

**Борис ОРЕХОВ**

■ Россияне и белорусы всегда помогут друг другу: девушка из Гродно забыла беговые кроссовки и ей отдала свои девчонка из Ростова.

Иначе и быть не может, когда на старт выходят юные атлеты из России и Беларуси. А развитие физкультуры и спорта, формирование здорового образа жизни - один из ключевых приоритетов социальной концепции Союзного государства.

### РЖАВЫЙ, НЕ ПОДВЕДИ

Не зря в народе говорится: в здоровом теле - здоровый дух. Без всякой еретической примеси. А это в нынешние времена очень важно. Поэтому без спорта просто никуда.

В будущем году Спартакиада отметит двадцатилетний юбилей - самые первые старты состоялись в 2003-м. По финальным этапам можно изучать географию наших стран. За прошедшие годы состязания юных атлетов проходили в десятках городов России и Беларуси. Рекордсмен - Смоленск, уже четыре раза принимавший соревнования.

Спорт прекрасен своей непредсказуемостью. Сенсации и драмы случаются на всех соревнованиях. Спартакиада не исключение. На этапе в Анапе в финале 400-метровки у ребят по всем раскладам должен был победить **Алексей Иваненко** из Ростова. В предварилровке он опередил ближайшего конкурента на две секунды. В спринте, пусть и длинном, это космос. Но «золото» так и не взял. На самом финише у него из-за спины вынырнул **Андрей Южалкин** из Челябинска и первым пересек черту. Это была сенсация - ведь в финал он вышел с последним результатом.

- А это тактика такая, - улыбался победитель. - Решил схитрить и усыпить бдительность соперников. В финале выложился по полной.

Его тогдашнее время - 48,69 секун-

# РОЗА С ШИПАМИ



БелТА

Открытие соревнований проходит красочно и торжественно.

ды - до сих пор рекорд Спартакиады.

На футбольном турнире в Волгограде чудеса творил Ржавый. Так за огненный цвет шевелюры ребята из Бреста называли своего вратаря **Сергея Колесниченко**. Тащил свою команду все групповые матчи. Отбивал все что можно и нельзя, из самого угла доставая мяч даже в немыслимом шпагате. Взял четыре пенальти. Но в финале против питерских мальчишек чуть-чуть не повезло. Погода подсушила. Сильнейший порыв ветра с Волги - стадион на самом берегу, - и мяч, предательски изменив траекторию, влетел в девятку. Сергей в отчаянном прыжке лишь чиркнул его

перчатками. После игры расстроился страшно. Сидел на газоне, обхватив руками голову.

- Да брось, Серега, - успокаивали его ребята. - «Серебро» - это тоже здорово. В следующий раз приедем - отыграемся.

И это лишь несколько эпизодов из той по-настоящему захватывающей борьбы за награды, которая идет на каждом этапе Спартакиады. Уступать не хочет никто. Но и помочь всегда готовы.

Досадный курьез случился с **Розой Кулагиной** из Гродно на этапе в Смоленске. Забыла дома шиповки. Ревела полночи - бежать-то не в чем, подвела команду. Выручили российские девчонки, одолев ротозейке свои шиповки, которые оказались фартовыми. В них белоруска выиграла «бронзу». Красивая история. Истинно - союзная.

### ВЕРХУШКА ИСПОЛИНСКОГО АЙСБЕРГА

Спартакиадные старты дают ребятам возможность не только подружиться, но и лучше узнать соседнюю

страну. Ребята из России во время экскурсий в перерывах между соревнованиями осматривают старинные замки Беларуси. А поездки в Брестскую крепость, на Мамаев Курган или Хатынь, на место общей для наших народов памяти и скорби, запоминаются на всю жизнь.

Решающим стартам предшествуют многочисленные отборочные соревнования в России и Беларуси. А там уже счет участников идет на десятки тысячи. Исполинский размах. Никакие другие соревнования, в том числе высшего уровня, и рядом не стояли. В финал попадают только самые лучшие, в том числе ребята и девчонки, которые уже входят в юниорские национальные команды в своих видах, например, в Беларуси. Поэтому результаты неизменно высоки. А эмоции кипят, как на настоящей Олимпиаде. Но - только на площадке. После финального свистка соперники неизменно жмут друг другу руки. Улыбаются даже проигравшие. Да таковых здесь, собственно, не бывает. В этом еще одна фишка союзных соревнований. При любых секундах и очках на табло неизменно побеждает дружба. Иначе и быть не может, когда на площадку выходят юные спортсмены России и Беларуси.



БелТА

Девчонки из Синеокой скрестили руки на удачу, без которой в спорте никуда.

■ Как стать чемпионом? Таким вопросом неизменно задается каждый юный спортсмен.

Рекомендации, которые пригодятся ребятам не только на спортивных аренах, но и просто по жизни, дают прославленные мастера.

**Светлана ЖУРОВА, олимпийская чемпионка, депутат Госдумы РФ:**

- Самое главное - слушаться своего тренера, особенно молодым спортсменам. Ведь именно в этом возрасте закладывается фундамент, который потом позволит достичь высоких результатов.

Да, это длинный путь, но начинается он в детстве, когда необходимо учитывать важнейшие нюансы. Ведь мальчишка или девчонка, в силу элементарной неопытности, еще не может сам себе составить план тренировок. Тем более просчитать



Владимир ВЕЛЕНГУРИН/kpmedia.ru

## И ПРО КНИЖКИ НЕ ЗАБЫВАЙ

объемы оптимальных нагрузок, чтобы излишним рвением на занятиях не нанести вред своему здоровью, не получить такую травму, после которой о высоких результатах можно будет просто забыть.

Все это делает только тренер. Которого, повторяю, нужно слушать обязательно - это во-первых. А во-вторых, хотеть соревноваться. И не просто участвовать в стартах, а стремиться побеждать. Без куража, хорошего бойцовского задора в спорте делать просто нечего. Проиграл - не беда. Со всяким случается. Я тоже проигрывала.

И даже, бывало, сильно плакала, правда недолго - минут пять. Потом утирала слезы и начинала готовиться к будущим стартам. В спорте всегда есть возможность для новой попытки, тем более в молодости, когда твой путь к медалям только начинается. Не выиграл

сегодня - выиграешь завтра. Вот о чем надо помнить. И ни в коем случае не раскисать. Сделать выводы и собраться. Ты должен соревноваться прежде всего с самим собой. Пусть ты даже проиграл, но выиграл сам у себя - это уже победа. И конечно, не забывать об учебе. Много читать. Свободное от тренировок время посвящать не развлечениям, а самообразованию. В жизни это здорово пригодится. Не важно, станешь ты олимпийским чемпионом или нет, но человек, прошедший спорт, знающий, как добиваться поставленной цели, будет востребован в любом случае.

**Александр ЛЕСУН, олимпийский чемпион по современному пятиборью:**

- Какой мальчишка не мечтает метко стрелять, виртуозно владеть фехтовальным клинком, бы-

стро бегать или с ветерком скакать на лошади. Многим, я знаю, очень нравится этот по-настоящему мужской вид спорта, которому сам я посвятил всю свою жизнь.

Ребята часто спрашивают, как начинать им заниматься. Есть определенные условия. Вообще в пятиборье берут новичков в основном из плавания. Я сам когда-то начинал в бассейне. Плавание - одна из самых сложных технически обучаемых, скажем так, дисциплин. Поэтому будущие классные пятиборцы должны начинать плавать с шести-семи лет. А уже с девяти подключить бег. С одиннадцати - стрельбу.

С тринадцати - фехтование и конную программу. Такой поэтапный расклад оптимален для успехов в будущем.

И конечно, дружба, трудолюбие. Как говорится, без труда не выловишь

## ЗВЕЗДНЫЕ СОВЕТЫ

и рыбку из пруда, не говоря о том, чтобы завоевать чемпионскую медаль. Поставить перед собой цель и отбросить все лишнее. В юные годы так много соблазнов - друзья, скажем, идут в кино или в клуб, а тебе надо собираться на тренировку. А так хочется пойти развлечься вместе с ними. Но надо себя перебороть - иначе никак. Я все это сам проходил, методом проб и ошибок. Сходишь в клуб, а на следующий день на тренировке просто, что называется, никакой. В конце концов понял одну простую вещь: клубы - они есть и будут, такая жизнь от тебя никуда не убежит. А молодость, спорт как раз убегают с каждым годом все быстрее и быстрее.

Поэтому, друзья, мой главный совет: не тратьте время на всякие пустяки, которые и так никуда не денутся. А твердо, по-мужски, без ловких компромиссов с самим собой идите к намеченной цели. И тогда все у вас получится.



Виктор ГУСЕЙНОВ/kpmedia.ru