



Из юной поросли вырастут олимпийские чемпионы

дисциплины. Школьники, например, проявят свое искусство при тушении пожара, разумеется, на скорость выполнения. Воспользуются углекислым огнетушителем. Еще быстрее всех стометровку надо пробежать. В силовом многоборье кроме умения спринтера пригодится силушка — при отжимании от земли. А полоса препятствий будет состоять из весьма непростых надувных конструкций. Их предстоит преодолеть по заданию организаторов в

нальные встречи городской «Зарницы», где и определятся победители.

В прошлом году мы провели пробные соревнования «Спортивной зарницы» на северо-востоке, на стадионе «Искра», и, по-моему, школьники остались довольны, — рассказал корреспонденту «МС» первый заместитель председателя столичного Департамента по физической культуре и спорту Юрий Нагорных. — Думаю, и предстоящие старты не станут, как гово-

По словам чиновника, для проведения соревнований будут использоваться как спортплощадки по месту жительства, так и владения клубов военно-патриотического направления. Разумеется, и крупные арены будут задействованы, к примеру, во время финальных стартов.

Освещение соревнований «Спортивной зарницы» будет на должном уровне, уже есть договоренность об этом с руководством телеканала «Спорт», с представителями других СМИ, — заме-

НЕ ПРОСПИ «ЗАРНИЦУ»

В столице возрождается некогда любимая школьниками игра — «Зарница». Инициативу московского Департамента по физической культуре и спорту поддержали правительство города и Дума.

Соревнования пройдут, только представьте себе, по 17 дисциплинам! Легко догадаться, что в программу соревнований включены не только элементы военно-патриотического воспитания молодежи, но и весьма популярные виды, в том числе даже футбол, который по понятным причинам никогда не использовался в прежней «Зарнице». Но футбол весьма специфический: речь не о матче как таковом. О техничном ведении мяча между стоек, как на тренировке. Разумеется, на время и точность удара по цели в конце дистанции. Если участник той или иной команды промахивается, ему полагается

штрафной круг — 50 метров бега. Любопытно, не правда ли?

А для легкоатлетов организаторы придумали следующее испытание: вроде бы короткую дистанцию (всего-то 400 метров) юноши и девушки бегут с рюкзаками за спиной. Рюкзаки-то будут не пустыми — с отягощениями: шесть кг у ребят, в два раза меньше предусмотрен вес для девочек. Скалолазание нынче среди молодежи очень популярно. Надо будет не только специальную стенку преодолеть быстрее соперников, но и вихрем пробежать 50 метров, еще на скорость бревно распилить...

Конечно, присутствуют, как и прежде, сугубо прикладные

этаким дымовым эффектом, — очень даже не просто, но интересно!

Еще школьники (команды создаются по возрастному принципу, от 7 до 17 лет, для совсем юных разработают свою программу соревнований) посоревнуются в рукопашном бое, спортивной стрельбе, армрестлинге, пейнтболе, гирьку толкнут...

Состязания в рамках «Спортивной зарницы» стартуют 8, 9, 15 и 16 сентября, в эти дни пройдут предварительные старты в районах. 22-23 сентября определятся призеры окружных соревнований. А на 29-30-е того же месяца запланированы полуфинальные и фи-



Вперед, к медалям «Зарницы»

рится, комом. Не секрет, что нынешние подростки порой ощущают веса мышечной массы, сами мыщцы вытягивают ваш позвоночник, происходят позитивные изменения. В целях профилактики рекомендуется плавание вкупе с массажем. Это советы исключительно любителям спорта. В профессиональных клубах и командах есть доктора, отслеживающие малейшие изменения мышечного каркаса спины, у любителей, как правило, такой возможности нет.

Если боль не отступает, посетите невролога. Он пропишет десятидневную физиотерапию, массаж, подводное вытяжение. И ни в коем случае нельзя совсем бросать занятия спортом, физкультурой. Вы рискуете набрать вес, а это выльется в лишнюю нагрузку на позвоночник. Интенсивность надо уменьшить, но надо продолжать заниматься. И обязательно плавать.

БЕРЕГИ ПОЗВОНОЧНИК С ДЕТСТВА

Доктор медицинских наук Инна УГАРОВА, главврач лечебно-спортивного центра Лужников, продолжает разговор с читателями, среди которых немало сторонников активного образа жизни.

Увы, заболевания позвоночника — одна из самых острых проблем, как профессионально занимающихся спортом людей, так и любителей, — говорит Инна Угарова. — Только вдумайтесь: согласно статистике, у каждого второго человека в нашей стране после сорока лет дает о себе знать позвоночник... Во многом потому, что учеба в школе «поспособствовала» развитию болезни. Вот с рюкзаками сейчас дети ходят в школу — неправильно в корне! Не по-

ленитесь, обращайтесь к родителям, вложить в заднюю стенку рюкзака плотную картонку, это поможет. И во всех медицинских учебниках сказано, что портфель или рюкзак не должен весить больше трех килограммов. Странно, что взрослые не знают подчас элементарных вещей.

К девяти-десяти годам, представьте, подавляющему большинству наших детей ставят неутешительный диагноз — сколиоз, то есть искривление позвоночника, — продолжает Инна Угарова. — Выросли, к примеру, ваши дети активными, подвижными, захотели каким-то видом спорта заняться — не профессионально даже, а в свое удовольствие. Через год интенсивных тренировок, игр могут ощутить боль в спине. Почему? Да потому, что те же футбол, теннис, баскетбол, волейбол дают огромную нагрузку на поясничный участок. А другие отделы — шейные, грудные, плечевой пояс — не способны взять на себя даже часть нагрузки, так как позвоночник еще с детства искривлен. И поэтому продолжают изнашиваться позвонки поясницы.

Как избежать этого? О картонках для школьных рюкзаков я упомянула. Если все-таки случился сколиоз, то отдайте ребенка в плавание, ничего лучше нет. Поплывать два раза в неделю вместе с родителями — идеальный вариант. Во время плавания позвоночник не ощущает веса мышечной массы, сами мыщцы вытягивают ваш позвоночник, происходят позитивные изменения. В целях профилактики рекомендуется плавание вкупе с массажем. Это советы исключительно любителям спорта. В профессиональных клубах и командах есть доктора, отслеживающие малейшие изменения мышечного каркаса спины, у любителей, как правило, такой возможности нет.

Если боль не отступает, посетите невролога. Он пропишет десятидневную физиотерапию, массаж, подводное вытяжение. И ни в коем случае нельзя совсем бросать занятия спортом, физкультурой. Вы рискуете набрать вес, а это выльется в лишнюю нагрузку на позвоночник. Интенсивность надо уменьшить, но надо продолжать заниматься. И обязательно плавать.

СМ ТАБЛО

ЛИЗА — НАШ РУЛЕВОЙ

На водных просторах олимпийского канала в Крылатском состоялись заезды чемпионата Москвы по академической гребле. Состязались юниоры, ближайшая смена наших взрослых звезд. Это своего рода смотрины накануне 3-й летней спартакиады школьников России, в которой юные москвичи, как правило, являются лидерами во многих дисциплинах. Свой высокий статус они намерены подтвердить и на сей раз. По ходу нынешнего столичного первенства особенно убедительно, красиво рассекал водную гладь экипаж четверок парных с рулевой Елизаветой Тихановой, ставший чемпионом. Вот так бы теперь на спартакиаде!

КИТАЙЦЫ ПРЫГАЛИ, РОССИЯНЕ ИГРАЛИ

Арены столичного спорткомплекса «Олимпийский» принимали участников российско-китайских молодежных игр. В составе нашей команды было немало москвичей, которые тоже по ходу состязаний с китайскими ровесниками готовились к предстоящим стартам спартакиады школьников. Нет сомнений, взаимно обогатились. Гости, например, оказались традиционно сильны в прыжках в воду, заметное переиграв в этом виде хозяев соревнований. По признанию наших специалистов, очень интересными, насыщенными были сами тренировки юных китайских прыгунов, там сверстники-россияне подсмотрели для себя немало любопытного. Зато в игровых дисциплинах — баскетболе, волейболе — сильнее смотрелись наши атлеты.

УСТУПИЛИ ЛЮБИТЕЛЯМ

Регбийное поле стадиона «Слава» не принесло, простите, славы игрокам российской сборной, принимавшим в товарищеском поединке одну из сильнейших команд планеты — английскую. К середине первого тайма хозяева арены уступили со счетом 3:13. Правда, во второй половине россияне едва не спасли матч, но уйти от поражения так и не смогли — 21:23. Неудача воспринимается еще горше, если учесть, что в составе гостей сплошь и рядом выступали... любители — работники британской почты, лесники, сотрудники фирм и так далее.

«МОСКВА» ОБОШЛА «СПАРТАК»

Футбольный клуб «Москва» выиграл у «Спартака». Победа в турнирном отношении очень важная, так как «горожане» меньше других соперников потеряли очков и имеют игру в запасе. А набрали они ровно 20 баллов. Столько же осталось у «красно-белых», откатившихся на четвертую позицию в таблице. Впереди ЦСКА и «Зенит» (по 21 очку).

Успех «Москвы» во встрече со спартаковцами закономерен. Здесь даже не столько подопечные Леонида Слуцкого блистали, сколько совсем уж беспомощно смотрелись соперники. Ни мысли в игре, ни скорости, ни азарта — питомцы Владимира Федотова, можно сказать, отбывали номер. С таким отношением к делу, видимо, недалеко отставка как самого наставника, так и некоторых футболистов, которые тоже ответственны за скучный, безликий футбол. А забивали у «Москвы» неуязвимый Семак после ошибки спартаковского голкипера Плетикосы и его молодой партнер Адамов, «обокрававший» на пути к голу защитника Шишкина. 2:0 — заслуженная победа.

Авторов забитых мячей в составах грандов отечественного футбола — ЦСКА и «Локомотива» — назвать не представляется возможным, их, голов, просто не оказалось. Ну, ладно, армейцы сделали нулевую ничью, что тоже их, впрочем, не красит, с «Томью». Так железнодорожники пропустили три сухих гола в гостях от того самого «Луча», разгромившего недавно еще крупнее ЦСКА (4:0).

Результаты других матчей тура: «Рубин» — «Крылья Советов» — 1:0, «Химки» — «Зенит» — 2:2, «Сатурн» — «Ростов» — 1:0, «Спартак» (НЧ) — «Амкар» — 0:1, «Кубань» — «Динамо» — 0:4.

БРАВО, РИНАТ!

Знаменитому голкиперу столичного «Спартака» и сборной СССР Ринату Дасаеву исполнилось пятьдесят. По футбольным меркам много, общечеловеческим — всего ничего. Говорят, это возраст расцвета. Знаменитый вратарь передает сейчас свой бесценный опыт парням в черно-белых футболках — торпедовцам, являясь их тренером.

К Дасаеву на днях приезжали звезды со всего мира, чтобы поздравить столь же звездного коллегу с юбилеем. Приятно было увидеть на искусственном газоне Лужников испанца Субисаррета, бразильцев Эдера и Жуниора, итальянцев де Агостини и де Наполи, болгарина Балакова, немца Штилике, румына Хаджи... Все они с удовольствием откликнулись на предложение сыграть в матче сборных звезд СССР и мира.

Большинство насладились игрой и наших замечательных мастеров, например, киевлян Демьяненко, Михайличенко, Буряка, минчанина Алейникова, ростовчанина Андреева, тбилисца Чивадзе. Ну, и конечно, состав команды Дасаева усилили его бывшие партнеры по «Спартаку» — Гаврилов, Черенков, Хидиятуллин, Ярцев, Поздняков, Гладиллин, Шавло, удачно вписавшись в игру и один из нынешних наставников сборной России — Бородюк.

Матч начался без разведки, и уже к 20-й минуте гости из сборной мира вели

со счетом 4:2. Хотя наши выигрывали по ходу встречи 2:1 (мячи на счету Буряка и Родионова). Результат в данном случае абсолютно не был самоцелью, но уступить никто не хотел. Например, заезжие футболисты отнюдь не выказывали почтения Ринату Дасаеву в сугубо игровом плане отправив в ворота юбиляра ни много ни мало четыре мяча. Показалось даже, что в какой-то момент Ринат взгрустнул, — не ожидал он такой прыти от друзей-соперников в товарищеском матче.

И второй тайм, между прочим, тоже прошел без игры в поддавки. Дасаев немножко постоял за сборную мира, уже ничего не пропустив, хотя голевые моменты у его ворот возникали. Затем юбиляр отправился отдыхать на скамейку запасных, а его место в «рамке» занял упомянутый испанец Субисаррета. Команда СССР от неприятностей охранял уже популярный в прошлом голкипер Виктор Чанов. Он, к слову, творил чудеса, вытаскивая мячи, посланные соперниками в



Ринат Дасаев заслужил почести

нижние и верхние углы. А кому хотелось пропускать в столь памятный поединке?! Но все-таки австриец Польштер провел один гол, счет возрос до 5:3 в пользу сборной мира. Казалось, уже не отыграться.

Нет смысла в строгой последовательности рассказывать о всех событиях культовой встречи. Однако нельзя не восхититься блестящей передачей Юрия Гаврилова (таких он сделал за свою блистательную карьеру великое множество) Александру Бородюку. Юрий Васильевич

будто «вспорол» красивым пасом всю оборону звезд планеты, и Бородюку оставалось лишь реализовать выход один на один с вратарем, что он и сделал. 5:5 — боевая, без всякой натяжки, ничья.

Жаль, всего два тайма по 40 минут каждый. Такой великолепный футбол можно смотреть бесконечно. А Ринату Дасаеву огромное спасибо — за то, что он есть. И за его изумительный вратарский талант, грани которого не сотрутся в памяти тех, кому посчастливилось воочию видеть игру знаменитого голкипера.