

ЮНШЕКАЯ

газета выходит с 1991 года

газета
подростков

№ 5-6
(328-329)

Королева подводного царства



«Молодцы, русалки!» - восклицали болельщики и специалисты, любясь выступлением российских синхронисток. Одной из них была очаровательная восемнадцатилетняя Елена Соя: - Мне все говорили, что всю значимость победы я пойму недели через две, три, но вот прошло уже четыре месяца и... ждём-с, как говорится, это ощущение. Сейчас я полностью опустошена и думаю только об отдыхе.

В большой спорт будущую чемпионку Лену Соя привёл отец. Он долго колебался между художественной гимнастикой и синхронным плаванием - выбрал последнее. Хотел, чтобы его девочка научилась плавать, и уже с трех лет приучал её к воде. Путь в большой спорт у Лены начинался с малого: сначала она плавала в круге, но, почувствовав, что он ей не нужен, пала стал его потихонечку спускать. Иногда она вообще плавала со сдутым кругом. Так будущую чемпионку приучили не бояться воды.

С первой настоящей тренировки в московском бассейне «Олимпийский» Лена хотела уйти, узнав, что глубина бассейна более пяти метров. В семь лет она даже представить не могла, что вода - это её будущее. Первые три года просто плавала в общей группе, но так как в группе она плавала лучше всех, в жизни Лены произошёл перелом - её взяли в профессиональную команду.

Спорт круто изменил всю её жизнь. Лена, благодаря своему папе, стала мужественнее и сильнее. Стала личностью. Попав в большой спорт, десятилетняя русалка, конечно, много пропускала школу, плохо училась. Одноклассники и учителя ей завидовали, мало с ней общались, ведь в столь юном возрасте она объ-



ездила кучу стран, побывала в Париже, Берлине, Лондоне. Когда Лена возвращалась с соревнований, каждый считал своим долгом сообщить со злорадством, что у неё двойка. Но Лену эта нелюбовь не смущала.

(Продолжение на стр.2)

Настроение недели



В 7 лет многое за тебя решают родители, но тебе уже хочется принимать самостоятельные решения...

В 10 лет ты делаешь первые шаги в спорте...

В 13 лет ты уже можешь гордиться своими успехами...

В 16 ты становишься примером для тех, кто моложе.

Но все это время ты стремишься к победе: над другими, над собой, над обстоятельствами. В душе каждый из нас - победитель. А побеждает только тот, кто не сидит сложа руки, кто не боится трудностей, которые иногда поджидают в пути по жизни.

Первый спортивный выпуск нашей газеты поможет не только узнать много нового о спорте, стать здоровым, но и научит совершать главные победы - над собой.

Из выпуска вы узнаете, как и где сегодня можно заниматься спортом. Мы поможем выбрать из всего разнообразия тот вид спорта, в котором вы добьетесь наилучших результатов. Мы познакомим вас с олимпийскими чемпионами, которые проведут мастер-классы и поделятся секретами спортивных побед. Вы тоже сможете рассказать ровесникам о своих успехах, поделиться личными рекордами. Первыми это сделали наши корреспонденты из Москвы и Омска.

Начни вместе с нами становиться по-настоящему сильным и здоровым.

Итак: «Внимание, на старт!»

Редакция

ВНИМАНИЕ! Специальный спортивный выпуск на старте! Авторы идеи: Фонд Московского международного марафона мира «Спортклуб» и творческое объединение ЮНПРЕСС

ДЕЛАЙ КАК Я!

Место встречи - прорубь!

Недавно я решила осуществить свою давнюю мечту - нырнуть в прорубь! Упав в ледяную воду, оказывается, не так-то просто - для этого нужно попотеть (в прямом смысле слова). Есть разные теории и системы, которые по-своему объясняют, как и зачем следует нырять в прорубь. Та система, по которой купалась я, перед погружением требует хорошо разогреть все тело, побегав полчаса.

Честно признаюсь - пробежка мне далась с трудом. Уже после первых минут я готова была отказаться от затеи. Но рядом бежала коллега по «ЮГ» Настя, которая любит спорт, и мне было стыдно так просто отступить.

Через 10 минут медленного бега я стала чувствовать, буквально ощущать в легких липкие смолы от выкуренных сигарет. Дыханье сбилось, сердце колотилось так, что мне казалось, его слышно за сотни метров. Естественно, я кляла себя за нездоровый образ жизни, который вела...

Чтобы разогреться как надо, положено бегать 25-30 минут. До сих пор не понимаю, как я выдержала такой срок и не упала без сил, не плюнула на свою затею?!

Как и обещал купальный наставник Владимир Богомолов, через полчаса моя взможающая и задыхающаяся душа и такое же

тело сами просились в прорубь.

Но сначала нужно было на морозе мину 7 по Цельсию раздеться до купальника. Когда вокруг тебя люди кутаются в полушубки, сделать это не так уж просто. Впрочем, как и первый шаг в воду. Так как я не верила в то, что смогу дойти до конца, решила прыгать сразу по шее.

Раз... Два... Три... Ух!!!

Мои цензурные мысли в воде: «Холодно, ново, весело, классно, здорово и т.д.» И с каждой секундой все теплее, прикольно.

Но все же самые приятные ощущения я испытала, когда уже вытиралась, стоя босыми ногами на льду и не замерзая несколько при этом. Тело как будто бы иголочками покалывает, жарко и даже одеваться не хочется.

Что полезного произошло в моем организме - не знаю. Но могу сказать с полной ответственностью - столько радости я не испытывала еще никогда. Теперь жалею, что зима заканчивается.

Мария ПРОСКУРИНА

Не кидайся в прорубь, не дочитай до конца!

(Окончание на стр.8)





ГЕРОИ НОМЕРА

СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ...

Королева подводного царства



(Окончание. Начало на стр. 1)

В одиннадцать лет Елена Соя участвовала в чемпионате России, а в тринадцать уже выступала в Польше. В шестнадцать её взяли в юниорскую сборную, которая выиграла чемпионат Европы и мира. Ну а в восемнадцать Лена оказалась в старшей сборной. Именно тогда она поняла, что сможет получить олимпийское золото.

Такого успеха могло и не быть, если бы не тренер Елена Владимировна Маркич.

- Это прежде всего мой близкий друг, - рассказывает воспитанница. - Мы вместе уже семь лет, поэтому понимаем друг друга с полуслова. Если бы не она, то и меня, наверное, не было бы. Я не существовала бы как спортсменка. Когда у меня нет сил на сборах, она всегда даёт мне нужные советы. Её слова «Будь сильной!» очень помогли мне перед стартом в Сиднее. Временами Елена Владимировна заменяет мне родителей. Спасибо ей за всё!

Любимый пятиминутным выступлением, обычный болельщик не задумывается, что эта программа отработывалась месяцами. Шесть дней в неделю с утра до вечера. В 7. 30 подъём, в 8 завтрак, до 10 часов девочки работают в зале, с 10 до 13 в бассейне. В 13.

30 обед. Кстати, я узнал, что её любимое блюдо - жареная картошка, мясо в кляре и борщ, а сама она готовит и макароны, и мясо, и рис. После обеда небольшая передышка до 17. Далее трёхчасовая тренировка в воде, а затем опять часовые занятия в зале.

После таких сборов, длящихся до 20 дней, нет сил дойти до дома.

- Мне от метро до дома идти 15 минут, я иду около часа. По пути я рассматриваю каждое деревцо, ведь так редко бываю дома, что успеваю забыть дорогу. Подходя к дому, потрогаю его. Конечно, может это уже крыша едет (смеётся)...

Иногда, чтобы перебороть моральные и физические трудности, Лена вышивает крестиком. Это помогает ей расслабиться и отдохнуть.

Правда, она признается, что спорт, сделавший её сильной, отнял всю личную жизнь: у Лены нет любимого, нет настоящих друзей, даже новый год она встречала с друзьями брата. Иногда, по воскресеньям, выбирается в театр, да и то только тогда, когда нет сборов. Её любимый - «Табакерка». Однако Лена уверена, что спорт оградяет её от наркотиков, выпивки...

У неё нет близких друзей, зато есть куча знакомых, которые, по-

нимая её усталость, приглашают то в кино, то на дискотеку. Больше всего ей нравятся комедии, где можно посмеяться от души, и танцевальная музыка, где можно классно «поколбаситься». Только если все пьют пиво, то ей приходится ограничиваться безалкогольными напитками. Так как спортсменка постоянно в воде, со здоровьем не всё нормально: хроническая болезнь носа, болят уши. Но ведь чем не пожертвуешь ради победы?

Елена понимает, что слава чемпионки быстро пройдет. Но она не унывает и мечтает стать тренером после окончания карьеры синхронистки.

Сейчас у спортсменки «заслуженный отдых». Время, чтобы набраться сил для новых побед. Пусть в новом году, сбудутся все сокровенные желания, загаданные на рубеже двух тысячелетий.

Максим МОТИН, 16 лет

P.S.

Встретившись в метро, мы пошли в редакцию. Проходящие мимо люди не представляли, что рядом с ними идёт олимпийская чемпионка. Алёна красива как внешне, так и внутренне, и я испытывал настоящий кайф от того, что её принимают за мою девушку.

Тест на

Годами нас убеждали, что здоровье российских школьников никуда не годится, а хуже всего себя чувствуют юные москвичи. В школах все внимание уделялось наукам. Физическое же образование и здоровье уходило на второй план. Но, похоже, московское правительство решило изменить эту ситуацию и предложило свой план выхода из «спортивного кризиса». Начиная с 1996 года в правительстве Москвы разрабатывалась программа по контролю за физической подготовкой детей и учащихся столицы, известная как «Тест-Программа мэра Москвы».

По словам одного из активных разработчиков проекта члена Управления физическим воспитанием города Москвы Александра Тяпина, мэровский тест появился для того, чтобы усовершенствовать систему физического воспитания школьников и повысить среди нас популярность здорового образа жизни. Для достижения цели нам, ученикам, предлагается сдать невероятное число нормативов по разным спортивным дисциплинам: контрольные упражнения в беге, прыжках в длину с места, подтягивании на перекладине и некоторые другие. По замыслу, такие упражнения обязан выполнять каждый школьник, посещающий уроки физкультуры.

Затем результаты каждого будут сравниваться с теми показателями, которые должны быть у мальчиков или девочек в определенном возрасте. После такого сравнения станет понятно, какие комплексы упражнений давать на уроках, какие мышцы развивать. К тому же эти цифры покажут, как развивается класс, школа. А это значит, что можно будет объективно говорить и о качестве преподавания.

Инна ШКАРБАНОВА

Тест не тестируется

В школе № 1034 в Москве я решил провести опрос. Мой первый вопрос звучал так: «Знаете ли вы, что такое тест мэра?» Из опрошенных мной 50 человек с 7 по 11 класс только 2 человека ответили, что это тест по физкультуре.

Во время опроса я видел ог-

ромное количество разных реакций: некоторые смеялись, не понимая в чём дело, некоторые, делая умный вид, долго думали, а некоторые, просто уходили, не ответив на вопрос. Единственным человеком, кто без затруднений ответил на вопрос, оказался учитель физкультуры.

Иван КОРУНОВ

Учимся плавать по заданию Лужкова

Один из тестов мэра называется «Учитесь плавать». Он стартовал в начале третьей четверти, а закончится 21 апреля большим заплывом в спорткомплексе «Олимпийский». По замыслу организаторов, за это время почти все школьники должны научиться плавать. Удастся ли решать поставленную задачу?

Пора лечь на дно

В десять лет я закончил немногочисленные попытки поплыть, так как учиться негде. Рядом с домом лишь два грязных водоема. К морю удалось съездить всего один раз. На платный бассейн денег у нашей семьи нет. Когда я услышал про тест мэра Москвы по плаванию, то чуть не упал со стула. Что делать?

За советом, как бесплатно научиться плавать, я пошел к учителю физкультуры.

- Ничего бесплатного в Москве нет, - сказала Альбина Валентиновна.

Ответы моих друзей были похожи: надо платить. Но откуда я возьму деньги?

Идея - позволю-ка я в бассейн, поговорю с тренером. Удалось у друзей узнать телефон бассейна со странной аббревиатурой «ДАС». Ответил грубый женский голос. Оказалось, что за двадцать пять сеансов надо платить 160 рублей, а льготы - только для студентов МГУ. На стадионе «Труд» рядом с домом мне предложили поучиться плавать за 8 долларов урок.

Я больше нигде не звонил. Придется от теста мэра скрываться дома.

Федор ДЯЧИЧЕВ

Плаваем, не выходя из школы

В Экономико-математической гимназии №1512 города Москвы

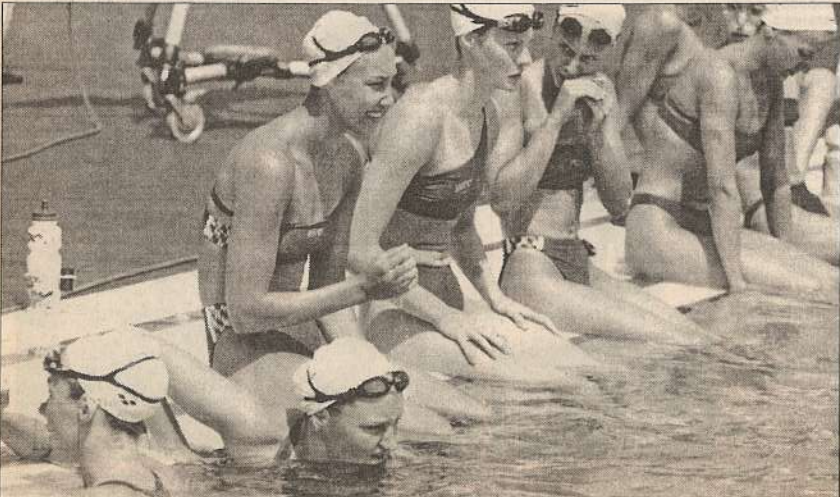
МОСКВА СПОРТИВНАЯ

Старт дала Москва!

Олимпийские игры в Сиднее доказали, что Москва - один из самых спортивных городов мира и уж точно - первый в России. Судите сами - за сборную России выступили 157 москвичей. Из них 34 стали золотыми призерами Олимпиады, по 19 человек получили серебряные и бронзовые медали. Таким результатом не может похвастаться ни один город мира. И он не случаен - власти Москвы давно уделяют спорту особое внимание. И лидируют не только по числу полученных медалей на последней Олимпиаде тысячелетия.

В 1998 году Москва первой организовала Всемирные юношеские игры. И провела их не просто хорошо, а сделала это так, что Международный олимпийский комитет, отбросив все сомнения, решил придать им статус олимпийских. А это серьезное звание. Причем, многие из призеров Сиднее стартовали именно на Всемирных юношеских играх.

Через два года после Игр в мае в Москве прошли Первые международные спортивные игры детей городов-героев - событие не менее грандиозное.



ЖУРНАЛИСТЫ

УЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ

Здоровье

Физкультура - урок странный, но в меру приятный

бассейн есть прямо в школе - чтобы плавать, никуда ходить не надо. Когда я задал одноклассникам вопрос о тесте мэра, то многие ответили, что ничего не знают об этом. Но когда я пояснил, что это тест по плаванию, то ребята отвечали, что такой тест уже проводился. Просто каждый год для того, чтобы перейти в следующий класс, мы должны сдать зачет по плаванию. Но, кроме неприятных моментов (зачеты, тесты) это еще и очень удобно. Во-первых, не нужно куда-то далеко ехать, чтобы потренироваться или просто научиться плавать. Посещение бассейна - это составная часть уроков физкультуры.

Только на этом уроке мы чувствуем себя на равных с учителями. У нас нет жестких рамок. Если, например, хочется подкачать свои мышцы, можно на уроке пойти в тренажерный зал, а если хочется поиграть в волейбол, футбол, баскетбол, то можно пойти во второй спортивный зал. Но раз в месяц каждый должен сдать зачет по плаванию, в котором он работал. Учителя всегда поощряют продвижения и успехи в физкультурной жизни.

Константин ФРОЛОВ

Учись плавать в три месяца

Мои родители уже с пеленок приобщили меня к плаванию. В трехмесячном возрасте меня отдали в популярную в то время секцию «Плавать раньше, чем ходить». Там я перестала бояться воды. Бабушка окунала меня в воду, постепенно приучая плавать. Позднее я даже получила первый юношеский разряд. Хотя это не так много, но все же неплохо.

Конечно, я увлекаюсь не только плаванием. Моим самым любимым видом спорта является волейбол. Им я тоже долго занималась. Ну а вообще-то мне нравятся любые виды спорта: и баскетбол, и футбол, и теннис. Особенно здорово играть в командные игры! Главное, что я поняла - спорт делает тебя другим человеком.

Вера СЕЛИВАНОВА

Первый шаг

После победы на Олимпиаде в Сиднее чемпионку Ольгу Брусникину и ее напарницу по синхронному плаванию Машу Киселеву знает весь мир. Негласно их

прозвали самыми обаятельными победительницами.

Но мало, кто знает, что Ольга Брусникина научилась плавать совсем случайно. Как? Об этом она рассказала корреспонденту «ЮГ».

- Я долго не могла научиться плавать. И однажды мама решила это исправить и повела меня в секцию плавания. Но не тут-то было. Оказалось, что во все секции плавания набор был закончен. Оставались лишь места в секции синхронного плавания. Мама, скрепя сердце, отдала меня.

А дальше, как выясняется, началось самое сложное. Когда Ольга влюбилась в синхронное плавание в этом виде спорта, ей пришлось от много отказаться.

- Сложнее всего было жить без сладостей, - призналась она. А перебороть трудности ей помогло желание победы. Оно и привело ее на пьедестал. Чего и вам она желает.

Максим МОТИН



Физкультура - это свет от Брусникиной Ольги
15.12.2000.

Физкультура - урок странный. Равнодушного отношения к этому уроку нет. Одни его любят, другие ненавидят. Те, кто любит, не могут объяснить, за что - просто занимаюсь и все. Те же, кто терпеть не может, находят много аргументов против «физры». Во-первых, им непонятно, зачем он нужен, если для поступления в институт экзамены сдавать не надо. «Во-вторых, неясно, почему о моем здоровье заботятся абсолютно чужие люди», - говорят некоторые из них. В-третьих, почему вообще нас заставляют быть здоровыми, да еще и оценки за это ставят.

А если кто-то хочет быть больным, почему ему запрещают - мы же в свободной стране живем?! А может все дело вовсе не в самом предмете, а в том, кто его преподает и какие условия для занятий?

Задумались мы над этим и решили, выяснить, в чем же дело. Для этого наши корреспонденты отправились в московские школы.

Школа № 1280:

Дело в учителе?

Наша школа современная, с углубленным изучением английского языка, строгим отбором учеников и высокими требованиями к ним. До недавнего времени был в школе лишь один недостаток - Борис Георгиевич Филимонов, сухой старичок, лысый, который работал учителем физкультуры. К счастью, он ушел. Его заменила молодая женщина. Она показала нам новые упражнения и поставила перед классом цель - массовый баскетбол. Я решил спросить ребят из школы, нужно ли изменить урок физкультуры. Первая реакция - молчание. Тогда возник провокационный вопрос: может, убрать учителя? Сработало. Некоторые ответы были такими.

- Обойдемся без учителя... Остатки как есть... А зачем...

Выяснилось, что заниматься физкультурой Татьяна Смирновой (14 лет) мешает старый зал. «Маты разорваны, пол не покрашен, сетка на баскетбольных кольцах постоянно рвется», - жалуется она. Да и учительница кажется ей слишком строгой.

Другая проблема мучает Александра Рекунова, 13 лет:

- Не все могут выполнять определенные упражнения. Надо разделить учащихся на две группы. В первой - кто занимается успешно, а во второй - кто послабей.

И школы превращаются... в форт Байярд

Рецепт от физкультурной скуки придумали в одной из московских школ

Шел урок биологии. И я честно пыталась понять, как Мендель получил желтые морщинистые и зеленые гладкие горошинки. Вдруг по потолку раздается грохот, будто на верхнем этаже пробегают стадо гиппопотамов, и кажется, что потолок прямо над головой 11-го «А» вот-вот рухнет. А причина, оказывается, банальна.

Просто в моей родной, самой обычной школе проходит урок физкультуры по оригинальной методике, разработанной местными учениками. Эта методика столь элементарна, что даже удивительно, как до этого раньше никто не додумался. А все дело в том, что в школе открылся «Клуб фанатов форта Байярд». Ребята из этого клуба безнадежно заболели идеей создания форта в стенах своей школы. И поделились этой мыслью с директором, учителями физкультуры, получили «добро» и дружно принялись за дело.

Теперь каждый класс делится на три равные команды, а учитель назначается судьей, и в течение 40 минут урока фиксирует, сколько ключей успеют за это время заработать команды. Ключ получают те команды, которые скорей забросят мяч в баскетбольное кольцо, залезут по канату к потолку, будут первыми в челночном беге, точней всех метнут мяч в цель и выполнят еще кучу всяких физических изощрений, на которые так богаты умы школьников. Первые (победители) получили 5, вторые - 4, а третьи - нет, не тройки, им дается шанс проявить себя на следующем уроке. Так что все довольны и противников нововведений просто нет.

Один недостаток отличает эту школу от настоящего форта - здесь нет старца Фура, задающего школьникам всякие каверзные вопросы. Ну да ладно, и без него наши умы загружены учебной программой.

Баскетбол и упражнения не нравятся одной из девчонок девятого класса. От них нет никакой пользы! Лучше заниматься чем-нибудь поинтересней. К примеру, аэробикой или гимнастикой.

В общем, не все довольны нынешним учителем физкультуры, но так всегда: «Хорош учитель тот, который ставит пят!»

Федор ДЯДИЧЕВ

гимназия №1534:

Нематематические победы

Когда я рассказываю дома о своей учебе в математической гимназии, мама часто задает вопрос: «Ты все-таки где учишься: в математической или в спортивной школе?» Дело в том, что физкультура у нас считается чуть ли не главным уроком, потому что многим спорт нравится. А «виной» этому - учитель. Такого учителя, как наш Виктор Николаевич Бабкин, надо поискать! Его строгий характер, но при этом безграничная любовь к своей работе, сделали уроки физкультуры одними из самых популярных.

На уроках мы часто играем в баскетбол, пионербол, волейбол. По волейболу у нас даже есть школьная сборная во главе с Анастасией Вороновой, и каждый год у нас проводятся соревнования между учителями и учениками. Невозможно передать словами чувства, испытываемое, когда ты вдвиг в чем-то превосходишь учителя! Команда также становится финалистом районных соревнований, поэтому школьная витрина с различными наградами регулярно пополняется все новыми и новыми грамотами, зареброванными нашей сборной.

Виктор Николаевич приучил нас не останавливаться на достигнутом, так что мы целеустремленно и с удовольствием продолжаем тренироваться, хотя порой это отнимает последние силы.

Наиболее яркие воспоминания, связанные с физкультурой, - это, конечно, победы на различных соревнованиях, которых за год проводится немало. Приятно, когда из 90 команд твоя входит в десятку или тройку лидеров, а, может, даже становится абсолютным победителем!

Екатерина МИХЕЕВА

школа № 775:

Спорту все места покорны

Желание прогуливать уроки физкультуры кануло в лету, теперь это уже не актуально. Туда же, впрочем, канули и сами уроки. И дело даже не в том, что подрастающему поколению спорт по барабану, оно-то как раз и наоборот,

Кирилл Крамер, 10 лет:

- Хорошо бы проводить урок физкультуры «вслепую». Например, протянуть веревку на высоте 30 сантиметров и прыгать с закрытыми глазами. Или начертив мелом метровую дорожку и пройти, никуда не сворачивая. Или с закрытыми глазами попасть мячом в баскетбольное кольцо, футбольные ворота.

Алексей Амосов, 10 лет:

- Чтобы урок физкультуры проходил веселее, можно в течение пятнадцати минут по очереди показывать смешные действия, а все повторяют, в том числе учитель.

Сергей Гусев, 10 лет:

- Можно сделать так, чтобы все ученики попробовали быть учителем, а преподаватель физкультуры был учеником и выполнял все задания.

Записал Дмитрий КЛИМОВ

просто на уроках физкультуры нельзя заниматься... спортом.

Как? А вот так: если ты подходишь к «козлу» - можешь упасть и больно удариться. Если залезешь на шведскую стенку - аналогично. Мячиком можно покалечить первоклашек, бегающих по периметру зала, поскольку спортплощадки обычно делят два класса. Посему столь любимые среди молодежи спортивные игры: волейбол, баскетбол и, тем более, футбол, - на уроках физкультуры - лишь воспоминание.

Однако, если перефразировать известную фразу, «кто ищет, тот всегда найдет», - кто хочет, тот всегда найдет... где заняться спортом. И школьники, ностальгируя по школе, оказываются, любимой физкультуры, находят спасение в тренажерном зале. Он - бесплатный. Он - ждет всех желающих. Он - есть!

Так что, если любовь (хоть симпатия!) к спорту есть, то разве столь важно, где и как?

С.В. (имя есть в редакции)

школа № 303:

Девочки налево, мальчики направо

В нашем классе на физкультуру ходит в среднем половина учеников. Это преимущественно девушки. С 10-го класса мальчики и девочки занимаются физкультурой отдельно, но мальчики, по-моему, не занимаются. Первую и четвертую четверть мы занимаемся на улице: бегаем, метаем, играем в спортивные игры. Во второй четверти занятия проходят в зале: упражнения на брусьях, лазанье по канатам, акробатика. Третья четверть проходит на лыжах. Мы ездим в Сокольники. В это время года на физкультуру ходит около 10 человек, если не меньше. Вообще, отношение ребят к этому уроку не слишком благоприятное. Обычно ребята стараются взять освобождение и радуются, когда им это удается.

Инна ШКАРАБАНОВА

Школа № 547:

С учителями не везет

В нашей школе учителя физкультуры меняются каждые полгода. Поэтому некоторые ученики этот предмет не любят, считают бесполезной тратой времени и по возможности стараются прогуливать.

Зато тем, кто на физкультуру ходит, смена учителей только на руку. Старшеклассники убеждают новичка-учителя, что предшественник разрешил им на уроках играть, а не нормативы сдавать. Поэтому у нас только в младших классах на физкультуру ребята делают то, что говорит учитель, и играют только после уроков. У старшеклассников все наоборот. Сейчас 9-11 классы играют в футбол или баскетбол. А обоим умные - в шахматы и шашки.

Юля ПЕРЕПОНОВА

На этом месте в 2001 году может оказаться и твоя фотография. Начни заниматься спортом и победи! Или приезжай болеть за наших. А еще ты сможешь стать волонтером, то есть добровольным помощником в проведении Всемирных юношеских игр. А как это сделать, ты узнаешь из «ЮГ» позже.





СПОРТИВНЫЙ ХАРАКТЕР

В костюме мотогонщика Сергей Лебедев смотрится киногероем. Эдаким суперменом без страха и упрека. Однако, никто из окружающих не видит, что на его правой коленке, под комбинезоном и нижнем бельем - металлический обруч. Специальный медицинский аппарат, который фиксирует коленный сустав.



Этот обруч Сергей носит уже три года и не расстается с ним ни на миг. Проблемы с коленкой - результат травмы, Сергей «заработал» ее во время зимней гонки по скользкой трассе. На одном из поворотов мотоцикл предательски поскользнулся, Сергей упал, порвал связки. Можно бы с помощью хирургии восстановить утраченное. Но врачи посоветовали: пока нога растет - надо носить фиксатор. И лишь после того, как парню исполнится 18 лет, можно приступать к операции.

Любопытный состоялся разговор с отцом Сергея - Борисом Ильичем Лебедевым. Тема разговора: как юному мотогонщику уберечь себя от травматизма. У Бориса Ильича по этой части большой опыт. Он не просто отец, но еще и тренер, механик, пример для подражания. Когда-то, в 80-е годы, Борис Лебедев блистал на мотоциклетных трассах. Затем всю свою любовь к гонкам передал сыновьям. В итоге старший Максим, ему сейчас 24 года, пять раз становился чемпионом России по мотокроссу, сейчас выступает в классе мотоциклов 250 куб. см. Постарается не отстать от него и младший Сергей, которому недавно исполнилось 15. В прошлом сезоне Сергей тоже стал чемпионом России по мотокроссу - в молодежном классе 80 куб. см.

Итак, разговор о травматизме. Мотокросс традиционно считается спортом повышенной опасности.

- Да, но это не самый опасный вид. Например, футбол, хоккей значительно опаснее, там травмированных спортсменов больше, чем в мотокроссе. Я уже не говорю о таких видах, как бокс и другие единоборства. Мотокросс хорош тем, что здесь ни с кем не надо бороться. Надо лишь хорошо и грамотно ехать. Первым делом я учу своих ребят управлять мотоциклом. Сначала катаемся во дворе, на маленькой площадке, на малой скорости. Это может быть скучно, но без этого нельзя выходить на трассу. Мотогонщик должен виртуозно владеть мотоциклом. Это защитит его от травм и многих других неприятностей.

100
км/час.



Полет
нормальный

Кроме того, я внушаю своим ребятам: не будьте агрессивными по отношению к сопернику. Агрессивными можно быть к трассе, к препятствию на пути - вот с ними и надо бороться. А вступать в единоборство, в прямой контакт с соперником - это дорога в никуда. Все равно проиграешь. В прошлом году в финальной гонке, когда решалась судьба чемпиона России в классе 80, Сергей шел впереди. У него на колесе «висел» его прямой конкурент, который тоже имел шанс стать чемпионом, если бы сумел обойти Сергея. Но обойти в честной борьбе не получалось. Тогда этот самый конкурент применил запрещенный прием: на одном из поворотов ударил Сергея в заднее колесо. Надеялся: Сергей упадет, выйдет из борьбы. Но получилось наоборот: упал как раз он, незадачливый конкурент. Сергей же поехал дальше и стал чемпионом.

- Наверное, у вас в Люберцах все парни с завистью смотрят на Сергея и тоже хотят стать мотогонщиками.

- Хотеть-то можно. Но молодежь сейчас грамотная, умеет считать деньги и хорошо понимает: быть мотогонщиком - очень дорогое удовольствие. Для семейного бюджета это не под силу. К примеру, «Сузуки» класса 125, на котором в этом сезоне ездит Сергей, стоит 6 тысяч долларов.

- Вы купили его на свои деньги?

- Нет, конечно. Мотоцикл Сергею купил спонсор - спортивный клуб «Сура», который находится в Пензе. Мы живем в Люберцах, а выступать приходится за пензенскую команду. Такова реальность. Спонсора в Люберцах или в Москве мы не нашли. Кстати, за «Суру» уже несколько лет выступает и мой старший сын Максим. Руководство клуба им довольно, благодаря ему команда в прошлом году стала чемпионом России.

- А на каком мотоцикле Сергей учился кататься?

- Первый в его жизни мотоцикл пришлось купить на свои семейные деньги. Для этого я продал старенькую «Хонду» класса 500 и приобрел маленький «Кавасаки» класса 60. На этом мотоцикле Сергей учился кататься, на нем же впервые вышел на спортивную трассу.

Разговор с Борисом Сергеевичем проходил в Нижнем Новгороде. Там при легком морозце был разыгран зимний Кубок России по мотокроссу. Сергей впервые попробовал себя в классе 125. Высокого места не занял - лишь шестая позиция, что, впрочем, совсем неплохо для новичка при двух десятках участников.

Гонка прошла без происшествий - никто не упал и ничего не сломал. Это обстоятельство могло даже разочаровать зрителей, желающих пощекотать нервы острыми сюжетными. Специально для того, чтобы «пощекотать», спортсмены после гонки устроили представление по программе каскадеров. Прежде всего это проезд на заднем колесе. В зимних условиях на скользкой трассе такая манера езды исключительно эффектна и очень опасна. Затем были прыжки через трамплин: кто дальше улетит. За время, пока мотоцикл находился в свободном полете, рискованные пары ухитрялись, отпустив руль, помахать руками, что приводило в восторг публику. Слабонервные девчонки испуганно визгивали.

Сергей, естественно, участвовал во всех трюках. Борис Ильич при этом спокойно сидел в своем автобусе и даже не поглядел в ту сторону, где шло рискованное представление.

- Не переживаете?

- А чего переживать? Ребята знают свое дело, все хорошо обучены. Там (Борис Ильич показал на трассу) ничего не случится. А вот там (красноречивый жест в другую сторону, в пространство, олицетворяющее весь окружающий мир) очень опасно. Олицетворяющих весь окружающий мир) очень опасно. Когда ровесников Сергея, которые погибли в драках, в пьяном виде под колесами автомобиля, от передозировки наркотиков. Когда Сергей со мной, когда он на трассе и занят делом, которому хорошо обучен, я за него абсолютно спокоен.

Анатолий ЛЕЛЬВЕР





МАСТЕР-КЛАСС

Что наша жизнь? Коньки!

Сестренка болела до тех пор, пока не заразилась коньками

Моя сестра росла болезненной и слабой девочкой. В любое время могла легко подхватить ангину или простуду. Чтобы хоть немного закалить ее, мама в шесть лет отдала ее в секцию фигурного катания. Искусственного льда у нас в городе нет, каток заливают только зимой. Так что тренировки почти всегда проходили на улице (за исключением дождливой осени). Летом - на спортивной площадке в парке, зимой - на катке.

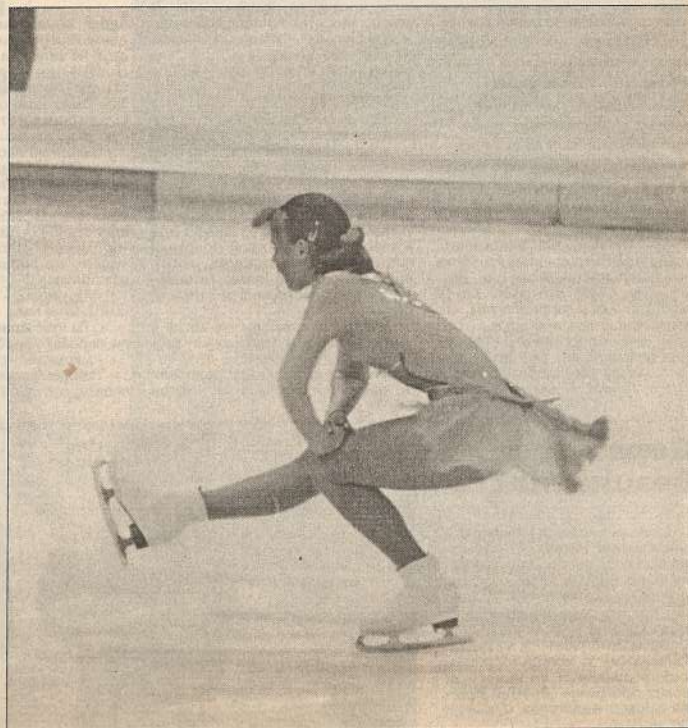
Первый год сестренка много болела и пропустила много тренировок. На следующий год пришлось начинать все сначала. Мама вновь отдала ее в группу для начинающих. В этот год сестра пропустила уже не так много тренировок. Она заметно окрепла. И даже в сильный мороз (минус двадцать градусов) она каталась на коньках в одном свитере. Родители же, которые всегда стоят у края катка и следят за своими чадами, кутались в это время в шубы и валенки.

А на третий год она добилась уже значительных успехов. Во-первых, не пропустила уже ни одной тренировки, несмотря на то, что занятий стало в два раза больше. Во-вторых, из «гадкого утенка» она превратилась в красивую и пластичную фигуристку. А в-третьих, на соревнованиях юных фигуристов она заняла первое место. Все родные и знакомые радовались за нее и поддерживали громкими аплодисментами. Дедушка даже прослезился.

Фигурным катанием она занималась еще много лет. Теперь она уже взрослая, в этом году окончила школу и поступила в институт. А ангины и простуды? Она давно избавилась от них. Зато получила: здоровье, стройную фигуру и много-много друзей.

Никита ЛИЗУНОВ, 14 лет,

Пушкино Московской области



Мастер-класс

Ты не умеешь еще чего-то, но готов приложить все свои силы, чтобы научиться? Нет ничего проще. Специально для тебя в нашей газете открывается рубрика «Мастер-класс». В ней советы начинающим будут давать самые что ни на есть профессионалы.

Начнем с коньков. Первый урок катания на коньках дает девятикратная олимпийская чемпионка по конькобежному спорту Лариса ЛАТЫНИНА.

Как выбрать коньки

Начинать, честно говоря, лучше всего со «снегурочек» или хоккейных коньков. Коньки нужно покупать такого же размера, что и ботинки. А ботинки, в свою очередь, должны быть того размера обуви, который вы носите в повседневной жизни.

Бытует мнение, что коньки должны быть обязательно на номер больше нормальной обуви, потому что надо надевать несколько пар носков, чтобы не отморозить ноги. Это ошибочное утверждение. Нужно брать действительно теплые носки, но ни в коем случае не толстые и, разумеется, одну пару. Иначе ботинки будут болтаться на ногах, и вы не будете чувствовать лед.

В детстве я каталась на коньках своих старших братьев, естественно, они были мне велики. Позднее тренерам пришлось работать над исправлением недостатков в технике, которые мне привились.

Как беречь лезвия коньков

Если нет специальных чехлов, то вырежьте из старой велосипедной покрышки кусок чуть больше полоза конька. Крепкими нитками прошейте концы в местах обреза так, чтобы носок и задник коньков не выскакивали.

Однажды на чемпионате Европы 1971 года в Ленинграде претендентка на победу, рекордсменка мира Атье Кэйлен-Делестра после старта не могла сделать ни одного шага и своими движениями напоми-

нала начинающего конькобежца: ноги у нее располагались в разные стороны, коньки не цеплялись за лед. Оказывается, торопясь на разминку, Атье наехала на песчинку. Лишь во время забега она поняла, что затупила коньки, сорвала кромку на лезвии... А коньки требуют аккуратности и чистого льда.

Что надевать на каток

Лучше всего надеть шерстяное трико (рейтузы) и свитер. Если же у вас нет такого костюма, наденьте обычный лыжный. И еще, мне кажется, не лишним будет надеть поверх свитера курточку, которая могла бы предохранить вас от ветра. На голову не забудьте шапочку, прикрывающую уши.

Есть ребята, которые считают, что чем легче они оденутся на тренировку, тем они, мол, смелее, им сам мороз не страшен. Но такая смелость никому не нужна. Во время тренировок легче всего простудиться: мороз, ветер...

Лучшие спортсмены мира тренируются в теплой одежде. Я видела Схенка, Феркерка, Гришина - они не старались выглядеть модными на тренировках. Они берегли тепло. Даже на ботинки они надевали специальные утеплители, шили их из шерстяной ткани или из меха и надевали на ботинки, словно носки.

Как сделать первый шаг на льду

Немного «потопайте» по полу, попривыкните к конькам, почувствуйте устойчивость. Если у вас есть возможность покатайтесь на немногочисленном катке, спешите ею воспользоваться: первые шаги лучше делать там, где нет большого движения.

Выходя на лед, проследите за своими ногами: носки должны быть развернуты наружу. Это создает устойчивость. Сделайте несколько шагов, а потом попытайтесь скользить на лезвиях, поставленных па-

раллельно. Освоив это упражнение, скользите на одной ноге. Можете даже провести соревнование среди начинающих - кто больше проскользит на одном коньке.

Как вести себя на катке

Когда на улице мороз, старайтесь дышать носом. Холодный воздух, проходя через носовую полость, нагревается и становится безвредным для гортани и легких. Корпус во время катания наклоните несколько вперед. Если вдруг упадете, - не расстраивайтесь. Все начинали с этого. «Падаю и встаю, ты растешь» - это любимое выражение знаменитого конькобежца Феркерка.

Как ходить по льду

Бег на коньках и ходьба имеют много общего. В обоих случаях спортсмен ступает поочередно то на одну, то на другую ногу и взмахами рук помогает движениям своего тела.

Но если при обычной ходьбе человек отталкивается не сильно согнутыми ногами прямо назад, то при беге на коньках толчок должен быть сделан значительно согнутыми ногами и направлен в сторону-назад.

Корпус при беге, не забывайте, наклонен вперед.

Бег по прямой

Очень важно научиться длинному, скользющему шагу (как упражнение рекомендую на каждой ноге катиться по 8 - 10 метров) Правая нога после толчка отрывается ото льда, сгибается в колене и описывает надо льдом «петлю». Затем нога направляется вперед, чтобы опуститься на лед немного впереди левого конька, на котором скользит конькобежец.

В тот момент, когда правый конек опустился на лед, левый уходит в сторону и становится на ребро для подготовки толчка. Все это происходит в неувольнимые доли секунды...

На поворотах следите за положением плеч. Они должны быть параллельны льду по мере движения.

Как хранить коньки

Когда кончится зима, коньки протрите, смажьте машинным маслом лезвия, а кожу ботинок - вазелином. Аккуратно заверните в бумагу и спрячьте в шкаф. Прийдет весна, лето и осень пройдут. Зима наступит, и первый же блеск льдинки неудержимо потянет на лед.

(По материалам книги «От «Ржавого конька» до «Летучего голландца»)

СВОЯ ВЫСОТА

Победы бывают разные. Можно победить других и стать чемпионом. А можно побеждать себя: собственные слабости, страхи. Можно делать что-то лучше, чем раньше. Такие победы не менее важны, чем успехи в соревнованиях. Они происходят чуть ли не каждый день. Мы будем рассказывать о них в рубрике «Своя высота». Предлагаем вам прислать свои истории.

«Я ведь не трус, да и что я потом скажу Ксюше?»

После таких мыслей Сергей сделал важный шаг в своей жизни

На уроке физкультуры наш учитель Виктор Александрович предложил съездить в бассейн «Юность». Мы обрадовались, захопавали в ладоши. Накануне поездки я весь вечер готовился. В этом бассейне я ни разу не был и мысленно представлял себе огромный зал, изумрудного цвета воду, а главное, вышку, с которой я непременно должен был прыгнуть. Мой друг Димка Фролов уже несколько раз прыгал и постоянно хвастал этим среди мальчишек, а я только с завистью слушал его...

Ничего, я тоже прыгну, да еще как, а потом расскажу об этом в классе, и все удивятся: и Людмила Александровна, моя учительница, и девчонки, особенно Ксюша.

Этот день наступил. Мы приехали в бассейн. Нас осмотрел врач, потом мы сделали гимнастику, приняли душ и пошли в зал. На дорожках бассейна было шумно, брызги воды летели в разные стороны, слышался свисток тренера и смех ребят. В центре над водой возвышалась вышка.

Проплыв дорожку, мы с друзьями поднялись на нее. Все дружно прыгнули в воду, и я неожиданно остался один. Мне почему-то стало страшно, сердце остановилось, а колени задрожали. Димка внизу кричал: «Давай, прыгай! Не бойся, Серега!»

Я посмотрел вниз - там светилось блестящее дно бассейна. Мне стало еще страшнее. Но прыгнуть надо было обязательно. Я ведь не трус, и что я потом скажу Ксюше.

Я набрал побольше воздуха в легкие, вдруг вспомнил кадр из моего любимого кинофильма «Любовь и голуби», где герой фильма перед прыжком в воду залеп песню. Со словами: «Врагу не сдаются наш гордый Варяг», - я полетел вниз...

Прыгнул в себя, когда оказался на поверхности воды. Рядом был Димка. Хлопнув

меня по плечу, он сказал: «Молодец! Пошли еще раз прыгнем!»

С тех пор я каждый вторник езжу в бассейн и прыгаю с вышки. С огромным удовольствием!

Сергей ТОКАРЕВ,
ученик 6 класса школы №135

Омск

Кстати

Этот материал появился в нашей газете благодаря юным журналистам телевизионного объединения «Пять с плюсом» из Омска.

Они узнали о спортивной газете, которая рождалась в Москве и заинтересовались, могут ли в ней сообщать новости ребята из других городов. Конечно, можно!

Будем рады, если в самых разных уголках России появятся корреспондентские пункты газеты.



ЗДРАВПУНКТ

В будущем - пустота?

Беседовавший со мной с виду тридцатилетний мужчина оказался пятнадцатилетним парнем по имени Алексей! Обычно ребята в этом возрасте подкаченные, сильные, мужественные - о нём этого не скажешь. Я до сих пор сомневаюсь, есть ли у него мускулы вообще. Или один кожа да кости. Дело в том, что Леша два года сидит на игле.

Как все началось, вспоминать страшно. Это трудно понять, пока сам не испытаешь. А все они, друзья: «Попробуй, это рай!» Какой рай?! Сначала я гордился тем, что у меня лучшие в мире друзья - они дали мне попробовать ТАКОЕ. Но вскоре я понял, что шприцами и дозами до рая добраться очень трудно. Ломки учащались, и как-

дая из них становилась всё сильней и сильней. Они накатывались на меня как волны, а я тонул, как проржавленная лодка. Передо мной стоял только один вопрос: ГДЕ ВЗЯТЬ ДЕНЕГ?!

Однажды я вспомнил, что у меня есть родители, и что я давно их не видел. Через час я уже стоял на пороге с цветами и коробкой конфет, отобранной у какой-то первокурсницы. Как только я вошел в квартиру, мой взгляд сразу же устремился в сторону шкафа, где в коробке под одеждой родители прятали деньги. Отца дома не было. Мать ушла на кухню готовить чай. Я бегом устремился к шкафу, открыл дверцу.

Я вдруг вспомнил, что когда я был маленьким, то потихоньку таскал по 10 - 20 рублей из этой коробки. Мне везло, когда родители не замечали пропажи, но когда

вдруг обнаруживалась нехватка денег, они ругались, сваливая вину друг на друга, а затем несколько дней не разговаривали. Мне стало стыдно, но деньги я все же взял. Там было немного, поэтому пришлось прихватить еще и хрустальную вазу.

Выйдя на лестницу, я почувствовал ЕЕ. Она рядом, она - во мне. Боже! Началась ломка, я бросился вниз и, не заметив отца, чуть не сбил его! Я забыл про все, моя единственная цель - добраться до «продавца», «продавца смерти». Я «ушел», по дороге я словно спал все полчаса...

Три дозы, - оценивая его пометров на вазу, сказал торговец. Ты что! Идиот, не видишь что ли, человек умирает! - поторопил я. Две дозы, - ответил тот.

Таковы законы, с судьей не спорят, а судьей в данной ситуа-

ции был он.

Все... Сладкая услада растекалась по моему телу. Дело в том, что наркоманы испытывают «кайф» только в небольшой период, когда начинают колоться.

А после уколы осуществляются только затем, чтобы сбавить боль ломки.

Радость от свежего кайфа превратил милиционер.

- Ну и что с ним делать? - спросил человек в форме.

- Да отпусти ты его, ему недолго осталось. Ты руки его видел? - сказал второй.

- Ну, ступай, парень, - ответил человек в форме. - Удачи тебе.

Как больно мне было слышать слова: «Ему недолго осталось».

И это язвительное «Удачи...»

Больно, потому что я понимал - он прав.

Записал Роман ЕКИМОВ

АВТОРИТЕТНО

Наркотики - это иллюзия счастья, иллюзия действия. Зачем гнаться за иллюзией, когда счастье в ваших руках?

Алла ПУГАЧЕВА

Считаю, это самая настоящая беда, которую предостит пережить. Особенно грустно, что наркотики стали напрямую связывать и ассоциировать с музыкой. С одной стороны, понятна цель употребления: порой очень сложно настроиться на творчество; с другой - цель может быть достигнута другими способами. Все связано с эволюцией человеческих душ. Про себя скажу - пронесло.

Олег НЕСТЕРОВ, Группа «Мегаполис»

Те, кто когда-нибудь употребляли наркотики, никогда уже не смогут считаться здоровыми людьми. Об этом нужно всегда помнить. Тем более, что игра не стоит свеч. В свое время тоже прошел через это, но так и не написал ни одной песни под наркотическим воздействием. Кроме того, подобный образ жизни приносит много огорчений и неприятностей родным и близким.

Глеб САМОЙЛОВ, «Агата Кристи»

Когда ты молод, кажется, что ты сможешь немного «побаловаться» наркотиками, а потом все опять войдет в норму. Но это иллюзия - как может остановиться пятнадцатилетний подросток, когда ему хорошо, тем более, что есть ощущение собственной бессмертности? Поэтому ни в коем случае нельзя даже начинать. Меня от этого шага удержал случай, когда меня попросили постоять на стреме. Этого было достаточно, чтобы отбить всякую охоту.

Сергей ГАЛАНИН «СерьГа»



Боремся за безопасность

При московском Комитете образования несколько лет назад был создан специальный Комитет по борьбе с распространением наркотиков. Благодаря усилиям его работников во всех школах города появился курс «Основы безопасности жизнедеятельности» с использованием лицензированных антинаркотических программ. Для проведения уроков педагогов готовили специально.

Вместе с учителями перед ребятами выступили и представители милиции. Стражи порядка рассказали школьникам о рейдах правоохранительных органов по ночным клубам и дискотекам Москвы. В результате было выявлено девять ночных клубов, где с ведома их руководителей несовершеннолетним продавали наркотические средства. Шесть из них закрыто.

Светлана КОМАРОВА

Скрининг может спасти от беды

Интересно, почему родители не считают нужным серьезно вникнуть в проблему, хотя бы попытаться понять, почему молодежь начинает употреблять наркотики? А ведь по мнению специалистов Комитета по образованию правительства Москвы и Института биохимии им. А.Н.Баха (не того, что композитор, а основателя школы советских биохимиков) без помощи родителей с наркоманией бороться тяжело. Для того, чтобы объединить усилия врачей, учителей и родителей, в 2000 году появилась специальная программа добровольного скрининга.

Тест на вшивость

Оказывается, определить, куришь ли ты травку, употребившись ли что-то посылнее можно довольно простым способом. Достаточно окунуть специальную бумажку-тест в мочу, и она все-все расскажет о твоих дурных привычках. Так вот в правительстве Москвы приняли решение, что в городе наступил тот самый критический момент, когда пора начинать массово тестировать школьников.

Тестирование, или как его еще называют, скрининг, считается добровольным. Цель его благородна - снизить количество молодых людей, принимающих наркотики. Участие родителей в распространении тестов гарантирует практическую анонимность результатов -

Загадным импортным словом «скрининг» называется массовое тестирование на содержание в организме наркотика. Оно проводится с помощью бумажной полоски-индикатора, пропитанной специальным химическим составом. Точность ответа составляет 99%. Существует несколько видов тестов - полоски на определение одной группы наркотиков, и «панели» на две, три и пять, то есть все известные на сегодняшний день. Кстати, в России наиболее популярны на сегодняшний день две группы: морфины (морфин, героин) - 80% и каннабиноиды (марихуана, гашиш) - 15%.

Их будешь знать только ты и твоя семья. Поэтому не стоит бояться, что учителя начнут ставить пары, узнав, что вы однажды за компанию сделали несколько тяг анаши.

Одновременно с появлением тестов началась информационная работа: медики и психологи, в том числе из Института им. Баха проводят в школах семинары и прочие обучающе-разъяснительные мероприятия.

Конечно, сами по себе скрининг тесты от наркомании не лечат. Они нужны прежде всего для определения реальных масштабов распространения наркотиков, потому что Министерству здравоохранения, например, выгодно эти циф-

ры преувеличивать, а МВД - уменьшать. Вторую, и самую важную миссию скрининга российские разработчики условно называют «загубивающей». В дальнейшем предполагается ввести скрининг для призывников в армию, при поступлении в институт, при приеме на работу и вообще где только можно.

Здоровье - ключ к успеху

Не является ли программа насилием над личностью? Нет, хотя это очень тонкий вопрос. В США написаны уже целые тома на тему строгого соответствия антинаркотической программы Конституции, разработан и принят целый ряд законов. Например, у них ни один пилот, ни один водитель школьного автобуса в США не имеют права сесть за руль, не пройдя тест. Если он работает ежедневно, то и скринингуется каждый день. При этом слово «добровольный» сохраняет свое прямое значение, а значит никто не вправе заставить вас пройти тест, если вы того не хотите. Другое дело, что в США, если вы отказываетесь пройти тест, на работу в привлекательное место вас не возьмут, права не дадут и даже с получением достойного образования наверняка будут проблемы.

До американских масштабов нашей стране еще далеко, сейчас «живых» денег на всеобщий скрининг нет. Но Владимир Попов, профессор Института биохимии им. А.Н.Баха, уверен, что «если правительство не найдет денег на скрининг, нации грозит деградация и вымирание». В правительстве Москвы его поддерживают и кое-какие деньги находят.

Анна БАРАУЛИНА

Что делать, если предлагают закурить, попробовать наркотики?

Как правило, первый раз закурить, выпить или уколиться предлагают самые близкие друзья. Происходит это в 39 процентах случаев.

- Держи. И не бойся, я ведь с тобой, - как бы говорят они.

Откажись - значит, не поддержи друга, усомнишься в искренности его к тебе отношения, отверг-

нуть его: ведь хороший друг плохое предлагать не будет! А еще страшно «упасть» в глазах друзей. Ведь это неприятно, когда друзья станут считать тебя «слабаком», начнут относиться к тебе с презрением.

Но это же не повод губить свою жизнь! А как быть?

Читателям дадут советы профессиональные психологи.

10 советов как отказаться от предложения лучше друга и не поссориться с ним

Вот несколько фраз, которые помогут с честью выйти из затруднительной ситуации:

1. Мама говорит, что я в детстве то пустышку выплевывал, без нее успокаивался и засыпал, а ты мне сейчас ее предлагаешь.
2. Понимаешь, я на четвереньках ползал так и не научился. Сразу, как научился стоять на ногах, так и пошел.
3. Я лох? Да нет, просто я жить хочу по своему расписанию, а не по медицинскому.
4. Я, ребята, вчера родителям обещал, что смогу сам из себя человека вырастить.
5. Я не собираюсь помогать наркоманам делать бизнес. Вряд ли они со мной капиталом поделятся.

От редакции

Вот, кстати, хорошая возможность проверить себя и своих друзей на «вшивость» (или гнилость - называйте, как хотите). Ведь если ваши друзья - настоящие, они спокойно примут ваш отказ от сигарет и т.п., оставая вам право на выбор, на свое мнение. Ведь они вас уважают. А если нет - значит, они вам не друзья, а так - знакомые. Ну, а если вы все же их считаете друзьями, то пора задуматься о том, какую жизнь вы себе выбрали. Хотите вы в будущем хорошо жить, зарабатывать, иметь семью, быть счастливым, - или вы выбираете плохое здоровье и еще кучу проблем типа ранней смерти (от наркотиков), больных детей и т.п.? И не пора ли завязывать с такими знакомствами?

СТАРТЕНОК

клуб для самых юных читателей

Зимой и летом дружу со спортом

Привет! Я - Стартенок! Вообще-то, родители меня назвали Сашей, но сам себе я придумал другое имя. Оно больше на меня похоже. Взрослые частенько ворчат на меня из-за того, что я очень шустрый и не могу долго сидеть на одном месте. Но я на них не обижаюсь - ведь они говорят правду.



Я люблю конфеты, мультфильмы, комиксы про роботов. И поспать. А еще мне нравится играть в разные игры. Зимой выбор богатый: можно с клюшкой в хоккей во дворе погонять, можно в лес на лыжах отправиться, а можно и просто снежками покататься. Так разогреться, что никакой мороз не страшен...

Весной, когда снег тает и лужи подсохнут, мы с ребятами начинаем бегать по утрам и делать разные упражнения на турниках. Мальчишка должен уметь подтянуться хотя бы раз десять. Для себя, а не для оценки по физкультуре. Правда, иногда трудно проснуться, но я заставляю себя не лениться.



Летом можно гулять целыми днями - каникулы ведь. Да и занятий столько, что не знаю, что выбрать. То ли на велике погонять, то ли пойти на речку поплавать. А если кто с мячом выйдет, так мы тут же начинаем чемпионат двора по футболу. А вот в баскетбол я пока играю плохо - не умею попадать в кольцо. Но ничего, научусь!

А осенью, когда погода портится, я люблю заниматься в спортшколе. Секций там много: хочешь - борись, хочешь - гантели тягай, хочешь - восточные единоборства изучай... Ну и что, что все это в зале - на улице-то дожди, не поиграешь... Ну ладно, я побежал на санках кататься. Кто со мной?



Заниматься спортом интересней, чем курить или просто валять дурака



в проруби два раза в неделю. Прежде, чем окунуться в ледяную воду, мы обтирались снегом, затем парились в бане и... Когда я в первый раз погрузился в прорубь, мне было приятно. Я проплыл пятьдесят метров. Когда вылез, почувствовал кинжальную боль в ступнях, а потом, когда растерся и оделся, приятное тепло. Я тогда жил на Севере, в Тюмени, и это выглядело как подвиг. На следующий день меня показывали по региональному телевидению. У меня сохранился диплом, который вручил мне сам губернатор Тюменской области.

Пока я не занимался спортом, я часто болел и не мог даже чуть-чуть приподнять шестнадцатикилограммовую гирию. В шесть лет мне повезло. Я пошел в подготовительную школу, где мы бегали по пятнадцать километров, играли в футбол, ездили на велосипеде. Даже купались

Я стал меньше болеть. Через месяц я подошел к шестнадцатикилограммовой гирии и поднял ее на уровень плеча.

Когда мы переехали в Москву, я ушел в большой спорт. Я играю за команду ФМШ. Если и болел, то раз в два года, не чаще. Гирию поднимаю одной рукой, отжимаюсь пятьдесят раз. Заниматься спортом интересней, чем курить или просто валять дурака. Я бы рекомендовал вам каждый день обливаться ледяной водой, бегать один километр и отжиматься. В выходные дни заниматься можно по утрам, а в учебные - вечером.

Делился опытом Евгений ПОПОВ, 11 лет



От редакции

Кто следующий? Стартенок и его друзья-читатели ждут ваших советов, с чего начать занятия спортом.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Плоские стопы исправь в детстве

Согласись, что испытывать какие-либо неудобства или, чего хуже, боли неприятно. Нездоровые ребята быстрее теряют силы. От плоскостопия, например, сильно устают ноги. Если у тебя быстро устают ноги, болят икры (мышцы чуть выше стопы), попроси родителей проверить, нет ли у тебя плоскостопия. Если есть - не пугайся. В твоём возрасте все еще можно исправить. А начать можно с простых упражнений.

1. При плоскостопии полезно ходить на пятках по 3-4 минуты несколько раз в день. Кстати, это еще и весело.
2. Сядь или ляг и вращай стопы. Сначала 2-3 минуты по часовой стрелке, затем столько же - против.
3. Мяч для большого тенниса положи под стопу и перекатывай его движением назад-вперед. Вместо мяча подойдет и пластмассовая бутылка из-под колы, наполненная водой.
4. Зажми между пальцами ноги фломастер или ручку

и порисуй что-нибудь. Делай это упражнение как правой, так и левой ногой. Пробуй держать фломастер разными пальцами. Летом на пляже можно делать это упражнение, рисуя на песке веточкой.

5. Разбросай по полу разные мелкие предметы (ластик, камешки, карандаши), а затем собери все пальцами ног. И конечно, обратись к врачу. Кто, как не ты сам должен заботиться о себе.

Олег Александров, детский хирург



ПОДРОСТОК В МОСКВЕ: ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ?

Роликовый бум

Не кидайся в прорубь, не дочитай до конца

Памятка желающим повторить подвиг нашего корреспондента

Ты любишь кататься на роликах, я люблю кататься на роликах, она, она, они - все любят кататься на роликах. Но в один прекрасный день я пришла домой жутко злая. Злая на весь мир только потому, что о моем любимом хобби придется забыть как минимум до апреля месяца. За окном кружит первый пушистый снег. А я сидела и дулась. Ведь признаться, меня, впрочем, как и наверное тебя, его, ее, их вовсе не привлекает жизнь без родных упругих колесиков. Тут как водится зазвонил телефон. И звонкий голос подружки донес до меня ошеломительную информацию. Я прыгала и кричала от радости: «Ну наконец-то и о бедных роликах кто-то вспомнил и открыл для них настоящий «Роликовый центр».

Не роллер

С того дня я и суток без посещения Центра прожить не могу. Днюю и ночью здесь, можно сказать. Однажды в пятницу сюда приехали. На роликах хотели показаться, но не тут-то было. Роликовая площадка мигом преврати-

лась в танц-пол. Думаю, один из самых больших в Москве. Народу тут вмещает. Хожу, приглядываюсь: DJ у них суперские, классную музыку ставят. Вижу парень с девчонкой спорят, от них уже даже все отошли. Подхожу, слышу: «Сегодня БИ-2 выступить будет». Ходит

петухом, в ухе 10 дырок и одна се-режка. Да и тон у него далеко не дружелюбный. «А я в афише совсем другое читала», - писклявым голосом возмущается девица. Простенькая такая, с хвостиком, в очках. «А я говорю, БИ-2!»

«Интересно» - думаю, - здесь еще и звезды водятся. «А на роликах они тоже катаются? Любопытно взглянуть на такую картину».

За один год я и мой класс так «вернулись» на этом Центре, что даже выпускной мы справили здесь. Это было что-то с чем-то. Иду, народища тьма. Ни одним же классом это справлять. Пробираюсь к бару, а там все блюда и напитки о-ля прощай школа.

Единственное, что во всех четырех барах такие очереди, за этими самыми напитками, что можно было там пол ночи простоять.

До 16 и старше...

А недавно моя непутевая сестренка первую четверть на «отлично» закончила. Ну, мама пристала: «Давайте в «Роллер-центр» пойдем, давайте справим!» А сама в салон красоты здесь же, в Центре, побегала новую прическу делать. А папа в боулинг пошел играть и пиво пить. А сестру восьмилетнюю на меня повесили. Ну и пришлось мне ее по всему Центру таскать. Она меня за руку тянет: «Хочу туда, хочу сюда!» Ужас просто. Поднимаемся мы с ней на второй этаж - перед нами батут или вроде того. Она к нему будто приклеилась, за уши не оттащишь. Думаю: «Пройдусь пока, отдохну от нее». Над дверью надпись «Q-тир». Почему я раньше сюда не заходила? Попаля словно в другое измерение: все новое, чудовищно какие-то в роли мишеней. Не то тир, не то комната страха.

Иду дальше. Настречу мне девушка, такой старенький, с виду так на ладан дышит. Он своему внуку и говорит: «Ну, ты видел, как я его подстрелил?» Ничего понять не могу, читаю указатель Q-ZAR. Я, конечно, слышала про такую, во всем мире сейчас самая популярная. Но на своей шкурке мне ее испытать не доводилось. Только я хотела принять участие в игре, как моя сестренка меня дотгнала: «Пойдем отсюда скорее, здесь страшно!» Ну что мне оставалось делать?

А потом мы с ней на самый большой мягкий аттракцион набрали. Тут моя сестренка и оторвалась по полной программе. Визжа, скатилась с горы в бассейн наполненный разноцветными шариками, и по канатной дорожке прошлась. Я даже пожалела, что мне уже больше 13-ти, но зато в комнате кривых зеркал мы смеялись до истерики вместе. Мы с ней даже как-то подружались. А когда мы всей семьей пели Земфиру в комнате Караоке, сеструха наконец-то созрела в том, что именно она в прошлом году закинула один мой тубель под диван нарочно, чтобы я везде опоздала. Это был какой-то день примирения. Моя сестра в кой-то веке извинилась.

Р.С.
Неоднократно в Центре на м. «Тульская» были замечены также политики Юрий Лужков и Евгений Примаков. Неизвестно, катались ли они на роликах, но если так, то наверное, и им нравится приходить сюда.

Светлана ШИНДИКОВА, 15 лет



Роликомания

Трясусь в метро. Слева - Мишка, справа - Гришка, напротив Машка с Дашкой, пластмассовые «друзья» в рюкзаках. Все счастливые - в предвкушении наверно. Еще бы, с середины ноября ни на чем, кроме общественного транспорта не катались. Поднимаемся из-под земли на станции «Тульская». Видим надпись светится - «Роллер-центр». И мы светимся от счастья.

Буквально влетаем внутрь и теперь перед нами огромная площадка для катания. «1700 кв.м.» - сказал какой-то бородастый дяденька и присвистнул.

Дальше все как в страшном сне: я открываю рюкзак и вижу, что колес у моих роликов немножко не хватает.

Судорожно вспоминаю, что это меня так Мишка жесткому катанию научить пытался. Но каскадерка из меня не получилась, тем более, я до сих пор не знаю, чем спайн от четвертушки отделяется. Настроение резко падает.

Я кусаю локти и не нахожу себе места: ну не позориться же на таких развалюшках.

Мойм спасителем оказался какой-то юноша. Ему, видно, от одного взгляда на мои ролики чуть плохо не стало: «Девушка, что вы мучаетесь? Здесь же прокат роликовый есть!» И вот за некоторую сумму бумажек с водяными знаками я получаю очень хорошие роликовые коньки.

Еду, кайф ловлю и вдруг где-то сбоку: «Шлеп...». «Девушка, вы не ушиблись?» Оборачиваюсь, смотрю - Дашка на полу сидит и встать никак не может, а над ней какой-то пацан: «А хотите я вас катаю нормально научу?». «А ведь она, действительно, не столько кататься», - пронеслось у меня в голове.

Снова оборачиваюсь, а их уже и след простыл, укатили куда-то. А потом выяснилось, что это тренер был, и не только Дашке он такие услуги оказывает.

Едем домой, Мишка с Гришкой говорят: «Мы сюда, мол, только по вторникам или средам приезжать будем». «Почему?» - спрашиваю. «А мы жить без стритгайта не можем», - объявляют они в один голос, а здесь и такая вещь имеется».

Трамплин - выгнутая наклонная плоскость с высотой задней стенки от 30 до 80 см. Понятно, что ничего не понятно, но соотношение длины и высоты этой штуки делают твои прыжки или выносыящие вперед или вверх.

Спайн - симметричный высокий трамплин с выносом вверх.

Вынос - нечто среднее между четвертушкой и трамплином, позволяет прыгать вперед и делать различные трюки.

Четвертушка - выгнутая наклонная поверхность с горизонтальной площадкой на высоте от 120 до 250 метров. Длина та же, поэтому и четвертушка - «четверть трубы».

Разгонные горки - для соревнований в стритгайле нужна хорошая начальная скорость. Для этого и нужны разгонки, т.е. прямые съезды под углом 20-30 градусов.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: С.Дроздов (гл. редактор), Е.Кузин, Н.Кулакова (редактор-консультант), С.Соловкин, С.Цымбаленко, С.Щерлова, С.Щерова (ответственный секретарь)

ИНДЕКС: 32014 (НА ПОЛГОДА)
32894 (НА ГОД)

УЧРЕДИТЕЛЬ - АГЕНТСТВО ЮНПРЕСС

Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ. № 929 от 14.06.91 г.

НАШ АДРЕС:
103012, Москва, Новая площадь, 6, к.2
Тел.: (095) 204-06-25
Факс: (095) 204-84-86
E-mail: ynpres@online.ru
Web: http://www.glasnet.ru/~ynpress

Письма, рукописи, фотографии не рецензируются и не возвращаются. Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов © «Юношеская газета». Перепечатка без согласия редакции не допускается. Ссылка на «Юношескую газету» обязательна.

Отпечатано в Мытищинской межрайонной типографии, 141009, г. Мытищи, ул. Колосцова, д. 17/2. Тел. (095) 586-30-90. Печать офсетная. Объем 2 п.л. Подписано в печать 20.02.01 г. в 12.00. Зак. 787. Тир. 2000