



Зачем балеринам нужны валенки и многое другое о фестивале "В мире танца" в "Орлёнке" :)



О том, как /вкусно/ и /дружно/ прошла восьмая смена в "Орлёнке!"



О том, что такое борьба самбо и чем занимаются юные самбисты в "Орлёнке"...

Всероссийская газета для подростков и их родителей



Салют,.. ОРЛЁНОК!

№ 8 (296) 5 августа 2021 года

12+

Каждое лето в «Орлёнке» работает /филиал/ Академии ФК «Краснодар» (на фото - юные футболисты на орлятском стадионе), которая ищет таланты для будущего российского футбола... Об этом виде спорта мы и поговорим подробнее на 7-й стр. газеты.



Салют, читатель!

Спорт для каждого свой. Со своими целями и мотивами. Но одно точно: он - неотъемлемая часть жизни человека. Одному хватит утренней пробежки наедине со своими мыслями, для другого же спорт - это цель. Большая. Олимпийская, например.

Скажу сразу, чтобы не вводить никого в заблуждение: я - человек, который меньше всего связан с физическими нагрузками, человек, который с 6-го по 11-й класс в школе просиживал уроки физкультуры на скамейке :) Не потому, что ленивая, и не потому, что не хотелось. Так сложилось. Я не ходила в зал, не занималась фитнесом и вообще не любила всю эту тему. Но каждый /очередной/ раз, когда получалось соприкоснуться со спортом, понимала: он приносит счастье!

Вспоминаю времена, когда в нашем городе зимой открывали каток, и мы с подружкой после школы шли на лёд. Отстаивали длинную очередь, надевали мокрые, холодные коньки, которые брали в прокате, и шагали на ледовое покрытие. А потом час-два катались счастливые под льющуюся из динамиков музыку. Это ведь тоже спорт!

Ещё один важный момент, который помог мне полюбить спортивную атмосферу, случился со мной здесь, в «Орлёнке». Это был июль 2018-го года. Шёл Чемпионат мира по футболу, помнишь? Мы, орлята, вышли на Звёздную площадь, сели на коврики и стали смотреть на главном экране трансляцию матча Россия-Испания. Хотя я никогда не была ярой болельщицей, тот матч, мне кажется, забыть уже не получится! В сборную никто особо не верил, но все тайно в душе надеялись, что у наших спортсменов всё получится. Так и случилось! Эмоции переполняли, мы кричали от радости, обнимали друг друга - в общем, поздравляли :) Тогда стало понятно: спорт объединяет.

Сейчас это в очередной раз доказывает подходящая к завершению Олимпиада в Токио. Наши спортсмены показывают отличные результаты, и мы ими, безусловно, очень гордимся. Все вместе. В состязательном /большом/ спорте заключается дух государства, дух нации. А это важно для объединения людей внутри страны, ведь вместе мы сильнее.

В общем, к чему я это... Для каждого найдётся свой спорт: большой, состязательный, спорт болельщиков и тот, который просто для души. И если не прямо сейчас, то чуть позже мы все к нему обязательно приходим. Как ни крути. Ведь, как сказал Дейл Карнеги, известный педагог и оратор-мотиватор, «спорт - это биение твоего сердца, твоё дыхание, это твой ритм жизни».

О СПОРТ, ТЫ - МИР!

Характер человека, его привычки и способности закладываются с самого детства. Что поможет сформировать у нас такие качества как ответственность, дисциплинированность, выносливость, умение ставить перед собой цели и достигать их? Конечно же, спорт. В самом широком понимании этого слова. Поэтому важно с малых лет прививать к нему любовь, которая потом, скорее всего, останется навсегда. На восьмую смену (как и на любую другую) в «Орлёнок» приехало много ребят-спортсменов и тех, кто, так или иначе, к спорту причастен (даже любовь к физкультуре - считается!). Детский пресс-отряд узнал у орлят, чем он помогает им в жизни.

Надежда Фильцова, 13 лет, Нижний Новгород:

- Занимаясь коллективно-народными танцами (а это ого-го какие физические нагрузки!) с двух лет, могу сказать, что это положительно влияет на мой организм. Во-первых, я редко болею. Во-вторых, всегда хорошо себя чувствую и нахожу силы на то, чтобы совмещать занятия и активный отдых с друзьями. Ещё я ежегодно проверяю свои силы во Всероссийском спортивном комплексе «Готов к труду и обороне!» и на данный момент уже имею два золотых значка ГТО :) Так что рекомендую всем приобщаться к спорту и поддерживать здоровый образ жизни.

Регина Нимерчий, 12 лет, Краснодарский край:

- Я занимаюсь баскетболом шесть лет и могу сказать, что спорт очень нужен каждому. Он много даёт: профессионально занимаясь каким-либо видом спорта, ты можешь участвовать в соревнованиях, воспитывать в себе выдержку, силу духа, волю, учиться побеждать и проигрывать. А ещё спорт - это классный способ привести себя в желаемую физическую форму! Так, за относительно небольшой промежуток времени я смогла сбросить пару килограммов :) Участие в соревнованиях даёт уверенность в себе. Я не раз участвовала в конкурсах, но больше всего мне запомнилась победа нашей команды в международном юношеском соревновании по баскетболу, который проходил в Новороссийске год назад. Это непередаваемые эмоции - кстати, то, ради чего стоит пойти в спорт!)

Глеб Шевелёв, 13 лет, Москва:

- Я в спорте уже очень долго (10 лет!) и считаю, что это обязательная часть жизни. Каждый должен им заниматься, если хочет быть здоровым, счастливым и, конечно, красивым :) Для себя я выбрал настольный теннис - это мне позволяет занять свободное время. Раньше у меня было его много, и я скучал, сейчас мне не до этого :) Ко всему, спорт помог мне определиться с профессией - в будущем я хочу стать спортивным журналистом или остаться в профессиональном спорте (тут - как пойдёт).

Балека Екатерина, 11 лет, Ростов-на-Дону:

- Раньше я несколько лет занималась плаванием и большим теннисом, но плавание пришлось бросить из-за аллергической реакции ушей на воду :(Да, это грустно, потому что бассейн мне очень нравился! Я считаю, что занятия физической культурой необходимы всем. Они предотвратят проблемы со здоровьем. Ещё спорт развивает тебя как в физическом, так и в духовном плане, даёт силу и уверенность в себе - у тебя будет больше выдержки, чем у тех, кто ленится - а это приятно :) Благодаря физической активности мы становимся сильнее и морально крепче, преодолеваем трудности, которые ставят перед нами жизнь. Спорт учит нормально переживать поражения и ставить перед собой большие цели!

Михаил РАЗВАЖНОЙ, Московская область
Лев СЕМЫНИН, Воронеж

Дежурный по номеру
Анастасия ТРУХАНОВА



ХРОНИКА /ВОСЬМОЙ/ СМЕНИ

Восьмая смена запомнится орлятам не только отгремевшими фестивалями - «В мире танца» и «Песенка года», но и другими событиями. Например, мальчишки и девчонки отметили 30 июля Международный день дружбы, а 2 августа сразились в кулинарном поединке и узнали секреты правильного питания у актрисы Анны Ардовой. Более подробно об этом читайте в нашей уже традиционной хронике.

ДРУЖБА СКВОЗЬ РАССТОЯНИЯ...

К сожалению, в этом году из-за ковидных ограничений нам не удалось отметить Международный день дружбы вместе с ребятами из других стран. Но есть же видеосвязь (хвала современным технологиям!), да и обычную почту никто не отменял. Так, с раннего утра орлята из «Комсомольского» вышли в прямой эфир с ребятами из Канады, Турции, Беларуси, Германии и других стран и поздравили их с Международным днём дружбы. Прямой эфир прошёл в символическом месте - около «Столбов Дружбы», которые открыли в лагере ровно год назад.

А ребята из «Олимпийской деревни» вышли на связь с Российско-китайским Центром детских и молодёжных культурных и языковых обменов. Ребята познакомились с тремя преподавателями центра и поговорили о том, какие традиции дружбы и гостеприимства есть в их странах.

- Для меня открытием стало, что в Китае красный и зелёный цвет символизирует дружбу, - поделилась впечатлениями от онлайн-встречи Елизавета Сычукова из Краснодарского края. - Также меня восхитило то, что люди по другую сторону экрана говорили на русском языке практически без акцента, так же, как и мы. А ведь наш язык один из самых сложных. Сразу появилась мотивация выучить китайский, чтобы найти единомышленников из этой дружелюбной страны.

Встреча, хоть и по видеосвязи, прошла в такой тёплой атмосфере, что многие ребята после признались, что у них возникло ощущение, будто они обрели новых друзей.

Найти друга, например, из Англии, Франции или США в День дружбы появилась и у орлят из «Стремительного». Они как раз приняли участие в Международной акции «Почта дружбы». Орлята написали письма своим ровесникам из 31 страны мира.

- Я отправлю своё письмо в Великобританию, потому что мне интересна культура именно этой страны, - говорит Людмила Куш из Краснодарского края. - Надеюсь, что мой будущий друг по переписке расскажет больше, чем Википедия. Вообще, у меня есть опыт общения такого формата, но, к сожалению, нет друзей из Англии. В свою очередь я смогу поведать своим ровесникам-иностранцам об особенностях жизни в России, чтобы у них не было стереотипов по отношению к нам.

Кроме того, в День дружбы орлята записали видеопоздравления, чтобы отправить их в зарубежные детские лагеря и организации 12 стран: Республику Беларусь, Канаду, США, Венесуэлу, Грецию, Республику Казахстан, Мексику, Китай, Болгарию, Чехию, Монголию и Францию.

А ещё в этот день во время международной онлайн-встречи «Друзья навек» ребята из «Орлёнка» побеседовали о дружбе со сверстниками из детских центров «Артек», «Зубрёнок», «Океан» и «Смена».

КАК ОРЛЯТА РЫБУ ГОТОВИЛИ

В течение года в «Орлёнке» проходят тематические мероприятия по программе «Основы здорового питания». Одно из ключевых - Фестиваль-конкурс «Национальные кухни России». Восьмая смена не стала исключением.

Кулинарные команды орлят всех детских лагерей соревновались в приготовлении блюд Республики Калмыкия. Оценивало их компетентное и в меру строгое жюри: актриса театра и кино, Заслуженная артистка России Анна Ардова, помощник руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Екатерина Головова и начальник отдела питания «Орлёнка» Денис Шипикин.

Одно из популярных блюд в орлятских столовых - рыба. В этот день ребятам из кулинарных команд предстояло самим приготовить рыбное блюдо, в карельских традициях. Приготовить, а потом представить его творчески. Тут уж кто на что был горазд - пели, танцевали, сценки показывали, играли. Юные повара презентовали членам жюри шницели из рыбы, рыбу по-морски и по-карельски, рыбное жаркое по-старокарельски. Последнее блюдо, кстати, в исполнении кулинарной команды из «Олимпийского» покорило жюри больше всех и принесло ей победу.

Анна Ардова в этот день и сама угостила ребят - фруктовым салатом.

- Я очень люблю сладкое, поэтому часто готовлю подобное блюдо, - рассказала Анна Борисовна. - Причём готовить его можно абсолютно из любых фруктов, лишь бы это были фрукты. Их надо залить мёдом или йогуртом. Такой салат - богатый источник витаминов, минералов, клетчатки, отличная замена сладкому. Ну и вкусно, конечно, тоже.

Вот, кстати, тебе на заметку рецепт. Он очень простой. Нарезь кубиками нужное тебе количество бананов, персиков, груш, мандаринов. Перемешай это. Приправь смесью из апельсинового и лимонного соков. Добавь сверху ягоды малины, посыпь тонким слоем белоснежной сахарной пудры и укрась листиком мяты. Потому что еда должна быть не только вкусной, но и красивой. А в нашем случае салат ещё и полезный. Не

ОБО ВСЁМ



забудь сделать фотографию для Инстаграма и... приятного аппетита!

В общем, здоровое питание и правда может быть вкусным. В «Орлёнке» это знают точно.

- Я считаю, что правильное, здоровое питание - это важно, и стараюсь его придерживаться, - поделилась со мной своим мнением Елизавета Леженникова из Краснодара. - Как минимум потому, что хочется всегда быть активной, продуктивно проводить своё время - а это напрямую связано с тем, что мы едим и пьём. Наш организм можно сравнить со зданием, которое мы строим сами. Как дом из хо-

рошего, качественного кирпича будет стоять дольше, так и наш организм будет становиться крепче только от полезной еды.

Программа «Основы здорового питания» во Всероссийском детском центре продолжает набирать обороты, а мы уже ждём, чем удивят нас кулинарные команды на следующей смене, какие новые встречи подарит она, а пока... А пока, давайте бережно сохраним воспоминания о восьмой смене в «Орлёнке».

Алёна ВЕРБИЦКАЯ,
Ростовская область

ГЕРОИ СМЕНИ

/Морские волки/ в «Орлёнке»

Клуб Юных Моряков (КЮМ) «Морской Волк» - организация в городе Ступино Московской области. В ней молодые парни знакомятся с профессией моряков-подводников, проходят корабельную практику на судах, изучают строение настоящих подводных лодок. Ребята везде и всегда достойно представляют свой Клуб. Двум из них - Павлу Сенюшкину (на фото) и Даниилу Крючкову - удалось приехать во Всероссийский детский центр «Орлёнок» (в детский лагерь «Олимпийский») на 8 смену. Мне удалось пообщаться с ними и расспросить их о КЮМ.



Юноша рассказал мне, что пытался попасть в клуб четыре года, но приняли его только тогда, когда ему исполнилось двенадцать лет. Но при этом он смог всего лишь за один год дорасти до командира отделения!

А Даниил пошёл по стопам своего старшего брата, который тоже был в составе клуба. Родители предлагали юноше другие варианты, но Даниил настолько был заинтересован, что сам записал себя в КЮМ «Морской Волк». С Павлом они пришли в Клуб почти одновременно, сдружились, и теперь приехали в «Орлёнок» вместе.

- Каждый год в начале лета мы изучаем корабельную практику на нашем судне «Ступинец», - продолжает рассказывать мне Павел. - Изучаем корабельные традиции, конструкцию корабля. Каждый моряк должен уметь работать шваброй, знать, как гладить гюйс и штаны. И так мы живём неделю, как настоящие моряки.

Ребята рассказывали, как у них проходили уроки на подводной лодке (да, они практикуются на настоящих ПЛ). Они надевали спасательные гидрокостюмы 1960-ого года, пробовали управлять рулями глубины и поворота, побывали в двигательном отсеке и многое другое.

«Морские Волки» также изучают на занятиях традиции военно-морского флота, проходят профориентацию. В Клубе большое внимание уделяют патриотической работе, то есть у них проходят встречи с ветеранами, экскурсии по памятным местам, музеям и другие подобные мероприятия.

Юноши усиленно занимаются физической подготовкой и участвуют в соревнованиях различного уровня. В армейских играх ступинцы уже трижды занимали призовые места и настроены проявить себя так же в этом году.

Бывших «Морских Волков» здесь не бывает. Даже те, кто выпустился из Клуба, могут возвращаться сюда, чтобы навестить парней и своего руководителя, поинтересоваться их жизнью, а потом рассказать о своих успехах. Среди «Волков» есть те, кто служит в полиции, авиации, военно-морском флоте, и другие уважаемые люди.

- В Клубе нас довольно мало - 30 человек, - говорит Павел. - Но мы очень дружны и всегда готовы постоять друг за друга. Уверен, что наш КЮМ и дальше продолжит процветать, люди будут приходить сюда с радостью и благодарить его за то, что он помог им в будущем.

Ольга БЕЛЯЕВА, Московская область (фото автора)



ПЯТЬ ПРИЧИН МОЕЙ ЛЮБВИ К СПОРТУ :)

Спорт - важная составляющая в жизни каждого человека. Физические нагрузки помогают поддерживать тело в хорошей форме, а настроение - на высоком уровне. А ещё спорт не заканчивается на самом спорте (прости уж за такую тавтологию) - он дарит друзей, товарищей, сплочённый коллектив единомышленников (что, согласись, немаловажно!). В этом материале мы поговорим с тобой о многогранности спорта, его разных проявлениях и о том, почему так важно заниматься им :)

1. ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Как ты уже знаешь, чтобы быть спортсменом, не обязательно идти в школу олимпийского резерва или становиться чемпионом. Прежде всего физические нагрузки должны дарить человеку здоровье, хорошее самочувствие. Достаточно просто сделать утром зарядку, которая займёт не более пяти минут, и ты весь день будешь чувствовать себя прекрасно. Мы это проверили, кстати, на себе, приехав в «Орлёнок». Зарядки здесь проходят каждый день. Многие ребята, ко всему, начали ещё и пробежки утренняя совершать и другие дополнительные упражнения делать. Во Всероссийском детском центре можно и так. При этом никто их не заставляет, они сами с утра пораньше просыпаются, чтобы успеть выйти на улицу, где их уже встречает спортивный инструктор и делает с ними разминку. Ну, а потом - на стадион и тренажеры.

Если честно, то видно сразу по ребятам, как к концу смены они становятся более улыбчивыми и не так устают к концу дня. Физкультура (тоже ведь разновидность спорта, но об этом мы чуть позже с тобой поговорим) очень быстро помогает настроить организм на правильную работу, когда он функционирует по максимуму. Заметь, просто - физ-куль-ту-ра!)) Чего уж говорить о тех, кто спортом занимается... чуть побольше.

Например, на восьмую смену в «Звёздный» приехал отряд самбистов. Этот вид спорта воспитывает в человеке уверенность и самоконтроль, а также даёт гармоничное развитие всем группам мышц и учит тому, как постоять за себя. Ребята приехали в лагерь, чтобы провести лето с пользой. Тренеры программы не только учат их приёмам борьбы, но и делают всё для того, чтобы привить любовь к активному образу жизни. В лагере также есть отряды футболистов и баскетболистов. Смотришь на них и понимаешь, что /болеть/ или /грустить/ - это вообще не про них.

Ну, и я сама в спорте уже много лет (об этом тоже чуть позже). Поэтому могу с уверенностью сказать, что это реально дарит хорошее здоровье. А от него в этой жизни зависит всё. И хорошее настроение тоже :)

2. ЗАЛОГ УСПЕХА - СПЛОЧЁННЫЙ КОЛЛЕКТИВ

В «Орлёнке» занятия спортом возведены в культ. Ну правда же! Выбор физических нагрузок и спортивных кружков, которые ты можешь посещать в течение смены, разнообразен настолько, что разбегаются глаза. Каждый орлёнок может попробовать себя абсолютно во всём и выбрать то, что по душе! Но главное - спорт объединяет. Учит радоваться успехам друзей, разделять разочарования и падения.

Почему это важно? Потому что в наше время мы все такие... одиночки, что ли. Такой вот он - современный мир гаджетов и интернета. Вместо того, чтобы постоянно тусоваться в компании с друзьями, мы зачастую уходим в виртуальный мир. А это совсем не учит нас умению работать в команде, коллективе. Но ведь во взрослой жизни мы с этим обязательно столкнёмся. И не будем готовы к этому. Так что...

В первые дни любой смены в лагере проводятся игры на знакомство, потом - на сплочение, и обязательно - спортивные часы. Как думаешь, для чего? Риторический вопрос :) Расскажу на своём примере: во время одного такого спортчаса мы играли в «Захват флага» - всей командой пытались перенести к себе знамя со стороны противника, «спасая» друг друга и действуя все вместе. Командные виды спорта действительно объединяют.

Потому что нет ничего более «объединяющего», чем совместные переживания «горя» при поражении или счастья при победе. Ну и не будет победы, если команда не будет единой.

В общем, если у тебя есть возможность (хотя бы раз в неделю) ходить на какую-нибудь секцию командного вида спорта, обязательно сделай это. Умение правильно существовать и работать в коллективе - залог твоего будущего успеха в жизни. Да и настоящего тоже :)

3. СПОРТ: БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ

Мы уже говорили, что необязательно становиться профессиональным атлетом, чтобы заниматься спортом. Однако есть такие дети, которые хотят дойти до олимпийского пьедестала. А кто-то, глядя на них, невольно берёт пример с них и просто хочет стать такими же (ну, хотя бы приблизительно) крепкими, как они и начинает регулярно заниматься физкультурой. Кто-то же «уходит» в стан болельщиков и вместе со своей семьёй (или друзьями) ходит на матчи или «зависает» перед телевизором, чтобы поболеть за любимую команду/спортсмена. Потом же, возможно, и сам во дворе присоединится к ребятам, чтобы попинать, допустим, мячик :)

Думаю, ты понял, что спорт - многогранен. Не нужно жить с мыслью, что спорт - это трудоёмко, скучно и однообразно. Всё это, наверное, только про тех, кто и правда жёлает когда-то стать чемпионом России/Европы/мира/Олимпиады - это профессиональные спортсмены... Но и там есть своя мотивация, свои плюсы.

Но есть же ещё спорт любительский (это чуть пониже рангом, чем спорт профессиональный). Для тех, кто хочет чего-то добиваться, а не просто иногда (раз в месяц) для души тот же мячик во дворе попинать. Часто получается так, что человек начинает заниматься таким спортом из-за своего кумира, и это увлечение полностью переворачивает его жизнь. Эта история - как раз про меня.

Три года назад я пришла в фигурное катание (да, на фото это я). На это меня подтолкнули два события - Олимпийские игры 2018 года и выход фильма «Лёд». После выступления нашей фигуристки Евгении Медведевой я влюбилась в этот вид спорта, а мелодрама с Аглаей Тарасовой в главной роли только усилила это чувство. Благодаря новому занятию я смогла победить лишний вес, за который меня травил одноклассники в школе, стала здоровой и стройной. Я до неузнаваемости изменилась, как морально, так и физически, а в моей жизни появились новые возможности и цели. Пятнадцать лет для такого вида спорта сравнимы с выходом на пенсию, но это не мешает мне совершенствоваться в

ТУСОВКА+



мастерстве и кататься с удовольствием и дальше.

В любительском спорте люди, как и обычные спортсмены, ходят на тренировки, но его преимущество состоит в том, что заниматься им можно в любом возрасте. Даже твоя бабушка сможет пойти и, например, поиграть в баскетбол за районную команду :) А ещё у таких занятий свободный график, поэтому пойти на тренировки ты сможешь и после школы, и в выходные.

За это я тоже люблю спорт. За его многообразие в формах. Вот как тебе лучше, так им и занимайся :)

4. СПОРТ КАК ПЕРЕЗАГРУЗКА

Раньше, когда наши мамы и папы (и даже бабушки и дедушки) были маленькими, всё было гораздо проще - у них не было никаких гаджетов, особенно телефонов. И целыми днями они «зависали» во дворе, погружаясь в мир активных (в плане движения) игр :) Сейчас же телефон - это неотъемлемая часть нашей повседневной жизни, и, приходя домой из школы, мы говорим себе: «как же я устал», «меня так достала учёба», «я не хочу ничего делать»... Но ни один школьник не догадывается, что эта усталость во многом возникает не из-за школы (хотя из-за неё тоже), а из-за телефона. Наш мозг просто не успевает переработать огромный поток информации, из-за чего начинает давать сбой и утомляться.

Спорт - отличное решение в борьбе с усталостью. Когда возвращаешься домой с тренировки или простой пробежки, твоя голова будто стирает всё плохое, что накопилось за несколько дней, и ты чувствуешь свежесть, твой мозг обновляется. А ещё спортивные нагрузки помогают тебе держать себя в форме и не дают нашим мышцам ослабевать, ведь в последнее время всё больше и больше детей, в таком же возрасте, как и мы, начинают уставать, просто поднимаясь по лестнице! Догадываешься, почему? Ага, потому что двигаемся мало. Наше всё - диван/кресло и смартфон в руках. Ни к чему хорошему такой образ жизни не приведёт. Поэтому спорт - отличная «таблетка» от /усталостей/ (имеется в виду - умственных) и /слабостей/ (имеется в виду - физических).

5. СПОРТ УЧИТ МОТИВАЦИИ

В «Орлёнке», в частности в лагере «Звёздный», есть звание «звёздного» ребёнка. Его получают дети, которые на протяжении всей смены принимали активное участие во всех мероприятиях, помогали своей команде, следили за порядком в лагере. И каждую смену именно эта задача цепляет своей идеей всех орлят потому, что в основе звёздного ребёнка лежит мотивация. Ребёнок замотивировал себя на достижение именно этой цели, так как другой такой возможности уже может не быть, и, как итог, он достигает её (ну, большинство).

«Если ты сходишь к доктору, то я подарю тебе плитку шоколада» или «если ты выиграешь конкурс, то получишь путёвку в «Орлёнок»» - не важно, что может сказать тебе мама, в любом случае, ты начинаешь проявлять инициативу и действовать. Это и есть мотивация.

Вообще, эта вещь очень важная в жизни каждого человека, ведь каждый день мы ставим себе цели и идём к ним, даже когда вырастаем. Правда, с каждым новым этапом в жизни мотивировать себя становится всё сложнее. Но поверь, если ты сделаешь первый шаг сегодня, то сможешь выбрать своё завтра.

Но для этого нужно уметь мотивировать самого себя. Спорт - отличный наставник в этом вопросе. Он учит тебя на время становиться амбициозным - включаются внутренние природные механизмы мотивации, когда ты участвуешь в игре или каком-либо виде состязаний. Он учит тебя и нормально относиться к поражениям - это временно, всё можно исправить и переиграть, учитывая прошлые ошибки - и двигаться дальше. Он учит, наконец, включать твой собственный мотивационный механизм тогда, когда тебе нужно.

P.S.

Наверное, тут уже нечего писать :) Всё, что я хотела, сказала. Надеюсь, что мой материал помог тебе не только пересмотреть свои взгляды на спорт, но и в общем поменять своё отношение к нему.

Мария ТЕЛЬНОВА,
Москва

ЗАЧЕМ БАЛЕРИНАМ ВАЛЕНКИ?

В «Орлёнке» прошёл IX Международный фестиваль хореографического искусства «В мире танца»

- Мир танца настолько обширен, многогранен и интересен, - рассказала мне гостя Фестиваля, хореограф Большого театра Ольга Пшеницына. - Он даёт такой океан возможностей, что жизни не хватит всё попробовать. Я не ограничиваюсь одним стилем, а работаю в разных направлениях - от классики до народных, пишу сценарии для музыкальных спектаклей и участвую в их постановке.

И Ольга действительно права. На открытии Фестиваля и гала-концерте юные танцоры показали всё многообразие танцевального искусства. Мы увидели вживую потрясающий балет (оказывается, это вовсе не скучно), зажигательное фламенко, элементы джаза и модерна. Конечно, на сцене это всё действие выглядит красиво, но догадываешься ли ты, сколько часов тяжёлого труда было затрачено на подготовку каждого номера и чем порой приходится жертвовать? В общем, мы поинтересовались у ребят, их художественных руководителей и гостей Фестиваля, как устроен внутренний мир танца и чего можно достичь, если упорно трудиться в этом деле. Все подробности читай в моём материале.

БАЛЕТНЫЕ ЧУНИ

/или зачем балеринам валенки?/

Каждый из участников Фестиваля начинает свою историю с того, что в хореографическую школу или кружок их приводят родители чуть ли не с трёх лет. Так случилось с Анастасией Капустиной из Екатеринбурга.

- Я начала танцевать, как только научилась ходить, - с улыбкой говорит Настя. - И всё время этим занималась, просто не могла сидеть на месте. Родители заметили моё увлечение и решили, что мне нужно дальше развиваться. Так я оказалась в танцевальном кружке. Сейчас я танцую в ансамбле «Улыбка». Мы практикуем разные стили танца. Но мне бы хотелось посвятить себя народному танцу. Его бодрящий дух мне ближе всего. Тем более в нём находит отражение наша культура, которую тоже нужно в танцах сохранять.

А вот Варвара Гарькина из Москвы в балетную школу «Армида» пришла в пять лет. Её детское увлечение поддержала мама и выбрала место, где девочка сможет полностью себя реализовать. Варя постепенно /шаг за шагом/ на протяжении девяти лет открывала для себя мир танца, но даже интенсивные нагрузки не отбили у неё охоту заниматься любимым делом.

- Сколько себя помню, я всегда спешила после школы на балет, - продолжает она. - Мне не терпелось показать педагогу, что уже умею. Сама по себе я закрытый человек, мне тяжело найти общий язык со всеми. А на сцене у меня есть возможность проявить себя в разных образах, выразить свой внутренний мир через танец.

Занимается в балетной школе девочка шесть раз в неделю по четыре-пять часов. Можно сказать, что её жизнь состоит из обычной школы и занятий танцами. «А когда же она делает уроки?», - спросишь ты.

- Обычно я справляюсь с домашними заданиями на переменах или в дороге, - рассказывает она. - Потому что после балетной школы у меня нет сил. Но при этом я успеваю учиться на «отлично».

По словам Вари, времени на отдых практически не остаётся, но восстанавливаться тоже как-то надо, а иначе - переутомление, и ты не сможешь потом работать в полную силу. Поэтому свой единственный выходной девочка проводит с родными людьми - поддерживать хорошие отношения с близкими тоже важно. А когда ещё? Ведь в будни и субботу у неё расписана каждая

минута. Снимает накопившуюся усталость Варя походом в бассейн или в баню.

Когда я общалась с Варварой (она в это время разогревалась перед репетицией), то заметила, что на её ногах надето что-то вроде угли или валенок. Эта деталь не могла мной остаться незамеченной. Поэтому я поинтересовалась у юной балерины, что же это за «зверь» такой.

- Это чуни - балетные валенки, - ответила на мой вопрос девочка. - Ноги у нас всегда должны быть в тепле, так как это наш инструмент. В чунях мы как раз разогреваемся, чтобы связки были мягкими и эластичными.

Кроме отсутствия свободного времени, как мне рассказали девочки - Настя и Варя, обязательно нужно следить за питанием. Конфеты и прочие вкусняшки под запретом не остаются, но их количество строго регламентировано. А иначе - теряешь хватку, да и партнёру тебя уже тяжелее поднимать. Хотя это и мальчишки, но их тоже нужно беречь, потому что мужского пола как раз в хореографии не хватает. Многим-то больше футбол интересен. Но к этой категории не относится Даниил Кузнецов из Московской области.

- Я считаю, что каждый настоящий мужчина должен попробовать себя в танце, - делится он своим мнением. - Это очень круто! Здесь мы развиваем и память, и интеллект, и выносливость. И опять же - учимся общаться с прекрасным полом и носить девушек на руках. А на футболе ты разве эти секреты откроешь?

Поговорив с ребятами, я поняла, что каждый из них находит в танце что-то своё, то, что они не смогут получить в каком-то другом деле. Поэтому они готовы и жертвовать посиделками с друзьями, и отказываться от маминых пирогов на ужин, и лишать себя таких подростковых радостей, как компьютерные игры. Но, видимо, высокая цель, которую поставили мои собеседники, стоит того.

О «ФИЗИКЕ» ПРИНЦА

Фестиваль «В мире танца», который в «Орлёнке» проходит уже в девятый раз, дарит его участникам возможность учиться у лучших. Своим мастерством с ребятами поделились премьер Большого театра Семён Чудин, артистка балета Большого театра Алёна Ледея, его художественный руководитель Сергей Филин и Ольга Пшеницына. Юные танцоры увидели виртуозные клас-

ПРОФИ+



сические элементы Семёна, погрузились в мир фламенко вместе Ольгой, ценные советы на репетициях им давал Сергей Юрьевич. А танцевальный этюд «Лебедь» в исполнении Алёны покорила орлят своей грациозностью и плавностью движений.

Мне посчастливилось пообщаться с Семёном Чудиным. Семёна в балет привела мама, которая сама мечтала стать балериной и даже поступала в хореографическое училище, но что-то не срослось. У меня сразу возник вопрос, а не возражал ли он, что выбор за него сделали родители.

- Я настолько люблю и уважаю своих родителей, что у меня не было мысли возражать им, - ответил он. - Да и мне самому было интересно учиться поворачивать ноги в разные стороны. Тем более у меня это стало получаться, что ещё больше добавляет мотивации. А вот уже осознанно я захотел заниматься балетом в тот момент, когда нас во втором классе повели на сказку «Спящая красавица» в Новосибирский театр. Настолько меня поразило происходящее на сцене, что мне захотелось находиться внутри этого действия, а не быть в качестве зрителя.

И желание Семёна действительно сбылось. В его репертуаре есть не только «Спящая красавица», но и «Лебединое озеро», и «Щелкунчик», и «Жизель». Во многих хореографических постановках он исполняет роль принца. Семён говорит, что ему очень повезло с природными данными (красивые ноги, аристократический вид) - так называемой «физикой принца».

- Но одних данных недостаточно, нужно ещё очень много трудиться и выкладываться на выступлениях и репетициях, - говорит он. - Сам я перфекционист, иногда пересматриваю видеозаписи своих выступлений и восклицаю: «О, Господи! Как же всё плохо!» А потом уже отпускает. Но из самокритики тоже можно извлечь пользу, главное - не съедать себя, а делать выводы и работать над ошибками.

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

/или как выучить позиции классического танца в 17 лет?/

Кстати, тебе может показаться, что танцами можно заниматься только с раннего детства. Но в этом случае бывают и редкие исключения. Например, меня очень

поразила история основательницы и художественного руководителя хореографического ансамбля «Фантазия» (г. Жуковский, Московская область), Заслуженного работника культуры РФ Натальи Митиной. Наталья Аркадьевна всегда мечтала заниматься танцами, но её мама говорила, что это неперспективно.

- К детской мечте мне удалось вернуться только во взрослом возрасте, - продолжает она. - С хореографическим станком я познакомилась в 17(!) лет в коллективе, который был у нас в городе. Заметив моё упорство и рвение, наш руководитель выходила со мной заниматься даже в свои выходные. И через три года она мне говорит: «Бросай свою милицию! Не твоё это, а вот танцы - то, что тебе как раз нужно!» В итоге я рискнула бросить свою стабильную работу стенографисткой в МВД и поступила в институт культуры.

Как рассказывает Наталья Аркадьевна, учиться было очень тяжело. Когда её сокурсницы имели хореографическую подготовку с детства, а ей приходилось навёрстывать, проводя время у станка порой до трёх часов ночи.

- У меня тогда просто мозг взрывался от того, как запомнить все позиции в классическом танце, куда ставить ноги, что делать с руками, - добавляет она. - Но мне так хотелось закрепиться в хореографии, что я просто не обращала внимания на все сложности, а трудилась до последнего. И результат превзошёл мои ожидания. Уже на старших курсах я вела занятия у детей, а потом сама основала хореографический коллектив, который стал призёром и победителем многих конкурсов, поэтому мы практически каждый год и попадаем на фестиваль «В мире танца» в «Орлёнке».

Пример Натальи Митиной ещё раз говорит о том, что когда человек действительно хочет достигнуть высот на любимом поприще, то он всегда ищет возможности. Даже если по всем канонам (как это бывает в хореографии) уже поздно. Поэтому, если ты считаешь, что где-то ты уже опоздал - не спеши опускать руки. Труд и целеустремлённость порой творят невозможное.

Анастасия ТРУХАНОВА,
Краснодарский край

«ПЕСЕНКА ГОДА» В «ОРЛЁНКЕ» /Версия 2021/

«Орлёнок» - место встречи самых талантливых ребят! На восьмую смену в центр приехали дети с удивительными голосами, здесь у них есть замечательная возможность продемонстрировать свои вокальные навыки, посетить мастер-классы именитых мастеров и выступить в большом песенном конкурсе в рамках Международного детского телевизионного музыкального фестиваля «Песенка года». Мы пообщались с участниками Фестиваля и теперь обо всём тебе расскажем.

ПРОЛОГ

В этом году «Песенка» посвящена 60-летию полёта первого человека в космос и творчеству композитора Владимира Яковлевича Шаинского, который написал всеми любимые детские песни «Улыбка», «Антошка», «Голубой вагон», «Вместе весело шагать» и другие. Их любили дети прошлых поколений, их любим и мы с тобой :)

Чем отличается Фестиваль от других лет? В этот раз его масштабы значительно больше! На «Песенку года» приехали 150 участников со всех уголков нашей необъятной страны, что превышает обычные цифры количества участников в 2-3 раза.

- Ещё ни в одном году не было столько детей!, - говорит музыкальный руководитель «Орлёнка», один из членов жюри, Игорь Киреев. - А значит, Фестиваль набирает свои обороты, становится всё более популярным.

- «Песенка года» в «Орлёнке» - большой праздник для нас! Не только для группы, которая на протяжении многих лет организует его и проводит, но и для творческих детей, которые здесь получают признание, проходят через мастер-классы с известными артистами, талантливыми педагогами, набираются опыта выступления на сцене, - воодушевлённо делится с нами Ангелина Вовк, Президент фестиваля, народная артистка России и телеведущая.



ПОД СОФИТАМИ СЦЕНЫ /или закулисье фестиваля/

Грандиозное открытие прошло в стенах Амфитеатра, и уже на следующий день у ребят начались конкурсные выступления. Вообще, тема вокальных/танцевальных/любых конкурсов мне очень близка. Каждый раз переживаешь за того, кто выходит на сцену, как за близкого знакомого. Вот я и решила сходить, посмотреть вживую.

Сцена ДКиС (Дворец культуры и спорта) заливается светом прожекторов, выходит ведущий и... начинается вокальная сказка. Столько талантливых девчонок и мальчишек выступили на одной сцене. А какие голоса! Кажется - ну нереально же, чтобы в маленьком человеке помещалась такая сила голоса, которая способна вызвать мурашки у любого человека. И мурашки эти были от выступления не одного конкурсанта. Петь для большой аудитории на огромной сцене волнительно. Участникам справляться с переживаниями помогает поддержка. Этого не видно из зрительного зала, но видно за кулисами - именно там сосредоточена атмосфера Фестиваля.

- Перед выходом на сцену нас поддерживает и наставляет Игорь Юрьевич Киреев, даёт советы и обнимает - на удачу, - рассказывает участница фестиваля Софья Шишляникова. И я, стоя за сценой, видела, как трепетно педагог относится к каждому конкурсанту, как находит нужные слова поддержки, даёт советы и подбадривает переживающих участников. А после выступления обязательно хвалит и обнимает - так, как это сделали бы родители.

- Если бы моя мама была здесь, она бы меня сейчас зацеловала и задушила в объятиях, - делится своими впечатлениями после своего выступления Макар Смыслов - конкурсант фестиваля и участник 8-го сезона вокального проекта «Голос. Дети».

Я, конечно, не мама, но тоже обняла его. Им это нужно :) Кстати, Макар признался мне, что «Песенка года» ничем не хуже «Голоса»! И то, и другое - телевизионные проекты. Только здесь люди другие. И каждый будет оценён по достоинству.

МАСТЕР-КЛАССЫ ОТ «ПРОФИ»

- Это он.

- Да ладно!?

- Я тебе говорю, это он.

Так теперь после проекта шоу «Голос. Дети» встречают на улицах и в общественном транспорте Павла Пушкина. На мастер-классе певец ответил на все вопросы ребят, рассказал истории из своей /вокальной/ жизни и поделился секретами правильного дыхания, необходимого для вокалистов.

Мне очень запомнились глаза Павла на выступлении в Амфитеатре. Я не смогу это описать, но если ты был там, то уже понял, о чём я. И вот, во время встречи, один из ребят спросил: «У вас такой взгляд был во время исполнения песни... Как вы так вживаетесь в номер, чувствуете песню?» Ответ был неожиданным: «Если вам кажется, что в глазах эмоция - нет, я просто помещаю себя в другое состояние, включаю в голову фильм, отражающий настроение песни».

Через час игровая комната детского лаге-

ТОЛЬКО У НАС!

ря «Стремительный» наполнилась звонкими детскими голосами - Елена Морозова (художественный руководитель театра песни «Талисман») и её сын Артём Морозов (финалист «Голос. Дети») провели для ребят мастер-класс по овладению вибрато - изменением высоты, силы и тембра голоса. «Этот приём поможет вам сделать конец вашего исполнения ярким, раскрасить его», - сказал ребятам Артём.

Так, всего за два часа участники фестиваля узнали секреты вокального мастерства от профи и, несомненно, применят их в своих будущих выступлениях.

ЭПИЛОГ

Фестиваль - место, где ты можешь в очень сжатые сроки впитать в себя новые знания, познакомиться с интересными людьми, найти друзей и набраться опыта. А ещё - стать увереннее в себе и своих силах. Это отличная возможность оказаться на шаг ближе к своей мечте и получить признание - участники подтверждают.

Закончу свой рассказ словами замечательной Ангелины Вовк: «Верю в то, что конкурс-фестиваль «Песенка года» откроет новое поколение эстрадных исполнителей и не потеряет истинный смысл и предназначение музыкального творчества. Пусть музыка по-прежнему остаётся загадочным миром, способным воздействовать на души человеческие».

Анна ВОРОБЬЁВА,
Московская область

КОСМОРЭП, ЛУНОБОЛ И МЕЖГАЛАКТИЧЕСКАЯ ВЕЧЕРИНКА

Или как орлята готовили мюзикл в жанре фэнтези «Мы во Вселенной!»

Результатом смены «Международные умные каникулы» (организатора проекта «Школа «Росатома») стала космическая феерия «Мы во Вселенной!». Участие в подготовке спектакля приняли 75 ребят из городов присутствия «Росатома» в 15 регионах страны (они были в детском лагере «Олимпийская деревня»). Мы заглянули к ним на репетицию и узнали, как они готовились к главному событию смены.

- Мы выбрали космическую тему, потому что это близко каждому из нас, - рассказала специалист смены, режиссёр постановки Ольга Батухтина. - Это будет история о земном мальчишке и маленькой звёздочке, которая помогает ему преодолевать препятствия в космосе и найти ответы на главные вопросы. Нам бы хотелось донести до зрителя, чтобы они оторвались от своих гаджетов и почаще смотрели на небо, потому что в самых маленьких звёз-

дочках скрываются самые далёкие желания и мечты.

По словам Ольги, это не спектакль в классическом его понимании. Специалисты смены - они же руководители студий (театрального искусства, арт-дизайна и современной хореографии) решили дать возможность детям продемонстрировать свои способности и таланты и практически подарили полную свободу выбора. Поэтому каждый покажет то, в чём он хорош - вокале, хореографии или актёрском мастерстве. Можно смело сказать, что мюзикл готовили сами дети под руководством взрослых.

Так, Тимофей Колупаев из Свердловской области 12 лет занимается танцами, но также он обдумывал и мечтал поставить собственные хореографические номера. В «Орлёнке» он нашёл время и место для воплощения своих задумок.

- Вместе со своими коллегами-хореографами мы готовим пять танцев, - добавляет он. - За такой короткий срок (практически за неделю!) выполнить такой объём работы непросто, тем более программа «Школы «Росатома» насыщенная сама по себе. Но думаю, что мы справимся. Ведь у

меня есть команда и профессионалы нам тоже помогают.

Но если ты не силён в хореографии или вокале, то в этом спектакле у тебя любому была бы возможность проявить себя. Например, сочинить косморэп. Так и сделали некоторые ребята. Они сами придумали полностью уникальный текст про космос, который точно взбудит зрителей и вселит в них уверенность в себе.

Чем ещё интересен этот мюзикл? Ну, например, присутствующие в зале могут сыграть с артистами в лунобол - смесь космического футбола, баскетбола и волейбола. А пройдя все испытания, все участники действия попадают на межгалактическую вечеринку. Там ребята из студии «Арт-дизайн» устраивают настоящее космическое дефиле, где показывают костюмы, которые шили сами.

Как видите, даже за неделю в «Орлёнке» можно поставить целый спектакль. Невозможное становится возможным, когда тебя окружают талантливые люди, готовые генерировать идеи и постоянно творить.

Анастасия ТРУХАНОВА,
Краснодарский край

А В ЭТО ВРЕМЯ





КАК ОРЛЯТА УЧАТСЯ... ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ :))

Олимпийские игры в этом году знаменуются не только победами наших спортсменов, но и хорошими новостями. Так, например, накануне Игр Международная федерация самбо получила официальное признание Международного олимпийского комитета. А это значит, что у ребят, которые сейчас занимаются этим видом спорта, «нарисовался» шанс в будущем стать олимпийскими чемпионами. В общем, есть куда стремиться! В «Орлёнке» тоже есть мальчишки (и даже девчонки), которые связаны с этим единоборством. Это участники программы «Профильные отряды «Мир моих возможностей». Детский спортивный отряд «Спарта-Самбо». Ежедневно утром и вечером они отрабатывают приёмы, становятся физически и морально сильнее, находят новые фишки, которые повышают их мастерство. Мы решили познакомиться поближе с этими ребятами и открыть для себя (и тебя!) мир самбо.

ПРОЛОГ

/что же такое самбо?/

Это вид спорта, включающий в себя систему единоборства и самозащиты. Слово «самбо» расшифровывается как «самооборона без оружия». Действительно, его приёмы рассчитаны только на собственную физическую силу, ловкость и наблюдательность и не предполагают никаких дополнительных орудий. Это боевое искусство уникально тем, что его разработали советские спортсмены в 1920-е годы. И самбо - единственный в мире вид спорта, где русский язык признан официальным языком международного общения.

Также в некоторых российских школах самбо уже было введено как спортивная дисциплина, изучаемая на уроках физкультуры. Можно позавидовать этим ребятам, которые не только укрепляют своё здоровье, а ещё - учатся защищать себя.

КАК САМБИСТЫ СТАВЯТ НОВЫЕ РЕКОРДЫ

/и почему одного из них прозвали «Рязанским тигром»?/

А сейчас, на летних каникулах, у юных самбистов нашей страны есть возможность потренироваться в «Орлёнке». Их утро начинается с пробежки длиной более двух километров, подтягиваний на турниках и отжиманий. Такое активное начало дня помогает спортсменам оставаться в форме, что позволяет им прийти на вечернюю тренировку (когда они отрабатывают основные броски) в бодром состоянии.

Когда мы пришли на орлянский стадион, то первый, с кем мы познакомились, был Михаил Канунников по прозвищу «Рязанский тигр». Нам стало интересно, почему же его так прозвали.

- Я просто подтянулся 23 раза подряд(!), - объяснил он нам. - Меня тренер так назвал, потому что остальные в среднем по 10 раз только смогли. Серёжа тоже много - 22 раза, но Тигр всё равно я.

Мы удивились, ведь немногие в его возрасте способны на такие подвиги. Возможно, это и есть будущий олимпийский чемпион по самбо :)

Другие ребята тоже не отстают от Миши. Например, Тимур Аверин из Пскова сам разработал программу разминки для себя.

- А так можно, тренер разрешает? - спросили мы.

- Да, если долго занимаешься, как я, то замечает, какие упражнения для тебя самые эффективные и каждый день их прорабатываешь.

Также мы поинтересовались, будет ли у ребят какое-то масштабное завершение тренировок.

- В начале смены мы проводили контроль - кто сколько раз подтянулся и отжался на брусьях, - рассказал Тимур. - И в конце мы это повторим и увидим, улучшили мы свои результаты или нет. Потом будет спортивное соревнование, но не только между самбистами, а по отрядам. А ещё у нас будет борьба с тренером, и, возможно, вырабатываем какие-нибудь тактики новые.

- А не страшно с тренером бороться?

- Нет, понятно, что он не будет в полную силу с нами состязаться. И ещё некоторые говорят, что он нас слишком нагружает, а я так не думаю. Мне нравится, что он заставляет нас выкладываться на полную, не жалеть себя.

Несколько слов хочется добавить и о тренере. Илья Лебедев сам из семьи спортсменов. Отец - футболист, а мать - мастер спорта по настольному теннису. В секцию самбо его привела мама в восемь лет вместе с братом-близнецом Дмитрием. Как вспоминает Илья Александрович, вместо спортивной куртки (атрибут современной формы) самбисты в его секции задевали школьный пиджак, оторвав от него пуговицы и перевязав его поясом от маминого халата. Но, несмотря на такое начало, впереди его ждала блестящая спортивная карьера. Илья Лебедев

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



получил звание заслуженного мастера спорта России, завоевывал призовые места на таких соревнованиях, как чемпионат России, чемпионат Европы, кубок мира и чемпионат мира.

Илья Александрович вот уже 30 лет предан этому виду спорта и тренирует ребят. А вообще, он призывает всех хотя бы попробовать себя в самбо. И на это у него есть свои /железные/ аргументы.

- Многие дети становятся настолько подготовленными физически, что могут отлично проявить себя и в других видах спорта, - считает он. - По своему опыту точно могу сказать, что самбисту очень легко пробегать многокилометровый кросс, так как у него хорошая подготовка. Также они легко могут сделать сальто, ведь мы отрабатываем элементы акробатики. В этом вся и фишка, что мы не ограничиваемся только борьбой. Да и знать приёмы самообороны необходимо каждому человеку, ведь мало что может случиться.

КАК ОРЛЯТА УЧАТСЯ ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ!

Ближе к вечеру самбисты встречаются в тренировочном зале и отрабатывают броски. Это несложные приёмы. Не будем углубляться в технику, если тебе интересно - лучше запишись в секцию самбо и познай всё это на практике. Тем более туда можно прийти в любом возрасте.

Перед основной тренировкой, конечно, все разминаются... вместе с тренером. Делают различные виды наклонов, вращений, приседаний, прыжков, выполняющихся на месте и в ходе пробежек. Это нужно для того, чтобы подготовить мышцы и суставы к основной нагрузке.

Занятия проходят в нормальной такой атмосфере, особенно забавны подбадривания Ильи Лебедева: «Ярик, видела бы тебя твоя бабушка!», «Накатываем, Тимурчик, накатываем, накатываем!».

Но в то же время тренер не давал никому спуска, не позволяя ребятам лениться.

- Приходится объяснять им, что если они не будут тренироваться, то останутся слабыми и не научатся ничему новому, - сказал он. - Иногда нужно подгонять их, к сожалению. Дети у нас такие.

Но некоторые ребята не нуждаются в мотивации от тренера. Они сами понимают значимость продуктивных тренировок. Так, мы спросили единственную девочку в самбо-отряде, Ксению Харламову, не делают ли ей иногда послабеек.

- Нет. У меня всего спрашивают, буду ли я что-то делать, всегда отвечаю утверди-

тельно, - говорит она. - Руки-ноги есть, вполне могу всё сделать сама.

Кроме самбо, Ксюша занимается грэппингом (вид борьбы, в котором главной техникой является ударная). Всего около восьми месяцев, но уже успела занять третье место на российских соревнованиях. Так что и девчонки тоже могут бороться не хуже мальчишек!

Когда ребята отрабатывали приёмы, это выглядело довольно угрожающе. При каждом броске противника на маты грохот стоял такой, что мы вздрагивали и удивлялись, как им вообще не страшно. Мы спросили Ксению, не тяжело ли им работать в таком темпе, она ответила, что многие уже привыкли к большому грузу.

- Мы настолько сосредоточены на приёмах, что не думаем, как это выглядит со стороны, - добавила она.

Ты, конечно, можешь не верить, да и со стороны может показаться, что здесь можно легко получить травму. Но на самом деле этот вид спорта является одним из самых безопасных и занимает 14 место по травмоопасности после хоккея, футбола и других.

- Это действительно так, когда к нам приходят ребята, то в первую очередь мы учим их правильно падать, чтобы они избежали риска заработать травму, - подтверждает Илья Лебедев. - Вообще, этот навык может им пригодиться и в жизни. Например, если ребёнок оказался на льду и поскользнулся, то он уже знает, как нужно сгруппироваться и смягчить своё падение.

Технику безопасного падения начинают изучать с выполнения самых простых движений - группирования, кувырков и перекатов.

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

- Самбо развивает и характер, - добавляет в конце нашего разговора Илья Лебедев. - Бывает, приходят к нам вроде такие маленькие, хиленькие, зажатые. А через год уже смотришь, что у ребят проявляется сила воли, они становятся такими закалёнными, добиваются успеха в учёбе, а потом становятся успешными бизнесменами, политиками, учёными. У нас множество таких примеров - наш президент Владимир Путин занимается самбо и дзюдо, Мурат Хасанов - 19-кратный чемпион России по самбо - сейчас действующий депутат Государственной думы. Поэтому можно сказать, что самбо учит добиваться больших целей.

Алина ГЛАГОЛЕВА, Москва
Ирина ЕЛАНЦЕВА,
Челябинская область



СПОРТ /НОМЕР ОДИН/ В МИРЕ

Или о том, что нужно для того, чтобы попасть в /большой футбол/

Думаю, ни для кого не является секретом, что футбол уже давно - спорт /номер один/ не только в мире, но и в нашей стране. Детские секции в России сейчас «ломаются» от количества желающих в них вступить точно так же, как это было год, три и даже пять лет назад (а может, даже больше). Родители отдают сыновей/дочерей в футбол, не подозревая /или не задумываясь/ о том, что ждёт их ребёнка впереди, через что ему придётся пройти и для чего ему вообще это нужно. А ещё зачастую не спрашивают: «Хочешь ли ты играть в футбол?». И это их большая ошибка.

О том, какие трудности могут встретиться на пути юного футболиста, стоит ли начинать карьеру и как добиться успеха в этом виде спорта, попробую рассказать вам я. Итак, меня зовут Даниил Петрищев, и я когда-то пришёл в футбол с намерением остаться в нём надолго.

ПРОЛОГ

В середине июля этого года появилась новость о том, что РФС готовит реформу российского футбола, масштабы которой действительно велики. И на это, безусловно, есть основания. Летом 2018-го сборная России, дойдя до четвертьфинала на Чемпионате мира, добилась лучшего результата за всю свою историю. Уверен, ты помнишь, как вся страна следила за игрой наших футболистов, сколько радости, гордости было в глазах болельщиков! Однако на протяжении последнего года-двух результаты становились всё хуже. А положение России в таблице коэффициентов клубов УЕФА неуклонно падало, что не могло оставить болельщиков и просто неравнодушных к футболу людей без комментариев в адрес футболистов и их руководства. Как следствие - на Евро-2020 мы разгромно проиграли бельгийцам и датчанам, еле-еле одолели Финляндию...

Такие прыжки сборной из головокружительного успеха в пропасть /нашего/ разочарования говорят сами за себя. Не так всё однозначно в этом спорте. Поэтому я постараюсь в этом материале честно рассказать о пути футболиста (в том числе и на личном примере), и в общем высказаться по поводу футбола.

ОБ ИСТОКАХ БОЛЬШОГО ПУТИ

Всем любителям футбола, профессионалам и новичкам интересен путь футболиста с истоков. Признаться, в детстве даже намёка не было на то, что я смогу заниматься спортом. У меня были серьёзные проблемы с ногами. Многочисленные операции, занятия с инструктором внесли огромный вклад в моё здоровье. Я смог пережить эту чёрную полосу в жизни и заниматься спортом профессионально.

В футбол я пришёл в шесть лет. Начинать с игры в команде СОШ №15 города Воронеж. После четырёх лет непрерывных изматывающих тренировок, травм и разочарований в школьной футбольной команде перешёл на уровень выше - в Академию ФК «Чайка», где играл следующие три года. Это дало мне

огромный опыт и продуктивное развитие в футболе. А именно: понимание тонких игровых моментов, мелочей и игровой опыт, который мне пригодился в дальнейшем развитии карьеры.

Здесь я успел получить две травмы - повреждение мышцы и плеча, но, несмотря на это, восстановился и продолжил тренировки. Через год уже был игроком основы. Только своим трудом и упорством я смог после травмы доказать, что достоин играть в основном составе.

А ЧТО ДАЛЬШЕ?

На последнем матче за первенство Черноморья на трибуне сидели скауты «Факела» - сотрудники лучшего в области клуба, ищущие потенциальных новичков в команду. Это, несомненно, был шанс показать себя. И я выложился по полной - такой шанс упустить было нельзя! Собрался с мыслями, взял свой портфель с формой и пошёл на место, где нас забирали автобус.

Каждый пас был точен, дальние передачи шли прямо в ноги, пасы вразрез были великолепны! Для позиции правого полузащитника игра была восхитительна. На 86-й минуте матча, при счёте 1:1, мы заработали пенальти и... как штатному пенальтисту, мне предоставилась возможность нанести решающий удар. Честно говоря, я не помню, что чувствовал в тот момент, помню только, что нервы были на пределе. Звучит свисток рефери (судьи), я разбегаюсь и бью... Гооооо!!! Обыграли «Факел» в финале! Тот день был незабываемым.

После матча ко мне подошёл тренер и сообщил, что меня пригласили в «Факел»! Это событие, тот матч и слова тренера я буду помнить всю жизнь. Играть за самую лучшую команду в городе - это фантастика. Тернистый путь к /более-менее/ большому футболу был пройден.

В новой команде каждая игра была серьёзным состязанием, но в первую очередь я доказывал что-либо только себе, заставлял себя бегать до последней секунды. Это была маленькая история моего успеха.

КАК ЕСТЬ



Футбольная карьера у каждого спортсмена своя. Кто-то останавливается на начальном этапе, кто-то идёт дальше и добивается невероятных успехов. Надо ведь понимать, что в футболе большая конкуренция. Как и в любом деле, ты должен любить то, чем занимаешься, быть стойким и упорным, чтобы добиться высоких результатов.

ТРАВМЫ

Каждый родитель должен знать: футбол - тяжёлый вид спорта. А ещё - не забывать о травмах, которые могут не только перечеркнуть карьеру, но и оставить спортсмена инвалидом.

В моей игровой карьере травма задней приводящей мышцы могла сыграть роковую роль и поставить крест на карьере профессионального футболиста. Очень тяжёлый путь восстановления с тренером-реабилитологом, серьёзные физические нагрузки сделали своё дело, и я смог вернуться в строй.

Но не всегда юные футболисты /как и уже состоявшиеся игроки/ могут восстановиться после серьёзных травм. Например, Ансу Фати из великой испанской команды «Барселоны» получил серьёзную травму колена. После такого снова играть в футбол на высоком уровне могут единицы. Даже если чудо произойдёт, то карьера завершается примерно в 26 лет. Дальше играть становиться невозможно, человека мучают невероятно сильные боли. Так, самый перспективный молодой игрок в мире может завершить несостоявшуюся яркую карьеру на подходе к её пику. Поэтому травмы - это важный фактор, влияющий на состояние здоровья не только на момент игры, но и после завершения карьеры. Во взрослом возрасте бывшего спортсмена могут ждать сильнее боли, которые получатся остановить только лекарствами.

Давайте сделаем маленький вывод: футбол - прекрасная, контрастная игра, но любая травма может поставить крест на карьере, в худшем исходе - очень повредить здоровью. Недаром же её (к удивлению многих) называют одним из самых травмоопасных видов спорта.

РЕШАЮТ ДЕНЬГИ?

Карьера зависит от многих факторов. Главный - показать себя со всех сторон, упорно развиваться, понимать свою цель и идти к ней. Одно из важных высказываний на эту тему принадлежит Кристиано Рональду. На вопрос «Как вы добились такого результата?» он ответил так: «Я приходил на тренировки первым и уходил последним. Каждая ошибка должна закалять и давать повод задуматься, что надо улучшить».

В 14-15 лет начинается серьёзная конкуренция за попадание в лучшие академии города/страны. Игра в них требует хорошей подготовки, а спортсмен должен быть на многое готов. Подход в таких командах к под-

растающим футболистам, организация тренировок, сборов - на высшем уровне. Лучших забирают на стажировку в зарубежные команды, для повышения квалификации и с потенциалом заключения контракта.

Ярким примером человека, добившегося успехов только своим трудом, через кровь и пот, является игрок команды «Чертаново» Сергей Пиняев, которого пригласили стажироваться в Академию ФК «Манчестер Юнайтед». Это образец спортсмена, чья семья не была богатой, однако он /благодаря своему упорству и стремлению быть лучшим/ доказал, что действительно является таковым.

Этот пример показывает, что деньги не решают ничего. Даже обычный парень может достичь больших высот, если действительно этого захочет.

ПОДДЕРЖКА КАК ОСНОВА УСПЕХА

У каждой команды в спорте есть своя фанбаза. Даже у самой малоизвестной. Это могут быть /как минимум/ родители и друзья - люди, которые поддерживают во все времена. Есть отдельный вид болельщиков, которые будут поддерживать состав до самого конца, в неудачные времена для команды (или, наоборот, лучшие), независимо от положения в турнирной таблице. Нужно учиться играть не только для себя, но и для них. Тогда у тебя всегда будет неиссякаемый источник энергии и мотивации двигаться вперёд, несмотря ни на что.

Вспомним Чемпионат мира и Чемпионат Европы. Согласись, их проведение для каждой страны - большой праздник. Все /независимо от возраста и пола/ садятся у телевизора или отправляются на стадион, чтобы поддерживать любимую команду. Нации забывают о международных конфликтах, стадион взрывается лозунгами к победе. Ты видел лица болельщиков в решающие для матча моменты? Это невероятно!

Такие состязания грандиозны. Они дарят людям непередаваемые эмоции и незабываемые вечера просмотра футбола, который в эти моменты раскрывается во всех красках!

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Спрос на юных футболистов, среди которых найдутся так необходимые таланты для нашей сборной, сейчас особенный. Возможно даже, беспрецедентный. Впереди реформы детского/юношеского и клубного футбола в России. Поэтому понятно, что почти каждый мальчишка мечтает попасть в этот вид спорта (как когда-то, в советское время, все дети хотели быть космонавтами). Не всем удастся добиться высот в нём. Это очевидно. Правда, очевидно и другое - если очень захотеть, то нет ничего невозможного. И в футболе тоже :)

Даниил ПЕТРИЩЕВ,
Воронеж

В ТЕМУ

Владислав Крылов, тренер Академии ФК «Краснодар» (по поводу реформ в российском футболе):

- Реформы назревают. Но вопрос состоит в том, чего мы хотим добиться - популяризации футбола или результатов в Европе, или вывести футбол в городах «периферии» (в таких, как Самара, Нижний Новгород) на новый уровень? Хотелось бы, чтобы реформы помогли популяризовать футбол, отправить нашу сборную на следующую ступень. А вообще, я думаю, что они приведут к повышению конкуренции. Сейчас наблюдается плохая посещаемость стадионов из-за большого количества проходных матчей, а конкуренция в большей степени зависит от числа топовых матчей. В реформах это как раз предусматривается. За счёт введения второго круга, разделения чемпионата на две части, количество матчей лучших команд увеличится, что повысит накал состязательности и добавит сложных игр в чемпионате страны.



КАК ПОДАРИТЬ БУМАГЕ И ПЛАСТИКУ ВТОРУЮ ЖИЗНЬ И спасти планету от загрознения!

ЭКО+

От редакции: мы продолжаем серию публикаций, посвящённых экологии, в рамках участия детского пресс-отряда ВДЦ «Орлёнок» в проекте Федеральной службы по надзору в сфере природопользования (Росприроднадзор) «Экология - дело каждого».

Дороги из пластика, искусственный мех из бутылок, медали из телефона или планшета - такое производство в наше время постепенно набирает обороты. Всё чаще мы видим, как из старых вещей (которые, на наш взгляд, уже ничего не спасёт) появляются невероятные изделия. Давайте признаемся в том, что не каждый из нас задумывается о второй жизни уже, казалось бы, обычного мусора. А ведь это очень важно! Люди просто не знают, как вторично использовать те или иные материалы. Поэтому мы предлагаем тебе прочитать нашу статью, в которой ты узнаешь всё (ну или почти всё) по этой теме. Будет интересно - обещаю :)

1. РЕЛЬСЫ ИЗ ПЛАСТИКА

Начнём с того, чего на нашей планете слишком много - пластика. Данный материал способен разлагаться от 50 до 500 лет! На данный момент в мировом океане находится более 200 млн тонн пластика. От сжигания пластиковой продукции в воздух поступают вредные для человека, животных и растений диоксины. Полностью от него отказаться пока нет никакой возможности, но есть вариант подарить ему вторую жизнь, а не отправлять в мусорку. Этой тенденции, например, последовали такие производители одежды, как The North Face, GANT и Nike.

Думаю, ты удивишься, когда я скажу тебе, что помимо модных луков из пластика создают целые дороги. Делают их из специальных пластиковых блоков. Они намного легче в транспортировке, сборе и переработке. Такие блоки оказывают меньшее влияние на почву, поэтому она не оседает. Данную идею уже активно используют в Нидерландах.

А на Бутовской линии московского метро положили шпалы из композита (так называется переработанный пластик). Они могут прослужить более пятидесяти лет! Представляешь, деревянные шпалы служат в пять раз меньше!

2. МЕДАЛИ ОЛИМПИАДЫ ИЗ... СТАРЫХ ТЕЛЕФОНОВ

Двигаемся дальше. Медаль - это награда для победителя. Но мало кто задумывается о том, из чего их могут делать. Так, в Японии во время организации последних Олимпийских игр медали создавали из переработанных телефонов и планшетов. Была проведена акция, во время которой люди сдавали испорченную технику. По итогу было собрано 79 тысяч тонн гаджетов. Из такого количества удалось добыть 32 килограмма золота, 3,5 тонны серебра и 2,2 тонны бронзы. Представляешь, сколько медалей получилось? Это прекрасный способ утилизировать электронные отходы!

А что мы знаем о вторичной переработке текстиля? 20% загрязнения Мирового океана составляет именно он! Если оста-

вить его разлагаться на свалках, то для этого нужны сотни лет. При этом в воздух будет поступать метан. Это опасно для человека! Именно поэтому из старых кусков ткани делают добавки к строительным смесям, обойный клей и даже домашнюю обувь! К тому же переработка одежды наносит значительно меньше вреда окружающей среде.

3. КЛЕЙ ИЗ СТЕКЛА И ОДЕЖДА ИЗ БУМАГИ

Стекло - один из самых опасных материалов. Оно не может разлагаться самостоятельно. И если осколки попадают в окружающую среду, это влечёт опасность для человека и животных. А на почве, где остаётся стекло, не растут растения. Но при вторичной переработке получают плитку, силикатный клей, сантехнику из керамики и разновидности бетона.

Следующий материал в нашем списке - бумага. Кажется, что макулатура безвредна. Её же производят из дерева, а значит разлагаться она будет быстро. Но это совсем не так! Некоторые виды бумаги являются опасными. Они выделяют метан. Но при правильной переработке из большого количества испорченной бумаги получается одноразовая посуда, бумажные салфетки и полотенца. Одно из самых удивительных изделий из макулатуры - вискоза. Это ткань для одежды, производство которой было открыто ещё в XIX веке.

4. ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Если ты думаешь, что давать вторую жизнь разным материалам могут только большие заводы и фабрики, то ты ошибаешься! Вокруг нас есть ребята, которые уже начали превращать старое в новое.

Алине Лаголевой из Москвы 15 лет, но она уже активно участвует в решении вопросов по загрязнению окружающей среды. Алина считает, что наше поколение должно восстановить то, что уже погубил человек. Поэтому она уже очень давно сдаёт макулатуру и батарейки в специальные пункты приёма, занимается разделением твёрдых бытовых отходов и сама перерабатывает



бумагу. Алина поделилась с нами секретами, как можно ещё использовать свои старые школьные тетрадки.

- Это очень просто! - рассказывает моя собеседница. - Каждый желающий может сделать листы дома. Для начала нужно выбрать самые ненужные и испачканные листочки. Затем измельчаешь их до мелкой крошки и заливаешь водой. Далее нужно взять рамку от фотографии и натянуть на неё марлю. Через эту конструкцию просеять нашу кашу. Некоторый слой остаётся на марле - это и есть будущий лист. Даём ему высохнуть. Ваша самодельная бумага готова!

- Здорово! И где же можно применять такой материал? - поинтересовалась я.

- Ты можешь сам писать на нём, или же использовать как элемент декора в каких-то подделках. Ну, или же начать продавать мастерам рукоделия :) - ответила Алина. - Стоит помнить о том, что всё в наших руках! Не бойтесь пробовать новое. Кто, если не мы, будет делать этот мир чище!?

Кстати, а научиться делать красивые подделки из использованных полиэтиленовых пакетов, картонок ты сможешь в «Орлёнке». В мастерских художественно-прикладного творчества как раз проходят такие мастер-классы, посвящённые экологии.

- Ребята могут посетить занятия по трём направлениям: «Экологический дизайн», «Жизнь в стиле «Эко» и «Черноморская волна», - поведала нам заместитель заведующего мастерской прикладного и художественного творчества по образовательной работе (Аллея Мастеров) Людмила Кузнецова. - В рамках первого орлята изучают историю декоративной росписи и знакомятся с разными видами экологических красок, а по окончании курса забирают эко-сувенир, который самостоятельно разрисовали.

О проблемах экологической культуры также говорят в проекте «Жизнь в стиле

«Эко». Здесь ты сможешь начать создавать рисунки, на которых будут видны проблемы по охране окружающей среды (заповедников, животных и растений, занесённых в Красную книгу).

Но если ты не мастер рисовать, то попробуй сделать панно из пакетов. Уверю, что с данным материалом трудно ошибиться. Чтобы создать картину, используют приёмы связывания узлов, закладывания складок и волн. И как бы ты не уложил эти пакеты - панно всё равно выйдет замечательным!

А проект «Черноморская волна» заставит задуматься о чистоте берегов Черноморского побережья. Здесь ты можешь предложить что-то интересное. Затем создать свой уникальный продукт вместе с педагогами. Это может быть что угодно! Важна только твоя фантазия и мотивация оставлять Чёрное море чистым для следующих поколений!

Нам удалось как раз увидеть результат работы орлят и педагогов. Это огромные макеты замков из картона, маски из пластиковых бутылок и украшение из полиэтиленовых пакетов. Всё это просто невероятно! Ты смотришь на данные подделки и понимаешь, что раньше это был просто кусок картона или пластика. Это ли не чудо? :) В такие моменты появляется уверенность в том, что ты сам способен создавать прекрасное!

P.S.

Думаю, дорогой читатель, ты понимаешь важность сохранения чистой окружающей среды. Теперь у тебя больше знаний. А значит и делать можно сейчас гораздо больше! Наша планета - уникальное место во вселенной. Так давай беречь её вместе!

Алёна ВЕРБИЦКАЯ,
Ростовская область

Учредитель, издатель газеты: ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок». Адрес редакции и учредителя: 352842, Краснодарский край, Туапсинский район, пгт. Новомихайловский, ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок». Главный редактор, вёрстка: Р. Н. Марьин. Фото: Р. Марьин, М. Суворова, М. Шестопалова, Н. Житков, социальные сети ВДЦ «Орлёнок». Телефон: 91-492. E-mail: salutorlyonok@rambler.ru.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) ПИ № ФС77-48031 от 30 декабря 2011 года Номер подписан 04.08.2021 г. Время подписания в печать: по графику - 10.00, фактическое - 10.40.

Газета отпечатана в ОАО «Печатный двор Кубани», г. Краснодар, ул. Тополиная, 19.

Заказ № 2701. Распространяется бесплатно. Тираж: 3000 экземпляров.