



ШАХМАТЫ

Черно-белая кадриль



ФОТОГРАФИЯ ВЛАДИМИРА КОРЫБУШИНА

Мужской сборной России по шахматам для успеха на Олимпиадах не хватает командного духа, но надежда на победу сохраняется.



общеобразовательных школ. Древняя игра воспитывает и спортивный дух, и логическое мышление, и другие качества, необходимые для становления личности. Это будет, без сомнения, полезные уроки. Главное – шахматы помогут привить школьникам умение анализировать ситуацию и принимать взвешенные решения не только за шахматной доской, но и в жизни.

Как отметил легендарный чемпион, в стране все готово для того, чтобы ввести факультативные занятия шахматами в большинстве общеобразовательных школ, однако пока еще существует нехватка преподавателей. «Даже если было бы принято решение «сверху» проводить уроки шахмат во всех школах, мы бы не смогли оосилить такую программу. У нас нет соответствующего контингента преподавателей. Надо их готовить. Но пока таких

500 миллионов шахматных партий играется в Интернете каждый год

специалистов готовят в считаном количестве вузов. Лучшие всего построена система в Российском государственном социальном университете (РГСУ), где студенты, желающие получить профессию преподавателя по шахматам, имеют возможность пройти двухгодичные курсы и получить соответствующий диплом», – отметил Анатолий Карпов.

Когда-то в стране огромной популярностью пользовались состязания клуба «Белая ладья». И Анатолий Карпов с момента возникновения этого клуба был его президентом. Ежегодно в массовых соревнованиях принимали участие до 500 тысяч мальчишек и девочек. Любителям шахмат на верняка вспоминается и абсолютный рекорд одновременного шахматного сеанса, организованного Анатолием Карповым, который прошел на Кубе. Там за шахматные доски одновременно сели пятнадцать тысяч юных шахматистов. Грандиозный матч был включен в Книгу рекордов Гиннесса, где остается до сих пор как один из рекордов массовости и популярности шахмат в мире.

Олег БАЛОБИН

мобилизовать команду. А сейчас, видимо, чего-то не хватает, и это не может не беспокоить», – подчеркнул легендарный чемпион.

При этом Анатолий Карпов отметил, что определенные проблемы в настоящее время испытывают не только российские, но и мировые шахматы в целом. «В нашей дисциплине, как у спортивной меда-

Определенные проблемы в настоящее время испытывают не только российские, но и мировые шахматы в целом

ли, есть две стороны. Одна – это массовые шахматы. Вторая – профессиональные. Так вот, профессиональные шахматы сейчас с трудом выходят из кризиса. Наверное, это связано прежде всего с мировыми событиями – экономическими кризисами, политическими напряженностью, а также из-за внутренних решений в Международной федерации шахмат», – считает Анатолий Карпов.

Большую роль в развитии и популяризации шахмат в мире, по мнению Анатолия Карпова, играет Интернет, особенно среди молодежной аудитории. Компьютер, Интернет дают шахматам ранее невидан-

ное явление для шахмат. Я всегда говорил, что шахматы созданы для Интернета, а Интернет – для шахмат», – отметил Анатолий Карпов.

По его мнению, глобальная сеть каждому шахматисту дает возможность повышать уровень его игры. Тем более что в настоящее время существуют шахматные игровые программы, рассчитанные на полтора десятка уровней. Каждый может выбрать такой уровень, который необходим именно ему для повышения класса своей игры.

Давняя мечта Анатолия Карпова – ввести уроки шахмат в программу российских

ФУТБОЛ

Красавец на поле и в жизни

Минское «Динамо» возрождается. Впервые за 10 лет команда реально претендует на «золото» чемпионата Беларуси, навязав борьбу бессменному лидеру – БАТЭ. Самое время вспомнить тех, кто ковал славу этого легендарного белорусского клуба.

Одним из самых ярких защитников минского «Динамо» за всю его историю был Хуан Усаторре, которого товарищи по команде звали Иваном. Будущая звезда белорусского футбола родился в Москве в 1941 году, буквально за два месяца до начала Великой Отечественной войны. Родители Хуана приехали в СССР из Испании в 1939 году, спасаясь от преследований франкистов. Тогда они и познакомлись. Отец Хуана – Ройо Марселино Усаторре, боевой подполковник, командовал дивизией в Республиканской армии. Мать стрелять не стреляла, но, будучи сподвижницей легендарной Долорес Ибаррури, активно поддерживала товарищей по оружию. Кстати, коллеги иногда неправильно указывают вторую фамилию Хуана Усаторре – Кановал. На самом деле фамилия его матери Марии была Кановас, которая потом была замужем за известным испанским поэтом, писателем и переводчиком Сезаром Муньосом Арканадой и почти четверть века – до возвращения на родину в конце 70-х годов прошлого века – работала главным редактором испанского издания журнала «Советская женщина».

С детских лет, как и многие мальчишки, Хуан увлекся футболом. Азы игровых наук проходил в знаменитой Футбольной школе молодежи (ФШМ), которая дала советскому и российскому футболу олимпийских чемпионов Дмитрия Харина и Юрия Савичева, чемпионов и вице-чемпионов Европы Валерия Воронина, Виктора Шустикова, Геннадия Гусарова, Игоря Численко, а также Михаила Гершковича, Сергея Кириякова, Игоря Кольяванова, Марата Измайлова и многих других известных игроков.

Футбольные университеты Хуана начались в московском «Спартаке», в котором он в 1959 году провел один матч за дублирующий состав, затем играл за команду «Каучук» ярославского завода «Резинотехника». А в 1961 году подающего надежды футболиста Александр Загребский приглашает в могилевский «Химик», выступавший

в классе «Б» чемпионата СССР. Московский испанец настолько удачно проявил себя в Могилеве, что по окончании сезона вместе с Владимиром Гремякиным получает предложение от руководства минской «Беларуси», игравшей в высшей лиге чемпионата СССР, переехать в белорусскую столицу. Видимо, решающим аргументом для такого перехода стала победа «Хи-

В минском «Динамо» он провел лучшие свои годы. Динамовцы могли обыграть любого соперника, но чаще доставалось московским клубам, у которых минчане регулярно отнимали очки

мика» над «Беларусью» в товарищеском матче.

В минской команде, которой в 1963 году вернули название «Динамо», Хуан Усаторре провел лучшие свои годы. Стал бронзовым призером чемпионата СССР и финалистом Кубка СССР. Тренеру Александру Севидову удалось подобрать состав, который мог обыграть любого соперника. Особенно почему-то доставалось московским клубам, у которых минчане регулярно отнимали турнирные очки.

Усаторре играл в защите вместе с такими звездами белорусского футбола, как Игорь Ремин, Эдуард Зарембо и Иван Савостиков. По отзывам тех, кто видел игру этих футболистов своими глазами, это была одна из самых непроходимых

линий обороны советского футбола тех лет. Неслучайно Ремин и Зарембо даже привлекали к играм сборной СССР. Надежная защита в сочетании с активной и агрессивной атакой, на острие которой действовали неутомимые голеадоры Эдуард Малофеев и Михаил Мустыгин, и приносили успех команде. Позже Иван Савостиков так вспоминал об игре Усаторре: «Мы его звали – Красавец. Надежнейший защитник, выиграть у которого верховую борьбу было почти невозможно. Непроходимый белорусский редут Ремин – Зарембо – Усаторре – Савостиков вместе с вратарем Альбертом Денисенко в се-

зоне 1963 года из 38 игр 22 сыграл «на ноль». «Белорусские асы воздуха» – так окрестила минскую оборону пресса. Хуан Усаторре действовал на месте свободного защитника. Играл, по мнению специалистов, красиво, вдумчиво, тонко чувствовал позицию. При этом внешне сохранял абсолютное спокойствие, как бы приспосабливаясь с высоты своего роста за тем, что делают на поле партнеры и соперники. Действительно, имея рост 182 см, Хуан был в ту пору одним из самых высоких футболистов СССР. Почти на всех сохранившихся командных снимках испанский мачо выше всех.

Однако Хуан мечтал о сборной СССР, куда попасть было архисложно. Наилучшими стартовыми площадками для

такого прыжка были Москва и Киев. Видимо, поэтому наш герой в 1966 году вернулся в Белокаменную – в «Торпедо». Был вариант попасть в «Спартак», однако не получилось, футбольное начальство не разрешило. Интересно, что четверо из пяти самых известных испанцев, игравших в высшей лиге чемпионата СССР, – Августин Гомес, Немесию Посуэло, Хосе Варела и Хуан Усаторре – в разные годы выступали именно за «Торпедо».

Сезон 1966 года начался великопено и для команды, и для Усаторре. Торпедовцы дошли до финала Кубка СССР, а испанца пригласили в сборную, которая готовилась к чемпионату мира в Англии. Он даже сыграл в нескольких неофициальных матчах и был в заявке на мировое первенство. Однако в Англии ему сыграть не довелось.

Такой исход самым печальным образом отразился на дальнейшей карьере игрока. До этого ни разу не нарушивший режим Усаторре все чаще стал грешить общением с питатками. В итоге следующие два сезона он провел уже в «Локомотиве», который отчаянно боролся за выживание в высшей лиге.

В 1969 году футболист перешел в кировоградскую «Звезду», выступавшую во второй группе класса «А» союзного первенства. Но из-за неладов с дисциплиной покинул команду уже в начале сезона. Футбольную карьеру закончил в 1970 году в команде завода «Фрезер», в той самой, где начал свой путь в большой футбол легендарный Эдуард Стрельцов...

В середине 80-х Хуан Усаторре уехал в Испанию, где умер в Барселоне в 1989 году.

Герман МОСКАЛЕНКО

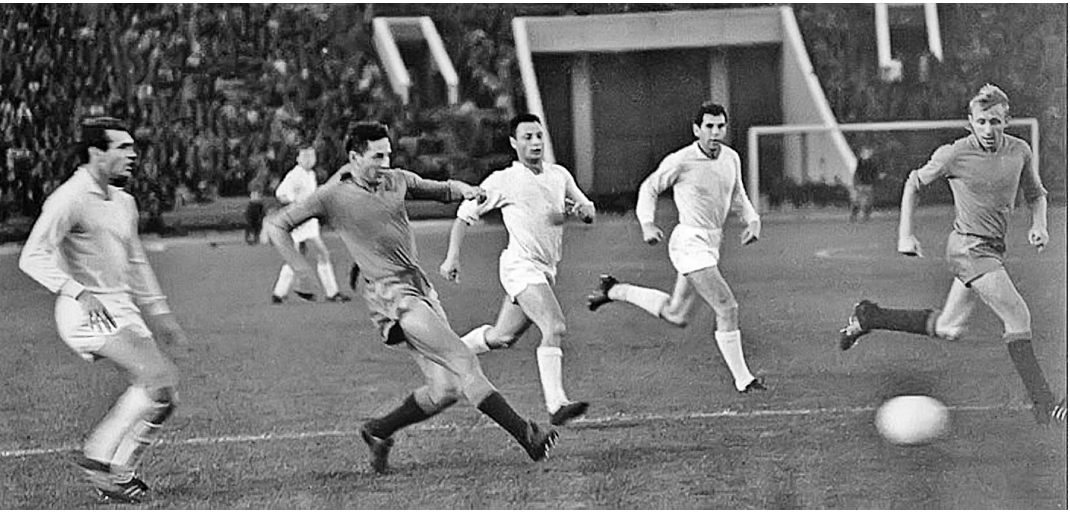


ФОТО ЮРИЯ СТРОКОВА

ИНТЕРВЬЮ

Заметки из жизни калорий

Не секрет, что для любого спортсмена – от чайника-любителя до олимпийского чемпиона – важнейшую роль играют дисциплина и режим. В том числе и в вопросах питания.

Грамотно составленный рацион самым непосредственным образом влияет на результаты. Чем отличается диета профессиональных спортсменов от любителей? Есть ли общие подходы к формированию рациона, или для каждого спортсмена он должен формироваться индивидуально? От каких продуктов желательно отказаться людям, занимающимся спортом? Об этом и многом другом корреспондент «СВ» спросил у мастера спорта, кандидата медицинских наук, специалиста по спортивному питанию Ильи АЛЕКСАНДРОВА.

– Илья Владимирович, начнем с самого элементарного. Предположим, человек решил заниматься спортом, к примеру, купил абонемент в фитнес-центр. Стоит ли ему менять привычный режим питания и сразу садиться на какую-то диету?

– Больше, глобальные изменения вносить сразу в свой рацион вряд ли надо. Но опреде-

ленная корректировка, разумеется, необходима. Использовать уже несколько больше белков, а жиров, напротив, надо употреблять уже меньше. Надо соблюдать режим применения так называемых пищевых волокон. Это очень важно, потому что от этого во многом зависит процесс переваривания пищи.

– Доводилось слышать мнение, что при занятиях спортом лучше всего отказаться от углеводов. Насколько мнение это верное?

– Неверное совершенно. Если человек любит поесть тортики – это одно. Но в принципе углеводная пища очень нужна. Прежде всего это энергетический субстрат. То есть с углеводами мы получаем необходимую энергию. Поэтому они нужны. Существуют даже специальные углеводные напитки для спортсменов. К тому же углеводы – это очень высокая степень усвоения. Поэтому, безусловно, от них отказываться нельзя.



– А как вы относитесь к популярным сегодня энергетикам как в виде батончиков, так и в виде напитков?

– Для тех, кто занимается физкультурой или фитнесом, большой необходимости в них

нет. Обычные кофеиносодержащие напитки и вообще энергетики, которые содержат так называемые адаптогены, стимуляторы, нужны в экстремальных ситуациях. Постоянно же их применять, безусловно, вредно.

Тем более перед тренировками. И такого правила совершенно не должно существовать. Это плохо скажется на организме.

– Но ведь в рационе профессиональных спортсменов присутствуют энергетики?

– Да, естественно, но это разные вещи. В рацион профессиональных спортсменов добавляются различные активаторы энергии. Но организм профессионалов, конечно, воспринимает все иначе. Это колоссальная, экстремальная, даже физическая нагрузка. Поэтому, естественно, и подпитка калориями должна идти на совершенно другом уровне. Если для обычного человека 1800-2000 – это вполне достаточный показатель, то у спортсменов, особенно у элитных спортсменов, он может достигать до восьми тысяч, а в некоторых видах спорта и до десяти тысяч калорий. Безусловно, одними продуктами питания здесь просто не обойдешься.

Ничем хорошим подобные эксперименты над организмом закончиться не могут. Потому что во всем нужна мера и разумный подход, в том числе и в спортивном питании

Продукты восполняют пятьдесят энергетических возможностей спортсменов. Все остальное – обязательное добавление аминокислотных смесей, жиросжигателей. И различные протеиновые коктейли тоже использу-

ются, без этого не обойтись. – Существует ли универсальный вариант спортивного рациона, или он подбирается всегда эксклюзивно, исходя из индивидуальных особенностей атлета? – Как правило, все зависит от задачи, которая стоит перед спортсменом. Допустим, тренировки в межсоревновательный период – это одна задача. Нужно поднять физическую активность, укрепить мышцы и так далее, и рацион подбирается соответствующий. Ближе к соревнованиям, когда необходимо организму дать максимум нагрузки, – это другая задача. И третья – это восстановительный период после соревнований. Как видите, все задачи совершенно раз-

– Насколько реально простому человеку, который решил заняться спортом, соблюдать режим питания, сходящий с тем, что принят у профессиональных спортсменов?

– Это очень сложная задача. И решать ее самостоятельно я бы никому не советовал. Как минимум, все должно проходить под контролем квалифицированного врача-диетолога. Никаких самостоятельных инициатив. К сожалению, встречаются порой энтузиасты, которые прочитав в журнале о том, что ел перед победой на Олимпийских играх или установлением мирового рекорда какой-нибудь выдающийся спортсмен, и решат – я тоже хочу. Идут в специализированные магазины, покупают там различные БАДы, жиросжигатели и далее по списку, который им себе составили на основании прочитанного. Последствия предугадать нетрудно. Ничем хорошим такие эксперименты над организмом, разумеется, закончиться не могут. Потому что во всем нужна мера и разумный подход, в том числе и в спортивном питании.

Беседовал Андрей АРЕФЬЕВ

Государственные и общественные организации, желающие бесплатно получать газету «Союзное вече», могут заказать доставку издания по телефонам: 8 (495)-777-02-84, доб. 1155.					
СОЮЗНОЕ ВЕЧЕ Еженедельная газета Парламентского Собрания Союза Беларуси и России Российский выпуск № 33 (565) 31 июля – 6 августа 2014 г.	Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия РФ Регистрационный номер ПИ № ФС 77-54482 от 17.06.2013	Главный редактор Татьяна ЗЕМЛЯНИХИНА Первый заместитель главного редактора Лариса РАКОВСКАЯ	Учредитель: Парламентское Собрание Союза Беларуси и России	Адрес редакции: 101000, Москва, Мясницкая, д. 47 Тел. в Москве: 8(495) 607-38-07. E-mail: vechе-br@mail.ru 220013, г. Минск, Б. Хмельницкого, 10а Тел. в Минске: 8(017) 287-18-70 E-mail: info@eng.by WWW.SOULVECHE.RU	Отпечатано: ОАО «Московская газетная типография» Москва, 123995, ул. 1905 года, д.7, стр. 1 Тип № 2143 Общий тираж 330951 экз. Тираж по РФ 300000 Тираж по РБ 30951
					При перепечатке материалов ссылка на «Союзное вече» обязательна. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Номер подписан: 30 июля 2014 г. в 10.45 По графику: 11.00

Распространяется в регионах: Москва, Санкт-Петербург, Московская обл., Ленинградская обл., Екатеринбург, Омск, Курган, Республика Хакасия, Владимирская обл., Ивановская обл., Краснодарский край, Ростовская обл., Калининградская обл., Воронежская обл., Липецкая обл., Красноярский край, Ставропольский край, Тульская обл., Псковская обл., Тверская обл., Ярославская обл., Рязанская обл., Волгоградская обл., Самарская обл., Пермский край, Орловская обл., Костромская обл., Великий Новгород, Белгородская обл., Новосибирская обл., Томская обл., Кемеровская обл., Саратовская обл., Белгородская обл., Курская обл., Тамбовская обл. и в Республике Беларусь по всем подписным индексам «Народной газеты»