



# РАДУГА СЕМЬИ

познавательная газета для всей семьи

Спортивный меридиан

Футбол

6+



Футбол — идеальный спорт для детей. Он развивает выносливость и скорость, учит играть в команде и разделять с товарищами победы и поражения, позволяет проявить лидерские качества и дать выход скопившейся энергии. К тому же это достаточно бюджетный вид спорта, доступный многим.

В каком возрасте начинать заниматься футболом? Однозначно ответить на вопрос сложно. Существуют секции и футбольные школы, куда детей принимают уже с 4 лет — едва они становятся способны осмысленно выполнять распоряжения тренера.

Но обычно речь все-таки идет о возрасте 6-7 лет: можно сказать, что это международный стандарт. В Европе шестилетние дети уже участвуют в соревнованиях, да и в Южной Америке обучение начинают именно в этом возрасте.

Не отчаивайтесь, если ваш ребенок немного старше: и в 9-10 лет можно начать серьезные тренировки, не потеряв осязаемых шансов добиться больших спортивных успехов.

Футбол — сложный комплексный вид спорта, который дает самую разнообразную нагрузку на организм. Если в целом ваш ребенок здоров, не имеет серьезных хронических болезней и патологий, его можно смело отдавать в секцию. В более сложных случаях принимать решение о допуске к футбольным тренировкам должен врач. Причем обратите внимание: спортивный врач.

Основными противопоказаниями для занятий футболом являются: заболевания сердца; проблемы с опорно-двигательным аппаратом; астма; болезни ЖКТ; близорукость любой степени; ожирение; некоторые хронические заболевания.

Некоторые заболевания, например диабет или сердечно-сосудистые патологии, не всегда являются противопоказаниями. В этом случае отдавать ребенка на футбол можно после консультации с врачом.

Традиционно футбол считается не слишком «женским» видом спорта, однако это не более, чем стереотип. Женский футбол сегодня активно развивается и набирает популярность.

Достоинств у футбола огромное количество — иначе он не был бы настолько популярен:

• Позиции на поле и функции футболистов крайне разнообразны: ценятся высокие и миниатюрные, прыгучие и проворные, легкие и мощно сложенные. В отличие от баскетбола, волейбола или хоккея, антропометрические параметры не станут препятствием.

• Футбол является командной игрой, воспитывающей все необходимые в коллективе качества, в том числе лидерские, и навыки социального взаимодействия

• Это сложный по своей структуре вид спорта, дающий чрезвычайно разнообразное физическое развитие. Выносливость, скорость, ловкость, координация, гибкость, прыгучесть, атлетизм — все это в равной степени необходимо футболисту.

• Футбольная секция найдется даже в самом маленьком городе, а в больших городах — их огромный выбор.

• Футбол является одним из наиболее научно исследованных видов спорта: он обладает мощнейшей методической базой, а футбольные тренеры приличной квалификации знают, как надо работать с детьми.

У футбола для детей не так много недостатков. Фактически, выделить можно только три.

• В футболе незначительна роль личности, на первом плане находится команда. Поэтому труднее оценивать личный прогресс и достижения, да и ценятся они несколько ниже. Но это субъективный недостаток, который многие сочтут достоинством.

• Занимается футболом колоссальное количество детей, а значит пробиться наверх, в профессиональный спорт, будет трудно.

• Увы, футбол — один из самых травматичных видов спорта: все-таки это весьма контактная спортивная игра. К счастью, маленькие дети не играют слишком жестко, но все же этот фактор нельзя игнорировать.

## Библиотечная афиша

Дорогие друзья!

Библиотека семейного чтения публикует на своей страничке в ВК онлайн-акции и проекты. В группе библиотеки каждый день появляются и другие интересные публикации.

<https://vk.com/club191232929>



В преддверие Дня семьи, любви и верности в Библиотеке семейного чтения прошла акция «Ромашковый день», центральным событием которой стало мероприятие для читателей и друзей библиотеки, организованное совместно с сотрудниками КСЦОН города Новотроицка.

Гостей ожидала праздничная игровая программа «Семья, согретая любовью», а так же фото-зона с символами Дня семьи, любви и верности – ромашками. Дети с удовольствием приняли участие в мастер-классе по изготовлению магнитиков. Ребята также измерили на себя весёлый летний аквагримм.

Для посетителей библиотеки подготовлены книжная иллюстративная выставка «С днём семьи, любви и верности!» с материала-

ми об истории и традициях праздника, о святых Петре и Февронье – символах православных традиций любви и верности в русской культуре. В акции приняла участие волонтер городской организации «Горячие сердца».

В рамках акции в течение дня работала игровая площадка «Ромашковое поле», где проводилась викторина для детей и взрослых о семейных традициях. Участникам акции вручались закладки, памятки и буклеты с тематикой и символами праздника.

Мероприятия в рамках Дня семьи, любви и верности стали традицией в Библиотеке семейного чтения и привлекают новые семьи в большой круг друзей любителей чтения.



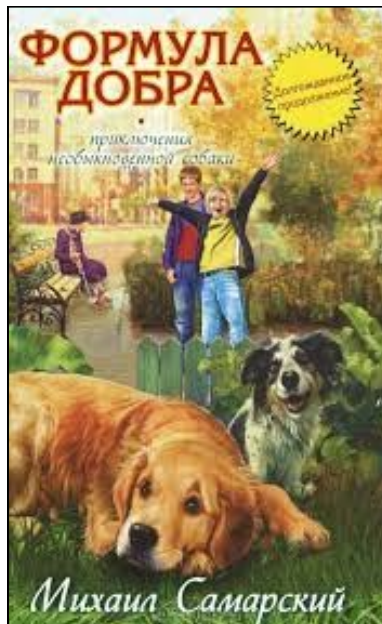
Семейное чтение



Смарский М.А. Радуга для друга : повесть / М.А. Самарский. — Москва : Эксмо, 2013.—256 с.— (Лучшие книги для подростков). —Текст : непосредственный.—12+.

Сашка - новый подопечный лабрадора Трисона. Да-да, подопечный, именно так пес называет людей, которым помогает. А помощь Сашке нужна: он потерял зрение в автоката-

строфе, и теперь собака-поводырь стала его лучшим другом. Благодаря искренней любви этой умной и преданной собаки, мальчик смог снова радоваться жизни. Однако приобретенный в специальной школе навык - не нападать на людей - сыграл с псом злую шутку... Его похитили! Но верный друг не будет сидеть, сложив лапы, он будет бороться, потому что нужен Сашке! Трисон должен вернуться к нему!



Самарский М.А. Формула добра : повесть / М.А. Самарский. — Москва : Эксмо, 2017.—224 с.— (Приключения необыкновенной собаки).—Текст : непосредственный.—12+.

Если ты собака-поводырь, то привередничать на работе тебе не к лицу. Вот и Лабрадор Трисон поступил на службу к весьма необычной подопечной. Со слепой старушкой не побегаешь, не

поиграешь, но он отлично справлялся со своей задачей, несмотря ни на что Правда, скоро все изменилось, судьба преподнесла сюрприз. И верный помощник попал к совсем другим хозяевам. Поводырь стал охранником! Казалось, быть на страже в детском садике - легче легкого, пока там не произошло страшное событие. Однако Трисон не простой пес, поэтому даже в критической ситуации смог показать себя с лучшей стороны!





*Интересные факты по биологии будут занимательны не только для школьников. Многие взрослые люди даже не догадываются о многих фактах. На уроках не рассказывают об этом. Все важные факты в биологии засекречены, и знает о них не каждый.*

☺ Всего в разные эпохи на Земле существовало во много сотен раз больше видов живых существ, чем сейчас.

☺ Природа ничего не делает просто так. К примеру, кукушки подкладывают свои яйца в гнёзда других птиц не потому, что не хотят заботиться о потомстве, а потому, что они и их птенцы питаются разным продуктами.

☺ Биологи утверждают, что самыми долгоживущими представителями живого мира на земле являются секвойи. Эти деревья живут, как минимум, две тысячи лет, а то и больше.

☺ В человеческом мозге протекает около 100.000 различных химических реакций.

☺ На свете есть уникальная медуза, настоящая загадка биологии. Она может жить вечно! Обычно медузы развиваются из полипов, а в конце своего жизненного срока просто умирают. Однако, медуза нутрикула после этого опускается на дно и снова превращается в полип, запуская жизненный цикл заново. Если бы нутрикулами не питались многочисленные рыбы, они давно заполнили бы мировой океан.

☺ В куриных яйцах иногда бывает больше одного желтка, а рекорд — целых 9 штук. Однако, из таких яиц не может вылупиться более одного цыпленка, потому что зародышам внутри скорлупы попросту не хватит места, чтобы развиваться.

☺ Не все птицы в мире умеют летать, но лишь одна из них начисто лишена крыльев — киви, символ Новой Зеландии. Новозеландцы обожают этих птичек, и относятся к ним крайне бережно.

☺ Так как Австралия откололась от древнего материка давным-давно, жизнь на ней на протяжении миллионов лет развивалась в изоляции, и местная фауна сильно отличается от любой другой. Австралийцы часто шутят, что всё, что ползает, плавает или летает в Австралии, хочет тебя убить. Опасных созданий тут и правда очень много.

☺ Исследования в области биологии помогли установить, что около 70% всей живой массы на Земле приходится на

бактерии и другие микроорганизмы. ☺ Биология изучает не только животный мир, но и растительный. Одним из самых интересных открытий стало то, что трава может вырастать до гигантских размеров. Например, банановая пальма — это трава, да и бамбук тоже, а ведь он может достигать высоты десятиэтажного дома.

☺ Кровь человека и других млекопитающих имеет красный цвет благодаря содержащемуся в ней оксиду железа. А у осьминогов кислород по крови переносит не железо, а медь, поэтому кровь у них голубая.

☺ Самый интересный с точки зрения биологии способ охоты в ходе эволюции развился у морских звёзд. Они выбрасывают свой желудок наружу, прямо в свою добычу, и переваривают её.

☺ Общее количество биологических видов, обитающих на нашей планете, оценивается учёными в 8,7 млн., а открыто и классифицировано из них на данный момент не более 20% от этого числа. Причём если число описанных наземных растений составляет 72% от максимума, то у наземных животных этот показатель равен 12%, а у грибов — 7%.

☺ Сергей Петрович Боткин создал учение об организме как о едином целом. Впервые описал вирусный гепатит А (Болезнь Боткина).

☺ Иван Петрович Павлов создал науку о высшей нервной деятельности. Первый российский Нобелевский лауреат (1904 год). Удостоен награды за исследования физиологии пищеварения.

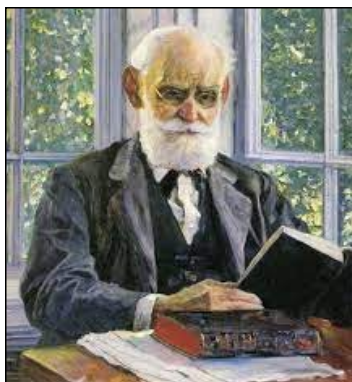
☺ Илья Ильич Мечников — создатель сравнительной патологии, эволюционной эмбриологии, иммунологии. Открыл явление фагоцитоза. Основал научную геронтологию. Удостоен Нобелевской премии за исследования механизмов иммунитета (1908 год).

☺ Николай Иванович Вавилов — основоположник научных основ селекции, учения о мировых центрах происхождения культурных растений. Автор учения об иммунитете растений.

☺ Тихоходки — микроскопические беспозвоночные способные выдерживать колоссальные перегрузки. Они переносят 30-летнее пребывание при температуре  $-20^{\circ}\text{C}$ , 8-часовое охлаждение жидким гелием до  $-271^{\circ}\text{C}$  и нагрев до  $100^{\circ}\text{C}$  в течение 1 часа. Кроме этого, многие тихоходки выдерживают облучение в 570 000 бэр. К слову для человека смертельная доза радиации — 500 бэр

☺ Тело человека состоит примерно из 100.000.000.000.000 (сто триллионов!) клеток. Из них около 14 миллиардов приходится на головной мозг, причём число это сокращается с возрастом. Процесс отмирания клеток в мозгу начинается в возрасте 25-27 лет, и в день взрослый человек их теряет до сотни тысяч.

☺ Генетическая информация организма, то есть ДНК, содержится в клеточном ядре. Но лишь незначительная часть клеток участвует в процессе передачи этой информации потомству, а роль остальных сводится к поддержанию функционирования этого самого организма.



Иван Павлов – знаменитый российский ученый, труды которого высоко оценены и признаны научным мировым сообществом. Ученому принадлежат важные открытия в области физиологии и психологии. Павлов является создателем науки о высшей нервной деятельности человека.

Иван Петрович родился в 1849 году, 26 сентября, в Рязани. Это был первый ребенок из десяти, родившихся в семье Павловых. Мать Варвара Ивановна воспитывалась в семье священнослужителей. Она не была образована, но природа наделила ее умом, практичностью и трудолюбием.

Детей молодая мама воспитывала правильно, прививала качества, благодаря которым в будущем они успешно себя реализовали. Петр Дмитриевич, отец Ивана, был правдивым и самостоятельным священником крестьянского происхождения, правил службы в бедном приходе.

Благородство и пасторское рвение Петра Дмитриевича со временем сделали из него настоятеля храма в Рязани. Отец был для Ивана примером упорства в достижении целей и стремления к совершенству.

В раннем детстве Иван редко болел, рос веселым и крепким мальчишкой, играл с детьми и помогал родителям по хозяйству. Грамоте мальчика обучали с восьмилетнего возраста, но в школу он пошел в 11. Причиной тому стала болезнь Ивана.

Решение о поступлении в духовную семинарию в 1864 г. принято Иваном под влиянием духовного наставника и родителей. Здесь он изучает естественные науки и другие интересные предметы. Активно участвует в дискуссиях. На протяжении всей жизни он остается заядлым спорщиком, неистово сражается с противником, опровергая любые аргументы оппонента. В семинарии Иван становится лучшим учеником и дополнительно занимается репетиторством.

В 1870 г Павлов переезжает в Петербург. Поступает в университет, хорошо учится, сначала без стипендии, так как ему пришлось переводиться с одного факультета на другой. Позже успешный студент удостоивается императорской стипендии. Физиология – его основное увлечение, а с третьего курса – главный приоритет.

В 1873 г. Павлов приступает к исследовательским работам над легкими лягушки. В соавторстве с одним из студентов, под руководством И. Ф. Циона пишет научную работу о том, как нервы гортани влияют на кровообращение. Вскоре вместе со студентом М. М. Афанасьевым изучает поджелудочную железу. Исследовательской работе присуждается золотая медаль.

Учебное заведение студент Павлов заканчивает на год позже, в 1875-м, так как остается на повторный курс.

На исследовательскую работу уходит много времени и сил, поэтому выпускные экзамены он заваливает. По окончании учебного заведения Ивану всего 26 лет, он полон амбиций, его ждут прекрасные перспективы.

С 1876 г Павлов ассистирует профессору К. Н. Устимовичу в Медико-хирургической академии и параллельно изучает физиологию кровообращения. Труды этого периода высоко оценены С. П. Боткиным. Профессор приглашает молодого исследователя поработать в своей лаборатории. Здесь Павлов изучает физиологические особенности крови и пищеварения. В лаборатории С. П. Боткина Иван Петрович проработал 12 лет. Весной 1890 года Варшавский и Томский университеты избирают его профессором. А в 1891-м ученого приглашают в Университет экспериментальной медицины для организации и создания отдела физиологии.

До конца жизни Павлов бесценно руководил этой структурой. В университете проводит исследования физиологии пищеварительных желез, за что в 1904-м получает Нобелевскую премию, которая стала первой российской премией в области медицины.

Особенностью методики Павлова было то, что он видел связь между физиологией и психическими процессами. Работы о механизмах пищеварения стали отправной точкой для развития нового направления в науке. Исследованиями в области физиологии Павлов занимается более 35 лет. Ему принадлежит создание методики условных рефлексов.

Эксперимент, названный «собака Павлова», состоял в изучении рефлексов животного на воздействия извне. В ходе него после сигнала метрономом собаке выдавалась еда. После сеансов у собаки начиналась выделяться слюна без еды. Так ученый выводит понятия рефлекса, формирующегося на основе опыта.

В 1923-м вышло первое описание двадцатилетнего опыта над животными. В науке Павловым сделан самый серьезный вклад в познание функций мозга. Результаты исследований, поддержанных советским правительством, оказались ошеломляющими.

Первую любовь, будущего педагога Серафиму Карчевскую, талантливый юноша встречает в конце семидесятых. Молодых людей объединяют общие интересы и идеалы. В 1881 году они поженились. В семье Ивана и Серафимы родилось две дочери и четверо сыновей.

У Ивана Петровича было завидное здоровье. Исключение составляли простудные заболевания, иногда с осложнениями в виде воспаления легких. Пневмония и стала причиной смерти 87-летнего ученого. Умер Павлов 27 февраля 1936 г, его могила находится на Волковском кладбище.

Муниципальное автономное учреждение культуры  
"Централизованная библиотечная система  
муниципального образования город Новотроицк"  
Библиотека семейного чтения  
Адрес: ул. Уральская, 23 «а»  
Телефон: 62-22-11  
Эл. почта: bsh4\_23a@mail.ru  
Ответственный за выпуск: Никитина О.В.

