

Филателия

«Золото» из Белгорода

Очередную награду получил председатель Магнитогорского общества коллекционеров Вячеслав Головин.

На межрегиональной филателистической выставке «Путь к Победе» экспонат Вячеслава Васильевича «СССР 1941–1945 гг.» удостоен золотой медали и специального приза жюри. Выставка «Путь к Победе», посвящённая 75-летию Курской битвы, была организована Союзом филателистов России, управлением федеральной почтовой связи Белгородской области и Белгородским обществом филателистов и проводилась в посёлке Прохоровка в Государственном военно-историческом музее-заповеднике «Прохоровское поле» в здании Музея бронетанковой техники, а затем в городе-герое Белгороде.



на правах рекламы

Что? Где? Когда?

Магнитогорская государственная консерватория (академия) им. М. И. Глинки

26 октября в 15.00. Лекция-концерт «Наши композиции». Большой зал. (6+).
Т. 42-30-06, www.magkmusic.com

kassy.ru 38 000 7

ВАЕНГА

РЕКЛАМА

29 ОКТЯБРЯ
ДК Орджоникидзе

12+ Апрель

vaenga.ru

МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

ФОНД ЖЕНЩИНО

КАСТИНГ

РЕКЛАМА

ЖЕМЧУЖИНА 2019

8 ноября 19.00
ДКМ им. С. Орджоникидзе

6+ информация: fonddetki.ru

Команда

Школа жизни без каникул

Группа скандинавской ходьбы готова участвовать в Олимпиаде – только со своим тренером

– «Ты в компании пришёл, в компании и уйдёшь», – эта шутливая фраза из «Осеннего марафона» (12+), частенько цитируемая тренером и любителем афоризмов Сергеем Шумилиным, в его группе скандинавской ходьбы обретает особенный смысл.

Ведь командный дух – важная часть атмосферы, в которой занимаются ходоки. Вообще, считает Сергей Робертович, оздоровительный эффект альпийской, или скандинавской, северной, нордической ходьбы складывается из многих компонентов. Здесь делают своё дело разумная нагрузка, индивидуальный подход, разминка, нагрузка на тренажёрах, массаж, увлечённость – ну, и правильная техника пешего передвижения, конечно.

Сергей Шумилин – заслуженный тренер России по академической гребле, много лет отдал работе с детьми в школе олимпийского резерва. Но и к скандинавской ходьбе пришёл вполне закономерно. После шумных летних каникул, посвящённых занятиям с юными воспитанниками, Сергей Робертович в спокойное межсезонье в качестве инструктора вёл в санатории курс лечебной гимнастики для пенсионеров, водил их на туры выходного дня, знакомя с местной флорой и фауной и составляя маршруты исходя из возрастных возможностей группы, порой объединявшей восьмидесятилетних и ясельников. Так накопил богатый опыт работы с людьми разных поколений. Сказались и практика массажиста, хорошее знание физики тела. Что до ходьбы, то она всегда была составной частью его тренировок с юными спортсменами, например, в туризме.

Вернувшись к «городской» работе, Сергей Шумилин уже был готов к организации группы скандинавской ходьбы. Нынешней весной он объединил вокруг себя давних единомышленников, знакомых с его методикой ещё по лечению в санатории и оценивших результаты собственных усилий для улучшения здоровья, на которые подвигает курортная жизнь. Встречались то у торгового центра, то у мемориального комплекса над Уралом, то в Экопарке. Сдружились, сложился костяк из десяти-двенадцати ходоков, к ним подтянулись ещё несколько любителей здорового образа жизни. Это, считает Сергей Робертович, оптимальная наполняемость группы: в большей можно потеряться, а для пеших прогулок важно чувство локтя.



На «заячьей» тропе: для прогулок ходоки выбирают самые живописные маршруты

Обычно к этому виду спорта приходят от проблем со здоровьем: одни борются с излишним весом, другие – с потерей подвижности суставов, третьи – с вредными привычками

Иные присоединяются просто за компанию – и остаются, покорённые возможностью улучшить состояние духа и тела, общаться с природой. В группе у каждого в телефонах целые серии красочных снимков: закаты и волны Урала, птицы и цветы – всё то, что сопровождает на прогулках по «скандинавским» тропам. И что ещё важно: в группе есть авторитетный лидер.

– Он умеет увлечь и много знает, – дают ведущую характеристику тренеру участницы группы Валентина Готовчикова и Лариса Иванова. – Из медицины, спорта, культуры, сферы правильного питания... А главное: ходить-то, оказывается, тоже надо по-научному, чтобы не навредить – и тут без Сергея Робертовича не обойтись. Например, в тренажёрном зале занимаемся вместе, но на разных снарядах, и у каждого свой комплекс упражнений. Среди нас много таких, кто до «скандинавки» жил и передвигался только на таблетках, да и то преодолевая боль – а теперь забыли про лекарства. Одна из постоянных участниц группы поставила задачу сбросить лишний вес и заметно похудела всего за несколько месяцев.

– Жоржи Амаду говорил: «В школе жизни нет каникул», – отмахивается от похвал Шумилин. – Всегда больно

видеть, когда человек превращает себя в мусорное ведро: заливает внутрь алкоголь, переедает, да ещё привык к нездоровому питанию, мало двигается. Зато радуется, когда люди собственными усилиями вытягивают себя из болезни, лени, апатии.

Да, при ходьбе тоже нужен инструктор, который поможет подобрать обувь и снаряжение – главным образом, это палки, порекомендует оптимальный темп, комплекс занятий – лечебный и для разогрева. Группе повезло с пропиской на водно-гребной спортивной базе, где в распоряжении спортсменов тёплые тренажёрные залы, раздевалка и душ, а для дополнительных занятий на природе – лодки.

– Даже травяной чай можно попить после ходьбы и переодеться, чтобы не возвращаться с мокрой спиной, и палки дадут, если своих нет, – ходоки высоко ценят возможности, предоставленные спортивным клубом.

И пусть другие объясняют себе отсутствие интереса к активному образу жизни занятостью или привычкой – приверженцы скандинавской ходьбы находят для неё время и силы, несмотря на садовые работы, бизнес, заботу о близких. Иные даже на автомобилях приезжают из южных районов, чтобы пешком пройти по берегу Урала с палками в руках и в компании единомышленников. И если появится программа Олимпийских игр для пожилых людей – в мировом спортивном сообществе давно обсуждают такую возможность – группа готова побороться за призовое место. С хорошим тренером можно многого достичь.

Алла Каньшина

Занятость

Самые популярные виды фриланса

Большинство самозанятых россиян предлагают свои услуги в сфере красоты и здоровья. Согласно исследованию сервиса «Юла», на неё приходится 27 процентов предложенных услуг.

Вторыми по популярности оказались услуги ремонта и строительства – на них приходится каждое пятое объявление. 17 процентов предлагают приготовить еду на заказ. Реже всего россияне готовы заниматься ремонтом техники, фото- и видеосъёмкой,

а также пошивом одежды и обуви. На долю таких предложений приходится один-два процента.

Тройка самых популярных поисковых запросов касалась сферы красоты и здоровья – наращивание ресниц, маникюр и массаж. Также хорошо востребованы грузоперевозки, ремонт квартир и торты на заказ.

В Нижнем Новгороде в тройку самых популярных предложений вошла уборка. В Москве она только на пятом месте. В Краснодаре, Екатеринбурге и Уфе в топ-5 самых популярных предложений также попали компьютерные услуги.



Евгений Руматёв