

спорт

Ближе к спорту

За последние два года в Свердловской области набрало популярность спортивное движение воркаут. Силовые тренировки, которые можно проводить в любых условиях, не требуют от спортсменов никаких затрат, кроме усердия. Пока в регионе уличных спортивных площадок со специальным оборудованием не так много. Но уже в этом году власти обещают открыть не менее десятка.

— снаряды —

Физкультура ко двору

В 2015 году Свердловская область в рамках госпрограмм получит не менее 10 специально оборудованных уличных спортивных площадок на общую сумму 8 млн рублей. Как рассказали в министерстве физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области, правительство региона сегодня оказывает муниципалитетам поддержку в развитии спортивной инфраструктуры путем финансирования строительства и реконструкции объектов, или предоставляя субсидии на оснащение уличных площадок необходимым оборудованием. Власти подчеркивают, что развитие профессионального и любительского спорта, формирование культуры здорового образа жизни в регионе является одной из приоритетных задач. «Не секрет, что приобретение к занятиям физической культурой и спортом у многих начинается со школьного стадиона или дворовой площадки. Путем развития сети спортивных площадок шаговой доступности мы создаем жителям максимально комфортные условия для регулярных занятий», — отмечают в министерстве. Перечень необходимого оборудования для таких спортивных зон разработан министерством в 2015 году совместно с екатеринбургскими активистами популярного спортивного движения Streetworkout. «Мы разработали оптимальный перечень специализированного оборудования, рекомендованного муниципальным образованиям для оснащения комплексов уличных спортивных площадок. Такие комплексы универсальны, спектр их возможно и использования очень широк — они являются прекрасной альтернативой фитнес-центрам и могут быть использованы для повседневных занятий спортом, для занятий воркаутом, а также для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО», — рассказали в пресс-службе министерства.

Street workout — популярное во всем мире спортивное движение, в основе которого лежат силовые тренировки с собственным весом в любых условиях. Спортивные площадки для воркаута в основном располагаются на открытом воздухе и представляют собой комплекс тур-

ников, вертикальных и горизонтальных лестниц, брусьев, шведских стенок и другого специализированного оборудования. В базовые упражнения входят отжимания, подтягивания и их вариации, приседания, упражнения на мышцы кора, рассказывает руководитель объединения Workout в Екатеринбурге Глеб Цыбин. Также на занятиях выполняются более сложные упражнения — как статические (горизонтальные висы и упоры, «флажок»), так и динамические (выходы силой, перелеты, взрывные отжимания и другие). Базовые упражнения, отмечает спортсмен, практически без риска для здоровья может освоить любой новичок. Однако для наибольшей эффективности важно соблюдать правильную технику их выполнения. «Для освоения более сложных элементов желательно прибегнуть к помощи компетентных инструкторов, которые подскажут более эффективный путь достижения цели и позволят избежать травм», — добавляет он. По его словам, минус таких тренировок заключается в том, что их проведение зависит от погоды. «Зимой при соблюдении определенных правил заниматься можно, однако желающих делать это не так много, поэтому одна из наших проблем — поиск помещения для аренды на зиму. Вторая сложность — в отсутствии широкого арсенала дополнительной экипировки, которая есть в фитнес-залах. Хотя, некоторые активисты приносят с собой пояса, утяжелители и подобное оборудование», — рассказывает господин Цыбин.

В Свердловской области уличное спортивное движение начало проявлять себя на базе имеющихся спортивных площадок с 2000-х годов, а воркаут-движение сформировалось в 2011 году. «Ровно четыре года назад мы начали проводить воскресные тренировки в парке Зеленая Роща. С тех пор число последователей движения растет — сегодня уже тысячи людей в регионе осознанно выбирают для себя уличную физкультуру на снарядах», — рассказывает Глеб Цыбин. В этом году активисты движения впервые проводят кубок Свердловской области по воркауту. Он проходит с весны по осень в семь этапов в городах Реже, Каменске-Уральском, Нижнем Тагиле, Асбесте, Серове, Екатеринбурге и Верхней Пышме.



Материальная база

Первая специально оборудованная площадка для воркаута появилась в екатеринбургском парке Зеленая Роща спустя два года после становления движения — в 2013 году. Помимо стандартного комплекса турников и брусьев, в ее комплектацию входит снаряд для отжиманий в стойке на руках и тренировки баланса. Вторая качественная площадка в городе была сдана в мае 2014 года в парке им. Павлика Морозова. Идеологи движения разработали ее с учетом отечественного и зарубежного опыта для достижения максимальной сложности проводимых тренировок. «К большому счастью, по ряду проектов власти прибегают к нашим консультациям. Это позволяет сделать комплексы тренировочного оборудования действительно эргономичными и функциональными, закупить качественное оборудование, соответствующее стандартам воркаута. На площадке в парке им. Павлика Морозова удалось разместить много интересных снарядов, включая наклонную лестницу, канат и кольца», — объясняет господин Цыбин. Всего в Екатеринбурге насчитывается пять современных площадок, подходящих для профессионального занятия воркаутом, и еще несколько подходящих площадок «дворового» уровня. Ряд площадок также подходит для подготовки и сдачи некоторых норм ГТО. В ближайших планах — появление новых комплексов в парке Чкалова и сквере на ул. Опа-лихинской. По словам Глеба Цыбина, значительную помощь в продвижении воркаут-движения оказывает депутат законодательного собрания Свердловской области, известный российский биатлонист Сергей Чепиков. «Мы с ним познакомились в 2012 году, он помог найти спонсоров для строительства первого комплекса в Зеленой Роще и при-

влечь к движению внимание региональных властей», — добавил Глеб Цыбин. В среднем строительство одной площадки обходится в 800 тыс. рублей.

Успешно движение развивается и в муниципалитетах. По словам Глеба Цыбина, в области построено около десятка крупных воркаут-площадок. Впрочем, не во всех городах они соответствуют требованиям, предъявляемым к площадкам для этого спорта по наличию определенного типа снарядов, эргономике, достаточному расстоянию между снарядами и их комплектующими и так далее. Еще больше «любительских» комплексов с урезанным функционалом. «На таком оборудовании может быть неудобно выполнять некоторые элементы, что ограничивает их функциональность. У нас есть типовые проекты и перечень требований к оборудованию, поэтому при желании заинтересованных сторон мы всегда готовы предоставлять консультации во избежание таких ошибок», — объясняет он.

По количеству установленного оборудования и масштабам все рекорды бьет площадка на 800 кв. м в Экстрим-парке «Горизонт» в городе Березовском. Она имеет широкий набор современных многофункциональных снарядов, турников, рукоходов, брусьев и прочего оборудования. Строительство было инициировано и поддержано главой города Евгением Писцовым. Меньше масштабными, но тоже образцовыми по своему наполнению являются один комплекс в Серове и один — в Нижнем Тагиле. «Такая положительная практика должна тиражироваться», — заключил Глеб Цыбин.

Универсальность и доступность

Эксперты объясняют растущую популярность уличных тренировок тем, что они не требуют приобрете-

ния дорогостоящего инвентаря или абонемента в спортивный зал. При этом подчеркивают, что спортивные комплексы на открытом воздухе универсальны и не ограничиваются элементами воркаут-тренировок. По словам директора Института физической культуры Уральского государственного педагогического университета (УрГПУ) Алексея Терентьева, самые доступные для выполнения занятия — занятия общей физической подготовки, которые несложно выполнять самостоятельно, при должном уровне самоорганизации и базовых знаниях о физической культуре. К ним относятся бег, комплекс упражнений на силу (таких, как подтягивания, отжимания и пресс) и гимнастика. «Достаточно одной перекладины и грамотного подобранного комплекса упражнений, чтобы тренировать сразу выносливость, силу, гибкость и координацию. В то время как занимаясь только одним видом спорта, человек не сможет достичь гармоничного развития всех своих физических способностей. Например, воркаут развивает силу и координационные способности, но не способствует развитию выносливости и гибкости», — объясняет господин Терентьев. Главное, по его словам, чтобы в конечном итоге форма физического воспитания формировала правильное отношение к занятиям и способствовала ведению здорового образа жизни. «Неважно, воркаут это или другой вид спорта. Главное, понимать, что нужно заниматься этим регулярно, системно, разнообразно и без вреда для здоровья», — заключил он.

Для желающих же заниматься именно этим видом спортивной деятельности, профессионалы дают некоторые советы. «Нужно понимать, что занятия любым видом спорта, направленным на развитие физических способностей, связано с определенным риском для здоро-

вья. То, что занятия воркаутом происходят с собственным весом, не говорит об их безопасности и отсутствии риска получения травм», — предупреждает Алексей Терентьев. По словам вице-президента Федерации бодибилдинга России по Уральскому Федеральному округу Антона Гиренко-Коцубы, на начальном этапе занятия не требуют особой подготовки, однако при желании выйти на определенный уровень профессионализма и повысить сложность упражнений необходимо обратиться к специалисту. «Подтягивание на турнике и брусьях не требует особых знаний, но при желании работать на более высокий результат необходимо совместно с профессионалом правильно распределить нагрузку, поставить технику, определить комплекс упражнений», — предупреждает спортсмен. Впрочем, по возможности специалисты советуют начинать под руководством людей, обладающих в этой сфере знаниями.

Важен в обучении этому спорту системный подход, отмечает господин Терентьев. «Занятия должны проводиться на площадках, соответствующих технике безопасности и требованиям, предъявляемым для оборудования данного вида спорта. Тренеры должны учитывать индивидуальные особенности каждого занимающегося, его состояние здоровья — в том числе возможности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. У неподготовленного человека, не владеющего методикой выполнения специальных упражнений, имеется высокая вероятность получения травмы. Главное, не забывать о принципе „от простого — к сложному“», — добавляет он.

Алена Тронина

«Нужно создавать возможности для занятий массовым спортом»

— интервью —

Детско-юношескому и любительскому спорту в регионе уделяется значительное внимание. Об изменениях в восприятии спорта в массовом сознании, необходимости его развития на всех ступенях — от «дворового» до спорта высших достижений — рассказал двукратный олимпийский чемпион по биатлону, депутат свердловского законодательного собрания Сергей Чепиков.

— Как, на ваш взгляд, меняется вовлеченность населения в спорт в Свердловской области?

— Нужно отметить, что население региона, да и России в целом, прекрасно понимает, что от физического состояния напрямую зависит и работоспособность, и настроение, и в конечном итоге продолжительность жизни. Поэтому все большее количество людей активно занимается физическими нагрузками, отдаст предпочтение занятиям на открытом воздухе. Например, в последние годы стала довольно популярна скандинавская ходьба: даже в центре Екатеринбурга я вижу, как люди ходят с лыжными палками по городу. Популяризируются и другие виды спорта, и мы в меру возможностей эти стремления поддерживаем. Например, строим площадки для уличной гимнастики — воркаут, востребованные у молодежи. Такие небольшие комплексы уже созданы в Екатеринбурге, в Асбесте, в Североуральске, а в этом году мы планируем построить еще несколько площадок. Около 3 тыс. ребят занимается этим, и достаточно активно — уже участвуют в европейских чемпионатах в данном виде спорта.

— В чем вы видите основную задачу региона при развитии массового спорта?



— В первую очередь, для нас важно повысить мотивацию у подрастающего поколения. Для этого должна быть создана качественная инфраструктура: футбольные поля с искусственным покрытием, обустроенные дворовые территории, школьные стадионы. В прошлом году, например, около 30 школьных площадок в регионе было обустроено за счет средств федерального и областного бюджетов. И нужно продолжать двигаться в этом направлении. Сейчас в Свердловской области мы делаем акцент на лыжероллерные трассы, на которых смогут заниматься биатлонисты. Такая трасса уже открыта в Каменске-Уральском, сейчас проектируются трассы в Красноуральске, в поселке Октябрьский, в Березовском уже в этом году готовимся начать строительство. Теперь и другие города задумы-

ваются об этом. Я думаю, что если у нас будет развита инфраструктура, это станет и мотивацией для молодежи, и дополнительной возможностью готовить спортсменов для наших сборных.

— Насколько сложно получать финансирование на такие проекты?

— Не так давно у нас был разговор на эту тему с председателем правительства Денисом Паслером: мы обсуждали, как можно создать больше площадок с наименьшей нагрузкой на бюджет. И было принято решение распределять средства между теми муниципалитетами, которые будут готовы к финансированию строительства 50 на 50 из местного и областного бюджетов. Конечно, в регионе есть города, у которых наблюдается определенный дефицит средств для создания комплексов. Но многие — и особенно это касается крупных городов — на таких условиях соглашаются. Кроме того, мы рассматриваем возможности более экономичного строительства физкультурно-оздоровительных комплексов как в плане затрат на строительство, так и в плане энергоэффективности. В ближайшее время у нас пройдет совещание с проектировщиками о возможности создания на территории региона таких небольших комплексов, стоимостью не более 80–90 млн рублей, которые можно будет размещать и в малонаселенных территориях, где нужно улучшить качество жизни и создать спортивные объекты. Тогда ребята получат возможность играть и в баскетбол, и в волейбол, заниматься мини-футболом, а сам объект не принесет бюджету большую нагрузку.

— Помимо этого, как региональные власти могут стимулировать развитие массового спорта?

— Необходимо формировать у населения определенную мотивацию для занятия физкультурой, и одной из составляющих этого

процесса, безусловно, является внедрение комплекса ГТО. Он позволяет молодежи, да и взрослым, попробовать свои силы в режиме соревнования. И поскольку сдача норм сейчас ведется практически повсеместно, интерес к этому нарастает. Элемент соперничества, заложенный в этом процессе, подстегивает молодежь — это захватывает, формирует желание развиваться и совершенствовать свои результаты в спортивных испытаниях.

— Значительная часть бюджетных средств уходит на финансирование спорта высших достижений. На ваш взгляд, насколько это обоснованные траты?

— Я бы не сказал, что массовый спорт финансируется в меньшем объеме. В Свердловской области работает множество детско-юношеских спортивных школ, обеспечиваются их выезды на соревнования различного уровня, и это тоже нужно учитывать. Естественно, что с учетом того, что в нашем регионе около 130 аккредитованных спортивных федераций, выделять средства на все направления очень непросто. Это не означает, что ради этого не нужно финансировать спорт высших достижений. У начинающего спортсмена должен быть стимул к развитию, они должны видеть профессионалов, чтобы у них формировалось стремление к высоким результатам. В то же время, профессиональный спорт поддерживает не только регион, и не столько регион — из области идет около 30% финансирования этого направления, значительная часть средств — это спонсорская помощь.

— Нужно ли смешивать массовый спорт и профессиональный?

— Существование массового спорта и спортивных секций формирует фундамент для дальнейшего развития юных спортсменов. Наиболее талантливые подростки аккумуля-

лируются в училище олимпийского резерва и его филиалах. Там у них появляются и адаптированные учебные планы, и другие возможности для тренировок, и медицинское сопровождение. Благодаря этому и появляется спорт высших достижений.

— Нужна ли Свердловской области спортивная специализация?

— Понятно, что видов спорта довольно много, и есть приоритетные направления рекомендованные региону. Например, баскетбол, бокс, волейбол, биатлон, лыжный спорт и ряд других. Мы — регион с суровым климатом, но это не мешает нашим спортсменам демонстрировать великолепные результаты в легкой атлетике, гимнастике и стрельбе из лука. Наверное, и в спорте нам тоже нужно быть опорным краем державы, развивая многие направления. Тем более что все это может стать основой для олимпийских достижений.

— На чем стоит сосредоточиться региону в ближайшее время?

— Нам нужно сделать упор на доступный спортивный среде. Чтобы это были не такие дорогостоящие объекты, как мы строили два-три года назад — это просто сейчас экономически нецелесообразно. Нужны площадки для массового спорта — футбольные поля, хоккейные корты, физкультурно-оздоровительные комплексы, лыжероллерные трассы, которые не требуют особых затрат на содержание. То есть, сооружения должны быть недорогими, чтобы можно было построить их как можно больше. У нас даже есть идея для проекта «Большой спорт в малые поселения», чтобы даже в населенных пунктах с численностью менее 50 тыс. человек, а может даже и меньше, была возможность качественно заниматься спортом. Это и станет залогом дальнейшего развития физкультурного движения.

Беседовал Дмитрий Комаров