



Издается при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга

№08 [102]
август 2022



24 сентября 2022 года в центральной части города Екатеринбурга пройдет традиционный фестиваль

«Осень Уральского следопыта»

ОРГАНИЗАТОРЫ:

Молодежный клуб «Уральский следопыт», редакция журнала «Уральский следопыт»

Фестиваль поддерживают:

- Министерство физической культуры и спорта Свердловской области,
- Министерство образования и молодежной политики Свердловской области,
- Министерство природных ресурсов и экологии Свердловской области,
- Департамент образования Администрации города Екатеринбурга,
- Комитет по молодежной политике Администрации города Екатеринбурга,
- Федерация спортивного туризма Свердловской области,
- Федерация альпинизма Свердловской области,
- Региональное отделение ДОСААФ России Свердловской области

«Осень Уральского следопыта» —

это популяризация физической культуры, спорта, здорового образа жизни, комплекса ГТО



Состав команды не более 5 человек + ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ руководитель, сопровождающий команду на протяжении всего квеста.

ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ:

- школьники средних классов;
- школьники старших классов;
- студенты колледжей;
- студенты вузов;
- сборные разновозрастные команды.

В программу фестиваля включены следующие дисциплины: блок ГТО, блок туризма, блок ДОСААФ, блок краеведения и экологии, блок студенческий.

Все участники должны иметь индивидуальные средства защиты: маски, соблюдать социальную дистанцию 1,5 метра.

Полная программа фестиваля и квеста на сайте www.uralstalker.com/meropriyatiya/uralstalker-ous22

Заявки на участие: именная заявка в электронном виде подается в оргкомитет до 17:00 22 сентября 2022 года.



Подробности на сайте www.uralstalker.com и в группах социальных сетей:



https://vk.com/uralstalker_ous

https://vk.com/stalker_66

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



Дорогие друзья!

День физкультурника вот уже 83 года объединяет всех людей, чья жизнь неразрывно связана с физической культурой, спортом и здоровым образом жизни. Это праздник всех, кто ведет активный образ жизни, занимается физической культурой и любит спорт.

Особые слова благодарности хотелось бы сказать тренерам Екатеринбурга, которые воспитали множество талантливых спортсменов, успешно представлявших и представляющих наш город и область на соревнованиях!

Екатеринбург по праву может считаться спортивной столицей России. Это подтверждает и большое количество спортивных и физкультурных мероприятий, которые ежегодно проводятся в Екатеринбурге, и спортивные успехи наших спортсменов, которые завоевывают медали на самых престижных состязаниях.

От всей души поздравляю с праздником работников сферы физической культуры и спорта, тренеров, спортсменов и ветеранов спорта, организаторов, болельщиков и всех, кому небезразличен спорт!

Желаю крепкого здоровья, спортивного долголетия, успехов и новых побед!

Начальник Управления по физической культуре и спорту
Администрации Екатеринбурга
Людмила Фитина



Спортивные новости

Волейбол



Сборная Свердловской области — победитель XI летней Спартакиады учащихся России 2022 года по волейболу среди юношей! Команда выступала под руководством опытных тренеров Сергея Леонидовича Малащенко и Ивана Сергеевича Шаньгина.

В финальном матче против команды Москвы наши ребята одержали победу со счетом 3:2!

Гребной слалом



Екатеринбуржец Чурин Анатолий завоевал бронзовую медаль в финале XI Летней спартакиады учащихся России 2022 года по гребному слалому в экстремальном слаломе (К-1 м экстрим).

Баскетбол 3×3



Подопечные Романа Кшнякина МБУ СШ №3 имени А.Д. Мышкина одержали безоговорочную победу на международных спортивных играх «Дети Азии» во Владивостоке. Наши парни уверенно провели весь турнир, не проиграв ни одной игры, а в финале разгромили сборную Приморского края со счетом 21:11!

Поздравляем команду и тренера с успехом и желаем движения в том же направлении. Состав команды: Михаил Цариков, Тимофей Шикалов, Руслан Кошечев, Дмитрий Коковин.

День физкультурника в Екатеринбурге

4 августа в Екатеринбурге на площадке ТРЦ «Веер-Молл» прошло празднование Дня физкультурника — впервые на одной площадке собрались спортивные школы Екатеринбурга и Свердловской области, чтобы презентовать себя и свои виды спорта.

Все виды спорта были разбиты на семь кластеров.

На подходе к ТРЦ гостей праздника встречал кластер Центра технических видов спорта из Каменска-Уральского. На стендах мастеров авто- и мотогонок можно было познакомиться с их железными конями, на которых уральские спортсмены завоевывали сотни медалей российских и международных стартов. Кроме того, специалисты рассказывали об устройстве гоночных карт, презентовали летательные аппараты, начиная от огромного парашюта и заканчивая моделями размером чуть больше ладони. Рекордсмен России по скоростному падению Дмитрий Гмызин объяснял зрителям устройство парашюта. Приглашенной суперзвездой кластера стал десятикратный чемпион мира по мотогонкам на льду Дмитрий Хомицевич.

Рядом размещался кластер силовых видов спорта. Федерация тяжелой атлетики Свердловской области сделала настоящий помост, где спортсмены проводили тренировку, поднимая огромные веса. Под конец праздника штанги «тягали» даже зрители. По соседству размещалась площадка для перетягивания каната и столы для армрестлинга.

Огромное внимание и интерес гостей Дня физкультурника привлек прикладной кластер. СШОР горных видов спорта построил мини-скалодром, где любой желающий мог испытать себя в лазании по вертикальной стене. Спортшкола Верх-Исетского района показала,



как могут тренироваться гребцы на суше с помощью специальных тренажеров, имитирующих греблю. Спортивная школа №1 презентовала тренажер для стрельбы из лазерного пистолета, а спортивная школа по конному спорту привезла на площадку настоящих лошадей, на которых юные спортсмены показывали свое мастерство управления этими благородными животными.

В игровом кластере встретились городские спортшколы по футболу, хоккею, волейболу, баскетболу и хоккею на траве. Со своими видами спорта собравшихся познакомили областные федерации сквоша и флорбола.

Любопытным оказался кластер зимних видов спорта. Несмотря на лето, свои силы можно было попробовать в мини-керлинге и баланс-борде — разновидности тренировок сноубордистов. Все это организовывала спортшкола «Уктусские горы». Академия хоккея «Спартак» привезла специальный тренажер, оценивающий реакцию и координацию будущих спортсменов. Спортшкола Верх-Исетского района разместила на площадке мишени для лазерного биатлона.

Внутри ТРЦ «Веер-Молл» гостей праздника встречал кластер единоборств, где свое мастерство демонстрировали дзюдоисты, тхэквондисты, каратисты, самбисты, борцы греко-римского стиля. Чуть выше располагался

кластер, носивший условное название «Настольный». Здесь любой желающий мог померяться своими силами со спортсменами в шахматы, шашки, настольный теннис и даже бадминтон!

Безусловно, самым красивым кластером стал гимнастический ковер. В течение пяти часов свою грацию здесь демонстрировали юные воспитанницы спортивной школы «Локомотив», СШ №19 «Детский стадион», СШ «Виктория», центра гимнастики Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой. К слову, на улице у стен «Веер-Молла» зрители могли видеть полеты батутистов и выполнение сложнейших прыжков гимнастов из спортшколы «Виктория».

К слову, все спортивные школы и учреждения были представлены также на специально установленных стендах Дня физкультурника. Здесь родители могли узнать подробности набора в ту или иную секцию или сразу записать туда своего ребенка.

Большой интерес вызвала стойка МФЦ Свердловской области, на которой всем желающим оформляли Фан-ID. За время праздника более двадцати человек смогли стать обладателями Карты болельщика, которая с лета этого года нужна для оформления билетов на домашние матчи футбольного клуба «Урал».

На фоне всех активностей Дня физкультурника выделялась настоящая полоса препятствий Гонки ГТО «Подтянись к движению». Более 150 человек в составе 16 команд муниципальных образований со всех уголков Свердловской области соревновались в быстрой, меткости, силе и выносливости. В итоге чемпионами стали представители города Лесной.

Тем временем центральная сцена праздника была предоставлена для выступления представителей регионального отделения Ассоциации студенческих спортивных клубов России по Свердловской области, которые провели для всех собравшихся зажигательную зарядку, а также спортсменам федераций фитнес-аэробики, чир-спорта, фехтования (спортивная школа

«Уктусские горы»), спортшколы имени сестер Назмутдиновых, студии фитнеса KANGOO JUMPS и женской школы футбола.

Большое внимание собравшиеся гости уделили автограф-сессии звезд отечественного спорта, проходившей на стенде Министерства физической культуры и спорта Свердловской области. Зрители могли пообщаться с олимпийскими чемпионами Давидом Белявским (спортивная гимнастика), Евгением Тищенко (бокс), Сергеем Чепиковым (биатлон), призерами Игр Кириллом Пискловым (баскетбол 3x3), Иваном Алыповым (лыжные гонки), а также великим мотогогонщиком Дмитрием Хомицевичем.

В рамках Дня физкультурника в ТРЦ «Веер-Молл» также прошел корпоративный турнир по баскетболу 3x3 среди спортшкол и подведомственных минспорта учреждений. Чемпионами стала спортивная школа олимпийского резерва «Уктусские горы». В товарищеском матче между минспорта области и городским управлением по физкультуре и спорту была зафиксирована ничья.



Важной составляющей Дня физкультурника стало чествование лучших представителей спортивной отрасли региона, которое провели министр физической культуры и спорта Свердловской области Леонид Рапопорт, начальник управления по физкультуре и спорту администрации Екатеринбурга Людмила Фитина, а также посол ВФСК «ГТО» в Свердловской области, призер Олимпийских игр и шестикратная чемпионка мира по биатлону среди юниоров Елена Чепикова.

Торжественная церемония началась с чествования ветеранов спорта, а также специалистов, удостоенных ведомственных наград и памятных медалей к 90-летию ВФСК «ГТО». Также были вручены почетные грамоты и благодарственные письма Главы Екатеринбурга и администрации уральской столицы.

Весь вечер гостей праздника развлекала одна из лучших уральских кавер-групп «Каникулы», а хедлайнерами Дня физкультурника стали официальные диджеи церемонии открытия XXIX Всемирной зимней Универсиады-2019 в Красноярске DJ Project S-BROTHER-S.

Текст: Андрей Каца
Автор фото: Антон Богомолов



Скалодром: зацепки, траверс, разноцветные трассы

Однажды в редакции мы обсуждали, можно ли устроить эксперимент, связанный с темой следующего номера журнала и двигательной активностью. Нам хотелось подвигаться, развлечься и, в принципе, получить новые ощущения. Мне в голову пришла идея сходить на скалодром, я раньше немного занималась скалолазанием. Сразу несколько человек ее поддержали. Наш выбор пал на Rock and Wall. Это самый большой скалодром для занятий боулдерингом во всём УрФО. В зале тренируются члены сборной Свердловской области и России по скалолазанию, и мы на собственном опыте смогли увидеть, что помогает им совершенствоваться.

Разминаемся и... учимся падать

Мы собрались утром на остановке трамвая — пять девочек из 8 и 11 классов, и с нами редактор журнала. И тут подходит около трех десятков детей дошкольного возраста, садятся в наш трамвай и, как оказалось, они тоже направлялись на скалодром, но — другой. Это занятие очень популярно среди представителей всех возрастов.

Мы оплатили занятие и переоделись, познакомились с Дмитрием Лужецким — руководителем центра, кандидатом в мастера спорта по скалолазанию. Он и оказался нашим инструктором. Мы последовали за Дмитрием в первый зал, точнее, детский зал, предназначенный для новичков и детей.

Никакую тренировку нельзя начинать без разминки, поэтому Дмитрий руководил упражнениями, одновременно озвучивая, что может быть, если не размяться: растяжение связок, повреждение мышечных волокон, восстановление они будут долго. Отмечу, что редактор Светлана Викторовна с нами присутствовала исключительно в ро-



ли оператора и фотокорреспондента — должен же кто-то был снимать наш массовый эксперимент на себе!

После разминки мы приступили к работе на скалодроме — траверсу. Это горизонтальное лазание вдоль стены, оно также полезно для разогрева мышц. Для меня первая часть не показалась такой сложной благодаря уже имеющемуся опыту, но некоторые участвовали в этом впервые, небольшие трудности были. Я заметила, что у Лены Волковой и Саши Арист всё получалось очень даже хорошо.

Дмитрий начал объяснять следующую задачу. Нам надо было научиться правильно падать, так как на высоте 4,5 метров (как в этом зале) страховки не полагается. Но важно, чтобы мы вообще не боялись падать — в случае срыва или окончания трассы, а если падали (внизу постелены очень толстые маты), то делали это правильно.

Я забралась чуть выше середины, потом, помедлив, прыгнула так, чтобы ноги уверенно приземлились на маты, словно отпружинив меня и пересылая вес на спину. Конечно, правильно получилось не с первой попытки, но именно знакомая компания и успехи девочек из редакции помогли мне чувствовать себя более смело.

Синяя, потом красная. Или наоборот?

Затем нам продемонстрировали две трассы. Первая, синяя, была так сделана, чтобы основной упор был на ноги. А вторая, красная, была сконструирована немного иначе: тут, скорее, надо найти баланс, упор на руки и правильное расположение ног, которое могло под-

держивать всю позу одним движением, имели большое значение.

Начало синей трассы было на двух зацепках по сторонам, за которые можно было взяться двумя руками, поэтому преодолеть ее было проще, чем красную. Все девочки справились с ней, однако сам маршрут был выстроен под детей и их рост, потому найти удерживающую позу стало нелегко для нас, в особенности для старшеклассниц.

На красной трассе прохождение усложнялось из-за отличающегося рельефа, на середине прохождение ее становилось возможным, только если дотянуться и удержаться на зацепке. Не всем удалось дотянуться до той самой зацепки и завершить этот маршрут. Дмитрий подсказывал нам, если видел затруднения, куда лезть, за что держаться, какое движение сделать — всё это инструктор контролировал. Его профессия достаточно сложная: нужно обучать людей и одновременно внимательно следить за тем, чтобы никто не получил травму — сорвется рука, человек получит травму, а ответственность ляжет на тренера или инструктора.

Развиваем уверенность в себе

Пока девочки испытывали свои силы в прохождении пути по стенам, я решила задать Дмитрию несколько вопросов об особенностях занятий на скалодроме. И вот что он рассказал:

— Наш спорт доступен для всех людей разных возрастов, от 3 до 60+, поэтому у нас занимаются и совсем малыши, и взрослые. Все ставят перед собой разные цели, приходя сюда. У некоторых это спортивная составляющая, они хотят, действительно, добиться каких-то результатов в спорте. Другие приходят, чтобы получить удовольствие, этот вид спорта для них как хобби. Кому-то нужно просто себя развлекать, чем-то занимать, иметь альтернативу для занятий фитнесом или в спортзале. В жизни занятия на скалодроме могут очень пригодиться, они помогают чувствовать своё тело, улучшить координацию, поддерживать себя в форме, развивать мышечный скелет, а также все навыки, касающиеся уверенности в себе и пространственного мышления.

— Вот мы сегодня к вам пришли, вы видите наши результаты. Как вы их оцениваете?

— Если по десятибалльной шкале, то я бы оценил на семерочку твердую. В общем, очень неплохое начало, можно продолжить заниматься этим видом спорта. Самое главное — желание, если есть желание — дальше все получится.

Дмитрий очень хорошо сказал: главное — желание и вера в себя, и не столько важно, в чем, но успех будет.

«Требуются сильные руки и выносливость»

Еще перед поездкой на скалодром я решила выяснить у девочек, зачем они решили туда поехать, а в конце спросила, оправдались ли их ожидания. Первой стала Маша Поварнина (8Б):

— Я поехала, чтобы провести время со своей подругой, отдохнуть, повеселиться и узнать что-то новое.

И в итоге, по ее словам, ожидания не оправдались, потому что она получила даже больше положительных впечатлений, чем ожидала.

А вот как ответила Ника Конобейцева (8В):

— Я поехала, чтобы попробовать себя в чём-то новом, проверить себя. На скалодроме мне очень понравилось! Особенно запомнилось то, что нас не только учили лазить и забираться на самый верх, но и правильно падать. Оказалось, что падать совершенно не больно, а даже весело!

— А я хочу попрактиковаться в скалолазании, у меня уже давно был первый опыт. Еще хочу посмотреть, изменились ли мои навыки, и насколько круто я смогу себя проявить в этом виде спорта, — сказала Александра Арист (11Б). — Да, мои ожидания оправдались. Я не думала, что это будет настолько трудно, но вид спорта очень интересный: требуются сильные руки, выносливость.

Последней, у кого я спрашивала, оказалась Лена Волкова (11А):

— Я еду, потому что я люблю что-нибудь интересное и необычное, и мне просто интересно, что там будет.

После скалодрома она ответила, что съездила не зря. Раньше она не понимала, почему занятия в таких центрах считаются серьёзным спортом, а теперь понимает.

В любом случае я могу сделать вывод, что скалолазание — это что-то экстремальное и неопишимо сложное, но безумно увлекательное. Необходимо вера в себя, хорошая выносливость, сила и ум. Но если чего-то из этого нет, то всегда можно наработать это качество во время тренировок. Для любого успеха в этом мире надо трудиться. Поэтому, я думаю, каждый может посетить скалодром, просто для того, чтобы почувствовать его особую атмосферу, получить новые эмоции и проверить себя.

Дарина Овчарук, редакция журнала «Класс-Екатеринбург», МАОУ Гимназия №177



Рафтинг по реке Кёпрючай

В августе мне посчастливилось побывать на очень интересной экскурсии. Она состояла из трех частей: Тазы каньон, который находится высоко в горах, туда мы поднимались на джипах, зиплайн над пропастью и рафтинг по горной реке. О рафтинге я и хочу рассказать.

Сафари на джипах я ездил, зиплайн в любом веревочном парке есть, а вот рафтинг — это новое и интересное. Мощная горная река Кёпрючай впадает в Средиземное море между городами Белек и Сиде. На автобусе нас привезли на базу, где всем выдали водное снаряжение: спасательные жилеты и каски. Весла выдавали не всем, а только тем, кому исполнилось 14 лет. На рафтах (это большие надувные лодки) предстояло проплыть 20 километров, преодолевая крутые пороги. Весла достаточно тяжелые, ты сидишь высоко на борту лодки и достать до воды не всегда легко, а еще и грести нужно. От того, как слажен-

но гребут участники команды, зависит успешное прохождение порогов. Поэтому детям весла не доверяли. Вообще-то рафтинг — это экстремальный вид спорта. Одно неудачное движение при прохождении опасного участка, и лодку может перевернуть. Оказаться в холодном ревущем потоке горной реки — то еще удовольствие. Знание того, что ты застрахован на кругленькую сумму, не поможет тебе быстро выбраться из реки. Даже если ты хорошо плаваешь, спасательный жилет отлично держит, а каска защищает голову от ударов о камни, купаться хочется меньше всего.

Команда на нашей лодке собралась совсем не спортивная. На нос лодки инструктор посадил папу и еще одного здорового мужчину. Брат и мама сели за ними. Я сидел третьим на правом борту. Кроме нас, в лодке были три тетеньки и мальчик 7 лет. Сам инструктор на корме, он и рулил, и командовал. Его звали Али. Он был турок, но знал много русских слов. Он был очень веселый и разговорчивый. Тетеньки сплавлялись первый раз. Они, в основном, визжали от страха и смеялись. Вначале нам всем рассказали правила и команды. Правый борт, левый, гребем, та-



баним... На репетицию ушло 2–3 минуты, и вот сразу первый порог! Волна захлестывает лодку, и все мы мокрые с головы до ног. И холодно, и смешно. Не успели мы прийти в себя после порога, как гребцы проплывающего мимо нас рафта специально обрызгали нас водой, размахивая веслами, как лопатами. Это оказалась игра такая, брызгать всех, проплывающих мимо. Лодок на реке собралось видимо-невидимо. Только с нашего автобуса 5 рафтов.

Спускаясь по течению, мы постепенно втянулись в работу, слушали своего командира-инструктора. На смеси русского и турецкого языков он четко отдавал нам команды. Когда нужно, гребли все вместе, когда нужно, табанили и брызгали проплывающих. Догоняли передние лодки и быстро старались уплыть от догоняющих. Сначала на перекатах было страшно, я думал, что рафт может перевернуться или сильно захлестнуться водой. Оказалось, что это практически невозможно, если специально не разворачивать его боком к порогу и не становиться всем на один борт.

На спокойных местах реки капитан разрешал нам купаться прямо с рафта. Плавать в спасательном жилете оказалось совсем легко и просто. Только жутко холодно. Вода в реке просто ледяная. А еще вылезти из во-

ды одному совсем невозможно. Борта высокие и зацепиться не за что, и мокрый жилет хоть и не тонет, но мешает вылезать.

Время на сплаве пролетело совсем незаметно. Оказывается, мы проплыли почти 20 километров. Порогов было много, но мы быстро сработались и, слушая команды капитана, очень уверенно все их проходили. Хотя рафтинг и экстремальный вид спорта, но страшно не было ни сколько. Даже весело, когда на полной скорости в волну врезаешься и весь мокрый сидишь. Мне было не сильно тревожно, ведь и папа, и мама, и брат были рядом, но и тетеньки бояться перестали и гребли очень здорово. Очень жалко, что все так быстро закончилось. За это время мы всей командой быстро сдружились, вместе гребли, вместе от брызгающих «вражеских» рафтов оборонялись, помогали друг другу из воды в лодку выбраться, когда купались. У нас на Среднем Урале таких бурных рек совсем нет, может только весной, когда половодье. Летом все реки мелкие, почти в любом месте перейти можно. Я всем советую обязательно сплавиться на рафтах. Это очень весело, здорово и почти не экстремально.

**Союз юнкоров
Свердловской области.
Петров Олег**



Восхождение на Казбек

Туризмом я занимаюсь уже давно. Мой отец привил мне любовь к походам и путешествиям с самого детства. Вначале были сплавы по рекам Урала. Затем восхождения на Конжаковский Камень и Иремель, лыжные походы на Северный и Приполярный Урал. В этот поход отец пойти не смог, его отпуск только в сентябре, но когда он предложил мне участвовать в восхождении на Казбек, я без промедления согласился.

Наша группа — всего пять человек. Руководитель группы — Яговкин Андрей и его помощник Семенов Михаил. Они самые опытные. На их счету десятки горных походов и восхождения на семитысячники. Миронова Татьяна — тоже опытная участница. В хорошей спортивной форме. Единственная женщина похода, и медик, и завхоз в одном лице. В ее рюкзаке всегда находились неучтенные шоколадки, гематогенки и другие вкусняшки, способные в трудную минуту поднять настроение и добавить сил. Яговкин Юра и я, Подгорбунских Данил — самые молодые и не такие опытные участники. Это несмотря на то, что в прошлом году мы совершили восхождение на Эльбрус! В общем, группа очень сильная и опытная.

Казбек — это один из самых известных пятитысячников Кавказа. Его высота 5033 метра. Гора расположена на границе Северной Осетии и Грузии. Для того чтобы попасть сюда, нужно оформлять пропуск в погранзону. На вершину проложены несколько маршрутов, но классическими считаются два — с севера (Российский маршрут) и с юга (Грузинский). Со стороны Грузии восхождение более простое и занимает меньше времени. До высо-

ты 3650 там можно подъехать или забросить рюкзаки. С нашей же стороны с самого низа приходится идти ногами. С одной стороны это тяжело, с другой — набирается отличная акклиматизация.

Маршрут на гору начинается от заставы пограничников в Кармадоне. Кармадонское ущелье получило печальную известность после схода ледника Колка 20 сентября 2002 года. В результате погибли и пропали без вести 125 человек, в их числе съёмочная группа фильма «Связной» и в её составе актёр и режиссёр Сергей Бодров. От пограничного пункта до горячих Кармадоновых ванн всего 8 км, но, учитывая большой вес рюкзаков на старте и слабую еще акклиматизацию группы, дошли мы до них уже по темноте. Было очень тяжело. В горячие ванны полезли только на следующий день. Удовольствие неописуемое. Ранним холодным утром погрузиться в горячую минеральную воду. Но мимолетные удовольствия сменяются работой. Цель второго дня — перейти ледник и дойти до лагеря 2800 у контрфорса пика ОЖД.

Выйдя на ледник Майли, впервые одели кошки. Ледник открытый и не сильно скользко, но при переходе через реки и ручьи, текущие по леднику, без кошек не обойтись. Вода промывает во льду глубокие русла, и во многих местах при переправах даже хочется закрепить перильную веревку.

Лагерь 2800 расположен на морене. С него виден крутой подъем, провешенный перильными веревками и тросами. Вышли рано утром, еще до восхода солнца, чтобы пройти опасные камнепадные участки до жары и до прохождения плановых, коммерческих групп. Таких групп достаточно много. Конечно, это не Эльбрус, где как на Майской прогулке выстраивается очередь на тропе, но и здесь их хватает. Опыт и зачастую физическая форма у участников таких восхождений чаще всего оставляет желать лучшего. Они платят большие деньги за возможность покорить вершины и не всегда представляют всю сложность горных походов. Такие участники легко могут и камни вниз спустить, и сами сорваться. Лучше держаться от них подальше и выходить пораньше. Страховочных перил на подъеме много, но при наших погодных условиях они практически не нуж-



ны. Карабкаемся вверх по скалам, мокрые от пота и мечтающие о глотке воды. До текущих вниз ручьев без веревок не добраться, ближайшая вода будет только в лагере «Крест» на высоте 3500 метров.

До лагеря добрались к обеду. Мест для палаток предостаточно, но начинает чувствоваться высота. Даже учитывая наши акклиматизационные выходы в ущелье Шхельды и Джантугана, голова болит и хочется прилечь и ничего не делать. Явные признаки «горняшки». Самое лучшее здесь — не валиться и лежать, а продолжать шевелиться, выполняя рутинную работу по лагерю или бродить по окрестностям. Так мы и сделали, совершив после обеда радиальный выход к штурмовому лагерю на высоте 4200. Из-за опустившегося тумана дошли только до 4000 метров, но наутро про «горняшку» забыли.

От лагеря «Крест» до штурмового лагеря подъем тоже скальный, но гораздо легче и проще, чем был вчера. Вышли, как всегда, до рассвета, и к 12 часам были уже на месте. Только из этого лагеря можно увидеть вершину Казбека! Она открывается внезапно, закрытая до этого гребнем пика ОЖД. Вот она — цель нашего похода. Погода ясная, солнечная, и вершина как на ладони. Кажется, 15–20 минут ходьбы — и ты наверху. Но расстояния в горах очень обманчивы. На самом деле до вершины не менее 6 часов подъема и почти километр набора высоты.

Из лагеря 4200 на вершину путь лежит по закрытым ледникам, через скалы Пастухова. Да, и здесь проводил свои исследования военный топограф Андрей Васильевич Пастухов, больше известный восходителям на Эльбрус и Машук. Он поднялся на вершину Казбека в далеком 1889 году в сопровождении трех казаков. Как это было возможно без кошек, ледорубов, без всего современного горного снаряжения! После скал Пастухова выходим на слияние двух маршрутов: российского и грузинского. Сегодня перед нами на вершину идут одна группа с нашей стороны и целых четыре с грузинской. Все их отлично видно на склоне Казбека. На седловину между двумя вершинами выходим к 10 часам. Дальше приходится сидеть и ждать, когда сверху спустятся все коммерческие группы. Они ходят в связках, и обладая не высокой ледовой техникой, представляют определенную опасность. Плохо пред-

ставляю, как такая связка удержится на крутом склоне при срыве одного или двух участников. Лучше держаться от них подальше. К 11 часам погода начинает портиться. Вершину потихоньку затягивают облаками. Мы успеваем на вершину и застаем буквально 10–15 минут приличной видимости. Эйфория от победы, прыжки, обнимашки и неучтенный «Гематоген» от Тани. Мы сделали это. Прошлогоднее восхождение на Эльбрус сейчас кажется мне легкой прогулкой по сравнению с четырехдневным полумарафоном. Это покажется смешным, но расстояние от пограничного пункта до вершины чуть более 22 километров. Три часа легким бегом по прямой. Вот такие они горы, вроде все рядом, а не залезешь!

На спуске нас ждет еще одно приключение. В пелене начавшегося снегопада ушли не по той тропе и попали в зону трещин на закрытом леднике. Пришлось связываться и аккуратно обходить трещины и разломы. Зато срезали километра 1,5–2 пути к штурмовому лагерю. Лагерь засыпан снегом. Вновь ненадолго выглянуло солнце, и снег начал быстро-быстро таять. Уставшие и счастливые, пообедали. Ветер усилился. Высота и проделанная работа дают о себе знать. Недолго посоветовавшись, решаем сваливать вниз к лагерю «Крест». Там и высота пониже, и ветра поменьше. Вечер и праздничное чаепитие. Посиделки у газовой горелки и воспоминания руководителей о прошлых походах и восхождениях. Сколько у них их было.

На следующий день спускаемся до горячих Кармадонских ванн. Пригодились и перила на спуске. Местами тропа так раскатана, что проще держаться за веревку, чем скатываться по сыпухе. У источников никого. Одни группы уже ушли, а другие еще не пришли. Выбираем самое лучшее место для стоянки и плюхаемся в горячую воду. После снегов и ледников Казбека — это верх блаженства. Почти полдня отдыхаем и расслабляемся. Торопиться некуда, до самолета еще четыре дня. Запасные дни закладывали на непогоду и на внештатные ситуации, но все прошло как по маслу. Наслаждаемся заслуженным отдыхом и строим планы будущих походов и восхождений!

**Союз юнкоров
Свердловской области.
Подгорбунских Данил**



Катайтесь, развивайтесь, общайтесь!

В последние годы скейтбординг и самокатный спорт набирают популярность у молодежи. Ездить на них в Екатеринбурге стало намного удобнее. В городе возводят специально оборудованные площадки для «новичков» и «профессионалов». Здесь можно научиться кататься и выполнять различные трюки, а также развить свои навыки. Представляем обзор различных оборудованных площадок в нашем городе, а также мнения о них скейтеров.

Скейт-парк у Дворца Молодежи (Плаза), пер. Пестеревский. Одно из любимых мест скейтеров и самокатеров. Здесь есть все для отработки трюков: крутые виражи, перила, горки. Днем на площадке чаще всего катаются школьники, учатся выполнять базовые трюки. Вечером их сменяют профессионалы, отрабатывают трюки не только в парке, но и у самого Дворца, где можно попрыгать по ступенькам.

Скейт-парк Имен, ул. Юл. Фучика. Популярен среди скейтеров и самокатеров Чкаловского района. Есть большая площадка, специальные возвышенности и горки для трюков. В Чкаловском районе также очень известен спортивный комплекс «Уктус» и парк, который находится рядом с комплексом.

Скейт-парк ТЦ Мега, ул. Металлургов, 55. Расположен под зданием торгового центра «Мега» на пар-



ковке у гипермаркета «Оби». Здесь собираются на тренировки и новички, и профессионалы. Кататься можно на протяжении всего года, так как доступность площадки не зависит от внешних погодных условий и имеет огромную территорию. Оборудована фигурами для катания, зоной отдыха, шкафчиками для хранения вещей, парковкой для самокатов.

Можно отметить еще несколько площадок в разных районах города. В частности, в Кировском районе наиболее известные места тусовок скейтеров расположены возле трамвайного кольца «Шарташ», памятника группе «Битлз» и памятника неизвестному конькобежцу (стадион «Юность»). В Орджоникидзевском можно покататься в Парке народов Урала (возле УрГПУ), в Чкаловском — на площади возле Екатерининского

кинотеатра (ТРЦ «Глобус»). Хотя эти места и уступают по обустроенности другим местам площадкам, они достаточно популярны среди скейтеров и самокатеров, во многих есть высокие лестницы и ровные дорожки для скейтборда и самоката.

Вот несколько мнений тех, кто занимается этими современными видами спорта.

Игорь Иванов:

— Я занимаюсь скейтбордингом уже два года. Мне нравится получать адреналин от катания. Сначала я катался на самокате, но потом увидел ребят на скейтах и понял, что тоже хочу выполнять трюки. В нашем городе очень развит этот вид спорта, и это очень классно. Иногда между скейтерами мы проводим соревнования, желающих обычно очень много, около 150. Причем среди них как дети, так и взрослые. Тренируемся мы чаще всего около памятника Татищеву и де Геннину, у Дворца молодежи, отеля «Высоцкий».

Арина Берсенёва:

— Катаюсь на скейтборде уже второй сезон. Мой друг занимается этим видом спорта. Мне понравилось, как он катался, и я решила тоже попробовать в качестве развлечения. Теперь это переросло в хобби. Сейчас очень люблю приходить на площадки и находиться в этой дружелюбной атмосфере. Многие новички боятся обращаться за помощью к более опытным скейтерам, но нас не надо боять-



ся. Мы всегда готовы помочь. Этим спортом занимаются дети с трех лет и до преклонного возраста, часто вижу на площадке совсем маленьких участников. У нас довольно хорошо обустроен город для скейтбординга, что радует. Общаясь со скейтбордистами из других городов, я осознаю это. Нравится площадка у Дворца Молодежи, мы ее называем «Плаза». Каждая площадка имеет свои плюсы и минусы. Но все же хочется побольше специальных площадок, как открытых, так и закрытых для других видов спорта.

Как видим, скейтбординг — востребовано, энергично, ново. Он завоевывает сердца людей от мала до велика. Возможно, в скором времени в каждом дворе нашего города появится скейт-площадка. И каждый желающий сможет открыть для себя этот вид спорта.

Полина Килякова,
студия журналистики «Проба пера»,
ГАНУ СО «Дворец молодежи»





Областной фестиваль силовых единоборств «Богатырская застава-2022»

С 29 по 31 июля 2022 года на площадке Дворца игровых видов спорта (Олимпийская Набережная, 3, ГАУ СО «ДИВС») состоялся областной фестиваль силовых единоборств «Богатырская застава-2022».

В рамках трехдневного спортивного праздника прошли соревнования по перетягиванию каната, армрестлингу, мас-рестлингу, гиревому спорту, армлифтингу, русскому жиму и «Русскому силовому». За три дня в состязаниях приняли участие более 600 спортсменов.

Мероприятие поддержали студенты Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» в качестве волонтеров-организаторов, помощников судей и наградной группы.

Благодарим волонтеров за оказанную помощь и пропаганду физической культуры и спорта среди молодежи. Большой вклад в организацию и проведение фестиваля внесли студенты: Шагалиева Вероника, Шалагинова Яна, Руцких Максим, Микушин Даниил, Мокеева Елизавета, Политова Ирина, Алина Шарафутдинова, Анна Перевалова.



Торжественная линейка, посвященная «Дню знаний»-2022

1 сентября 2022 года на территории Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» состоялось торжественное мероприятие, посвященное началу нового учебного года!

Торжественная линейка была организована для преподавателей и первокурсников института и колледжа. Начался «День знаний» с построения академических групп и звучания Гимна Российской Федерации.

С напутственной речью и словами приветствия в адрес первокурсников выступили:

— министр физической культуры и спорта Свердловской области, Заслуженный работник физической культуры РФ, мастер спорта СССР по конькобежному спорту, Доктор педагогических наук, профессор Леонид Аронович Рапопорт;

— директор Екатеринбургского института физической культуры, Заслуженный работник физической культуры РФ, кандидат педагогических наук, профессор Игорь Юрьевич Саонов;

— финалистка Олимпийских игр в Афинах и Пекине, многократная



чемпионка России и Европы, выпускница Екатеринбургского института физической культуры Бикерт Екатерина Эдуардовна.

По окончании торжественной линейки студенты и преподаватели прошли в аудиторию для первых занятий в новом учебном году.

Евгений Куйвашев встретился с представителями Уральской молодежи

1 сентября 2022 года губернатор Евгений Куйвашев, в рамках празднования «Дня знаний» встретился с представителями уральских институтов и колледжей. Встреча состоялась на площадке Уральского федерального университета им. Первого Президента РФ Б.Н. Ельцина, в мероприятии приняли участие представители 20 высших учебных заведений Екатеринбурга. На встрече с Главой Уральского региона присутствовали и 20 студентов Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК».

На мероприятии Евгений Владимирович презентовал молодежный Проект «Кампус»:

— «Для студентов прямо сейчас разрабатывается новая программа «Кампус». Аналогов ей в России нет, — сказал губернатор. — Мы хотим собирать талантливых ребят со всей страны здесь, в Екатеринбурге. Программа должна заработать с 1 января 2023 года. В планах — создание собственных региональных стипендий. Системы скидок в магазинах, кафе, фитнес-залах. Появится компенсация за аренду жилья. Считаю, что Екатеринбург может и должен претендовать на статус студенческой столицы России».



История бадминтона

История возникновения и происхождения бадминтона берет свое начало с V ст. до н. э. В то время в Китае была известна игра под названием «ти цзянь цзы». В игре использовался «волан», и суть заключалась в том, чтобы удержать его как можно дольше в воздухе. Играли ногами, так как ракеток в то время еще не было.

В XVII веке игра в волан под названием «battledore and shuttlecock» была распространена во многих европейских странах. В нее с удовольствием играли дети, а со временем она стала популярной и среди высших классов населения. В этой игре не использовалась сетка, не было соперничества. Перед игроками ставилась общая задача: как можно дольше не допускать падения волана. Эта игра дала свое начало для становления спортивного бадминтона и тенниса.

Современный вид бадминтона появился в 1872 году, когда английский герцог Бофорт привез из Индии ракетки и волан. Игра под названием «пу-нэ» была продемонстрирована публике в имении Бадминтон (оттуда и пошло позже название игры) и сразу обрела свою популярность среди британских офицеров. Игра носила спортивный характер. Волан перебрасывали через сетку специальными ракетками, соревнуясь в скорости. Так и возник бадминтон! Вскоре появилась своя форма для игры в бадминтон: джентльмены выступали в цилиндрах, сюртуках и сапогах на высоком каблуке, а леди играли в широкополых шляпах и длинных юбках.

В 1887 году Клубом бадминтонистов Бата были написаны новые правила, а в 1893 году под его председательством была создана Ассоциация бад-



минтона. Клубы бадминтонистов стремительно создавались по всей Англии. Сразу же в Ассоциацию вошло девять клубов, а в течение первого года ее существования вступили еще 14 новых клубов. В апреле 1899 года был проведен первый открытый чемпионат Англии по бадминтону в Лондоне. Однако официальной датой, с которой ведет-



ся отсчет чемпионатов по бадминтону, считается 1904 год. Ежегодный открытый чемпионат Англии до сих пор является одним из наиболее престижных турниров в международном бадминтоне. Со временем, бадминтон стал стремительно развиваться не только в Англии. В 1934 году была создана Международная федерация бадминтона. Ее президентом был избран сэр Джордж Алан Томас, и за 20 лет правления он сумел внести огромный вклад в раз-

витие бадминтона в Великобритании. Сэр Томас был удивительным человеком: отличным управляющим и выдающимся спортсменом. Он 21 раз одерживал победу на открытом чемпионате Англии и 90 раз побеждал в различных национальных турнирах.

В 1992 году бадминтон был включен в программу Олимпийских игр, что

помогло ему приобрести еще большую международную популярность. На Олимпиаде в Барселоне около 200 млн зрителей следило за выступлениями бадминтонистов в прямом эфире. Первоначально разыгрывалось 4 комплекта медалей в одиночном и парном разрядах среди мужчин и женщин, а с 1996 года был дополнительно включен смешанный разряд.

С момента появления и до сегодняшнего дня бадминтон прошел целый этап развития, вносились изменения в правила игры, усовершенствовались площадки, ракетки, воланы... Нынче скорость игры в бадминтон, как самого быстрого ракеточного вида спорта, значительно увеличилась благодаря новым технологиям изготовления ракеток и легких перьевых воланов. Раньше же, когда бадминтон только начинал развиваться, такого изобилия ракеток, как в наше время, не было. Все ракетки были деревянные, а струны делались из жил животных. Но технологии не стояли на месте, и с годами ракетки стали делать металлические. А в конце 80-х начале 90-х годов фирмы Victor и Yonex представили широкому кругу покупателей первые удачные массовые ракетки из карбона.



СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР
Верх-Исетский

**ОТКРЫТ
НАБОР
В ДЕТСКИЕ
СЕКЦИИ**

БАССЕЙНЫ

ФИТНЕС-КЛУБ

СПОРТЗАЛЫ

УЛ.КИРОВА, 71

WWW.VIZSPORT.RU



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

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

Главный редактор: Семёнов М.Г.
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.
Заказ № 7195
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:
по графику в 17-00, фактически в 17-00 06.09.2022
Выход в свет 07.09.2022.
Распространяется бесплатно.

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

6+