

# СВЕРХ НОВАЯ ЭРА

## # СПОРТ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

3-4 стр.

Будь готов к спорту

Молодёжный  
спецвыпуск  
«Областной газеты»

Пятница,  
13 октября  
2017 года

№4 (4)

## # СЕРГЕЙ КАРЯКИН

2 стр.

Новый проект «К доске!»

## # ЛАЙФХАК

4 стр.

Как сделать спортивное фото

На фото -  
автор «СверхНовой»  
Кирилл Колтышев,  
который и предложил  
тему этого номера



Видеосюрприз  
от редакции!



# # ВЫБОР СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА: СПОРТ ИЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?



АНАСТАСИЯ МАЛЬЧИКОВА. ФОТО

Очень важно понимать, чего ты хочешь достичь в жизни. Но в наше время невозможно добиться чего-то определённого, если ты не будешь мобильным – быстрым, спортивным! Каждый твой шаг как будто априори подразумевает: «Будь быстрее, выше, сильнее!» Можно заметить, что истинного успеха могут добиться лишь те, кто привык сражаться с неприятностями, а главное с самим собой. Таких людей по жизни ведёт девиз: «Спорт = жизнь!»

Этот выпуск «СверхНовой Эры» расскажет тебе, дорогой читатель, о разных видах спорта на каждый день. Следуя «календарю», который мы составили вместе с самы-

ми спортивными людьми области – победителем ралли «Дакар» **Сергеем Карякиным**, тренером морского многоборья **Алексеем Трофимовым**, призёром первенств по лёгкой

атлетике **Мариной Суловой** и многими другими, ты сможешь научиться планировать свою спортивную неделю, месяц и даже год!

Однако спорт – это не только сильные мышцы, но и развитый мозг. Правильное питание и современная одежда, правильный выбор направления и контроль своего здоровья – всё это часть спорта на каждый день. Поэтому не теряй ни минуты, открывай «Новую Эру»!

Особенность нашего молодёжного приложения в том, что его делают ровесники читателей – юные корреспонденты «Новой Эры». В этом номере газеты за организационную и редакторскую работу взялась Анастасия Мальчикова из Екатеринбурга. Теперь любой активный юнкор может стать дежурным редактором крупнейшего в России СМИ для детей и подростков

## Войти в «Новую Эру»

В социальных сетях  
В Интернете



В реальности –  
г. Екатеринбург,  
ул. Малышева, 101,  
оф. 355

... или написать нам  
на почту  
[ne@obligazeta.ru](mailto:ne@obligazeta.ru)

## ВНИМАНИЕ! конкурс

Ты – молодой фотограф? Твои снимки может увидеть вся область! Предложи собственный снимок для обложки одного из следующих номеров. Если твой кадр окажется лучшим, он украсит «СверхНовую Эру». Снимки должны быть вертикальными, размером 20x30 см и с разрешением не менее 300 dpi.

## Темы ближайших номеров

- 100 лет молодёжному движению на Урале
- Квесты: реальные и виртуальные

# # СЕРГЕЙ КАРЯКИН, К ДОСКЕ!

«СверхНовая Эра» начинает новый интерактивный проект «К доске ...!» Мы приглашаем интересных взрослых собеседников в нашу студию, оформленную под школьный класс. А потом «вызываем» наших гостей к доске, чтобы они ответили на все интересующие подростков вопросы. Первым к доске пойдёт **Сергей КАРЯКИН** – чемпион ралли «Дакар-2017».

### Урок «ТРУДА»

– Как вы начали заниматься квадроциклами?  
– С детства хотел скорости, адреналина, начал с мопедов. Но я всегда мечтал о мощном мотоцикле. А родители запрещали. Они посчитали, что квадроцикл – безопаснее, но со временем я убедился, что это не так.

– Уральская погода отличается от африканской, сложно ли тренироваться в нашем климате?

– Приходится исходить из того, что есть. Для гонщиков, живущих в жарких странах, климат привычнее, чем для меня. Однажды я показал им ролик, на котором гонял по снежной трассе. У них был такой восторг, они никогда не видели снега!

– Сергей, расскажите, пожалуйста, о своей первой гонке.

– Мне было 13 лет, я приехал без напарника, а в команде должно быть два гонщика. У меня получилось присоединиться к команде, как потом я узнал, самой сильной. Но сразу после этой гонки со мной попрощались, я был слишком мал. Пришлось ждать 16-летия.

– Приходилось ли вам кому-либо помогать во время соревнований?

– Для меня моральные устои важнее результата. Я знаю, что если остано-



Сергей Карякин отвечал у доски без заминок и с располагающей улыбкой на лице

лось, время мне не вернут, но зато я смогу выполнить свой человеческий долг.

– Сергей, а есть ли у вас кумир?

– Нет, я всегда стараюсь идти своей дорогой. Но при общении с людьми всегда стремлюсь чему-то у них научиться.

– Ралли «Дакар» – это очень опасное испытание, как вас отпустили туда родные?

– Они знают, что это – моя жизнь, спорт для меня – возможность отвлечься. Нужно отдыхать морально от работы, и ралли для меня – это то, что нужно.

### Урок «ИСТОРИИ»

– Сергей, как вы живёте вне гонок, чем занимаетесь?

– Абсолютно простая жизнь: в будни работаю, на выходных отдыхаю. У меня есть жена и двое детей, отцом я стал уже в 21. С семьёй мы стараемся проводить как можно больше времени вместе. Даже когда еду на соревнования, стараюсь брать их с собой.

– Большинство наших читателей учится в школе, и у всех есть любимый учитель и предмет. Какие они были у вас?

– Я очень любил физику, и хотя не всегда получал высокие оценки, понимал её. Статьи, высшее образование у меня связано с этой дисциплиной: я инженер-проектировщик газотурбинных и газоперекачивающих комплексов, к сожалению, это сейчас не востребованная специальность. Поэтому советую грамотно подойти к выбору профессии.

– Неинтересный уроки часто прогуливали?

– В школу ходил всегда, но на некоторых занятиях занимался своими делами, спал. Я был не самым прилежным учеником, но закончил школу без троек, ЕГЭ сдал сам и поступил на бюджет. Я всегда старался не заучить, а понять. Кто-то из преподавателей это ценил, кто-то не особо.

– Случалось ли вам драться?

– Очень редко. Драка бессмысленное занятие, а зачастую и опасное.

– В школе у многих случается первая любовь, помните ли вы девочку, которая вам нравилась?

– Это было классе в первом. Сейчас эта девочка живёт неподалёку от меня. В любви я ей, конечно, так и не признался. Это было детское, наивное чувство.

– А чем вообще привлекали вас девочки? Красотой?

– Красота вообще очень относительна. Связи между внешним видом и чувствами нет. Даже самую красивую девушку не получится полюбить, если она не подходит тебе по характеру.

– Какие советы давали вам старшие? Прислушивались ли вы к ним?

– Зачастую я никого не слушал... Наверное, если бы не пропускал рекомендации мимо ушей, то достиг бы большего. Не встречал людей, которые учатся на чужих ошибках, хотя качество это очень полезное.

– Имеется ли у вас особый ритуал перед началом гонки? Как поддерживаете себя?

– Если честно, нет никакого ритуала. Просто проверяю, всё ли сделал, ничего ли не забыл. Настраиваюсь мысленно, восстанавливаю дыхание перед стартом, что немаловажно. Стараюсь максимально сконцентрироваться на гонке.

### КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА (в форме блиц-опроса)

– Играете ли в компьютерные игры?

– Раньше много посвящал этому времени, помню такую игру – «Герой меча и магии», безумно любил её. И сейчас очень хочу поиграть, даже купил себе PlayStation, но включил его только три раза. На большее времени так и не хватило.

– Что бы выбрали: театр или клуб?

– Остался бы дома и никуда не пошёл. Но раньше в театр с родителями ходил постоянно, но только потому, что мама делала мне во время спектакля массаж рук.

– Существует ли Дед Мороз?

– Я заказываю его детям, стоит он порядка пяти тысяч рублей. Сказка – это всегда хорошо, и верить в неё нужно до последнего, ведь рано или поздно окунёшься в реальность.

– Пригодилась ли вам в жизни какая-нибудь школьная формула?

– Для меня важны не расчёты, а понимание процессов работы и устройства. Мне не нужны цифры. Если что-то будет нужно, я открою учебник и посчитаю. А учить все формулы абсолютно бесполезно, я считаю.

– Что важнее, чувства или разум?

– Это всегда работает вкупе. Жить, опираясь только на расчёт – бессмысленно. Если не относиться к делу с эмоциями, то ничего хорошего из него не получится.

Беседовали:

Анастасия МАЛЬЧИКОВА,  
Ольга МАГАСУМОВА,  
Анастасия ВАСИЛЬЕВА,  
Юлия ШАМРО,  
Анастасия МАКЕШИНА,  
Егор ДОМОЖИРОВ



Всеволод @ Доможиров.фото

Уральские школьники усадили чемпиона ралли «Дакар» за парту и завалили вопросами

# Подбираем спорт под себя

## ПН

Очень многие мечтают заняться спортом, чтобы вести здоровый образ жизни и всегда быть в тонусе. Но очень часто мы сталкиваемся с такой проблемой, что просто не можем выбрать тот спорт, который подошёл бы нам, который был бы нам по душе. В таких ситуациях люди чаще всего отказываются от идеи занятия спортом, будучи уверенными, что это не для них. Но на самом деле это неправда. Ведь абсолютно каждый человек может подобрать спорт под себя. Попробуем узнать, как же это сделать и что для этого нужно.

Конечно, большинство успешных спортсменов советуют выбирать спорт в раннем детстве. Ведь тогда вы точно добьётесь успеха и будете получать удовольствие от занятий. Если вы всё ещё не определились со спортом, не расстраивайтесь, поскольку сделать это не составит большого труда с нашими рекомендациями.

Спортивный психолог и журналист **Андрей Прокудин:** «Лучше всего, если вы сначала попробуете себя в разных видах спорта, а впоследствии сконцентрируетесь на чём-то одном. Ещё вам помогут специальные центры, которые предоставляют возможность пройти профильное тестирование и рекомендуют именно тот вид спорта, в котором у вас есть задатки».

Тренер по самбо и дзюдо, призёр и чемпион всемирных универсиад по дзюдо, участник Олимпийских игр в Лондоне **Дмитрий Герасименко:**

«При выборе спорта стоит учитывать индивидуальные качества или черты характера. Некоторые очень подвижны, и для них нужно найти активный вид спорта, который требует энергии по максимуму, командные игры, например. Если же вы, напротив, человек сдержанный, то лучше реализовать себя в циклическом виде спорта – лыжах, беге, гребле или плавании».

Возможно, следует полагаться на характер, ведь успешные занятия спортом напрямую зависят от его типа. Например, если вы холерик, то вам, несомненно, подойдёт любой вид борьбы. Если вы сангвинец, то стоит обратиться в командные виды спорта. Ну а в случае если вы меланхолик или флегматик, потребуется что-то более спокойное и обычное – бег или плавание.



**Алиса ТАРАСЕНКО,** 16 лет, Екатеринбург, гимназия №108, 10-й класс



# Разминаем мышцы и психику

## ВТ

Привет, занимаешься спортом? А делаешь разминку? Давай я немного расскажу о ней...

Любая тренировка имеет свой характер. Будь она аэробная или силовая – перед ней требуется разминка, которая несёт особые задачи: согреть организм и дать ему импульс для начала серьёзных занятий.

Каждый отдельный вид спорта должен начинаться с особой разминки. Например, занимаясь бегом, очень важно размять ноги и дыхательную систему. Занимаясь греблей, необходимо размять руки, плечевые суставы и ноги. И так в каждом виде спорта.

Рассказывает заслуженный тренер по морскому многоборью **Алексей Трофимов:** «Разминка обязательно должна строиться на основных правилах: продолжительность должна составлять не менее 10–15 минут, а упражнения должны нести плавный переходный характер. Начиная с ходьбы, переходи на бег. Начиная с наклонов, переходи на пресс. С лёгких упражнений на руки переходи на отжимания. Делая такую разминку, ты уменьшаешь шанс того, что получишь серьёзные травмы».

В разминку обязательно должны входить упражнения на: шейные мышцы, плечевой пояс и руки, мышцы груди и спины, мышцы тора, нижнюю часть спины – поясницу, мышцы тазового пояса, мышцы ног, икроножные мышцы, мышцы голеностопного сустава.

Помимо физического настроя, очень важен и эмоциональный, ты должен понимать, на что идёшь и что тебе предстоит сделать, без этого нигде, особенно если ты собираешься заниматься командным видом спорта, ведь тебе придётся показывать свои способности, подстраиваясь под других.

Выходки, разминка очень важна, и, делая её, ты получишь свой организм и свою психику к предстоящим сложностям.



**Анастасия ВАСИЛЬЕВА,** 15 лет, Екатеринбург, лицей №130, 9-й класс



# ГТО к спорту

## СР

С 2013 года в нашей стране началось активное возрождение физкультурно-спортивного движения. Современным аналогом комплекса «Готов к труду и обороне» стал комплекс «Горжусь тобой, Отечество». Новый курс ГТО отличается количеством нормативов, которые варьируются в зависимости от возраста участника.

Помимо личных достижений в спорте, значок ГТО даёт владельцу ряд привилегий, например, золотой значок поможет абитуриенту получить дополнительные баллы – от 1 до 5 (в зависимости от вуза).

Испытать на себе ГТО в этом году решилась **Анастасия Колясникова,** ученица 11-го класса из Екатеринбурга и юнкор «Новой Эры». Она рассказала об особенностях сдачи нормативов:

– Запись на сдачу норм ГТО – сам по себе сложный процесс. Поэтому проверить свою ГТО-готовность к спорту можно только, пройдя оба этапа: документальный и практический.

Первый этап займёт три-четыре дня, а после мы, уже в качестве зарегистрированных участников, ждём назначения дат и приглашения на площадку сдачи.

Если кто-то считает, что сдать нормативы ГТО, не готовясь к ним, легко, то спешу вас огорчить – лимон. Витамины, содержащиеся в лимоне, помогают уменьшить вред, наносимый мышцам во время тренировок, а заживление микротрещин идёт быстрее.

Постарайся с самого дня решения стоит готовиться.

В первую очередь узнайте свои сильные и слабые стороны, так как нормативы состоят из блоков, среди которых есть обязательные, например, лёгкая атлетика. Стандартные стадионы имеют круг 350–400 метров, так что просто подсчитать, что нужно пробежать порядка пяти с половиной кругов. Пугающее число на первый взгляд. Но не стоит бояться, необходимо стать стратегами. Пробежите один круг в среднем темпе и поймите, хватает ли у вас сил. Лично для меня первые три круга – не проблема, но после ноги и лёгкие отказываются продолжать свою работу. Первое, что нужно – перебороть себя и бежать дальше. После вас станет легче.

По окончании таких тренировок стоит пить горячий чай, для горла, дополнить его может мёд или орехи, но идеальный вариант – лимон. Витамин С, содержащийся в лимоне, помогает уменьшить вред, наносимый мышцам во время тренировок, а заживление микротрещин идёт быстрее.



**Дарья ПАВЛОВА,** 17 лет, Ревда, школа №28, 11-й класс

# Спорт может нанести вред здоровью

## ЧТ

Мы с детства слышим, что спорт – это способ оставаться здоровым, но так ли это на самом деле? Многие ошибаются, называя спортом любую физическую активность.

СПОРТ – соревновательная деятельность, нацеленная на достижение победы. И любительский, и профессиональный предполагают нагрузки для организма.

### Спорт или физические нагрузки?

По мнению **Алексея Трофимова,** заслуженного тренера России по морскому многоборью, спорт – проявление себя в упражнениях в большей степени ради победы, а физические нагрузки оптимальным образом помогают развивать в себе определённые качества и укреплять здоровье. Если на спортивных тренировках нужно достигать максимальных результатов за короткие сроки, то при физических нагрузках можно заниматься при комфортном для организма графике.

### Какой вред здоровью несёт в себе спорт?

Вред для здоровья во многом определяется спецификой вида спорта. Опасность заключается не только в непредвиденных травмах и несоблюдении техники безопасности во время тренировок и соревнований. Можно сказать, что вся спортивная деятельность требует больших нагрузок, при которых нужно не только преодолевать оптимальную норму работы организма, но и выжимать из него максимум. Возьмём, к примеру, лёгкую атлетку. Постоянные перегрузки на сердце и суставы не остаются без последствий для человека. Они не проявляются сразу же, но после завершения активной спортивной деятельности появляются функциональные изменения в работе сердца, а суставы сильно изнашиваются и не восстанавливаются. В период спортивной жизни ресурсы организма сильно истощаются, поэтому бывшим спортсменам постоянно приходится поддерживать себя в состоянии активности.

### Стоит ли тогда вообще заниматься спортом?

Да, спорт несёт в себе определённый вред для здоровья, но, с другой стороны, развивает силу воли и расширяет физические возможности человека, которые он проявляет на соревнованиях. Будучи профессиональным спортсменом, вы сможете зарабатывать деньги на своих победах и достижениях, стать известной личностью, а в конце своей карьеры заняться тренерской деятельностью. Это всё становится возможным при занятии профессиональным спортом, но никак не физическими нагрузками для личного здоровья.



**Ольга МАГАСУМОВА,** 17 лет, Екатеринбург, школа № 96, 11-й класс

# Одежда для спорта

## ПТ

С каждым днём спорт всё больше проникает в нашу жизнь. Появляется огромное количество профессиональной спортивной экипировки. Компрессионная одежда, дорогостоящие беговые кроссовки, шиповки... Но вот влетит ли профессиональная одежда на спортивный результат и нужна ли она спортсменам-любителям?

### Директор Талицкой спортивной школы им. Ю.В. Исламова Алексей Долмаев:

– Профессиональная спортивная экипировка серьёзно влияет на результат даже опытных спортсменов. При изготовлении современной спортивной одежды используется множество технологий, позволяющих тем или иным образом улучшить спортивные показатели.

Правильная спортивная одежда защищает от травм. Например, компрессионная одежда, которая поддерживает мышцы, уменьшает риск микроразрывов, ведущих к серьёзным травмам.

Существуют виды спорта, которыми невозможно заниматься без специальной одежды. Например, спортивная стрельба, фехтование... В них успех во многом зависит от экипировки.

### Призёр районных и областных первенств по легкой атлетике, ученица Талицкой школы №1 Марина Суслова:

– В лёгкой атлетике бегут ноги, а не форма. В данном виде спорта одежда не имеет принципиального значения, любителю достаточно иметь лишь удобные кроссовки и спортивный костюм. Новичкам не нужна профессиональная экипировка. Сначала нужно понять технику, научиться бегать. Только на второй год тренировок я в первый раз надела профессиональную одежду и обувь.

Красивая спортивная одежда может стать стимулом для занятия спортом. Но помимо привлекательной расцветки такая экипировка должна соответствовать двум моментам: подходить для конкретного вида спорта и быть удобной.

К обуви есть свои требования, рассказывает Марина Суслова: например, для уменьшения нагрузки во время бега следует купить мягкую внутри обувь с амортизирующими элементами в подошве, которая у таких кроссовок толстая и эластичная. Ну а если тебе нужна пара обуви на уроки физкультуры, то идеальный вариант – универсальные кроссовки с прорезиненной жёсткой подошвой.



**Дарья БЕРСЕНЕВА,** 14 лет, Талица, школа №1, 8-й класс

# Выжить после спорта

## СБ

После тяжёлой и продуктивной тренировки каждый из нас на следующий день испытывает боль в мышцах. Буквально нет сил встать с кровати и начать двигаться. Мне эта ситуация очень знакома, так как я – волейболистка. Расскажу вам про упражнения, которые спасут вас от боли.

Не секрет, что для того чтобы привести организм в рабочее состояние, необходимо его разогреть. Для этого существует разминка. А вот сразу после силовой тренировки организму следует дать остыть – для этого существует заминка.

Тренер по волейболу Первоуральского металлургического колледжа **Евгений Шевнин** считает, что конкретные упражнения зависят от вида занятий и от тех мышц, которым даёшь нагрузку. Выполняя упражнения по заминке правильно в медленном и неспешном режиме, плавно растягивая мышцы. Комплекс нужно подбирать для каждого спортсмена индивидуально.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАМИНКИ:

- Сядьте на пол, сомкнув стопы. Руками начните медленно надавливать на колени, чувствуя натяжение мышц бедра.
  - Сядьте, как показано на фото. Правая нога согнута в колене, левая рука держит её за носок. Левая нога с силой упирается в пол. Постарайтесь поставить пятку левой ноги подальше от колена правой. Ухватитесь правой рукой за колено левой ноги и начните тянуть его, чувствуя растяжения ягодичных мышц. Поэкспериментируйте с положением тела, найдя для себя лучшую точку для растяжки. Не забудьте поменять ноги, проработав обе стороны.
  - Лягте на живот, ноги вытяните назад. Чуть приподнимите на полусогнутых руках, оторвав грудь от пола. Постарайтесь как можно дальше отводить плечи назад, при этом чувствуя, как растягиваются мышцы пресса.
  - Коснитесь левой рукой лопатки. Правую руку положите на локоть левой. Осторожно потяните вниз правой рукой левую, растягивая трицепс.
- В качестве релакса и для расслабления мышц после тренировки можно принять ванну с тремя-четырьмя столовыми ложками соли, но не более 30–40 минут.



Из личного архива



**Алёна СВЕТКИНА,** 16 лет, Первоуральск, школа №4, 11-й класс

# Подкачать мозги и заняться спортом

## ВС

В XXI веке спорт уже не тот, что был во времена древних греков и римлян. Тогда он являлся лишь неотъемлемой частью воинского искусства. Древние атлеты практиковали культ силы и красоты тела. Но в наши дни приоритеты меняются – теперь люди соревнуются в силе не только физической, но и умственной!

Интеллектуальные виды спорта становятся в один ряд с остальными. Популярными становятся игры, ранее известные в пределах одного народа или государства, такие как русские шашки, го или рэндзю. С каждым годом «на ринг» выходит всё больше новых интеллектуальных состязаний, так что современный мир всё больше походит на соревнование умов. Мне кажется, что наш мозг – «мускул», который можно тренировать, как и любую другую мышцу. Его можно испытывать так же, как мышцы ног или рук, и соревноваться в ловкости и умении.

Об особенностях умственного спорта рассказывает **Александр Логачёв,** тренер по шахматам, педагог дополнительного образования известного екатеринбургского шахматного клуба «Этюд».

«Шахматы – не просто умственный спорт, а нарицательное понятие. В любом виде спорта нужен ум! Про футбол, хоккей, бокс и кёрлинг говорят, что это – шахматы. Они как маленькая модель мира, а спорт – потому что в шахматах надо здоровья больше, чем в любом другом виде. Все ошибки совершаются у профессионалов после четырёх часов игры».

Профессионалы занимаются шахматами от 6 до 12 часов в день. Есть нешахматные упражнения на устранение пробелов памяти и расчёт вариантов. Но в основном шахматы самодостаточно в плане упражнений, и всё можно развивать за шахматной доской, подобравшими шахматными упражнениями и участием в турнирах.

Детям надо заниматься шахматами такое количество часов, которое длится партия. Малышам – сначала несколько минут, затем час, потом три. Иначе они не смогут быть в напряжении всю партию на турнире, не хватит сил, и обязательно ошибутся.

Особое питание или физические нагрузки для шахматистов не нужны, главное – не есть позже чем за два часа до соревнования, а лучше прогуляться 30 минут и подышать свежим воздухом».



**Александра МАТАНЦЕВА,** 17 лет, Екатеринбург, гимназия №104, 11-й класс

# #Заморозь спорт! Фотохак

Заниматься спортом и не сделать классные фотки – это очень несовременно! Однако процесс съёмки спортивных событий совсем непросто, зато всегда крайне интересный. Существует несколько способов получения таких фото.

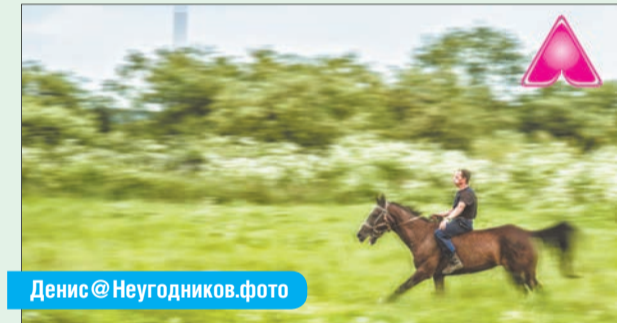
### ФОТОАППАРАТОМ В «СПОРТИВНОМ» РЕЖИМЕ



Денис @ Неугодикив.фото

Такой режим, как один из специальных, в этом деле весьма удобен. Наша задача во время съёмки – поймать цель в объектив и нажать на кнопку спуска. Фотоаппарат в этот момент сделает серию снимков, на которых заморозит велосипедиста или футболиста, пинающего в прыжке мяч. Такой способ подойдёт для съёмки любого спортивного мероприятия.

### СПРОВОДКОЙ – В ДВИЖЕНИИ



Денис @ Неугодикив.фото

Наиболее интересный и творческий процесс. Наша задача состоит в том, чтобы выделить движущийся объект и показать его движение, заморозив его и размыв фон. Для этого переключаем камеру на «М» и... Первым делом стоит определиться с экспозицией. Выдержку для достижения эффекта ставим подлиннее. Например, наиболее часто используемые 1/30 или 1/15. Диафрагму, в противном случае держке и чтобы убавить свет, закрываем (8 или 11).

Выбираем объект. А теперь... Нацеливаем объектив и наводим фокус на движущуюся цель. Нажимаем спуск и ведём камеру за объектом, всё время держа его в фокусе, пока не щёлкнет затвор. Результат вас удивит. Правда, не всегда такая фотография получается с первого раза. Лучше перед ответственной съёмкой потренироваться следить за объектом. Такой способ отлично подойдёт для съёмки любых гонок, бега или скачек.

### С ТАЙМЕРОМ НА СМАРТФОН



Денис @ Неугодикив.фото

Без телефонов, конечно же, никуда. Даже на утреннюю пробежку вы его точно берёте с собой, не говоря уже о каких-то спортивных бытовых приборах.

Что же может в этом жанре предложить смартфон? Самое простое – селфи. Запечатлеть себя в ярком спортивном костюме во время бега или катания на лыжах. Находим в фотоаппарате смартфона режим съёмки с таймером. Устанавливаем телефон на штатив или закрепляем на чём-то (можно, например, зацепить за дерево каким-нибудь шнуром). Устанавливаем таймер. И... Стараемся оказаться в кадре вовремя.



**Дмитрий ВАСИЛИКА,** выпускник факультета фотографии колледжа «Стиль»

# # В СПОРТЕ ЛУЧШЕ НЕДОДЕЛАТЬ, ЧЕМ ПЕРЕДЕЛАТЬ

Все относятся к спорту по-разному. Кто-то мечтает о больших достижениях, кто-то хочет чувствовать себя хорошо, а некоторые думают о том, как пережить очередной урок физкультуры.

## ДЛЯ ДРУГИХ

О том, что нужно учесть, когда собираешься серьёзно заняться спортом, рассказал тренер по лёгкой атлетике **Степан ШЕВЧУК**.



– Тренировки – серьёзная работа. К чему нужно быть готовым, когда вступаешь в гонку за медалями?

– Да, это так. Чтобы чего-то добиться, нельзя отвлекаться. Рабочий трудится по 40 часов в неделю, столько же работает спортсмен. Ещё одна проблема – дети растут. Суставы и связки не справляются, появляются травмы. За здоровьем нужно следить, оно одно. У меня в секции есть правило: лучше недоделать, чем переделать.

– Надо ли посещать врача, когда начинаешь тренироваться?

– Да. На тренировках мы доводим тело до критического состояния, что может вызвать травмы, спад иммунитета, проблемы с сердцем.

– До какого возраста можно приходить в большой спорт?

– Начинать заниматься никогда не поздно. Есть «молодые» виды спорта, такие как художественная гимнастика, плавание, там 20-летние спортсмены уже считаются ветеранами. А например, в лёгкой атлетике жёстких ограничений нет.

– А получится ли нагнать ребят, которые уже давно тренируются?

– Есть такое понятие «подснежник» – средние школьники, которые быстро прогрессируют. Но часто бывает, что к 18 годам они выдыхаются. У каждого своё время расцвета. Если упорно работать, то результат обязательно будет.

– Как выбрать секцию «под себя»?

– Ребятам помладше я всегда советую заниматься игровыми видами спорта: хоккеем, футболом. Они развивают скорость и выносливость. А старшим школьникам рекомендую пробовать свои силы везде.

– Польза утренней зарядки – это миф или реальность?

– Зарядка – это пробуждение организма, она не занимает много времени. Достаточно элементарных упражнений. Организм проснётся и зарядится энергией. А если ещё принять контрастный душ, то дела пойдут как по маслу.

– У некоторых нет времени на тренировки. Стоит ли попробовать заниматься самостоятельно?

– Конечно. Сейчас можно найти много литературы, информации в Интернете. Постоянно пересматривайте информацию для того, чтобы выполнить задание как положено. Результат обязательно будет.

– Как не бросить тренировки?

– Вдохновляет цель: мечта стать сильным, похудеть. Когда часть пути уже пройдена, становится жалко бросать.

## ВОПРЕКИ ВСЕМУ

О правильном отношении к урокам физвоспитания рассказал преподаватель **Антон ЧЕМЕЗОВ**.



– Физкультуру любят далеко не все. Как быть, если не получается справиться с программой?

– В общеобразовательной школе для детей, которые не могут выполнять задания из-за проблем со здоровьем, должна существовать отдельная группа. В специализированных школах, где учатся ребята, имеющие особые потребности, для каждого разрабатывается отдельная программа.

– Мы все разные. Справедливо ли оценивать физическую подготовку оценками?

– Считаю, что да. Нормы составлены не просто так, ученик должен с ними справляться. Оценки – это стимул тянуться к высоким результатам. Умение преодолевать себя закладывается в школе, поэтому халтурить нельзя. Другой вопрос, что сейчас многим стало безразлично, какой балл им поставят. Большинство устраивает и тройка.

– А уместно ли высказывать свои пожелания преподавателю?

– В первый год, когда только начал работать, я прислушивался к желаниям ребят. Результат меня не впечатлил. Ученики в итоге не смогли выполнить часть заданий. На физкультуре строгий преподаватель – это хорошо прежде всего для детей. Программа построена под всех и проверена многими, она работает.

– Сейчас возвращают нормы ГТО, стоит ли их сдавать?

– Обязательно. Требования, предъявляемые к ученикам, не запредельные; чтобы успешно сдать нормативы, достаточно регулярно посещать физкультуру и выкладываться на уроках.

## ДЛЯ СЕБЯ

Некоторые секреты раскрыла хореограф и руководитель танцевальной студии **Галина ПРОХОРОВА**.



– Сейчас появилось много спортшкол. Как выбрать хорошее место для занятий?

– Сейчас в центрах требуется диплом педагога, спортивное образование, рекомендации. Бывает, что родители хотят отдать чадо тренеру с богатым портфолио, а ребёнку больше нравится начинающий специалист. Выбирайте последнего. Если будет некомфортно – продуктивных занятий не получится.

– Важна ли диета при занятиях?

– Не зря спортсмены придерживаются определённого рациона. Я не сторонница диет, но стараюсь есть то, что полезно. Сложно улучшить физическую подготовку, а тем более похудеть, без правильной еды.



**Юлия ШАМРО,**  
20 лет, Факультет журналистики УрФУ