

ОБЖ

№ 1

ЯНВАРЬ 2024

ISSN 2949-2378

ЭКСКЛЮЗИВ
АКАДЕМИЯ
ФИГУРНОГО
КАТАНИЯ
ТАТЬЯНЫ НАВКИ
С. 4

НАШ ГОСТЬ
ВЛАДИСЛАВ
ТРЕТЬЯК
С. 12



ЗИМА – ДЛЯ СПОРТА

ТЕМА НОМЕРА: ЗИМА – ДЛЯ СПОРТА



О ВАЖНОМ

4

Мария Полякова:

**«В первую очередь – счастье детей,
во вторую – результат»**

Интервью с главным тренером, директором Академии фигурного катания Татьяны Навки «Наши Надежды».

8

Хороший пример заразителен

Как успех и победы любимой команды могут повлиять на формирование характера и жизненных ориентиров? Почему полезно смотреть с детьми спортивные трансляции?

НАШ ГОСТЬ

12

Владислав Третьяк:

«Спорт учит и как падать, и как вставать»

ОБЗОР

16

Сыграем по-новому?

Мы выбрали ряд неординарных соревнований, в которых порой парадоксальным образом сочетаются умственные и физические активности.

ЛИЧНОСТЬ

18

Владимир Вяткин: «Фотография – искусство быстрого мышления, но долгих размышлений»

В ФОКУСЕ

24

Гонки на собачьих упряжках

28

Играл ли Александр Невский в килу?

В России возрождают исторический вид спорта, истоки которого берут начало в русской национальной культуре

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

32

Пьедестал Победы

Спорт в осажденном Ленинграде – до сих пор малоизвестная страница истории, и мы хотим заполнить ее фактами. Сплоченность, невероятная сила духа, железная воля к победе! Да, в окруженном городе, когда крошка хлеба стала ценностью, а день без артобстрела – чудом, проводились спортивные состязания.

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

34

Закаляйся, как сталь: 10 шагов к здоровью

Совместно с врачом-терапевтом мы подготовили пошаговую инструкцию.

38

Культура безопасности станет трендом

Интервью с главным государственным инспектором Российской Федерации по пожарному надзору Анатолием Супруновским.

БЕЗОПАСНОСТЬ

42

Советы спасателя. Особенности зимнего туризма

Как подготовиться к зимнему походу, чтобы путешествие прошло без сюрпризов и запомнилось только положительными эмоциями.

46

Осторожно, скорость!

Как уберечься от травм на тюбинге



ты можешь закрыть только своим телом. Вот почему на них ставят в основном атлетов под два метра. Во-вторых, поменялась их форма: больше стали ловушки, перчатки, чтобы лучше отразить шайбу. Раньше части вратарской экипировки делали из морской травы, конского волоса, которые быстро намокали и становились весьма тяжелыми для игры. Сейчас защиту изготавливают из поролона и весит она всего 2,5 килограмма.

Поменялись и правила. Раньше пас можно было подавать только через одну линию, а сейчас через две. Поэтому через среднюю зону игрок проходит на большой скорости, защитник не успевает его остановить – увеличивается нагрузка на вратаря.

А что еще нужно для болельщиков? Зрелища! После игры 1972 года, когда мы сыграли серию товарищеских матчей с канадцами, хоккей сильно поменялся, потому что слились два стиля: североамериканский и европейский. Мы взяли лучшие качества у них: это автоповороты на пяточке, сильные броски, жесткая игра, они от нас взяли командный подход, более дисциплинированную игру.

– Какие задачи на 2024 год стоят перед Федерацией хоккея России?

– В первую очередь, воспитывать национальные кадры. У нас есть программа «Красная Машина», которая позволяет от Калининграда до Курил готовить ребят для профессиональной игры в хоккей, начиная с пяти лет. Недавно я проводил мастер-класс на Саха-

лине и для тренеров, и для спортсменов. Программа представлена более чем 20 учебно-методическими пособиями, раскрывающими тренеру процесс спортивной подготовки для различных возрастов.

В ней есть даже руководство по инвентарю и экипировке хоккеиста, планы-конспекты занятий на каждый день, дневник тренера. В любом уголке мира можно загрузить пособие «Красная Машина» в свой смартфон – и получить готовый план полноценного тренировочного цикла продолжительностью хоть в месяц, хоть в год. Ежегодно до 1500 тренеров проходят у нас аттестацию, уже в 35 регионах России работают по нашей программе, и мы планируем в этом году охватить всю страну.

– Владислав Александрович, а что главнее в спорте: талант или ежедневные усилия?

– И то, и то. Сразу видно: есть у мальчика перспективы или нет. Много зависит от его характера, умения отражать шайбы, переносить боль, неуспех. Затем идут дисциплина и каждодневный труд. Однако я бы добавил еще одно качество: любовь. Без нее ты не будешь по три раза за день надевать форму, таскать ее с пяти лет, тренироваться до седьмого пота. Ты должен любить свою профессию и полностью ей отдаваться. Только тогда у тебя будет успех.

Иван Якубов

Фото предоставлены пресс-службой Федерации хоккея России

ИГРАЛ ЛИ АЛЕКСАНДР НЕВСКИЙ В КИЛУ?

В РОССИИ ВОЗРОЖДАЮТ ИСТОРИЧЕСКИЙ
ВИД СПОРТА, ИСТОКИ КОТОРОГО БЕРУТ
НАЧАЛО В РУССКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ
КУЛЬТУРЕ



Среди плеяды народных игр есть особенная, в которой удивительно сочетаются бег с мячом и стеношный кулачный бой. Во многих уголках страны она издревле носила название «кила».

В ней толпа на толпу боролась за мяч, пытаясь всевозможными приемами доставить его до определенного рубежа, находящегося на противоположных концах состязательного пространства. Президент Федерации килы России Дмитрий Черняк возрождает этот вид спорта в нашей стране, привлекая к нему молодых людей из разных регионов.

– Дмитрий Алексеевич, откуда начинается история килы? Может быть, она пришла на Русь от варягов?

– Мы не можем точно сказать, где именно зародилась эта игра. Есть сведения, что ее корни уходят во времена Новгородской республики, а это период XII–XV веков. Но они больше отсылают к историческому периоду, а не к конкретной локации.

Что же касается более подтвержденной информации, известной нам, то, согласно этнографическим источникам XIX века, кила бытовала на территории от Северо-Запада России через Русский Север до Урала. При этом доктор исторических наук Борис

#спорт #Русь #кулачный_бой
#собачий_футбол #силовое_воздействие

случай, если вам придется кому-то помочь откапываться из снега, но и просто чтобы выровнять площадку для лагеря. Ее также можно использовать как какую-то точку оттяжки. Исходя из своего опыта, на лопате даже можно еду приготовить, это ведь ровная и широкая поверхность.

Что касается палатки, она должна соответствовать всем требованиям: быть обтекаемой, ветрообдуваемой, обязательно с юбкой. Юбка – это нижняя часть палатки, которая защищает внутренний слой от непогоды. У палатки должны быть хорошие растяжки и крепкие дуги, соответствующий погоде материал ткани. Сейчас выбор огромен. Палатки легкие, удобные, рассчитанные на любое количество людей.

Обязательно нужно иметь снаряжение для приготовления пищи, так как костер далеко не везде разрешено разводить. Есть огромный выбор газовых горелок, портативных усиленных газовых приборов. Костер дает тепло, комфорт и уют, поэтому, если есть возможность и вы соблюдаете все необходимые меры безопасности, используйте его, чтобы обогреться.

Ошибки туристов, в результате которых им требуется помощь спасателей

Чаще всего люди плохо экипированы, у них не продуман маршрут. Зачастую туристы не могут адекватно рассчитать свои физические возможности, вы-

брав маршрут не по силам. Самые главные ошибки – это неправильный подбор снаряжения, недостаточная физическая форма и подготовка к походу на авось.

Помню, как спасали человека, который просто замерз на дороге. Это было в далеком 1992 году. Мы возвращались с тренировочного спелеовыхода и увидели, что на трассе, проходящей под горой Алек, сидит мужчина. Подошли к нему, пытались разговаривать, но он молчал. Просто потрогали его за плечо, а он, как кукла, упал. Отогрели.

А в феврале 2004 года мы работали на лавине в поселке Терскол (Кабардино-Балкария). При катании на склонах горы Чегет засыпало сразу семь сноубордистов. Место, где это случилось, символично называется Погремушка. В этом месте лавина сходит по одному из кулуаров северного склона Чегета и издает при этом звуки, похожие на детскую погремушку. Тогда было лавиноопасно, молодые люди, приехавшие на отдых из Москвы, пренебрегли предупреждениями спасателей и лавинщиков. Как итог – люди попали в лавину, и она вынесла их метров на 200 вперед, перепрыгнув через реку Баксан. Искать сноубордистов на тот момент весь Юг России, из всех филиалов Южного поисково-спасательного отряда съехались люди. Из Сочинского было человек десять точно. Никого не могли найти. Был такой гигантский

ТРИ ЛАЙФХАКА ОТ ОПЫТНЫХ ТУРИСТОВ

1. На случай «снегодождя». Зимой высушить мокрую одежду сложно. Поэтому имейте всегда запасной комплект (носки, штаны, кофту), упакованный в герметичные пакеты. Если вещи все-таки промокли, сушить их лучше всего не у костра, а в спальнике.

2. Вода в походе. Заранее узнайте, где на вашем пути будут источники питьевой воды – ручей, река, родник. Также всегда можно растопить снег. Пить в дороге приятнее теплую воду. И чтобы она не замерзла на сильном морозе, хотя бы небольшое количество воды держите во внутреннем кармане куртки, поближе к телу.

3. Готовка – легко! Зимой в походе готовить сложнее и ресурсозатратнее, чем летом: дрова промерзшие, расход газа сильно увеличивается, да и не весь газ будет «работать» на холоде. Удобно брать с собой готовую еду: тушеное мясо или второе блюдо в реторт-упаковке. Консервы в ней легкие, занимают мало места, их можно подогреть и съесть прямо в упаковке – это большой плюс, ведь не придется мыть посуду ледяной водой.



ОДЕЖДА ДЛЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ



Для родителей комфорт и безопасность детей всегда на первом месте, особенно когда дело касается физических нагрузок на открытом воздухе. Но как правильно подобрать одежду для физкультуры, чтобы ребенок не потел и ему было удобно? Чемпионка мира по лыжным гонкам Екатерина Счастливая дает полезные советы и рассказывает о том, как выбрать идеальную экипировку для занятий лыжным спортом.



#эксперт #рекомендации
#экипировка #на_лыжню

УМНАЯ ТРЕНИРОВКА

Разрабатывать стратегии для тренировок и соревнований спортсменам помогают развитая логика и аналитические навыки. И одно из лучших упражнений для ума – наши математические задачки. В этот раз Наталья Горелова сочинила их на зимнюю тему.

#тренировка_ума #зимние_задачи #школьникам

1. Снежная королева захотела построить себе дачу в Антарктиде. По ее задумке, это должен быть большой ледяной куб со сторонами 20 метров и толщиной стен 2 метра. Она велела слугам-снеговикам нарубить ледяных блоков размером 2 x 2 x 2 метра, дав на работу два часа, а за невыполнение пригрозила посадить их на теплую печку. Сколько блоков нужно для строительства дачи? Успеют ли снеговики выполнить приказ королевы, если один снеговик вырубает 1 блок за 2 минуты, всего снеговиков – восемь и работают они без перерыва?



2. Звери решили заняться фигурным катанием и устроили на замерзшем озере каток. Заяц весит в два раза больше Совы, Кабан в 22 раза тяжелее Зайца, а Медведь весит как пять кабанов. Все вчетвером они на лед выйти не смогут, так как весят 534 кг, а лед выдерживает только 442 кг. Но, возможно, они смогут кататься парами. Сколько вариантов пар смогут откатать произвольную программу, а скольких придется доставать со дна спасателю Бобру?

3. Дед Мороз повез 50 подарков на новогодний утренник. Вредная ворона незаметно села на мешок, проклевала дырку и вытащила один подарок. Хитрая белка похитила еще один. Потом Дед Мороз присел отдохнуть, зайцы забрали четверть оставшегося, а ежики – треть того, что осталось после зайцев. Затем из-за проделок Бабы-яги Дед Мороз споткнулся о пенек, и половина того, что у него было в этот момент, просыпалась в сугроб. На елку пришло одиннадцать детей. Хватит ли им подарков?



ОТВЕТЫ

Решение № 1. Длина стороны кубической дачи 20 м: $2 \text{ м} = 10 \text{ блоков}$. Значит, для строительства понадобится 10 x 10 x 10 = 8 x 8 x 8 = 488 блоков (объем куба минус объем пустого пространства внутри). 1 снеговик вырубает 1 блок за 2 минуты. 8 снеговиков вместе работают в 8 раз быстрее и вырубят 8 блоков за 2 минуты или 4 блока в минуту. Тогда 488 блоков они вырубят за $488 : 4 = 122$ минуты или 2 часа и еще 2 минуты.

Ответ. Снеговики не успеют! Но Снежная королева их не простит: она сама боится темной печки.

Решение № 2. Сначала вычислим вес каждого фигуриниста. Пусть Сова весит x , тогда $x + 2x + 22x + 5x = 534$ кг. Значит, Сова весит 2 кг, Заяц – 4 кг, Кабан – 88 кг, Медведь – 440 кг.

Решение № 3. 50 – 1 – 1 = 48. $\frac{1}{4}$ от 48 – это 12, 48 – 12 = 36. $\frac{1}{3}$ от 36 – это 12, 36 – 12 = 24. $\frac{1}{2}$ от 24 – это 12, 24 – 12 = 12.

Ответ. Подарков хватит на всех, а если Баба-яга испортит, то и ей достанется... подарок.