



НАУКА И ЖИЗНЬ

ISSN 0028-1263

II
2024

- Город, современный город, умный город — ищем общее и отличия
- Что объединяет микроРНК и искусственный интеллект?
- Альберт Эйнштейн и Нильс Бор: двойной портрет «в интерьере» науки и жизни
- Сравнивая Синские столбы и Ленские, невольно вспомнишь: о вкусах не спорят
- Способы размножения: какой лучше?



ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

11/2024

ИЗДАЕТСЯ С 1922 Г.

ФИЗСПОРТ

www.fis1922.ru

ЧИТАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

**СЕМЕН АНТОНОВ.
КУБОК В НАДЕЖНЫХ РУКАХ**



В номере:

Борис ХОДОРОВСКИЙ
Двойной портрет на фоне сектора
для прыжков в высоту 2

Что новенького? 4

Владимир МОЗГОВОЙ
Невозможный Разин 6

Сергей ШМИТЬКО
Алексей Батраков 8

Андрей ЧИРКОВ
Геронтологи против Альцгеймера 9

Ирина УТКИНА
Альтернейт для всех нас 10

Екатерина ГЛУШКОВА
Травы для бодрости 12

Александра МИХАЙЛИНА
Мудры для здоровья и счастья 14

Владимир КОЧЕТКОВ
Как один долгий выстрел 16

Борис ПРОКОПЬЕВ
В спорт высших достижений
можно ступить даже в 50 лет 18

Маргарита ЗАЙКОВА
Жемчужина Алтая, или Пять дней
на Телецком озере 20

Андрей БАТАШЕВ
Екатерина Чумаченко. Повороты
навылет. Во сне и наяву 22

Валерий ИВАНОВ
Мои марафоны 23

Оксана ТОНКАЧЕЕВА
«Дайте детям возможность
получать от спорта кайф» 24

Сергей ШМИТЬКО
Человек стадиона 26

Олег ИВАНОВ
Борис Майоров: пишем коньками
песни атак 28

Евгений БОГАТЫРЕВ
«Как трудно женщиною быть» 30

На 1-й странице обложки — капитан БК ЦСКА Семен Антонов с Кубком ЕЛ ВТБ. Ему аплодирует и министр спорта РФ Михаил Дегтярев (на снимке — слева от Антонова), человек, знающий вкус спортивных побед.

Фото Андрея Голованова

Капитан Саймон

Первый трофей сезона поднял над головой ветеран ЦСКА Семен Антонов

Баскетбольный ЦСКА славится отношениями игроков, тренеров и персонала внутри команды. Это не просто команда, нацеленная на трофеи во всех соревнованиях, а настоящая семья. В Единой Лиге ВТБ многие игроки кочуют из Краснодара в Казань и из Москвы в Санкт-Петербург, отыграв в ведущих клубах страны по сезону-другому, а для капитана армейцев Семена Антонова нынешний сезон в составе ЦСКА уже девятый по счету.

Удивительно, но заниматься баскетболом Семен начал в Нижневартовске, где есть волейбольная команда Суперлиги и школа при ней. А вот баскетбольной нет. Это не помешало тренерам заметить рослого парня. В 14 лет Антонов вымахал до 190 см! Ему повезло пройти настоящую баскетбольную школу у лучших специалистов страны. В молодежной команде московского «Динамо» парень из Нижневартовска получил уроки у Александра Сидякина и Сергея Скорочкина, вместе с которыми он перешел в саратовский «Автодор». В то время президент клуба Владимир Родионов совмещал административную должность с постом главного тренера. А славился Родионов тем, что всегда качественно работал, развивая молодые дарования.

Внесли свою лепту в становление Антонова в «Нижнем Новгороде» генеральный менеджер Сергей Панов и главный тренер Зоран Лукич, который сегодня возглавляет сборную России. Весной 2014-го волжане сенсационно дошли до финала Единой Лиги ВТБ и стали серебряными призерами турнира. Антонов к этому времени стал уже настоящим лидером команды и выступал за национальную сборную. Под руководством Дэвида Блатта он завоевал «бронзу» на Евробаскете-2011 и Олимпиаде-2012, а в составе студенческой сборной, которую тренировал Василий Карасев, стал чем-



пионом Универсиады-2013 в Казани.

В сборных Антонов мог сыграть на разных позициях. У него и бросок стабильный со средней и дальней дистанций есть, и умение обыграть оппонента один в один, и с опекой более рослых игроков соперников он при необходимости справлялся, подменяя центровых. А еще все партнеры отмечали коммуникабельность Антонова и его незаменимый вклад в командную «химию».

И в клубах, и в сборной за Антоновым закрепилось прозвище Саймон. «По имени меня, кажется, только мама и называет, — пошутил как-то Антонов. — На Саймона проще реагировать и легионерам, с которыми играл, и зарубежным тренерам. Закрепилось за мной это имя после фильма «Жмурки», где героя Дмитрия Дюжева, который учил английский по комиксам, называли Саймоном. Прическа тогда была точно такая же, как у персонажа фильма Алексея Балабанова».

Летом 2016-го Антонов перешел в ЦСКА и с тех пор защищает цвета московской команды. Менялись тренеры и партнеры, а Саймон был незаменим. Неудивительно, что он стал капитаном команды и первым поднял над головой первый трофей ЦСКА в нынешнем сезоне — Суперкубок Единой Лиги ВТБ. После двух сезонов, в которых армейцы упустили победу в лиге, весной ЦСКА вернулся на привычную чемпионскую позицию. Весомую лепту в этот успех внес любимец армейских болельщиков Капитан Саймон.

Антонов после матчей, независимо от их результатов, не отказывается болельщикам в автографе, селфи или просто в разговоре по душам. А еще на трибунах у него есть персональная группа поддержки — жена и трое детей. «Моя главная «трехка» в карьере!» — шутит Антонов.

Борис ХОДОРОВСКИЙ

информационно-методическое издание по детской безопасности
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОБЖ

№ 11
НОЯБРЬ 2024

ISSN 2949-2378

инициатива
«ЗВЕЗДНЫЙ ПЕС»
с. 12

в фокусе
СВОЙ ЧЕЛОВЕК:
КТО ОН?
с. 20



ТЕМА НОМЕРА: **ДРУЖИТЬ КАК НАДО**

НАШ ГОСТЬ

4

Войти в природу добрым гостем

Мы обсудили с фотографом дикой природы, меценатом Ильей Трухановым, что значит по-настоящему ценить и защищать окружающий мир.

ИНИЦИАТИВА

12

Служба закончилась, жизнь только начинается

История клуба «Звездный Пес», который помогает служебным собакам обрести новую семью.

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

16

Три великие литературные дружбы

В ФОКУСЕ

20

Как воспитать в ребенке настоящего друга

Рекомендации психолога для родителей и учителей на тему детской дружбы.

ОБЗОР

24

Книги, которыми хочется делиться

РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ

26

«У вас новая заявка в друзья»: как общаться в Интернете безопасно

О ВАЖНОМ

28

Дружба после 30: миф или реальность?

ОПЫТ РЕГИОНА

30

Профессия учителя – это ежедневный выход на суд детей

Продолжаем вести новую рубрику журнала об опыте педагогов из разных уголков России.

УЧАСТВУЙ И ПОБЕЖДАЙ

34

«Бегущий город»: хранители огня



ПОСЛЕ ШКОЛЫ

40

Расширяй горизонты безопасности с Первыми
Наш специальный корреспондент раскрывает новую инициативу «Движения Первых», стартовавшую этой осенью.

БУДЬ ГОТОВ ПОМОЧЬ

44

Когда мороз крепчает: первая помощь в холода

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

48

Вирус не пройдет

Специально для нашего журнала кандидат медицинских наук, врач-терапевт рассказал, как эффективно защититься от ОРВИ и гриппа.

КОНСПЕКТ ПЕДАГОГА

52

Сила народного единства



В ПОИСКАХ ПРИЗВАНИЯ

56

Дружба с МЧС России с детства

БЕЗОПАСНОСТЬ

60

Почему горим?

Эксперт о причинах пожаров и способах, как предотвратить возгорания.

62

Выбирая «Росатом»

ЛОГИЧЕСКИЙ ВЫЗОВ

64

Спорт, поход и первая помощь

Среди наших задач есть математически нерешаемые, но чтобы догадаться, какие, нужно знать правила по безопасности.



ОБЖ

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
Информационно-методическое издание по детской безопасности

11 (299) ноябрь 2024 г.

ISSN 2949-2378



9 772949 237007 >

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации
ПИ ФС77-67964 от 6.12.2016

12+

УЧРЕДИТЕЛЬ

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

ИЗДАТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное учреждение «МЧС Медиа»
121357, г. Москва, ул. Ватутина, д. 1
тел.: (495) 400-94-87 (доб. 5112),
info@mchsmedia.ru

РЕДАКЦИЯ

121357, г. Москва, ул. Давыдовская, д. 7
тел.: (499) 995-59-99 (доб. 5108);
vpsob@mchsmedia.ru

ШЕФ-РЕДАКТОР

Арнаутова Дарья Павловна

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Барне А. О., Васютинская Ю. А.,
Захарова Н. В., Терновскова Е. С.,
Якубов И. Л.

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ

reklama@mchsmedia.ru

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

П4164, По364 – в почтовых отделениях «Почты России»
При оформлении подписки у других подписных агентств необходимо дополнительно уточнять подписные индексы по каталогам

Цена свободная

Номер подписан в печать 26.10.2024

Заказ № 084

Тираж 2 420 экз.

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции

Перепечатка материалов допускается только с согласия издателя