

# Быстрее, выше, сильнее

Минувшая суббота прошла в Ярославле под лозунгом «За здоровьем – в парки и на спортплощадки». Так горожане отметили ежегодный праздник активного образа жизни – День физкультурника.



Традиционная зарядка.

Основная программа торжеств на острове Даманском началась с награждения и поздравления заслуженных спортсменов и тренеров Ярославля, продолжилась мастер-классами в самых эффективных видах спорта, культивируемых в нашем городе. Многие спортивные мероприятия захватили и воскресенье.

На подиум поднимались самые разные люди. Это и восьмидесятилетний Герман Садилов, чей областной рекорд в легкоатлетическом стипль-чезе был установлен более 50 лет назад и не побит до сих пор, и наши заме-

чательные акробатки Дарья Гурьева и Дарья Калинина, недавно завоевавшие «золото» Всемирных игр. Добрых слов заслужили олимпийский чемпион Максим Тарасов и чемпион России по хоккею Илья Горохов. Награды получили и лучшие тренеры ярославских ДЮСШ.

— Ежедневно вы ведете своих подопечных к спортивным вершинам, готовите их не только к профессиональным победам, но и к свершениям на жизненном пути, — сказал в поздравительном слове начальник управления по физкультуре и спорту мэрии Ярославля Алексей Ко-

## ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА



Рекордсмен Герман Садилов (слева) получает поздравления.

После церемонии награждения в главном городском парке на Даманском прошли традиционная еженедельная общегородская зарядка, а затем на сцене – показательные выступления фехтовальщиков, кудоистов, боксеров, акробатов, футболистов... Всего же здесь работало 24 площадки, на которых каждый желающий мог приобщиться к наиболее интересному для себя виду спорта.

Любопытно, что часть наших любителей активного образа жизни не сумели добраться до эпицентра событий именно потому, что посвятили выходной день любимым видам спорта. Баскетболисты проводили турнир по стритболу на площадке около СДЮСШОР-2, волейболисты поблизости от Даманского проводили открытый чемпионат города по пляжному волейболу в самом зрелищном его варианте – микстах, а в далеком от центра города районе Брагино в показательных выступлениях приняли участие любители воркаута. Свою лепту в праздник внесли и футболисты – в воскресенье «Шинник» на выезде одержал волевою победу над «Томью» – 3:1.



Художественная гимнастика – украшение дня.

# Право на воркаут

## СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

В Ярославле можно заниматься силовыми видами спорта прямо на улице.

До конца августа в городе появится 26 специализированных спортивных площадок. Четыре из них уже установлены.

Комплект снарядов подобран так, что тренироваться на площадках могут не только любители силового экстрима, но и все те, кто предпочитает здоровый образ жизни, возрастных ограничений нет. И конечно, модное увлечение воркаутом заставляет молодежь буквально «зависать» на спортплощадках, оборудованных прямо во дворе.

— Действительно, увлечение воркаутом больше свойственно молодежи, — подтверждает начальник управления по физкультуре и спорту мэрии города Ярославля Алексей Кокурин. — Но площадки спроектированы так, что заниматься здесь могут и совсем маленькие дети, и люди преклонного возраста.

Площадки для воркаута и выполнения упражнений комплекса ГТО устанавливаются в рамках губернаторской программы «Мы выбираем спорт» при поддержке партии «Единая Россия». Список дворов составляли на основании народного голосования.

— Преимущество таких спортивных сооружений в том, что они уникальны и дают возможность молодежи выполнять мак-

симальный спектр упражнений — от простых подтягиваний до сложных элементов, — считает активист проекта «ЯрГражданин» Александр Забирко. — Уверен, для кого-то такие воркауты станут первым шагом в направлении большого спорта.

Еще одна задача площадок — привлечь горожан к сдаче норм ГТО. На всех воркаутах установлены специальные информационные стенды, где можно найти информацию, как правильно выполнять популярные упражнения. На площадке по адресу: Ярославская, 27 уже появилась группа ребят, которые тренируются ежедневно.



Воркауту все возрасты покорны.



Дворовый спорт возрождается.

За минувшую неделю в Ярославле были установлены очередные четыре площадки для воркаута: во Фрунзенском районе —

на ул. Светлой и Ярославской и в Заволжском районе — на ул. Саукова и Орджоникидзе. Следующий на очереди — Дзержинский район.

Открытие площадки на Саукова посетил экс-капитан хоккейной команды «Локомотив» Илья Горохов. Он опробовал установленные перекладины, бруссы, лестницы и остался доволен увиденным.

— Чем хороши именно эти относительно простые тренажеры? Тем, что здесь человеку проще всего адаптироваться, начать заниматься физкультурой. Пришел с работы, просто повис на

турнике — уже огромная польза для позвоночника. А это самое проблемное место у многих горожан, занятых преимущественно офисным трудом. Проснулся с утра, прокачал пресс и спину — есть гарантия, что через некоторое время исправится осанка, появится жизненный тонус, улучшится настроение, — пояснил Илья Горохов.

После того как все 26 площадок будут установлены, городские власти займутся благоустройством территории вокруг каждой из них. Затем работа будет продолжена в спортивном направлении.

— Нормы ГТО были придуманы не случайно, это отличная возможность поддерживать себя в физической форме, — уверен депутат муниципалитета Игорь Бортников. — Раньше в каждом дворе стояли турники, занимались и взрослые, и дети. Сейчас дворový спорт возрождается, и мы видим, что площадки пользуются спросом. Уже есть запросы на проведение районных соревнований по уличным видам спорта.

Планируется, что вести занятия во дворах будут профессиональные спортсмены. А пока они еще только разрабатывают свои программы, новые снаряды уже вовсю осваивают вездесущие мальчишки. Ради них, собственно, все и затевалось.