



## ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА 2025

спортивное шествие  
выступление хэдрлайнера



ЕКАТЕРИНБУРГ  
9 АВГУСТА

ОКТАБРЬСКАЯ ПЛОЩАДЬ  
НАБЕРЕЖНАЯ РАБОЧЕЙ МОЛОДЕЖИ  
АКВАТОРИЯ ГОРОДСКОГО ПРУДА



Это праздник спортсменов, тренеров, спортивных функционеров, учителей и преподавателей физической культуры – всех, кто выбирает движение, спорт, активный образ жизни. Этот день по праву объединяет тех, кто своим трудом, дисциплиной и активной жизненной позицией укрепляет физическое и моральное здоровье общества, воспитывает подрастающее поколение и способствует развитию спортивной культуры в регионе и городе.

Проект «Спорт объединяет сердца» реализуется при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

ЗДОРОВОЕ ОТЕЧЕСТВО

возрастное ограничение 14+

## 31 АВГУСТА 08:00

## ЗОБЕГ ЕКАТЕРИНБУРГ

дистанция забег  
5 и 10 км

Место: г. Екатеринбург, Деревня Универсиады (Дворец Водных Видов Спорта)

## 31 АВГУСТА В ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЛЕТА

мы встретимся в районе Новокольцовский, крепче завяжем шнурки и устроим самое настоящее спортивное утро: воскресенье еще никогда не начиналось так бодро!

МЕСТО: р-н Новокольцовский (Дворец Водных Видов Спорта), г. Екатеринбург  
Дистанция: 5 км и 10 км. Возраст: 14+

### Программа:

Выдача стартовых пакетов:  
Гастромолл «Главный», ул. Боевых Дружин 20 (рядом с Хаяттом)  
29 августа 14:00–20:00  
30 августа 11:00–20:00

«Зобег»  
31 августа  
08:00 – открытие стартового городка.

08:00–09:30 – выдача стартовых пакетов для иногородних участников.  
09:15 – торжественное открытие, общая зарядка, развлекательная программа.  
10:00 – старт на 5 км.  
11:00 – старт на 10 км.  
12:45–14:00 – награждение победителей, концертная программа.  
14:00 – закрытие стартового городка.

### Участие бесплатное!

НЕ ЗАБУДЬТЕ С СОБОЙ:

- паспорт
- медсправку о допуске к участию в забеге
- разрешение от родителей (для несовершеннолетних) – к участию допускаются лица старше 14 лет.

Всё, что вам нужно сделать, – зарегистрироваться по ссылке: [zobeg.ru](https://zobeg.ru)

## Новости спорта

### Гребной спорт



Отличные новости с Всероссийских соревнований по гребному спорту имени олимпийского чемпиона И.А. Кравцова! Спортсмены СШ Верх-Исетского района

показали отличные результаты, соревнуясь в дисциплине «прибрежная гребля».

- 1 место (C2× ЖА): Ольга Насонова и Марина Гаренских в женской парной двойке.
  - 2 место (C2× МА): Никита Батенев и Матвей Мусиенко в мужской парной двойке
  - 2 место (C1× ЖА спринт): Марина Гаренских в женской одиночной спринтерской гонке.
  - 3 место (C1× МА спринт): Никита Батенев в мужской одиночной спринтерской гонке.
- Поздравляем с победой!

### Стрельба из лука



Воспитанник СШ «Виктория» Максим Малафеев в составе сборной России принял участие в Молодежном Кубке Европы по стрельбе из лука в Словении.

Максим в составе смешанной команды с Александрой Цыденовой (Забайкальский край) обыграл итальянских спортсменов и завоевал бронзовую медаль.

### Легкая атлетика

В Краснодаре состоялись легкоатлетические старты Летней Спартакиады молодежи U20. Участие в них принимали воспитанники спортивной школы «Юность» – Егор Келин (тренер-преподаватель С.В. Сыроешкина) и Мария Зверяко (тренеры-преподаватели Е.Р. Масаев, Е.В. Масаева).



Егор Келин обновил рекорд Свердловской области в барьерном беге на 110 м и завоевал золотую медаль соревнований! Время победителя – 13.44. Предыдущий рекорд Свердловской области принадлежал Владимиру Жукову – 13.46, побить его свердловчане не могли 18 лет.

# Юбилейный X турнир по баскетболу 3×3 в День города Екатеринбурга 2025

16 августа 2025 года в Екатеринбурге состоялся Юбилейный X Турнир по Баскетболу 3×3, посвящённый Дню города! Мероприятие прошло на площадке Дзержинского, на парковке ККТ «Космос». В турнире приняло участие рекордное количество – 358 команд в 22 возрастных категориях.

Участие в Турнире приняли спортсмены и любители из городов: Екатеринбург, Нижний Тагил, Верхняя Салда, Березовский, Бисерть, Шаля, Верхняя Пышма, Асбест, Каменск-Уральский, Новоуральск, Ирбит, Первоуральск, Северка, Челябинск и Челябинская область, Тюмень и других.

Главный организатор события – МБОУ ДО Спортивная школа по баскетболу им. А.Е. Канделя, вдохновляемая своим директором Зотеевым Виталием, при поддержке Департамента спорта и физической культуры Администрации города Екатеринбурга и Компании ЭРГО-СПОРТ.

Кроме самого баскетбольного турнира, гостей и участников ожидали разнообразные активности на любой вкус: фотозеркало для ярких снимков, развлечения для детей и взрослых, сцена с насыщенной программой от творческих коллективов города и много других сюрпризов.

## Юноши

2017 – Академия Глазунова

2016 – Golden Brothers KIDS  
2015 – Академия Глазунова-2  
2014 – Соболев юниор-1  
2013 – Звёзды Канделя  
2012 – Бесы  
2011 – Пепси пеналду  
2010 – К-Б  
2009 – Горноуральск  
2008 – ZaLaha  
2004–2007 – 12iq

## Девушки

2015 – Дикая малина  
2014 – Уральские лисички  
2012 – Отмороженные  
2011 – Лабушки  
2010 – Бандитки  
2008 – Лисята  
18+ – All stars

## Мужчины

22+ – Savages

## Женщины

35+ – Супер 80  
40+ – Меркурий

## Семейная категория

Tirus\_basket



## Награждение лучших



Заместитель Главы Екатеринбурга Константин Шевченко торжественно наградил работников образовательной системы города за успехи в реализации проекта «Школьный спорт».

«Мы реализуем проект уже три года, и за это время добились многого. Наши ребята стали не просто выходить на соревнования всероссийского уровня – они начали регулярно в них

побеждать, прославляя Екатеринбург. Все больше подростков принимают участие в Лыжне России, Кроссе нации, успешно сдают нормативы ГТО. Главная задача системы образова-

ния – это формирование гармоничной личности. Физическое развитие неотъемлемо от умственного, потому спорт так важен для подрастающего поколения. Спасибо всем, кто вкладывает силы, время и душу в воспитание юных екатеринбуржцев», – сказал Константин Шевченко.

Также собравшихся приветствовали директора департаментов спорта и образования Администрации города Екатеринбурга Людмила Фитина и Инна Гумбатова. Вместе они вручили благодарственные письма 120 директорам образовательных учреждений и учителям физической культуры. Благодаря им школьники со всей уральской столицы стали победителями муниципальных, региональных и всероссийских состязаний.

В 2024–2025 учебном году проект «Школьный спорт» объединил 19 состязаний по различным видам спорта, в том числе легкой атлетике, фут-

болу, баскетболу, волейболу, шахматам, лыжным гонкам, конькобежному спорту. В отборочных (районных) этапах соревнований приняли участие более 9 тысяч школьников из 136 учреждений. 5 из них представили уральскую столицу на всероссийском уровне – 4 стали призерами или победителями чемпионатов.

Напомним, что развитие спорта – одно из приоритетных направлений работы муниципалитета. Будущих чемпионов воспитывают в 29 учреждениях города, где молодые таланты могут освоить 56 дисциплин, в том числе весьма редкие дартс, мотоциклетный спорт, чир-спорт.

Огромное внимание уделяется и доступности физкультуры – этому посвящена программа «Спорт – в каждый двор». За счет нее на придомовых территориях уральской столицы появилось более 60 кортов.

Текст подготовил Даниил Рытов,  
фото Алины Шешеня

23 СЕНТЯБРЯ 1942 ГОДА,  
МОСКВА, СТАДИОН «ДИНАМО»

В разгар войны бывший штукатур из Первоуральска, Фёдоров Ваня, установил первый советский мировой рекорд в беге на 20 км. Его результат — 1:03:51,0, на 9 секунд быстрее официального рекорда аргентинца Хуана Карлоса Сабала.



СЛАВА И СИМВОЛ ПОБЕДЫ

Забег собрал шестерых спортсменов, но именно Ваня стал рекордсменом. Газеты союзных стран напечатали громкие заголовки: «Россия бьет рекорды — Россия побеждает фашизм!». Его рекорд стал не только спортивным, но и политическим символом неистощимой силы народа.



КТО ОН?

- 14-кратный чемпион СССР на разных дистанциях
- Бронзовый призёр чемпионата Европы 1950 года в марафоне
- До войны — бригадир штукатуров на строительстве Первоуральского трубного завода
- Причем рекорды он ставил и в спорте, и в труде: его бригада перевыполнила план на 1000%



ВОЕННОЕ ВРЕМЯ

С началом войны Ваня оказался в Москве. Он обучал бойцов приемам рукопашного боя, но в 1942 году получил приказ возобновить спортивные тренировки. Задача звучала символично: побить мировой рекорд и поднять боевой дух страны.



# День физкультурника

Более 800 представителей спортивного сообщества прошли парадом в центре Екатеринбурга в честь Дня физкультурника.



Торжественным шествием прошли около девяноста спортивных федераций Свердловской области. Мож-

но было увидеть сборные по биатлону, настольному теннису, прыжкам в воду, рукопашному бою. А воз-

душные гимнасты не шли, а парили в воздухе. Колонна прошла от Дома Севастьянова до Октябрьской площади, где и состоялась торжественная церемония открытия праздника. Практически половина жителей региона сегодня могут считать этот праздник своим: почти 2,5 миллиона уральцев регулярно занимаются спортом и поддерживают здоровый образ жизни.

«Это день отрасли физической культуры, это тренеры детской школы, преподаватели в колледжах. Это огромная отрасль. Важно показать, что это ценно для региона, вообще для страны», — говорит призёр Олимпийских игр, чемпионка мира и Европы по лёгкой атлетике Ольга Котлярова.

«Спорт — это вся жизнь. Спортсом занимаюсь я, я работаю в этой сфере. Спортсом занимаются мои дети, они любители. Ни дня не проходит без спорта. Также все мои друзья и коллеги поддерживают активный образ жизни, получают огромное удовольствие от занятий спортом», — поделилась олимпийская чемпионка

по художественной гимнастике Ирина Зильбер.

«Те традиции, которые сейчас происходят, — это наше славное советское наследие, когда мы очень внимательно смотрели и показывали весь свет физкультурно-спортивной мощи страны, в данном случае региона. Я думаю, мы сегодня отработываем тот формат, который будет у нас постоянным, мы будем его улучшать, наполнять новыми смыслами», — сказал министр физической культуры и спорта Свердловской области Леонид Рапопорт.

Праздничные активности развернулись и в других городах области, среди которых Первоуральск, Верхняя Салда, Богданович и Махнёво, где проходят фестивали Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Завершением праздничных мероприятий стал десятый юбилейный легкоатлетический марафон «Европа–Азия», собравший около 6 тысяч бегунов.



# Матч звёзд мирового хоккея «Magic Game»

*Олимпийские чемпионы, прославленные отечественные хоккеисты приняли участие в грандиозном празднике хоккея – матче звёзд мирового хоккея Magic Game. В Екатеринбурге Павел Дацюк провёл фантастическую игру в честь завершения профессиональной карьеры.*

Для участия в матче приехали обладатели: 34 олимпийских медалей, 91 медали чемпионатов мира, 11 Кубков Стэнли, 25 Кубков Гагарина, 4 представителя Зала хоккейной славы НХЛ.

Такого количества чемпионов Екатеринбург еще не видел! В игре приняли участие звезды мирового хоккея: Александр Овечкин, Вячеслав Фетисов, Валерий Каменский, Кирилл Капризов, Сергей Фе-



доров, Илья Ковальчук, Алексей Морозов и другие великие игроки. Тренерский штаб команды возглавили Олег Знарок, Александр Якушев и Владимир Крикунов. Приглашение на «волшебный матч» также получили четыре хоккеиста «Автомобилиста» – Анатолий Голышев, Стефан да Коста, Брукс Мэйсек и рекордсмен уральского клуба по проведённым матчам Никита Трямкин, который в этот день отметил 31-й день рождения. А в составе «Белых» выступили Сергей Мозякин, Максим Афиногенов и Сергей Широков. Ворота команд защищали Николай Хабибулин и Василий Кошечкин.

В рамках Magic Game в Екатеринбурге был организован турнир среди детских команд, который прошёл одновременно на четырёх аренах. Ле-



генды приняли участие в церемониях награждения. Их появление на льду произвело настоящий фурор среди мальчишек-хоккеистов.

— Сегодня к вам в гости приехали величайшие хоккеисты всех времён и народов, несколько поколений, — приветствовал ребят Вячеслав Фетисов. — Я думаю, что хоккей в Екатеринбурге, Свердловской области — основной вид спорта. У вас здесь замечательные условия, в которых вы можете, поставив перед собой самые большие цели, стать Павлом Дацюком.

Главным событием хоккейного вечера, помимо собственно звёздной игры, стало уникальное предматчевое шоу. Настоящий спектакль, за ко-



торым, затаив дыхание, наблюдали 12000 зрителей: Magic Game собрал аншлаги. Сам Павел Дацюк сыграл главную роль в этой ледовой постановке, репетиции которой шли несколько месяцев. В основу сюжета легла придуманная болельщиками история о том, как маленький Паша Дацюк прикоснулся к новогоднему чуду, встретив ангела-хранителя, подарившего ему те самые светлую голову и золотые руки.

Самое современное мультимедиа-оборудование, задействованное в шоу, позволило зрителям буквально погрузиться в атмосферу самых знаковых моментов профессиональной карьеры Павла Дацюка, пережить эмоции от невероятных голов Волшебника и прикоснуться к невероятной истории простого мальчишки «с Сортировки», ставшего одним из лучших хоккеистов современности.

«Двери к мечтам открывает каждодневная работа над собой!» — лейтмотив всего спектакля, главная мысль, которую в конце шоу Павел Дацюк-старший в невероятной трогательной сцене передал своему сыну — Павлу Дацюку-младшему.

21 заброшенная шайба, и каждая — шедевр. Голами отметились: Максим Афиногенов, Никита Гусев, Илья Ковальчук, Павел Дацюк, Александр Овечкин, Брукс Мэйсек, Валерий Каменский, Анатолий Гольшев, Сергей Мозякин, Стефан да Коста, Алексей Морозов, Кирилл Капризов, Сергей Широков, Александр Семин, Сергей Федоров.

13:8 — победа команды Павла Дацюка как символ: легендарный 13-й номер вписал своё имя в бесконечность, историю лучшей в мире игры. А впереди — новые победы и важная миссия воспитания будущих чемпионов.

— Я буду продолжать и буду делать всё, чтобы меня любили не только как профессионального игрока, но и вне льда. Всё только начинается! — сказал Павел Дацюк, совершая круг почёта. 12000 зрителей аплодировали стоя.



# Базардюзю — крайняя южная точка России

## Путь до лагеря

В начале августа я с группой из 8 человек совершил восхождение на Базардюзю — вершину Водораздельного хребта Большого Кавказа на границе Азербайджана и России. В свою очередь, она известна, как крайняя южная точка России, высочайшая вершина Азербайджана и республики Дагестан. Ее высота составляет 4466 метров. Одной из особенностей этой вершины является отсутствие удобных мест для ночевки с водой на высоте выше 2700 метров. Это означает, что для восхождения на вершину приходится набирать примерно 2 километра, что в условиях горной болезни и высоты дается с большим трудом. Это действительно очень большой набор высоты за сутки, особенно если учесть, что, набрав высоту, ее придется скидывать на спуске. Итого, 4 км перепада высот за день.

Плановые группы закладывают на восхождение на эту вершину 5–7 дней, с акклиматизацией на высоте 2700 и 3500. Мало того, они используют в обязательном порядке каски, веревки и системы с ледорубами, аргументируя тем, что без данного снаряжения туда лучше не соваться.

Наша же группа справилась без всего этого! И потратила на все восхождение 2 дня... (это спидран дичайший, никто так не ходит, потому что это реально жестко).

Поход начался 4 августа. Мы вышли в 6 утра от приюта Леонова (начальная точка, что-то типа альплагеря). Через 200 метров пришлось переходить ледяную горную реку с сильным течением вброд (далее она петляла, и пришлось снимать ботинки 3 раза). Часа через 4 мы набрали высоту 2700, поставили лагерь. Никогда не видел такого сильного ветра,



палатку ставили вшестером, потому что ее сдувало, ветром могло сломать дуги, тогда непонятно, где бы мы ночевали, но всё обошлось. После обеда решили сходить на акклиматизацию до 3500 и обратно. Путь в обе стороны занял 2,5 часа. Там, наверху, нет воды и стоять плохо, располагаются только палатки плановых групп, они стоят там всегда. Воду они приносят с собой, а после вершины спускаются до 2700.

В горах ложимся спать очень рано, в 7 вечера. Во-первых, потому что вставать приходится в 4 утра. Во-вторых, потому что обычно все уставшие, косит горная болезнь, ну и просто делать нечего в темноте. Вечером распланировали восхождение, заложили время, лежа в палатке, морально настраивался на один из самых сложных физических дней в моей жизни, пожалуй.

## Восхождение

Вышли в 5 утра. Маршрут весь делился где-то на 3 части: путь до 3500, перевал, долгий подъем на вершину. Из-за этого подъема Базардюзю иногда называют «дагестанским Эльбрусом». Технически вершина является простой, ты просто берешь и идешь, идешь, идешь, так весь день. Иногда ешь глюкозу, другие быстрые углеводы, которые придают силы в моменте. Если физически я и не сдох, то точно сдох психологически. Это оказалось самым сложным в восхождении. Психологически это вершина капец какая сложная. Я постоянно контролировал себя, чтобы не думать над тем, сколько осталось идти. Контролировал себя, чтобы вообще НЕ ДУМАТЬ. Подъем после перевала реально казался бесконечным, идешь пару ходок (интервал от короткого привала до привала), силы закончились, а вершины всё нет и нет. Но в такие моменты в конце всегда открывается какая-то внутренняя энергия, которая тащит тебя вверх, последние 20 метров на вершину я по традиции пробежал. В горах если теряешь веру в себя и этот внутренний стимул — умираешь.

На вершине те, у кого остались силы, фоткаются с радостным лицом, как будто все супер и ты до этого не шел вверх 8 часов. Сразу надо идти вниз, пока погода не ухудшилась (это происходит каждый день после обеда). При спуске ноги очень болят, особенно колени, всегда нужно быть сконцентрированным, чувствовать каждую мышцу, чтобы не навернуться вниз на камни. Голо-



ва у меня заболела практически ровно на 4000. Горная болезнь входит в топ самых худших штук, которые я ощущал, у тебя дичайше раскалывается голова, температура, глазами больно крутить, полная слабость, хочется просто лечь и лежать, но этого ни в коем случае нельзя делать. В худшем случае ты замерзнешь насмерть, если речь идет о восхождении. Ну и вообще нужно двигаться, чтобы происходил кровообмен и кислород попадал в каждую часть тела.

Все восхождение у нас заняло 12 часов (8 — подъем, 4 — спуск). Мои родители бы сгоняли раза в два быстрее, потому что у них физическая форма и подготовка какая-то немислимая, ну и они всю жизнь таким занимаются. Но группа была большая, поэтому шли в общем темпе.

После восхождения мне стало очень-очень плохо, состояние напомнило прошлогоднее на пике Энергия (5000 м). Я завалился в палатку и просто отрубился, обо мне заботился брат и родители. На утро мы опять рано встали и, собрав лагерь, спустились в приют Леонова.

Кстати, все эти 3 дня с нами бегала

собака верная, она даже на вершину с нами поднялась.

## Итоги

Подводя итоги, хочется сказать, что после каждого восхождения у меня происходит небольшое переосмысление жизни. Вершина оказалась психологически очень тяжелой, это новое открытие для меня, что физических сил может быть много, но психологически трудно заставить себя идти и не сдаваться.

Что касается природы и горного района, то он тоже был для меня новым. Природа вообще не очень красивая, по сравнению с тем же Тянь-Шанем и Западным Кавказом тут буквально нечего делать, кроме этой горы, да и сама гора непонятная какая-то, второй раз тут точно делать нечего.

Зато у меня теперь есть ачивка, что я был на крайней южной точке и самой высокой горе Азербайджана, это греет сердечко. Может, горы начать собирать? Есть такие люди, которые в каждой стране стараются на самую высокую вершину залезть. Я, кстати, еще и на самой высокой горе Белоруссии был. Правда, гора та — всего 345 метров)



# Кубок Сириуса

Этим летом Сириус встречал лучших хоккеистов страны в возрасте до 16 лет на учебно-тренировочных сборах и ежегодных международных соревнованиях по хоккею с шайбой «Кубок Сириуса».

Для участия в сборах и турнире тренерский штаб сборной России вызвал 69 игроков: 9 вратарей, 24 защитника и 36 нападающих.

В этом году приглашение в сборную России получил и наш Никита Юрков – игрок «Д13-Юность-2009» (тренер-преподаватель А.В. Шепеленко), показавший высокие результаты в ледовом сезоне 2024/2025. Именно он стал капитаном российской команды «белых», которая в итоге одержала победу в турнире. Кроме того, наш нападающий оказался одним из самых результативных игроков соревнований по сумме заработанных очков (в турнире он набрал 5+3, поделив первую строчку лучшего бомбардира с партнером по команде).

Мы встретились с Никитой перед тренировкой и задали ему несколько вопросов по итогам прошедших сборов и соревнований.

– **Никита, как вы узнали о приглашении в сборную России? Какие эмоции испытали?**

– Сначала состав сборной мне прислал мой друг, не знаю, откуда он его взял. И буквально сразу мне пришло официальное уведомление от руководства Дацюк Арены. Конечно, обрадовался, сообщил родителям, они были горды за меня. Догадывался, что меня могут пригласить в сборную России, но знать наверняка не мог.

– **Готовились ли к этим сборам и турниру дома, в Екатеринбурге?**

– Да, конечно. Так совпало, что на каникулы в Екатеринбург приехали наши игроки 2008 года. И две недели с ними и Александром Андреевичем Антроповым я готовился к предстоящим соревнованиям. Это был очень полезный опыт.

– **Расскажите, как строился тренировочный день участников сборной России?**

– Нас разделили на две группы. Утро начиналось стандартно: подъём в 07:00, завтрак. Затем у одной группы до обеда два льда, после обеда – ОФП, у другой – наоборот. Составы групп менялись, и сам тренировочный процесс был очень интенсивным. С нами занималось около 10 наставников, с некоторыми из них я уже был знаком. Мы ощущали, что всё здесь делается для нас. Тренеры сборной много внимания уделяют тактическим моментам и развитию личностных качеств игрока, дают много теории и практики. Без этой базы сложно двигаться дальше в МХЛ и КХЛ.

Помимо тренировок, была развлекательная программа: в выходные мы выезжали в Роза Хутор, побывали в Сочи Парке. А перед началом турнира с белорусами успели провести несколько товарищеских матчей с игроками сборной.

– **Если сравнивать участников сборной России по уровню подготовки, техничности, мастерству, то это примерно равные игроки?**

– Конечно же, нет. Лидеры выделялись на фоне других, но все отлично играют в хоккей, хорошие, думающие парни. Чувствовалась конкуренция, и играть от этого было только интереснее.

– **А по какому принципу игроки делились на команды для участия в «Кубке Сириуса»?**

– Всего в турнире участвовали пять команд: Россия (белые), Россия (красные), Россия (синие), Беларусь (белые) и Беларусь (красные). Пока шли сборы, нас постоянно перетасовывали: сначала сформировали сильную и слабую команду, принадлежность к региону здесь не учитывалась. А затем к самому турниру собрали три примерно равных по силам состава. В нашей команде, кстати, оказалось много уральских игроков, во вторую попали, в основном, ребята из Москвы и Питера.

– **Вы стали капитаном команды «белых». Чьё это было решение?**

– Ещё на этапе подготовки наш тренер Роман Валерьевич Королев подходил ко мне и говорил, что наблюдает за моими лидерскими качествами в игре и верит в меня. И когда он назначил меня капитаном, ребята поддержали его решение. Эта поддержка придала мне уверенности. Не могу сказать, что в нашем составе все ребята техничные, но на играх мы действовали как единое целое, ощущался командный дух, и, наверное, это помогло нам победить.

– **А как бы вы оценили соперников-белорусов?**

– Они очень большие!) многие под два метра ростом. В основном брали силой, а вот по технике они нам уступали.

– **Сложно ли было коммуницировать с игроками других российских школ? Ведь со многими из них вы встречались на льду как соперники.**

– Мне было комфортно общаться со всеми. Питер, Москва, Казань – разницы нет. Встретил пару знакомых из Москвы, с которыми играл раньше. Конечно, на самих сборах уральцы в основном держались вместе, а затем уже сдружились со всеми, скучно не было. Повторюсь, что все парни хорошие, со всеми приятно общаться.

– **Какой опыт для себя вы вынесли из этих сборов и соревнований?**

– Я понял, что важно проявлять лидерские качества, работать над тактикой игры, создавать задел для взрослого хоккея.

– **Есть ли у вас хоккейная мечта?**

– Наверное, как и всем хоккеистам, мне хочется проявить себя, попасть в КХЛ, в НХЛ. Посмотрим, как получится. Но будем стремиться к лучшему!



**«Мама, я больше не хочу!» — что скрывается за этими словами?**

Иногда ребенок вдруг говорит: «Не хочу больше ходить в секцию» или «Хочу бросить занятия». В такие моменты важно не поддаваться эмоциям, а спокойно разобраться в причинах. Попробуйте поговорить с ним — когда понялось это желание, что изменилось, что стало мешать развиваться процессу.

Иногда дело не в самом занятии, а в усталости, трудностях с одноклассниками или просто в изменении интересов. Этот разговор поможет увидеть картину шире и понять, что именно стоит за словами «бросаю».



**Небольшие бонусы, которые помогают не сдаваться**

После того как вы услышали ребенка, попробуйте вместе оценить *плюсы* занятий. Это не обязательно «большая победа» или громкие награды. Иногда ценность кроется в маленьких вещах: *а* новых друзьях, *умении преодолевать трудности*, *в удовольствии от движения* или в том, что *это может пригодиться позже*.

Когда ребенок видит реальные бонусы и понимает их значимость, у него появляется *мотивация дать себе и занятию еще один шанс*. Попробуйте договориться: продержаться до конца сезона, до ближайшего концерта или соревнования, чтобы честно проверить свои силы.



**«Договор с ребенком» — работает лучше уговоров и наказаний**

Чтобы ребенку было проще удержаться на выбранном пути, *заключите небольшой «договор»*. Его можно написать от руки, подписать обеими сторонами и даже прикрепить на видное место. Договор помогает фиксировать обязательства: ребенок обещает не возвращаться к теме «бросаю» до указанной даты, а родитель берет на себя тоже важные пункты — вовремя забирать, поддерживать, помогать с настроением.

К этому стоит добавить наглядный *трекер успехов*: календарь, коллаж или ватман, где можно отмечать каждую маленькую победу галочкой или наклейкой. Такой визуальный маршрут достижений помогает видеть прогресс и придает сил продолжать.



**Доверие важнее любой победы**

Наступает день «X» — тот момент, о котором вы договорились. И теперь у ребенка есть право выбора: *продолжать или завершить*. Это не только проверка его мотивации, но и проверка вашего доверия. Иногда ребенок решит уйти, и это нормально. Интересы и смыслы меняются, и каждый отказ — не поражение, а шаг к чему-то новому.

Важно помнить: то, что было оставлено, всегда можно возобновить позже, в любом возрасте. А главное — уважение к решению ребенка помогает сохранить его желание пробовать снова. Ведь мотивация — живой процесс, и именно в этих переменах кроется путь к настоящим открытиям.



## «ОСЕНЬ УРАЛЬСКОГО СЛЕДОПЫТА»

Уважаемые руководители образовательных учреждений, приглашаем команды Ваших школ, лицеев, гимназий, колледжей, техникумов и вузов принять участие в турслете «Осень Уральского следопыта»

**ОРГАНИЗАТОР:**  
Автономная некоммерческая организация «Уральский следопыт»

**ПРОЕКТ ПОДДЕРЖИВАЮТ:**

- Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
- Министерство природных ресурсов и экологии Свердловской области
- Министерство образования Свердловской области
- Департамент молодежной политики Свердловской области
- Региональное отделение движения детей и молодежи «Движение Первых»
- Администрация города Екатеринбург

**20 сентября (суббота) 2025 года.  
Шарташский лесопарк.**

**РЕГЛАМЕНТ**  
Регистрация с 9:00 до 10:45  
Активная часть турслета  
Осень Уральского следопыта  
с 11:00 до 14:00

Награждение победителей и призеров турслета «Осень Уральского следопыта» с 16:00 до 16:30

**ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ:**

- учащиеся средних классов;
  - учащиеся старших классов;
  - студенты вузов, колледжей и техникумов;
  - сборные и разновозрастные команды;
  - люди с ограниченными возможностями здоровья.
- Состав команды — 5 человек.



Программа фестиваля, оперативная информация на сайте



Заявка на участие подается до 17:00 18 сентября 2025 года в электронной форме:



После регистрации команда получает Код Доступа для решения заданий и ответов на теоретические вопросы.

На старте куратор команды получает пакеты участника, карту-схему, на которой обозначено расположение конкурсных этапов, раздаточный материал, необходимый для ответов на теоретические вопросы.

Продолжительность активной части турслета — 3 часа.

За время турслета командам предстоит преодолеть многочисленные этапы: навесные веревочные переправы и ориен-

тирование на местности; установка палатки и заготовка дров; элементы комплекса ГТО; разведение костра и его тушение с помощью ранцевых огнетушителей; топонимика и краеведческая викторина и другое (всего более 50 этапов).

Предварительные вопросы, теоретические и практические задания будут размещаться в группах социальных сетей:



**ПОБЕДИТЕЛИ**  
получают дипломы, кубки, призы и подарки!

**РУКОВОДИТЕЛИ КОМАНД** — благодарственные письма за подготовку команд и участие в турслете

**УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ**

Координатор проекта:  
Семенов Михаил Геннадьевич  
+7-91224-81459

## Летние сборы

Этим летом ребята из нашей спортивной школы не отдыхали, а усердно готовились к новому сезону, участвуя в учебно-тренировочных сборах в разных уголках страны и даже за ее пределами! Это было время тяжелой работы, единения с природой и невероятного спортивного духа.

### 1. Вода, солнце и мощные взмахи весел

Наши гребцы на байдарках и каноэ покоряли гладь озера Песчаное, оттачивая технику и набирая сил для будущих побед.

### 2. Лыжи летом? Запросто!

Пока кто-то загорал, наши лыжники под руководством тренера Дианы

Сергеевны Штуки работали над скоростью и выносливостью на сборах в санатории «Металлург» в Златоусте (Челябинская область).

### 3. Снова на воде!

Кроме того, наши гребцы на байдарках и каноэ под руководством тренера Натальи Александровны Подчиноновой провели продуктивные сборы в Верхней Сысерти, чтобы к сезону быть в идеальной форме.

### 4. Жемчужина Сибири ждала наших чемпионов!

Лыжники также побывали на современной базе — Областном центре зимних видов спорта «Жемчужина Сибири» в Тюмени, где отличные

условия помогли лучше подготовиться к предстоящему сезону.

### 5. Международный уровень

Уже второй год подряд спортсмены отделения лыжных гонок проводят сборы в горах Киргизии. Тренер Сергей Ярославович провел выездную тренировку со старшими лыжниками, совмещая интенсивные нагрузки с прогулками по живописной природе.

**Мы гордимся каждым нашим спортсменом и тренером! Целеустремленность, дисциплина и любовь к спорту — вот залог будущих рекордов и чемпионских титулов. Спасибо за вашу работу! Вперед к новым победам!**



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. +7 (343) 213-47-78, 8-91224-81459  
e-mail: mir@k96.ru,  
Сайт: www.uralcheba.ru

Главный редактор: Семёнов М.Г.  
Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Екатеринбург», г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 18.  
Заказ № 7418  
Тираж 5000 экз. Номер подписан в печать:  
по графику в 17-00, фактически в 17-00 25.08.2025  
Выход в свет 25.08.2025.  
Распространяется бесплатно.

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