

Календарь «ММ»

**21** Августа  
Пятница

☉ Восх. 5.13.  
Зах. 19.50.  
Долгота  
дня 14.36.

**Дата:** Международный день памяти и поминовения жертв терроризма. День офицера в России.

**События в истории:** Запатентованы подъемные жалюзи (1841 год). Из Лувра похищена знаменитая «Джоконда» (1911 год). Ученые впервые сообщили об угрозе глобального потепления на Земле (1981 год). В Москве потерпел поражение августовский путч ГКЧП (1991 год).

**22** Августа  
Суббота

☉ Восх. 5.15.  
Зах. 19.47.  
Долгота  
дня 14.32.

**Дата:** День Государственного флага РФ.

**События в истории:** Запатентовано жидкое мыло (1865 год). Россия официально вступила во Всемирную торговую организацию (World Trade Organization) (2012 год).

\*\*\*

**Знаете ли вы, что первую прививку в России испытала на себе императрица Екатерина Вторая? В октябре 1768 года прививку от оспы ей сделал приглашённый из Лондона врач.**

Физкультура и спорт



Фоторепортаж смотрите на сайте [magmetall.ru](http://magmetall.ru) (16+)

© Евгений Рухманёв

Всё больше магнитогорцев становятся обладателями значка «Готов к труду и обороне». Экзамен на физическую подготовку сдают предприятиями, спортивными секциями, индивидуально. А ведь в Советском Союзе значкистов было больше половины населения страны, и каждый был готов к труду и обороне. С какой же целью сегодня народ стремится в центры тестирования ГТО?

Если смотреть из окна автомобиля, то кажется, что на улице прекрасная солнечная погода. Но стоит выйти на улицу, да ещё и на открытые площадки Экологического парка, понимаешь, как обманулся: пронизывающий холодный ветер едва не сбивает с ног. Но разве может такая мелочь напугать людей, которые решили испытать себя на прочность, сдав нормативы физкультурно-спортивного комплекса?

Начальник смены центра управления сетями треста «Горэлектросеть» Ирина Алтышева профессионально спортом никогда не занималась. Так, для себя иногда ходила в фитнес-центр, призналась Ирина. Но у женщины есть сад, огород, а это уже гарантирует физическую подготовку. Так что есть все шансы не упасть перед коллегами в грязь лицом, хотя специально к событию не готовилась.

А вот Валерий Заев, инженер отдела капитального строительства треста «Горэлектросеть», старается регулярно поддерживать хорошую форму:

– Зимой катаюсь на лыжах, летом – на велосипеде. Мне 64 года, попа-

## Сила, ловкость, мастерство

В Экологическом парке сотрудники муниципальных предприятий сдали тесты на значок «ГТО»

даю в девятую категорию. Здоровье слава богу – не жалею. Уверен, что справлюсь со всеми задачами, тем более что они не так уж и сложны.

Пройдя регистрацию и получив карточки с перечнем тестов, участники собираются на стадионе – хоккейной коробке. Ведущая призывает выстроиться на расстоянии вытянутых рук в несколько рядов, чтобы соблюсти дистанцию, – меры предосторожности никто не отменял. Разминка проходит под музыку, весело, бодро. Подбадривая друг друга, посмеиваясь, участники входят в кураж и стараются уже до самих состязаний показать гибкость, ловкость. Впрочем, слово «состязание» применительно к сдаче норм ГТО, наверное, не совсем правильное: если человек с кем и соревнуется, то только с собой.

После разминки все расходятся по площадкам. На одной делают гранату, на другой делают наклоны, на третьей прыгают в длину. Комплекс упражнений у каждой возрастной категории свой, неспроста над ними в своё время работали учёные мужи, физиологи, врачи, спортсмены. Директор спортивной школы № 3 Лилия Дзеба рассказала, как одна из её коллег недавно натолкнулась на тесты советских времён. Интересно, но по тому, как способен человек наклоняться, устанавливали его физиологический возраст. Так что если способны ладонями пол с пря-

мыми коленями достать – смело скосите себе несколько лет.

Наблюдаю за сдающими нормы, и даже без метра и других спортивных приспособлений видно, насколько все по-разному готовы. Кто-то никак не может собраться, застывает, делает упражнение не очень ловко. А кому-то всё даётся с лёгкостью – видно, что человек со спортом на «ты». Среди таких и воспитанники фитнес-клуба, которым руководит Антон Тетерев, который пришёл поддержать своих подопечных.

– В принципе, тесты несложные. Если есть минимальная физическая подготовка, справиться можно, – говорит Антон. – У меня самого уже два золотых значка: первый раз нормы ГТО сдавал в возрастной категории до 35 лет, второй – когда стал постарше. Все, кто тренируется в клубе даже на начальном уровне, уже сдают тесты весьма достойно. Нормативы комплекса хотим сдать всем клубом. Надеюсь, все будут обладателями золотых значков отличия. В этом году многие старты отменились, и сдача ГТО как глоток свежего воздуха, возможность показать силу, выносливость, умения. Это проверка своих возможностей, которая нужна не только молодым, но и взрослым людям. Для кого-то это способ мотивировать на занятия спортом и сдачу норм ГТО своих детей.

Среди тех, кто проходил тестирование, сложно не заметить подтянутую фигуру в красивой синей спортивной амуниции главы администрации Правобережного района Александра Леднёва.

– Всё надо делать с радостью, удовольствием, потому что тогда легко даются даже тяжёлые вещи, – объясняет свой позитивный настрой Александр Евгеньевич. – Спорт для меня – образ жизни, ведь он закаляет характер, учит достигать цели. Занимаюсь хоккеем, плаванием, триатлоном. Тот, кто постоянно выходит на спортивные площадки, без этого уже не мыслит своей жизни, это своего рода зависимость. Постоянство в спорте – это то, что позволяет заниматься с удовольствием. Подготовка у меня, конечно, хорошая. И даже интересно, насколько легко справлюсь. Вообще, Магнитогорск – город спортивный, и хочется быть к этому причастным. Пока Магнитка не в передовиках по сдаче норм ГТО, но, думаю, вместе мы это исправим.

Выполнение нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» проходит уже шесть лет

Это своего рода привлечение людей к самостоятельному занятию физической культурой.

– ГТО как лакмусовая бумага подводит итог физической нагрузке,

которую человек давал себе всю жизнь, – считает директор спортивной школы № 3 Лилия Дзеба. – Если школьники и студенты ещё активно занимаются, то потом у многих это сходит на нет. Захотелось это «встрепенуть», чтобы как можно дольше люди были физически здоровы. ГТО показывает, в каком состоянии ты сейчас: насколько развита гибкость, сердечно-сосудистая система – это показывает способность бегать на длинные дистанции. Если не входишь в рамки своего физиологического возраста, это первый звоночек, что пора заняться здоровьем.

За две недели около 2500 магнитогорцев сдали тесты, выполнили нормативы больше 60 процентов участников. Причём среди участников немало тех, что пришли самостоятельно, а не со своей организацией. Остальные готовы повторить попытку, что можно сделать через какое-то время. Раньше пересдать можно было только через год, сейчас условия поменялись: уже через месяц предоставляется возможность улучшить результат. В одной ступени можно получить три знака: выполнил на бронзу, готовься – и сдавай на серебро и золото. Возрастных ограничений практически нет: с шести лет до одиннадцатой ступени – от 79 лет и старше, и желающие такого возраста находятся.

В Магнитогорске четыре центра тестирования – во всех районах. На официальном сайте, в социальных сетях можно найти всю необходимую информацию, включая дни сдачи норм ГТО, и записаться на тестирование. Главное – стремление к физическому оздоровлению своего организма.

Ольга Балабанова

[magmetall.ru](http://magmetall.ru) (16+) [kiosk.magmetall.ru](http://kiosk.magmetall.ru) [magmetall74](https://www.instagram.com/magmetall74) [magmetall74](https://www.facebook.com/magmetall74) [magmetall74](https://www.youtube.com/magmetall74)

Адрес редакции, издателя: 455038, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. Ленина, д.124, корпус 1. Тел. (3519) 39-60-74, отдел подписки: 39-60-87, отдел доставки: 26-33-49, отдел рекламы: 39-60-79, e-mail: [inbox@magmetall.ru](mailto:inbox@magmetall.ru) сайт: [magmetall.ru](http://magmetall.ru) (16+)

Учредитель – Автономная некоммерческая организация «Редакция газеты «Магнитогорский металл».

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 74-01224 от 29 декабря 2015 г.

Главный редактор  
Фролов Олег Валерьевич

Ответственный секретарь  
Наумов Евгений Михайлович

Ответственности за прогноз погоды редакция не несёт.

За достоверность фактов и сведений ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели.

Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения, которая может не совпадать с мнением редакции, издателя и учредителя.

Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Подписано в печать 19.08.2020 по графику в 19.00, фактически в 18.30.

Заказ № 4699. Тираж 67439. Объём 4 печатных листа. Печать офсетная.

Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, д. 69).