



НОМИНАЦИЯ «ЛУЧШИЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ЖУРНАЛИСТСКИЙ ПРОЕКТ»

Для участия в XXVII краевом фестивале
региональной прессы Прикамья
«Журналистская весна-2024» в номинации
«Лучший специальный журналистский проект»
выдвигается АНО «Редакция газеты «Заря»
с проектом
«Спорт в нюансах»

Начиная с этого года традиционная рубрика «Спортивный городок» выросла в полноценный проект «Спорт в нюансах», в рамках которого газета не только рассказывает о самых разных видах спорта, но и даёт практические советы от инструкторов.

Надеемся, что наш проект с каждым днём и месяцем будет собирать под знамёна почитателей здорового образа жизни всё больше и больше приверженцев.

**г. Верецагино,
апрель 2024 года.**

О, СПОРТ, ТЫ – МИР!

«Жесть-2023»

Соревнования не для робких



Андрей РЫЖКОВ.

11 июня в окрестностях деревни Овчинники Нижнегалинской территории по-настоящему кипели страсти. Уже в четвёртый раз там проходил экстрим-кросс «Жесть». Собрались любители испытать самих себя (а ж 11 команд, плюс одна шла вне зачёта!) из Нижнего Галино, Сепыча, Верещагино.

СПОРТСМЕНАМ ПРЕДСТОЯЛО ПРОЙТИ ДВАДЦАТЬ ИСПЫТАНИЙ. Прохождение беговой дистанции по лесистой местности с преодолением в некоторых местах речки Сепыч вброд, подъёмы и спуски по верёвке на крутых склонах, спортивное ориентирование по карте, перекатывание огромных шин по мелководью реки, переноска «раненого» на носилках, сплав на катамаране, переползание через тюки с сеном – это и многое другое присутствовало в том захватывающем состязании...

Несмотря на то, что день выдался прохладным и ветреным, а накрывавшие небо тучи так и норовили пролиться дождём, всем собравшимся – и участникам, и болельщикам – было жарко от адреналина и эмоций. Даже просто наблюдать такое зрелище со стороны – волнительно. И всем интересно, и немного страшно... Одним словом – супер!

Результаты кросса следующие. Команда «ВОК» заняла 1 место, «Росгвардия» – 2-е, «Верещагино в кроссовках» – 3-е. Четвёртое место поделили между собой три команды – «ДЮСШ», «Галлы» и сборная из Сепыча. Пятое место заняла команда «Лайф», шестое место досталось команде без названия, на седьмом месте – «Феникс», на восьмом – «Плюшки», на девятом – «Новички».

Спасибо за столь захватывающее мероприятие стоит сказать в первую очередь Владимиру Александровичу Углеву, тренеру ДЮСШ по спортивному туризму и руководителю Нижнегалинского спортивного клуба «Феникс» – за саму задумку, а также за организацию, разработку маршрута и т.д. А также за помощь в проведении – детско-юношеской спортивной школе г. Верещагино и Нижнегалинскому отделу досуга.



В ДВИЖЕНИИ

А вы любите экстрим?

«Жесть» – это по-нашему!



Елена Сергеевна **ЕФРЕМОВА**, специалист (по работе с личным составом) МОВО по Верещагинскому городскому округу Росгвардии, капитан полиции.

Многим интересно, стоит ли пробовать свои силы в экстремальных развлечениях. Я сама впервые оказалась на таких соревнованиях, правда, лишь в качестве фоторепортёра. Обожаю подобную «движуху», а потому делюсь шквалом своих эмоций, а также настроением участников.

ОДИННАДЦАТЬ КОМАНД 11 ИЮНЯ встретились на соревнованиях по экстремальному кроссу «ЖЕСТЬ-2023», которые состоялись на реке Сепыч близ Нижнего Галино.

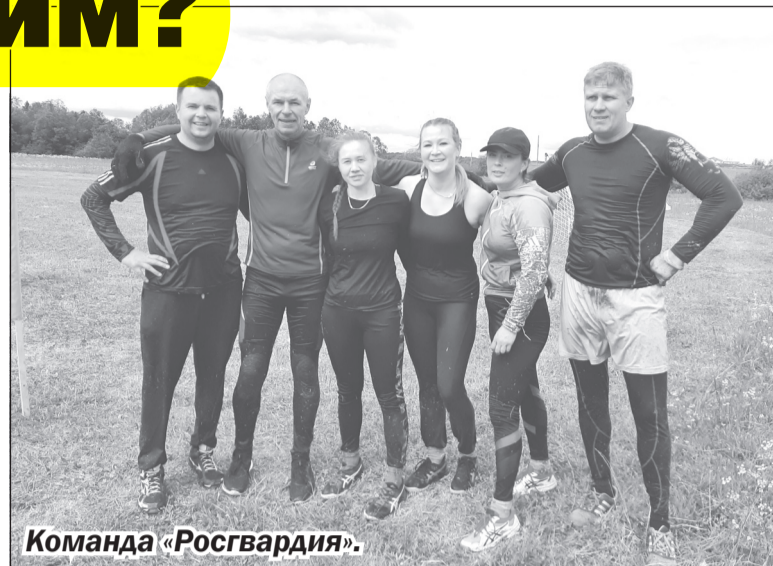
По моему мнению, это самый захватывающий, сильный и вдохновляющий проект, реализующийся на просторах нашего Верещагинского городского округа.

Узнать суть испытаний можно было только на построении, трасса до последнего держалась в секрете.

Правила забега гласили, что каждый участник команды должен пройти все испытания. Если один из участников не справится с заданием или неправильно выполнит его, то вся команда получит штрафные баллы (пять армейских приседаний). Бросить слабого товарища тоже не получится: если сойдёт один человек, дисквалифицируют всю команду. Так что при прохождении дистанции необходимо беречь друг друга. И самое важное в этой гонке – командный дух.

Испытать на прочность свой характер сотрудники межрайонного отдела вневедомственной охраны решили в составе трёх команд: «Феникс Гвардия», «Гвардия Галино» и «Росгвардия».

«Детская забава – строительство замка из песка –



Команда «Росгвардия».



Команда «Гвардия-Галино».



Команда «Феникс-Гвардия».

оказалась непростым испытанием», – подвел итог одному из заданий старший сержант полиции Артём Шистеров. «Прыгать в холодную реку, да ещё и не один раз, преодолевать крутой подъём по покрышкам и не только, – тот ещё квест», – подхватывает другой участник забега, капитан полиции Андрей Углев.

Покрутиться, как белка в колесе, пройти на катамаране, наполнить маленькими ведёрками двадцатилитровую бутылку, определить азимут, отгадать загадки, пробежать по подвесному мосту и лесным дорогам, прокатить бревно... Одним словом, настоящий трейл (бег по лесным, полевым или горным тропинкам в их естественном виде) с бродами и высокой травой, подъёмами и спусками. И всё это на дистанции более пяти километров испытали на себе сотрудники Росгвардии.

Результаты оказались плотными, из трёх росгвардейских команд второе место заняла «Росгвардия», уступив две минуты команде «ВОК».

Я же задалась вопросом: зачем люди занимаются преодолением дистанции с препятствиями? Экстрим-кросс – это не просто пробежка, на которую способен каждый человек, а

спортивные соревнования, граничащие с экстримом. Здесь каждый желающий может сменить офисный дресс-код и от души поваляться в грязи, попробовать силы в разных испытаниях, окунувшись в командную работу с коллегами. Тут царит атмосфера сплочённости, доброжелательности, а стальной характер познаётся не только в соревновательности, но и в поддержке.

Спасибо представителям всех команд, которые находились на многих этапах, поддерживали каждого участника независимо от конечного результата. Огромная благодарность организаторам мероприятия.

«Такие соревнования воспитывают силу воли, закаляют характер и дают возможность каждому человеку понять, на что он способен», – говорит майор полиции Константин Завалин. «Уверен, для каждого участника его результат, каким бы он ни был, – большая личная победа», – подводит итог майор полиции Артём Рыбальченко.

И напоследок хочется обратиться к читателям. Дерзайте, пробуйте новое и необычное! У каждой гонки есть своя фишка, особенность, ради которой стоит её пробежать. Но это не значит, что будет легко! Все препятствия проходимы, нужно только потрудиться! Попробовав однажды, вы уже не сможете остановиться.

Давно хотели испытать себя? Тогда вам сюда! Экстрим-кросс «Жесть» – это значит, быть в движении, быть здоровым!

ФОТОРЕПОРТАЖ: НА СЕБЕ ИСПЫТАНО!

Выйти из зоны комфорта

«Сила Пармы» — грязь, вода, колючая проволока, проверка себя на прочность и незабываемый вкус победы!..



Елена Сергеевна ЕФРЕМОВА, специалист (по работе с личным составом) МОВО по Верещагинскому городскому округу Росгвардии, капитан полиции.

Нормальные люди в 7 утра в воскресенье спят, но... «не будь, как нормальный человек — будь, как заядлый экстремал». Мы с командой «Саламандра» провели воскресенье, 9 июля, не по правилам и рано утром в летний (ага, +25°) выходной отправились на «Силу Пармы», в гостеприимный город Кудымкар. Команда на треть состояла из сотрудников (и членов их семей) Межрайонного отдела вневедомственной охраны по Верещагинскому городскому округу Росгвардии.

«СИЛА ПАРМЫ» — экстремальный забег по пересечённой местности, как позиционируют организаторы, «новый вид активного отдыха для тех, кто привык брать от жизни всё». Трасса включает 7 км бега по пересечённой местности, грязи, воде и 40 различных препятствий: стены, туннели, колючая проволока, переноска тяжестей, постоянные крутые подъёмы и такие же спуски, много-много барьеров, рукоходы (препятствия, которые проходят только на руках — горизонтальные лестницы), балки, полосы из различного навесного оборудования, восхождение на Красную горку и легенда о вожде Кудым-Оше, «бастيونы», «хот-доги», «папочки» и многое другое, не менее интересное.

Это уже третий забег для росгвардейцев только в этом году на различных площадках, он же — самый длинный по протяжённости, сложный по проходимости и преодолению препятствий. Зато сколько эмоций получено, сколько произошло неожиданных встреч с друзьями и коллегами на забеге!

Немного моих эмоций. Здесь я — участник, и смотрю на всё под другим углом. То, что сейчас называют экстрим-забегом, олицетворяет множество сильных и волевых качеств участника в принципе. Речь идёт про невероятную выносливость, физическую силу (хотя говорят, что специальной подготовки не требуется, и такой забег — лишь испытание силы воли),



терпимость, психологическую устойчивость и, конечно, поддержку. Поверьте, в одиночку я бы не справилась.

Сейчас эта дисциплина обретает много граней и красок на любой вкус, делая, казалось бы, банальный бег настоящим испытанием. Помимо преодоления дистанции вас преследует опасность, а именно, незнание сложного ландшафта и погодных условий — куда без них (сейчас — жара, а через час — ливень). Плюс — раздражительное чувство жажды и жжения в мышцах.

Все участники заслуживают большого уважения, поскольку решились на такие трудности. О забеге я узнала после участия в проекте «Жесть-2023», где была в качестве фоторепортёра и потому участвовать решила сразу, поскольку такого экстрима в моей жизни ещё не было. На финише были слёзы радости — от гордости за себя и от понимания, что я смогла это сделать — вышла за рамки привычного! Самое важное — ребята помогают во всём, поддерживают и словом, и делом. Никто в команде не дрогнул перед испытаниями, все справились.

Что говорят участники команды о забеге:

— Участвую в третьем забеге в этом году, самый масштабный забег — «Сила Пармы», хотел по-



пробовать себя в «PRO», но единомышленники не нашлись, поэтому бежал со всеми без учёта времени. Мы с командой преодолели все препятствия на дистанции 7 км. Единственным сложным для меня оказался крутой подъём на Красную горку после пребывания в воде, когда с тебя стекает вода, и кроссовки достаточно тяжелы, — прокомментировал майор полиции Константин Завалин.

— Сначала ты думаешь, что 7 км — это не так много, но потом понимаешь, как ошибался. Ведь это — пересечённая местность с препятствиями, и ноги быстро забиваются. Так что здесь нужно иметь не только стальной характер, но ещё и стальные кости и мышцы! — говорит старший сержант полиции Артём Шистеров.

— В команду я попал, как говорится, «запрыгнув в последний вагон». Задачу мы выполнили полностью: пробежали 7 км и преодолели все препятствия по бездорожью, грязи, воде и высотам... И это было нереально круто! — продолжает Алексей Шатров, главный специалист МОВО по Верещагинскому городскому округу Росгвардии.

— Я ничего подобного не видел. Это крутое приключение, — делится впечатлениями Вячеслав Углев.

— Взаимоподдержка была колоссальная. Я тоже помог остальным, даже не из своей команды. Было ощущение, что мы



попали вместе в нечто безумное (в хорошем смысле этого слова), причём, независимо от того, соперник это был или товарищ. Командный дух, воля, преодоление себя и стремление пройти до конца — вот что, наверное, было главным для всех, — подводит итоги забега майор полиции Артём Рыбальченко.

Собирайте команды единомышленников и испытывайте новые ощущения, выходите из зоны комфорта, и будете награждены незабываемыми эмоциями!

По итогам экстремального забега «Сила Пармы» каждый из участников получил эксклюзивную медаль.

«Сила Пармы» — это не соревнование, здесь нет проигравших, здесь все победители. Стремление прийти первым уступает стремлению помочь и поддержать того, кто бежит рядом — так звучит реклама забега.

ПЕРВЕНСТВО ПФО

Ориентир, который нужно суметь достичь и превзойти!

С 26 по 29 июня в городе Тольятти (Самарская область) состоялось зональное Первенство России по пляжному волейболу среди девушек в возрастной категории до 15 лет



Юрий Владимирович СТАРКОВ, тренер ДЮСШ.

Пермский край на этом турнире представляли команды девушек из Березников, Верещагино и Чусового.

16 КОМАНД ИЗ ШЕСТИ СУБЪЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ четыре игровых дня сражались на горячих песчаных площадках гостеприимного Тольятти.

Отыграв за три дня восемь игр, наши пляжницы заняли итоговое 5-е место. Лариса Мезенцева и Алина Удавихина показали отличную игру, вплотную подошли к четвёрке призёров: 1-е место — «Ижевск-1», 2-е — «Самара-1», 3-е — «Ижевск-2», 4-е — «Уфа-1».

Поздравляю девушек и их родителей с таким высоким результатом! А также всех девчонок отделения «Волейбол» — это прекрасный ориентир для юных волейболисток, который нужно не только достичь, но и обязательно превзойти!

СПОРТ В НЮАНСАХ

«Гибкая сила» акробатики...

Небудничные будни студии «Power Stretch»

Артём ШИШКИН.

Гибкость, грация, чудеса балансировки — это то, что отмечаешь в акробатических номерах. И не важно: выступления ли это в цирке или на каком-то городском мероприятии. То же самое восхищение вызывает, когда в новостной ленте «ВКонтакте» на глаза попадают фото девушек, молодых женщин — участниц спортивной студии «Power Stretch» (в переводе — «гибкая сила»). Стояние на голове, «радужнообразные» мостики, поперечные шпагаты, «двухэтажные» пирамиды — всё это видишь и поражаешься: как же можно такое сотворить, лишь используя своё тело в качестве инструмента? А как вам такой трюк: обхватить рукой свою же пятку сзади?! Это кажется просто невозможным. Создаётся впечатление, что скелет у них состоит вовсе не из костей, а из упругих пружин...

НО КИБОРГИ ЗДЕСЬ НЕ ПРИЧЁМ. Просто это и есть акробатика — вид гимнастики, включающий в себя упражнения с сохранением равновесия. И создание таких фигур — результат труда, долгих и упорных тренировок.

Анастасия Ермолаева, тренер, создатель этого спортивного объединения, говорит:

— Удивитесь, но у нас занимаются, в основном, новички. Большею частью состоявшиеся как личности, у которых уже есть свои семьи, кто-то растит ребёнка, а то и двух или трёх. Не занимавшиеся до этого ни акробатикой, ни другим каким-то спортом. Они решились попробовать, не спасаясь перед трудностями, продолжили заниматься и... результат налицо: выполняют сейчас то, что до этого казалось невозможным.

Я нахожусь в помещении АТП, где проходят занятия. Небольшое и немаленькое, по размерам оно вполне до-



стачно для того, чтобы собирались восемь-девять участниц и могли заниматься на ковриках, не мешая друг другу. В закуске лежит используемый ими инструмент — фитболы, огромные пластиковые шары. А у стены стоят гимнастические стойки.

Только что закончилась разминка с выполнением упражнений на гибкость — важная составляющая занятия. «Что, девочки, подделаем фигуры?» — обращается к спортсменкам Анастасия, — нас будут фотографировать!». «Ого, тогда надо что-то посложнее и позрелищней», — отзываются её подопечные, готовые представить своё мастерство. Всё происходит последовательно. На пол ложится одна участница и тут же делает из ног опору для спины другой, а на её руки, как на ножки столика, опирается третья. Подняться наверх четвертой помогают все остальные. Вмиг помощники отошли, и взору предстал некий «цветок» из человеческих фигур. Подбираю ракурс для фото, чтобы передать эту необычную красоту (а в памяти всплывают образы соцреализма советского художника Дейнеки — мастера отображать подобное). «Снимайте скорей! Долго так не простои», — подал голос один из «элементиков» композиции. И я спешу запечатлеть то, что вижу.

Также «соорудили» ещё одну фигуру, а потом — вторую, третью. И это были не пирамиды по типу египетских, когда один просто взгромозждается на другого. Здесь — грация и пластика. «Мостики», изящные повороты туловища, рук, ног... и никакой угловатости...

ИСТОРИЯ «POWER STRETCH» такова. Анастасия Ермолаева с семи лет занималась вольной борьбой. Но в какое-то время ей захотелось больше внимания

уделять развитию гибкости.

«Понимала, что моё тело способно намного больше, чем меряться с мальчишками силой», — вспоминает она. Потом попала в студию художественной акробатики, которой руководил замечательный педагог и тренер Владимир Георгиевич Дудин. Так, не бросая занятий вольной борьбой, она осваивала азы акробатики около года. А в дальнейшем — работа, семья, ребёнок. Вначале хотелось где-то участвовать, с кем-то соревноваться, но на это, по её словам, не было времени совершенно. Хотя работа над собой не прекращалась. Затем желание где-то участвовать самой у Анастасии уступило стремлению научить других. Вот так, почти год назад, она и открыла эту студию, поставив перед собой задачу показать своим «ученикам», каким послушным инструментом может стать тело. Что и после тридцати возможно развиваться и удивлять.

Участники в студии появлялись постепенно, кто-то отсеивался, кто-то оставался. «Не каждый был готов морально. Из пришедших кто-то боится пирамиды, а кто-то — элементарно как-то загнуть себя. Или не терпит боли во время растяжки», — поясняет наставница. Из самых стойких на сегодняшний день сформировался некий костяк: шесть — семь человек, которые ходят постоянно.

— Все упражнения сразу не осваиваются, — рассказывает Анастасия, — нужно время, чтобы всё отработать. У кого-то спина недостаточно окрепшая, у кого-то — руки или ноги. Кому-то трудно даётся сделать шпагат, кому-то выгнуть спину. Гибкость — она сразу не даётся. Со временем пластика появляется и становится легче. Только нужно меньше жалеть себя...

С сильными руками в пирамиде ставятся вниз. У кого

спинка погуще и кто полегче, — те попадают наверх. А затем кто-то окажется и на самом-самом верху — пирамиды делаем не только двух, но трёхъярусные.

Ещё одно из «испытаний»: через ушибы или растяжения мышц проходят буквально все. Случаются, и даже очень часто, падения. Главный урок, усваиваемый «верхними» акробатами: вначале оповещаешь всех, что «уже не можешь держаться», а потом группируешься. И спускаться нужно постепенно, по одному.

Важный момент — ощущение ответственности «нижних» за «верхних». От их стойкости зависит многое. Поэтому так важно, чтобы между партнёрами была дружба. «Мы учимся поддерживать друг друга, в прямом смысле этого слова», — говорят участницы.

Благодаря акробатике раскрываются возможности тела: сила, гибкость. Изменяется осанка. «Стали более прямыми — и это прямо чувствуется», — делятся спортсменки, — появляется лёгкость в походке. Знаешь, что можешь где-то наклониться, и у тебя при этом не защемит спину. Физическая форма становится лучше...».

А ещё присутствует интерес: получится ли выполнить этот элемент или нет? И он побеждает страх, который, как признаются акробатки, всё равно присутствует.

Важно и то, что занятия акробатикой для участниц — это ещё и способ отвлечься от рутинной работы и семейных хлопот. Всё это остаётся за стенами зала. Здесь — живое общение, поэтому все и сдружились друг с другом.

И, как говорят участницы студии, их радует результат, который виден на фотографиях в социальных сетях: «Мы видим, оцениваем. Понимаем, что у нас есть прогресс и, значит, всё не зря. И это ощущение нам очень нравится...».

ОТЧИЗНЫ ВЕРНЫЕ СЫНЫ

Тропой героев...

Испытание на прочность — для храбрых и стойких...

По информации сообщества «Бородачи в Бородулино» в социальной сети «ВКонтакте».

В начале лета мы приняли трудное решение: все мероприятия фестиваля, кроме одного из них, переносим на следующий год. Оставляем только «Бородулинские чтения», которые пройдут, как и было запланировано, в Бородулинском Доме культуры. Чем было вызвано наше решение? В нашем небольшом посёлке уже трое погибших в СВО. Два — официально признанных погибшими, и один — числящийся пропавшим без вести, но со слов друзей мы уже знаем о его гибели. Поверьте, три погибших парня для посёлка в 1 000 жителей, где все друг друга знают, это большой стресс и большое горе...



ЧЕРЕЗ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ нам позвонил епископ Казанско-Вятский владыка Евфимий (по чьему благословению пять лет назад состоялось открытие фестиваля), чтобы дать несколько советов и рекомендаций. Он согласился с нашим решением об отмене весёлых соревнований, но, в то же время, посетовал, что, если мы в этом году будем проводить только одни чтения, то людей придет мало и фестиваль от этого в перспективе проиграет. Чтобы «Бородачи в Бородулино» не были какой-то краткосрочной вспышкой, а оставались долгоиграющим проектом, он предложил нам принаравливать к изменяющимся условиям и учиться творчески реформатировать фестиваль — в зависимости от обстоятельств. В частности, владыка предложил в этом году провести для молодежи какую-то программу, соответствующую нынешнему времени. Погрузить желающих в спартанские условия, дать возможность пробежать по тропе героев (которая была уже в прошлом году), на практике научиться навыкам оказания первой медицинской помощи и другим правилам выживания, может быть, добавить какую-то военно-спортивную составляющую... Мы поблагодарили владыку за предложение — идея эта, безусловно, нам показалась стоящей и интересной.

И вот в этом году мы проводим «Бородулинскую тропу». В воскресенье, 30 июля, после литургии, любой желающий (старше 12 лет) в составе



команды из четырёх человек может проверить свои силы — в живописном месте лесного массива возле посёлка Бородулино. Воспринимайте это, в первую очередь, не как развлечение, а как проверку своих физических и душевных сил. Быть в хорошей форме в теперешние времена — очень важно! (12+).

СПОРТ В НЮАНСАХ

Искатели бездорожных приключений

Наши земляки —
победители в автокроссах

Андрей РЫЖКОВ.

Соревнования на внедорожниках — это всегда зрелищно и волнительно. В большой степени для тех, кто по-настоящему «болеет» за своих, отслеживая взглядом перемещение по трассе участников гонок, которые погружаются в

воду, застревают в грязи, «взлетают» и падают (а порой и переворачиваются), одерживают победу, обгоняя соперников иногда в доли секунды. И остаётся догадываться, какую гамму чувств и эмоций испытывают в это время сами соревнующиеся, сколько адреналина бушует в их крови...

ВСЕ ЭТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЗНАКОМЫ УЧАСТНИКАМ ГОНОК, нашим землякам, среди которых есть неоднократные победители престижных турниров. Самые титулованные из них: Владимир Николаевич Иванов (город Верещагино) и Алексей Иванович Плешивых (село Вознесенское).

Алексей Плешивых: «Есть цель — стать чемпионом России»



ДИРЕКТОРА АГРОПРЕДПРИЯТИЯ «ЛЕНИНСКОЕ» Алексей Плешивых имеет определённые успехи, выражающиеся не только в надоях молока и тоннаже заготовленного сена, но и в автоспорте — важнейшем из его увлечений.

Алексей Иванович является мастером спорта по автокроссу. Он — обладатель «Кубка России-2022». Двукратный бронзовый призёр Чемпионата России и бронзовый призёр Кубка России (недавно ездил в Москву на награждение). Становился чемпионом Кубка «ФОРЕСТ» (который ежегодно проводится в Свердловской области в четыре этапа). В этом году выиграл Кубок Чингисхана в Казани. Наградных кубков в его копилке столько, что ими заставлено несколько помещений.

С чего же началось его увлечение гонками? По воспоминаниям Алексея Плешивых, ими он «заболел» ещё во время учёбы в школе, в 1980-е годы, когда Вознесенский детский дом на какое-то время организовывал картинг. Один раз он в составе команды съездил на областные соревнования. Это ему очень запало в душу. Испытать вновь те же ощущения довелось много позже — когда появилась возможность поучаствовать в гонках внедорожников.

Первым его соревнованием стал «Пермский ухаб», организованный ещё при губернаторстве Юрия Петровича Трутнева. А дальше — пошло-поехало. Стал тренироваться, готовиться к гонкам, которые в дальнейшем также проводились в Верещагино, Карагае, Сиве, Очёре. Лет восемь назад впервые отправился на Чемпионат России, и с той поры выступает практически во всех всероссийских соревнованиях, география которых обширна — это Курск, Воронеж, Арзамас, Ульяновск, Истра, Курган, Тюмень, Новокузнецк и другие города.

Его спортивный транспорт — УАЗ красного цвета под номером 11 — соответствует техническому регламенту Чемпионата России, то есть с обязательным каркасом безопасности. Каждый раз он прицепляет его к своей «ГАЗели» и везёт к месту соревнований



(на трассах общего пользования машины для гонок использовать запрещается). Обслуживать УАЗ помогают механики: Владислав Ичетовкин, Сергей Лобанов — мастера в своём деле, от которых во многом зависит успех на соревнованиях.

Алексей Иванович рассказывает:

— Все трассы, где доводилось участвовать, своеобразные — каждая чем-то интересна. В «Верещагинском ухабе» были болото и грязь — застрявшие УАЗики иногда вытягивали целыми часами. В Ульяновске и Новокузнецке есть такие горки, по которым пешком-то подниматься — спускаться сложно, — настоящие ухабы! Есть же и такие трассы, где главное — это скорость, важно успеть вписаться в поворот — от мастерства вождения многое зависит.

Алексей Плешивых тоже считает, что внедорожный автоспорт — малодоступен, из-за того, что требует затрат. Но люди, настоящие энтузиасты дела, всё равно ездят. Правда, в основном, это старшее поколение. Сколько-то молодых спортсменов есть в ралли-кроссе, некоторые участвуют в соревнованиях легковых переднеприводных автомобилей, а на внедорожниках молодёжи практически нет. «Хотя надо посмотреть — на чём интересней ездить. Полный привод — это особая манера вождения и другие ощущения у сидящего за рулём. УАЗ мне больше по нраву...», — признаётся Алексей Иванович.

Когда речь заходит о спортивных планах, делится сокровенным. Есть цель стать чемпионом России. «Как в пословице: плох тот солдат, что не мечтает стать генералом, — говорит он, — это та вершина, которую мне важно достичь...».

Владимир Иванов: «Автогонщик — это призвание...»



В СОРЕВНОВАНИЯХ ВНЕДОРОЖНИКОВ Владимир Николаевич участвует с 2007 года. Первые его гонки проходили близ Перми, во Фролах. «До этого я был просто зрителем, смотрел, как ребята ездят, — вспоминает он, — а тут захотелось испытать всё самому...». В Очёре купил УАЗик зелёного цвета оттенка «кипарис», который и стал для него в дальнейшем «рабочей лошадкой» на соревнованиях вездеходов. А примерно через год, в 2008-м, выиграл первую гонку, проходившую в посёлке Юг. А когда в 2013-м году отправился на Чемпионат России, его автомобиль обрёл свой номер — 59, как и автомобильный код нашего региона — Пермского края.

С тех пор были и падения, и взлёты. Участвуя в соревнованиях, Владимир Иванов объездил почти весь Пермский край, а также ближайшие регионы: Чернушка, Орда, Частые, Кудымкар, Черновское, Ижевск, Тюмень, Курган, Ульяновск, Казань, Сызрань, город Сухой Лог в Свердловской области. К сегодняшнему дню наградных кубков у него накопилось столько много, что уже не хватает целого шкафа, который на всю ширину комнаты. Часть хранится в других помещениях, а что-то раздал в качестве сувениров болельщикам за него детям. Но и без того их, по примерным подсчётам, у него более ста. Среди хранящихся наград самая необычная — золотый пояс, доставшийся ему за победу в гонке, которая несколько лет назад проводилась в Чернушке.

В чём секрет успеха? По мнению Владимира Николаевича, факторов много. Во-первых, должна быть к этому какая-то предрасположенность, даже призвание. Не всем дано стать гонщиками. Важен, разумеется, опыт. Чтобы знать, как поступить в той или иной ситуа-

ции, возникшей на гоночной трассе. Хотя многое зависит и от удачи. «Если честно, перед каждым заездом переживаю, — делится наш герой, — ведь судьба может повернуться так, что спустится колесо или ещё что-то произойдёт. В какой-то мере — это потеря...».

А ещё немаловажна роль механиков, обслуживающих машину. Практически после каждой гонки её требуется разобрать процентов на восемьдесят, а затем собрать снова, чтобы потом не возникало никаких помех. Владимир Иванов говорит:

— За эти годы у меня было несколько механиков. Лучшие, которые помогают подготавливать мой УАЗик и сейчас, — это Алексей Тиунов из Павловского и Александр Зитёв из Перми. Низкий им поклон! Благодаря их стараниям, можно сказать, я и езжу, участвую в соревнованиях. Пользуясь случаем, поздравляю их с наступающим Днём автомобилиста!

По словам Владимира Николаевича, раньше гонок проводилось больше. Причина — всё это обходится дорого. Их организация требует не только определённой инициативы, затрат времени, но и финансовых расходов (с поиском спонсоров не всегда может повезти...). Поэтому в таких местах, как наше Верещагино, они сошли на нет.

Кстати, Владимир Иванов был одним из основных организаторов «Верещагинских ухабов», поэтому знает, насколько всё это непросто.

И для самих гонщиков участие обходится недёшево. Значит, плата за обслуживание машины, топливо, транспортировка — это всё большие расходы. А призы за победные места невелики: окупится бензин — уже хорошо. Был и такой случай, когда в одном удмуртском городке призёров наградили просто фонариками, даже без батареек.

Серьёзным материальным вложением можно считать и меры сбережения жизни и здоровья: каркас безопасности (пространственная конструкция, предназначенная для предотвращения серьёзной деформации кузова в случае столкновения или переворота автомобиля), каска, огнеупорный комбинезон и такие же перчатки. А также ковшобразное спортивное сиденье (когда пристёгиваешься к нему, ты с машиной — одно целое, и при этом чувствуешь каждую кочку). Безопасность — это важно...

Стимулом для участия в соревнованиях, как признаётся Владимир, для него является желание одержать победу, занять первое место. А ещё на соревнованиях его поддерживают болельщики. Это очень бодрит!

Желаем всем нашим автогонщикам достижения всех целей, какими бы они ни были. Удачи на соревновательных трассах! И всех водителей — от профессионалов до любителей — поздравляем с Днём автомобилиста! Всем удачи!

СПОРТ В НЮАНСАХ

НОЧЬ, ЛЕС,

«Ну и что ж, что зима: теплей оденемся...»

БЕГУЩИЕ ФОНАРИКИ...



Организаторы мероприятия – Ксения Кузнецова и Светлана Мальцева.



И во лбу его горит маленький фонарик...

Артём ШИШКИН.

18.00. Уже темно. Тридцатиградусный мороз немного щиплет щёки и нос, а под подошвой походных ботинок скрипит снег. Прохожу мимо лыжной базы и в стороне леса вижу два тусклых огонька. Мгновение, и в «светячках» узнаю своих знакомых, спортсменок-любительниц Надежду Васильевну и Ольгу Леонидовну, в руках которых – скандинавские палки, а на головах – налобные фонарики. И вот мы идём уже троём на стартовую поляну, где намечается карнавалный вечерний забег...

«НА СТАРТ!.. ВНИМАНИЕ!.. С НОВЫМ ГОДОМ!» – слышим женский голос в микрофон вместо традиционного «Марш!» (потом выяснилось, что это – ведущая новогоднего забега Светлана Мальцева). Откуда-то из-за веток доносится подбадривающий голос Владимира Петровича Томилова, педагога ДЮСШ по лыжным гонкам. А через секунду видим и его самого, и лыжную трассу. «Давайте, догоняйте», – приободряет он нас, и мы пускаемся в погоню за удаляющимися огнями, двигаясь быстрым шагом по снегу (кое-где даже весьма сугробистому) вдоль лыжни. Тем временем слышно, что и нас тоже кто-то догоняет. Проходит мгновение, и мы бежим все вместе, одной весёлой толпой. Кто – на лыжах, кто – с палками, кто – без всяких вспомогательных средств. Кто-то одет просто по-спортивному, а

кто-то – в новогоднем карнавальном костюме или просто обвешан мишурой и гирляндами. Все – разные, но у всех одинаково хорошее настроение!

И вот финишная поляна... Звучит зажигательная песня группы «Дискоотека Авария» со словами «Новый год к нам мчится, скоро всё случится...». Кто-то пьёт чай из термоса, а некоторые уже танцуют – ведь стоять просто так в такой мороз нельзя. И, конечно, фотографируются: насколько позволяют возможности камер (поскольку темно и холодно).

В таком необычном мероприятии поучаствовали 5 января активные верещагинцы, поборники здорового образа жизни. И даже сильный мороз не стал тому помехой. А реализовано это было благодаря энтузиазму, любви к спорту, активной жизненной позиции двух замечательных жительниц Верещагино: Светланы Мальцевой и Ксении Кузнецовой. Поддержали креативную задумку представители спортивной молодёжи (лыжная секция ДЮСШ) и ветеранского движения округа (в том числе – участники «Маршрута здоровья»).

Светлана Мальцева, собственно инициатор воплощения в жизнь этой идеи, рассказывает: «Мысль провести лыжный забег именно с фонариками задела меня в голове ещё два года назад. Отправной точкой, наверное, стало то, что у меня дети занимаются лыжами («стаж» старшего сына Семёна – семь лет, младшей дочки Софии – четыре года). И мы

всей семьёй участвовали в таком же лыжном забеге с фонариками в Оханске – детям очень понравилось. Хотелось провести нечто подобное и у нас в городе. Поделюсь идеей с Ксюшей, предложив ей: «Давай, сделаем!». Она отозвалась, согласилась помочь в размещении информации в социальных сетях.

Когда определили день (на 5 января намечалось небольшое потепление), стали созывать желающих поучаствовать. Главная фишка забега в том, что участники бегут по тёмному лесу и освещают себе путь сами: надев налобные фонарики, гирлянды и всё, что светится. И таким образом проходят дистанцию длиной минимум 2024 метра.

Все, кто захотел, откликнулись, пришли. Несмотря на такую погоду, участников собралось более пятидесяти человек. Были и молодые, и представители старшего поколения. И это очень хорошо: ведь сама суть мероприятия – сплотить людей разных поколений, от мала и до велика. Показать им, как ярко, необычно и с пользой для здоровья можно отдохнуть в зимнее время года.

Также я сама, на общественных началах, заказала небольшие деревянные медали для победителей соревнования. Первое место заняла Мария Вишкова, второе досталось Екатерине Вишковой и третье – Виктору Окулову. А всех финишировавших ждал сладкий приз – чуна-чупс. Все участники – молодцы! Спасибо за активность, фонарики, костюмы и новогоднее настроение!

• НАШ ИНСТРУКТАЖ

ЧТОБЫ НЕ ЗАМЁРЗНУТЬ...

Как заниматься зимой на свежем воздухе?

Заниматься спортом зимой (кататься на лыжах, бегать или ходить со скандинавскими палками) – очень полезно. Ведь человек не только поддерживает себя физически, но при этом он ещё и закаляется. Только для разминок на свежем воздухе стоит подумать и об одежде для тренировок, и об определённых правилах поведения в морозную погоду. Ведь так важно, чтобы занятия шли на пользу здоровью, а не наоборот...



Изображение от Freerik.

СОВЕТЫ ОТ КСЕНИИ КУЗНЕЦОВОЙ, фитнес-тренера, ведущей марафонов стройности и пеших прогулок в городе Верещагино:

1. Принцип «капусты» или «многослойность». Несколько разных видов одежды, надетых друг на друга, создают дополнительные воздушные слои, которые препятствуют остыванию вашего тела в мороз. Желательно, чтобы первый слой был из хлопчатобумажной ткани, хорошо впитывающей пот. Это может быть майка, футболка или термобельё. Второй слой – согревающий. Подойдёт шерстяная или флисовая кофта, свитер. Функция третьего слоя – защита от ветра, мокрого снега, дождя. Для этого лучше всего подходит куртка из полиэстера.
2. Варежки вместо перчаток. Они сохраняют тепло рук намного дольше, а значит, и удовольствие от январской прогулки продлится.
3. Капюшон с мехом: из ворсинок получается своеобразный барьер, который не даёт

ответить лицо, защищая его от холодных потоков воздуха.

4. Запомните! На зиму покупаем ботинки на столь высокой подошве, насколько вам позволит ваше чувство стиля. Механика простая: чем в большем удалении от холодной земли находятся ноги, тем медленнее они будут замерзать. И, кстати, не забываем про многослойность: шерстяные носки поверх обычных – совсем не лишне.

5. Дышим только носом. Медленно, плавно. Не стоит вдыхать морозный воздух очень глубоко.

6. Крем для кожи и гигиеническая помада для губ: мороз не щадит оголённые участки тела любителей зимних прогулок.

7. Способ экстренно согреться: быстро сжимаем-разжимаем кисть руки в кулак. Сначала одну, потом – другую, потом обе вместе. И так раз 20-30 с интервалами. Далее делаем «шаг на месте», перекачивая стопу с пятки на носок, но не отрывая её от земли и при этом стараясь дать нагрузку на голени и икры. И это также проделайте по 20-30 раз с интервалами между подходами.

НАШИ ИНТЕРВЬЮ

«Танец – это спорт, здоровье, красота...»

О хореографических направлениях фитнеса и спорта.
Наш инструктаж

Артём ШИШКИН.

Недавно верещагинская фитнес-студия «Тонус» стала победителем в многожанровом Международном Чемпионате «Лайм фест», который проходил в Ижевске.

РЕЗУЛЬТАТЫ – ПОТРЯСАЮЩИЕ! Все четыре группы, представляющие нашу студию, со своими танцевальными номерами заняли призовые места. Дети 4–6 лет (номинация «Дебют») стали вторыми. Средняя группа, 7–11 лет, выступала в номинации «Спортивный танец» с двумя номерами: за один тоже получила 2 место, а за другой – 3-е. У двух наших групп взрослых участников – первые места в номинациях: «Степ» (спортивный танец с использованием гимнастической платформы) и «Восточный танец». Руководитель студии «Тонус» **Светлана Сергеевна Соловьёва**: «Если в степе у нас все были с опытом участия в соревнованиях, то восточный танец представляла сборная, в которой некоторые новички – и то, что так высоко оценили их танец, стало приятной неожиданностью. И вообще, взрослые, дети – все выступили классно. Всё, что мы получили – это достойно заработанные оценки, плод нашего труда!»

Танец и фитнес. Можно ли поставить знак равенства между занятиями танцами и спортом? На эту тему мы побеседовали со Светланой Сергеевной:

- Расскажите, как происходил переход вашей фитнес-студии к танцам: к зумбе, к степу, восточному танцу? И в чём особенности каждого из них?

- Перехода особого и не было. Изначально мы были ориентированы на развитие семейного массового спорта, что предполагало работу в двух направлениях: фитнес (любительские занятия, направленные на улучшение здоровья человека) и спорт (подготовка к соревнованиям, овладение танцевальным мастерством, достижение определённых результатов). Спортивное направление включает в себя танцевальные стили: зумба (6+), степ – спортивный танец с использованием гимнастической платформы (12+) и восточный танец (16+). Цель – овладеть танцевальным мастерством. Те же самые направления в фитнес-формате. Здесь танец используется как инструмент для проработки тела, и, в то же время, как психоэмоциональная разгрузка. Разгрузиться, отвлекаться от повседневности и при этом улучшить свою фигуру – это суть занятий.

Что сказать про каждый из этих видов? **Степ** – выполнение высоко амплитудных, функциональных комбинаций движений под очень интенсивный темп музыки. Здесь каждая тренировка – это решение хореографических задач. Исполнение



не терпит погрешности, тут как в математике или в медицине: всё должно быть чисто и точно. Потерял из головы одно движение – сошёл с дистанции. **Зумба** – это лицензированная танцевальная программа на основе современных и популярных латиноамериканских ритмов. В основе **восточного танца** – искусство, культура и спорт всё в одном. Профессионально занимающиеся овладевают мастерством танцевания, изучают культуру и стили танцев Востока. Существует две основные дисциплины восточного танца: классический и фольклорный. А что касается фитнес-формата, то тут восточный танец используется как инструмент проработки тела, чему способствуют активные движения руками, бёдрами, ягодицами и животом. Формируется женская грация.

- Танец и физическая подготовка – в этом явно есть взаимосвязь? Нужны ли какие-то дополнительные упражнения, или занятия танцами сами по себе представляют собой спортивную тренировку? Можно ли просто танцевать и этим ограничиться?

- Танцы – танцами, а физподготовку никто не отменял. Главный инструмент танцовщика – это его тело, и от того, насколько оно сильное и выносливое, напрямую зависит качество танца. Попробуйте быстро и легко уйти в партер и так же легко и плавно выйти из него без «физиухи», без сильного пресса и спины, прокаченных рук и ног. Уверю, это непросто! Поэтому крайне важно: укреплять и закачивать мышцы, развивать баланс и выносливость, работать над развитием гибкости и пластичности. Для развития тела идеально подходят тренировки с весом собственного тела (функциональный тренинг, тренировки на растяжку, йога, Симетрика – специфичный стиль, включающий в себя балетные и йоговые практики) либо работа с небольшими весами на большое количество повторений

(силовые классы с использованием следующих инструментов: гантели, большой мяч для занятий фитнесом – фитбол, «станок» и т.д.). Тренинг восстановления – МФР или миофасциальный релиз (комплекс упражнений, направленных на ускорение восстановительных процессов в мягких тканях, улучшение кровотока и питания мышц и фасций – ткани, которая окружает мышцы – прим. ред.). Происходит это за счёт надавливания и смещения мягких тканей в теле руками или специальным валиком, или массажёром.

А вот работа со штангой, гирями и большими весами в тренажёрном зале не всегда идёт на пользу: гипертрофированные мышцы делают тело тяжёлым и грузным. Растягивать «перекаченную» мышцу, кстати, тоже ой как непросто! Поэтому у людей, активно работающих с «железом», так тяжело идёт шаггет.

Вывод: регулярное посещение силовых тренировок и тренировок на растяжку повышает качество танца.

А ещё обязательна разминка. Цель которой – повысить частоту сердечных сокращений, разогреть мышцы и связки перед занятием или выступлением, улучшить функциональные возможности организма. Такая подготовка к предстоящим нагрузкам снижает риск возникновения травм и увеличивает работоспособность.

И ещё: уделите внимание вашему рациону! От его правильности зависит работоспособность, жизненная активность, иммунная система, физическая форма. А также важен питьевой режим. Пейте простую воду. Помните: всё, что не вода (даже чай) – еда!

- Какая требуется одежда занимающимся танцами, чтобы было комфортно, удобно и безопасно?

- В спортивных танцах и функциональных тренировках обязательны кроссовки. В частности, для степа и занятий зумбой – где



Руководитель студии «Тонус»
Светлана Сергеевна Соловьёва.

В ритме зажигательного танца...



много прыжков, динамичных движений, важно минимизировать нагрузку на опорно-двигательный аппарат и позвоночник, улучшить безопасность и качество движения. И тренировочный спортивный костюм. Что касается восточных танцев, подходящая обувь – либо балетки, либо джазовки (специальные танцевальные туфли). Либо можно работать босиком. Симетрика, фитбол – занятия тоже босиком. Для занимающихся восточными танцами на профессиональном уровне нужен пояс на бёдра без монет, плотно прилегающий топ, лосины. А для тех, кто упражняется в фитнес-формате, – тренировочный костюм, а также – пояс на бёдра с монетами, поскольку это является тренажёром. В таких видах тренировок, как Симетрика, фитбол, йога, предполагается работа босиком, тренировочный костюм, лосины или тренировочные брюки.

- Выступления на сцене – для участниц студии это своего рода экзамен или же способ раскрытия себя?

- Да, конкурс – это всегда экзамен. Как для участников, так и для педагога, для которого это оценка его труда: поскольку весь номер строится на замысле тренера-педагога. Идея, образ, хореография, соответствующие тематике конкурса, вопросы по

созданию сценических костюмов, добывание музыки (в некоторых случаях требуется лицензированная) – это те задачи, которые он решает. Пережить все репетиционные трудности. То есть сделать из ничего – нечто. И когда настаёт час икс, когда выступает подготовленная тобой команда, с волнением ждёшь главную оценку. Стоишь и молишься о том, чтобы у них всё получилось. И для танцующих соревнование – это испытание. Я благодарна моим воспитанникам за то, что они проходят все эти трудности. Особенно – взрослое поколение. Потому что они подготовку к состязанию совмещают с домашним бытом и работой. Но это всё того стоит: соревнования преобразуют жизнь, позволяют выйти из серых будней. И замечательно, когда в этом участвует семья, мама и ребёнок, когда возникает общий семейный интерес, создаётся ситуация воспитания поступком...

Для многих танец – это преодоление, возможность как овладеть искусством и мастерством, так и выйти на публику. Для кого-то преодоление себя уже в том, что он начал танцевать. Танец для каждого – это танец в фитнес-формате. Танец – это возможность быть другим. Танец – возможность перезагрузиться. В танце человек осуществляет свою мечту. Танцуйте и будьте здоровы!

ЗНАЙ НАШИХ!**Выступления победителей**

Юные борцы-верещагинцы показали себя в Очёре

Товарищеский турнир
Очёрского округа

По информации тренеров ДЮСШ Владимира Петровича и Любови Васильевны БЕЗМАСЛОВЫХ, Романа Андреевича КОЛЧАНОВА.

3 февраля в Очёре проходил товарищеский турнир Очёрского округа по вольной борьбе среди юношей и девушек.

НАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ таковы. Первые места заняли: Борис Мокрушин, Гавриил Овчинников, Сергей Сюткин, Егор Юдин, Глеб Безмаслов, Василий Безмаслов, Тимур Шулаков, Алексей Огинский, Семён Самылов, Александр Обухов, Роман Носков, Михаил Решетников, Андрей Сероев. «Серебро» завоевали: Лев Азанов, Сергей Тиунов, Руслан Злобин, Сергей Сюткин, Арсений Михалев, Матвей Истомин, Артём Гладков. И обладателями «бронзовых» медалей стали: Мирон Ширинкин, Лев Кайгородов, Владимир Петровых, Мирон Балувев, Артём Яковлев, Максим Сабуров.

Огромная благодарность за помощь в организации выезда на соревнования – нашим замечательным родителям, ТД «Монолит» в лице директора Руслана Петровича Артёмова, а также депутату Думы округа Игорю Юрьевичу Потанину!

Первенство Поволжья

«Бронза» – в руках верещагинских спортсменов!



По информации Владимира Петровича и Любови Васильевны БЕЗМАСЛОВЫХ, тренеров-педагогов ДЮСШ.

9-10 февраля в городе Чебоксары (Республика Чувашия) состоялась Первенство Приволжского федерального округа по вольной борьбе среди юношей и девушек до 18 лет.

В ХОДЕ СОРЕВНОВАНИЙ 3-е место заняли Виталина Яковлева и Алёна Кадочникова (девушки выполняли норматив КМС по вольной борьбе). Тимур Лекомцев уступил в упорной борьбе и занял 5-е место (являлся самым младшим участником в своей весовой категории). Поздравляем детей и их родителей с хорошим результатом на соревнованиях такого высокого уровня!

Благодарим за выезд на соревнования родителей ребят и ТД «Монолит» в лице директора Руслана Петровича Артёмова!

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!**ГТО И «ЛЫЖНЯ РОССИИ»: ДВА В ОДНОМ**

Сдаём нормативы на лыжах и без...



Артём ШИШКИН.

Масштабное спортивное событие, соревнования «Лыжня России», 10 февраля вновь состоялось в лесу за Капидами... Лёгкий морозец бодрит в солнечный день. Возможно, благодаря этому у участников, которых собралось немало, было хорошее боевое настроение. На лыжах бежали семьями, отдельно – первоклассники, а разновозрастные спортсмены – на 2, 5 и даже 10 км!

Кроме того, в этот же день проходила сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Желающие могли проверить себя на силу, выносливость и скорость.

СОБСТВЕННО, процедура сдачи норм ГТО и открывала этот соревновательный день. Проводилось всё в центре тестирования на Парковой, 12, в двух спортивных помещениях.

«Раз... Два... Три... Не прогибайся, таз и голова должны быть на одной линии», – советовал отжимающемуся от пола мальчугану педагог ДЮСШ Роман Андреевич Колчанов. Рядом со спортсменом располагался прибор: каждый раз, как грудь отжимающегося касалась клавиши, загорался огонёк.

В другом кабинете прыгали в длину. И здесь тоже проходил своеобразный мастер-класс: мама маленького мальчика объясняла ему, как прыгать. «Отталкивайся двумя ногами и взмахивай руками – вот так, наклонившись...», – говорила она своему сыну и показывала движениями, как надо. Когда ребёнок «отстрелялся» и результат был записан, к прыжкам приступила сама мама – наступил ответственный момент, когда нужно показать непосредственно пример.

К слову сказать, среди участников были, в основном, младшие школьники и их родители. Сдача норм проходила очень по-семейному.

Глядя на это всё, я сам загорелся желанием себя испытать. Тут же зарегистрировался, получив номер (85 – как год моего рождения), бейсболку с надписью «ГТО» и личную карточку участника сдачи нормативов ГТО, на которой были прописаны дата рождения, место работы, время

прохождения последнего медицинского осмотра, а также перечень выбранных испытаний.

Первая дисциплина – прыжки в длину. Как только собрался снять обувь, свои зимние походные ботинки, инструктор меня остановил: «Босиком нельзя – травмоопасно. Это же нагрузка на стопу, может произойти надрыв связки... Есть возможность переобуться в кроссовки?». Такой возможности не было, поэтому я снова натянул на себя свои тяжёлые обутки. И после того, как чуток размялся на месте, под пристальным взглядом судей приступил к выполнению упражнения. Немного раскачавшись, прыгнул – с первого раза на 2 метра 9 сантиметров. «Нормальный результат. «Серебро» уже есть», – сказали мне тут же. В надежде допрыгнуть до «золота», сделал ещё две попытки – только почему-то не получилось. А вот с наклонами (суть которых: стоя на тумбе, надо тянуть руки в сторону пола как можно дальше) вышло всё наоборот. Первый результат – «бронза», второй – «серебро». Растягиваясь, я пытался представить себя Бумером – резиновым «мультишным» героем из рекламы 90-х годов. Это самовнушение, видимо, мне и помогло.

Третье упражнение, которое в тот день выполнял – махи пудовой гирей. Его я предпочёл отжиманиям и подтягиваниям (для моего возраста был такой выбор). Пошёл на это, поскольку с гири знаком: как-никак дома тягаю такую железную штуковину весом 24 кг. Но в данном случае речь шла о том, чтобы не просто «взять» этот вес (16 кг), нужно было ещё осуществить как можно больше поднятий гири – с самого низу до верха. И пусть техничность моих движений, наверное, страдала (получались не махи, а именно подбёмы), норму на «золото» я выполнил: пудовка поднималась у меня вверх ровно 40 раз.

И, наконец, четвёртое упражнение: «пресс» – подъём туловища лёжа. Руки – в «замок», ноги держит помощник-инструктор, таймер судьи засекает на минуту. То ли толком не отдохнул, то ли по другой причине, но шло упражнение очень тяжело. За это время совершил всего 23 подъёма, еле-еле дотянув до «бронзы». И сделал для себя вывод: прессу мне стоит уделить больше внимания...

**Бег на лыжах – очень зимний норматив ГТО**

ЧТОБЫ СТАТЬ ПРЕТЕНДЕНТОМ НА МЕДАЛЬ, можно было пройти трассу на лыжах, но я всё же решил, что лучше летом схожу в турпоход на 5 километров (здесь опять же есть выбор, можно выбрать и бег, но сдача норматива – летом).

Про дисциплину ГТО «Бег на лыжах» мне подробно рассказала Анна Дмитриевна Давыдова, методист СП «Центр тестирования ФСК ГТО».

Бег на лыжах – это норматив ГТО, который сдаётся зимой, что неудивительно. С 2023 года это испытание входит в список основных, до этого входило в число факультативных.

Дистанция для прохождения зависит от ступеней: чем спортсмен старше, тем она больше. Школьники до 12 лет бегут 1 км, 12-13 лет – 1,5 км, 14-15 лет – 2 км. Начиная с 16 лет, дистанция у девочек и мальчиков различается: у первых – 2,5 км, у вторых – 3 км. Бежать можно свободным ходом: либо «классической», либо «коньком» (кому как проще).

– Сложно ли сдать норматив по бегу на лыжах? И от чего зависит победа? – спрашиваю я Анну Давыдову.

– Если нет специальной подготовки – на «золото» сдать будет непросто. Лыжи требуют от спортсмена определённой универсальности: ведь здесь и сила, и гибкость, и выносливость, и координация. Задействуется максимальное количество мышц.

– А как можно подготовиться к сдаче этого норматива? Летом, наверное, заменяет бег? Как проходят тренировки в это время?

– Тренироваться можно, занимаясь смежными видами спорта, основанными на определённом количестве повторений движений. Бег, плавание, катание на роликовых коньках, скандинавская ходьба. Чтобы был результат на соревнованиях и во время сдачи норм, тренировки прекращаться не должны.

Продолжение – на 15-й стр. >>>

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!

ГТО И «ЛЫЖНЯ РОССИИ»: ДВА В ОДНОМ

Сдаём нормативы на лыжах и без...



Продолжение.
«<<<Начало – на 14-й стр.

Встаём на лыжи. Наш инструктаж...

ХОДЬБА И БЕГ НА ЛЫЖАХ – это очень полезный вид активного отдыха. Развиваются выносливость, сила и ловкость. Укрепляются лёгкие, сердечно-сосудистая и нервная система. А поскольку во время ходьбы на лыжах работают не только руки и ноги, но и все органы и мышцы тела – усиленно расходуются калории, что помогает снизить вес при ожирении. Но очень важно быть готовым к этим занятиям. Анна Дмитриевна Давыдова (к слову сказать, являющаяся и педагогом секции ДЮСШ «Лыжные гонки») дала несколько советов:

► Прежде необходимо выбрать инвентарь. Сегодня используются в основном полупластик или полностью пластиковые лыжи. Подбираются они по росту начинающего спортсмена: он должен дотянуться до края вертикально стоящих лыж поднятой вверх рукой. Высота лыжных палок для ходьбы на лыжах должна быть не выше плеча и не ниже подмышек. Палки для гоночных лыж лучше подбирать лёгкие, высотой выше плеча на 5-10 сантиметров. К сожалению, стоимость этого снаряжения довольно высока: сейчас хорошие лыжи стоят от 30 тысяч рублей и выше. Правда, появились российские аналоги, не уступающие по качеству зарубежным.

► Одежда должна быть лёгкой и не стесняющей движения: непродуваемая куртка, утеплённые непромокаемые спортивные штаны, тёплое нижнее бельё,

лыжная спортивная шапочка, варежки или тёплые перчатки, шерстяные носки. Это для любителей. У более опытных лыжников, как правило, специальная экипировка: лыжный костюм, включающий комбинезон и куртку с мембраной, защищающей от ветра, и утеплителем в виде флиса (синтетическое трикотажное по-

лотно с пушистым ворсом – ред.). Но стоит это тоже недешево: минимум 5-6 тысяч рублей. Бюджетно можно найти стоимостью от трёх тысяч, для детей – в районе четырёх.

► При катании держите ноги полусогнутыми. Позиция полуприседа даёт возможность контролировать свои лыжи и держать их параллельно друг другу (а не крест-накрест или в разные стороны). При подъёмах на склон подходит классический ход, но на крутых участках перемещайтесь «ёлочкой», при которой движения ног напоминают коньковый ход. На экстремальных подъёмах переходите на «лесенку», двигаясь боком переступающими движениями лыж, будто поднимаетесь по лестнице. При спусках со склона сгибайте колени, удерживая палки ближе к телу, вдоль земли – это самый безопасный способ скатиться с горки, а также ускориться. При поворотах следите за тем, чтобы задние концы лыж не наступали друг на друга, тогда вы не запнетесь в ногах и не запнётесь.



Всероссийская гонка «Лыжня России» в Верещагинском округе проводилась силами работников МБОУ «ДЮСШ» и администрации городского округа – в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» нацпроекта «Демография», при финансовой поддержке Министерства физической культуры и спорта Пермского края и хоккейного клуба «Молот».

► Не забывайте про разминку, которая должна предварять любую физическую нагрузку. Это упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны туловища, подъёмы и вращения рук и ног и т.д.), чтобы мышцы разогрелись и стали более эластичными.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ соревнования в нашем округе составило 246 человек. В семейном забеге на лыжах (стартовали первыми) участвовали 20 человек – пять семей: Балуевы, Колышкины, Соловьёвы, Чудиновы и Потаповы. Также во время проведения «Лыжни России» под чутким руководством педагога ДЮСШ Валерия Дмитриевича Дерендяева работала интерактивная площадка ГТО – туристическая полоса препятствий, которая очень понравилась детям и молодёжи.

А ещё, что оказалось в морозную погоду очень кстати: для всех желающих был организован горячий чай. За это стоит сказать слова благодарности трудовому отряду волонтеров «Армада добра» (СП «Гимназия»), а именно: Елизавете Рязковой, Ольге Шулаковой, Дмитрию Филиппову, Ангелине Кобзеевой, Александру Чарушину, Илье Балуеву, руководителям Елене Андреевне Пермяковой и Татьяне Андреевне Обуховой.

Победителями и призёрами гонок «Лыжня России» стали:

2 км. Мужчины: 1 место – Артём Балуев, 2 место – Лев Никонов, 3 место – Егор Мартынов. Среди женщин: 1 место – Варвара Политова, 2 место – Екатерина Мальцева, 3 место – Таисья Никонова.

5 км. Мужчины: 1 место – Андрей Носков, 2 место – Кирилл Мелехин, 3 место – Иван Попов. Женщины: 1 место – Ульяна Шафранова, 2 место – Карина Захарова, 3 место – Екатерина Соловьёва.

10 км, мужчины: 1 место – Роман Комаров (2007 г.р.), 2-е – Антон Касьянов (1984 г.р.) и 3-е – Виктор Ошепов (1968 г.р.).

Поздравляем победителей! Желаем всем дальнейших спортивных успехов!

В МИРЕ УВЛЕЧЕНИЙ...

Осваивая «снежную доску»

Надежда Блинова: «Скатываться страшно, но захватывающе!»

Сноубординг – это зимний вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженного склона на специальном спортивном снаряде – сноуборде. Хотя он относится к экстремальным, с каждым годом эта разновидность активного отдыха набирает всё большую популярность.

Вот и наша землячка Надежда Блинова решила испытать на себе, что значит скатываться с горы на огромной скорости, балансируя на доске с загнутыми торцами...

– СКАТИТЬСЯ КОГДА-НИБУДЬ НА СНОУБОРДЕ я мечтала несколько лет. Но пока дети были маленькими, мы чаще ходили в лес кататься на тюбингах или ездили в термы, где купались в бассейне и скатывались с водных горок. Сейчас они уже повзрослели, и поэтому мы с мужем решили, что настало время испытать новый вид развлечения.

Первый спуск дался очень нелегко. На вершину склона поднимает подъёмник, и там, на такой большой высоте, тебя, новичка, пугает лишь одна мысль о спуске. Минут пять я преодолевала страх, но всё же решилась.

Падала, наверное, раз десять. Но зато потом, после нескольких спусков, уже просто получала удовольствие от катания.

Вечером зажгли фонари, и вся трасса осветилась. Смотришь на эту красоту, обзораемую с подъёмника, и радуешься...

Вот так волшебно пролетел день. Быстро, как одно мгновение. После такого катания, конечно, потом очень болели мышцы во всём теле (наверное, с непривычки), которые я раньше и не ощущала. Но оно того стоило.

Во сколько обходится такое удовольствие? Прокат сноуборда с ботинками в Нечкино в выходные на целый день обошёлся в 3 400 рублей, шлем и очки давались отдельно (в первый раз взяла их на час, но когда ты ещё не умеешь и едешь, в принципе, тихонько, они не особо нужны, поэтому я их сдала).

Конечно, когда смотришь, как катаются сноубордисты по видео, это кажется очень легко. На самом деле, когда я взяла доску, встала и не могла никуда двинуться, потому что обе ноги к ней прикреплены, это оказалось совсем не просто. Самостоятельно научиться двигаться, если ты впервые увидел и встал на сноуборд, обычному нетренированному человеку, думается, будет нереально. Обучение с инструктором стоит 2 400 рублей за 1 час. Дороговато, конечно, но поскольку самостоятельно не получается, потребность в этом есть. Инструктор, в частности, осветил основные моменты передвижения на доске. С ним вместе мы отработали движения на ровной поверхности, спуск с горы на тренировочном склоне. Час пролетел незаметно. После я уже самостоятельно, стараясь не набирать большую скорость, спускалась по склону.

Вот такое у меня появилось очередное спортивное хобби. Чему я очень рада!..

