по тем же 4 основным критериям, что и в одиноч-

ных заездах, но «спортсмены» оцениваются в паре по принципу «лучше/хуже».

Дрифт сегодня

Профессиональный дрифтинг — это спорт, завязанный, прежде всего, на стиль, эстетичность и красоту езды, а не на скорость или положение в турнирной таблице. Пожалуй, это один из самых зрелищных видов автоспорта с элементами шоу-программ: как автомобилю, так и гонщику представляется прекрасная возможность показать все, на что они способны.

Современные молодые люди увлекаются дрифтом по разным причинам, но, как правило, главенствуют три:

1. Детская мечта, созревшая после просмотра голливудских фильмов (В топе — «Тройной форсаж. Токийский дрифт»);

2. Экстремальный дух: накатавшись на скейтбордах или устав от сноубордов, активные молодые люди ищут всё новые способы получения адреналина. Дрифтинг — вариант вполне подходящий, с меньшим ущербом для здоровья, но гораздо большим для кошелька;

3. Гоночное прошлое: гонщики переходят в дрифт из других видов автоспорта.

Тайные гонщики

Нам удалось поговорить с двумя уральскими уличными гонщиками, которые пожелали остаться инкогнито.

— Как вы увлеклись дрифтом?



— Многие ребята, которые занимаются экстремальными видами спорта, катаются на велосипедах и скейтах, позже приходят в дрифт. Так поступил и я. Это все те же классные эмоции, та же тусовка, люди и адреналин. Существует два типа дрифта (в России) — зимний и летний, от летнего я пока далек, хоть и машина позволяет, но бюджеты там совсем другие.

— Я с детства не интересовался автомобилями, но что-то пошло не так, и то, что заложено природой в мужском организме (тяга к машинам) взяло верх. Как только мне исполнилось 18, я задумался над покупкой первого автомобиля, выбор пал на скучную и надежную Toyota. После двух лет езды на ней понял, что особого удовольствия она не приносит, поэтому решил продать и взять два боевых авто под лето и под зиму.

— Что для тебя значит дрифт?

— Это крутое времяпрепровождение с друзьями, постоянная тусовка, море эмоций и адреналина.

— Это проверка себя и своих возможностей не только как пилота, но и как механика. Огромный кайф получаешь, когда всю ночь копаешься с машиной, настраиваешь, а потом на выходе получаешь результат, превосходящий все ожидания.

— Расскажи немного об участии в соревнованиях.

— Тут все просто... 2021 год стал для меня дебютным: решил проверить свой уровень на соревнованиях и был очень удивлён, когда узнал, что на первом этапе зимнего кубка по дрифту я квалифицировался 17-ым из 70 участников со всей области. Это дало стимул и мотивацию продолжать бороться за подиум, совершенствовать свои технические навыки и контроль управление боевой ракетой.) Вот даже сейчас, отвечая на вопросы, стою в очереди на квалификацию во втором этапе Зимнего кубка!

Экспериментируйте и пробуйте новое, но не забывайте про безопасность.

Екатерина Кузнецова,
МАОУ Гимназия №210 «Корифей»,
редакция газеты «ЗавтраК»



Хочешь стать чемпионом — поступай к нам!

Наша история началась в 1929 году, когда первые студенты были приняты на физкультурное отделение. Перед техникумом физической культуры ставилась задача подготовки специалистов для работы в различных звеньях физкультурного движения в каче-

стве инструкторов, преподавателей и методистов физкультурно-массовой работы в домах отдыха и санаториях.

За более чем 90-летнюю историю подготовлены тысячи специалистов. Сегодня Екатеринбургский институт физической культуры (фили-

ал) УралГУФК — 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.



Шахлин Борис. Заслуженный мастер спорта. Спортивная гимнастика.

Семикратный Олимпийский чемпион XVI игр 1956 г. в Мельбурне, XVII игр 1960 г. в Риме, XVIII игр 1964 г. в Токио. Шестикратный Чемпион мира, шестикратный чемпион Европы.



Перова Ксения. Заслуженный мастер спорта. Стрельба из лука.

Двукратный серебряный призёр Олимпийских игр в командном первенстве (2016 и 2020), участница Игр 2012 года, чемпионка мира 2015 года в командном первенстве и 2017 года в личном, двукратная чемпионка Европы.



Хабарова Ирина. Заслуженный мастер спорта. Легкая атлетика.

Участница XXVII Олимпийских игр 2000 г. в Сиднее, серебряный призёр XXVIII Олимпийских игр 2004 г. в Афинах.



Белявский Давид. Заслуженный мастер спорта. Спортивная гимнастика.

Олимпийский чемпион 2020 г. в Токио, серебряный призёр Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро в командном первенстве, бронзовый призёр Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро в упражнении на параллельных брусьях, чемпион мира 2019 года в командном многоборье, семикратный чемпион Европы, многократный призёр чемпионатов мира и Европы.



Форшева (Красномовец) Олеся. Заслуженный мастер спорта. Легкая атлетика.

Чемпионка XXVIII Олимпийских игр 2004 г. в Афинах, четырехкратная чемпионка мира, чемпионка Европы.



Кауфман Алена. Заслуженный мастер спорта. Биатлон, лыжные гонки.

Чемпионка IX Паралимпийских игр 2006 г. в Турине (лыжные гонки). Бронзовый призёр X Паралимпийских игр 2010 г. в Ванкувере (лыжные гонки).

Двукратная чемпионка XI Паралимпийских игр 2014 г. в Сочи (биатлон), серебряный призёр 2014 г. в Сочи (биатлон), бронзовый призёр XI Паралимпийских игр 2014 г. в Сочи (лыжные гонки), Чемпионка XI Паралимпийских игр 2014 г. Сочи (лыжные гонки).



Клавдия Боярских.
Советская лыжница,
трёхкратная олимпийская
чемпионка (1964),
двукратная чемпионка
мира (1966). Заслуженный
мастер спорта СССР (1964).



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»

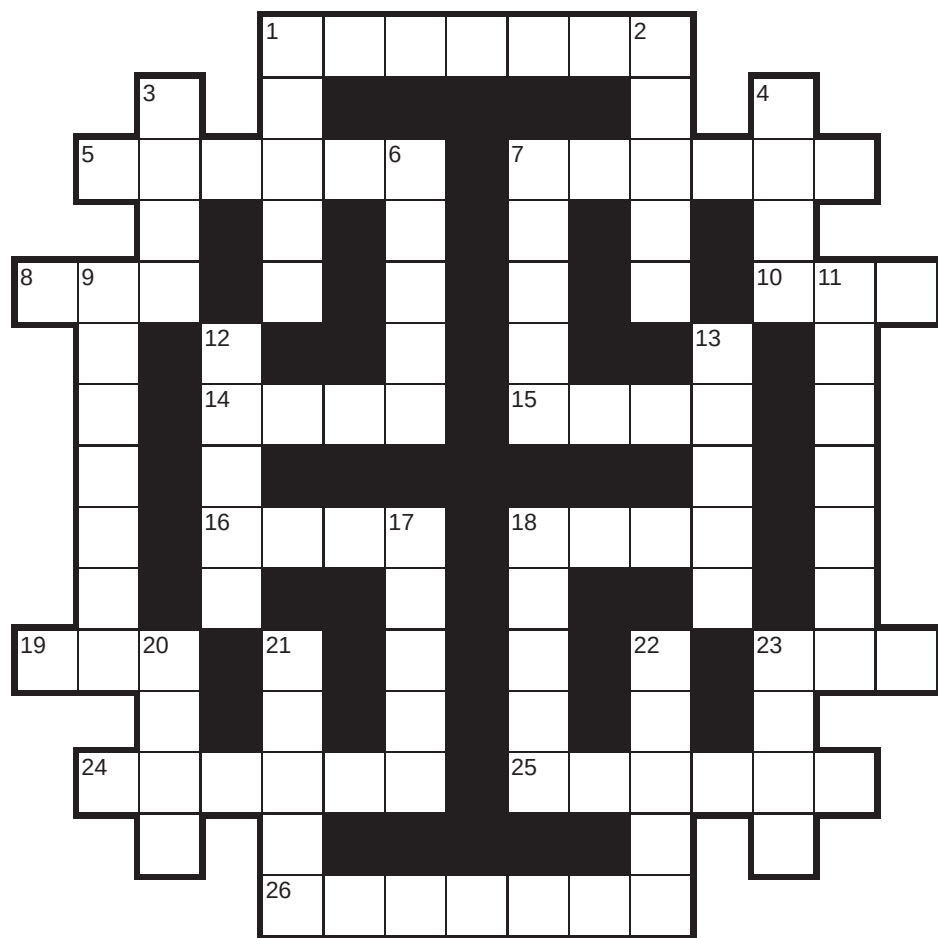
Специализации по видам спорта: футбол, единоборства, легкая атлетика, лыжный спорт, хоккей, гимнастика и фитнес, баскетбол, плавание

• «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

**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.

ФУТБОЛЬНАЯ ЗАМОРОЧКА

Г	О	Л	Б	Е	К	П	Е	Н	А	Л	Ь	Т	И	Я
О	Ф	С	О	П	Е	Р	Е	К	Л	А	Д	И	Н	А
Л	С	Р	З	К	Л	Е	А	О	О	Т	Е	У	С	С
К	А	Т	А	К	А	С	Ф	У	Б	Е	В	Д	А	Т
И	Й	Я	Щ	П	А	С	И	Ч	О	Р	Я	А	Й	А
П	Д	Р	И	Б	Л	И	Н	Г	Р	А	Т	Л	Д	Д
Е	Ф	С	Т	М	П	Н	Т	О	О	Л	К	Е	Л	И
Р	О	Х	Н	Я	Ы	Г	О	О	Н	Ь	А	Н	И	О
Е	Р	А	И	Ч	Р	Ю	С	Ф	А	Ш	Щ	И	Б	Н
Ф	В	В	К	А	П	И	Т	А	Н	Т	С	Е	Е	Д
Е	А	Б	А	Ф	О	Л	В	В	Р	А	Т	А	Р	Ь
Р	Р	Е	У	Д	Д	У	О	О	А	Н	Е	С	О	Т
И	Д	К	Т	Ж	К	Ц	Р	Р	М	Г	Н	Е	К	А
П	Е	Р	Е	Д	А	Ч	А	И	К	А	К	Й	Н	Й
Ж	У	К	О	Н	Т	Р	А	Т	А	К	А	В	О	М

Отгадайте 40 футбольных терминов и найдите их среди буквенной абракадабры. Слова могут быть написаны как по вертикали, так и по горизонтали. Слова могут пересекаться. Окончание одних слов может быть началом других.

1. Положение «вне игры»
2. Взятие ворот соперника
3. Продвижение к воротам противника
4. Игрок линии обороны
5. Движения игрока, владеющего мячом, с обводкой соперника
6. Тактика коллективного отбора мяча, создания препятствий для начала атаки.
7. 11-метровый штрафной удар
8. Верхняя штанга ворот
9. Крайний защитник, активно поддерживающий атаку либо вообще закрывающий всю бровку (от итальянского laterale – боковой)
10. Вратарь по-английски
11. Защитник по-английски
12. Название верхних зон створа ворот, расположенных справа и слева от рук вратаря
13. Главный тренер по-английски
14. Немного оттянутый назад игрок линии атаки, расположенный между линией нападения и линией полузащиты. Играет роль связующего.
15. Лидер команды, носит повязку, которая отличает его от других игроков
16. Способ отбора мяча, при котором защищающийся игрок в падении, скользя по траве, выбивает мяч у нападающего
17. Пас
18. Футбольный судья (главный судья, судья в поле)
19. Команда, у которой больше шансов на победу
20. Исключение игрока из участников матча за нарушение правил
21. Полузащитник
22. Нападающий
23. Игрок, защищающий ворота
24. Незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника
25. Свободный защитник
26. Спортивный снаряд в футболе
27. Ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами
28. Передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды
29. Спортивное сооружение, место проведения матча
30. Защитное построение игроков, для уменьшения площади обстрела ворот
31. Внутренняя площадь ворот
32. Обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом
33. Нарушение правил
34. Боковая стойка ворот
35. Одна из двух частей футбольного матча
36. Неожиданно отбитый вратарем мяч
37. Удар с носка
38. Выход мяча за боковую линию
39. Период времени, когда возможны переходы игроков из одного клуба в другой.
40. Ворота (дворовый сленг)

ФОТОКОНКУРС**Спорт! Спорт! Спорт!**

Ждём ваши спортивные фотографии: семейные, с уроков физкультуры, с соревнований и просто с прогулок на улице. Фотографии можно присылать в любое время на электронный адрес mir@k96.ru. Наиболее интересные работы мы будем размещать в газете. Творческий подход приветствуется.



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 № 6552
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 12.07.2022
Выход в свет 18.07.2022.
Распространяется бесплатно.

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