



КЛУБ «ГРАЦИЯ»

ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ

«Пионерка!» Я очень страдаю, у меня полные ноги. Все обзывают толстухой и другими обидными словами. Летом боюсь показаться на пляже. Пожалуйста, помогите.

Света С., 7 й класс

г. Союзинск.

Таких писем в клубе «Грация» накопилось уже несколько сотен. Сегодня мы публикуем специальные упражнения для тех, кто хочет улучшить форму ног и бёдер. Хотим сразу предупредить: задача эта непростая. Результаты тренировок станут видны через полтора-два месяца, не раньше. Выполнять упражнения надо ежедневно и в быстром темпе. Постепенно нагрузку увеличивайте. Для девочек с излишним весом обязательны лёгкий бег продолжительностью 10-20 минут. Только после этого приступайте к занятиям.

1. Повернитесь левым боком к опоре. Левая рука на опоре, правая — на поясе. Делаем махи правой ногой 40-60 махов вперёд 40-60 — в

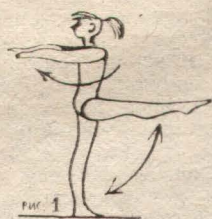


рис. 1



Юная гимнастка Тanya Гуля из Одессы.

Фот. О. ШАРАФУТДИНОВА

сторону столько же назад (колено не сгибать). Постепенно доводите количество повторений до 100-150 раз. Повернувшись кругом выполните то же упражнение левой ногой.

2. Стойка на носках, ноги врозь, руки опущены. На счёт 1 — мах правой ногой влево, руки поворачиваем вправо. На счёт 2 — исходное положение (и. п.). Затем то же самое левой ногой. Повторить 20-30 раз (рис. 1).

3. И. п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. На счёт 1 — выпад правой ногой вперёд, на счёт 2 — приставить левую 3 — выпад ле-



рис. 2

вой ногой вперёд, 4 — приставить правую. Повторить 40-50 раз.

4. И. п.: лёжа на правом боку. Делаем 40-50 махов левой ногой в сторону (колено не сгибать). Затем, лёжа на левом боку, выполняем то же самое правой ногой.

5. И. п.: лёжа на животе руки вдоль туловища. На счёт 1 поднять правую ногу, на счёт 2 — опустить. Затем то же самое левой ногой. Повторить 40-50 раз.

6. И. п.: лёжа на правом боку. Правая рука согнута. Опираясь на руку и стопы ног, оторвать таз от пола как можно выше. Повторить 40-50 раз (рис. 2). Затем выполнить то же упражнение, лёжа на левом боку.

7. И. п. — упор стоя на коленях. 40 махов назад правой ногой, 40 махов — левой.

8. И. п.: присев, ноги согнуты, руки вперёд (можно согнуть руки в локтях перед грудью). Попеременно выпрямляя сначала правую ногу, а затем левую, продвигаться вперёд на ягодицах. Попробуйте продвинуться на 10-15 см. Постепенно увеличивайте дистанцию до 1-2 метров.

И последнее. Советую девочкам почаще играть в бадминтон. Эта игра — лучший способ сделать ноги стройными, а бёдра красивыми.

Ю. ПЕГАНОВ, мастер спорта.

СЕРДИТОЕ ПИСЬМО

Сон под скакалку

У нас в школе раньше не было спортзала. И мы завидовали другим. Но вдруг стали пристраивать и школе огромное новое здание. Такое вышло красивое! И бассейн там, и спортивный зал, и новый актовый. Мы так радовались...

Но сейчас на уроки физкультуры никто не ходит (почти). Потому что со скуки можно умереть! Каждый раз работа с мячами да скакалками. Одно и то же! Пришли на практику студенты, стало немножко интересней. Ушли — опять посещаемость ноль, как говорит учитель. Мы или дружно прогуливаем, или приходим ко второму уроку. Даже двойки, выставленные учителем, не помогают.

Света ПОГРЕБНАЯ, 12 лет.

г. Одесса

СПОРТИВНАЯ МОЗАИКА

МАРАФОН КУВЫРКОМ

● Как вы думаете, сколько часов подряд можно играть в большой теннис? Пять! Семь! Десять! Оказывается, гораздо больше. Американцы Триг и Уолтерс провели на корте шесть суток подряд!

● Английский гонщик Питер Вуд четырнадцать лет назад в автокатастрофе потерял зрение. Но любовь к гонкам в нём не угасла. Сейчас Питер Вуд готовится побить мировой рекорд скорости для слепых — 241,3 км/час. Безумие! «Нет — говорит Питер — я уверен в себе, как раньше».

● Кататься на роликовой доске не так-то

просто. Но трёхлетний Денни Крамер из США научился это делать легко и красиво. Юный виртуоз получил несколько приглашений выступить в концертных шоу.

● 35-летний житель Испании Хосе Гонсалес преодолел три километра за 22 минуты. Кто скажет, что это плохой результат, многие бегут намного быстрее. Но в том-то и дело что Гонсалес не бежал, а кувырнулся через голову. И таким способом прошёл всю дистанцию. Он заявил, что продолжит тренировки и когда-нибудь преодолет кувырами марафон — 42 км 195 м.

ВОПРОС «НА ЗАСЫПКУ»

ЕСТЬ РЕКОРД?!

Раздался стартовый выстрел, пловцы бросились в воду. На электронном табло «побеждали» цифры: секунды, десятые, сотые... На всякий случай главный судья включил свой секундомер. И правильно сделал: через полминуты после начала заплыва табло вышло из строя. Когда австралийский пловец первым пришёл к финишу, его тренер радостно крикнул: «Молодец, ты установил мировой рекорд!» И показал ученику секундомер. Действительно, так быстро дистанцию 800 метров ещё никто не преодолел.

Но мировой рекорд зафиксирован не был. Почему?



ОТВЕТ

на шахматную задачу (см. № 156 от 30 декабря 1989 г.)

1. Л:g7 + Кр:g7
2. Сс3 + Крg8
3. Кf6x

После второго хода белых чёрные могут зачитать от шаха 2... Фe5, однако это их не спасает: 3. С:e5+. И следующим ходом — мат.

Первыми правильные ответы прислали москвичи Алёша Ермоленко (школа № 393), Валера Петров Алёша Игнатов.

Он возвращался в раздевалку, прихрамывая на правую ногу. Я невольно опустил глаза. Белый носок на его ноге у самой щиколотки был красным от крови. Но в ту минуту Станислав Черчесов, кажется, не чувствовал боли. Он был счастлив, его клуб «Спартак» только что стал чемпионом.

Это было 23 октября прошлого года. Незабываемый, полный драматизма матч «Спартак» — «Динамо» (Киев). В тот день решалась судьба золотых медалей. Даже наши юные болельщики звонили в редакцию и спрашивали: «Как вы думаете, «Спартак» выиграет?» Помню, я отвечал: «Не волнуйтесь, всё будет в порядке. Ведь в воротах у «Спартака» — Черчесов».

Ещё два года назад его имя ни о чём не говорило. А сегодня это лучший вратарь страны. Чудесное, сказочное превращение. Но почему оно произошло?

— Потому что я очень этого хотел, — улыбается Станислав. — В 1987 году «Спартак» тоже завоевал «золото». Для всех игроков был огромный праздник. А я испытывал странное чувство. Весь сезон просидел в запасе, золотую медаль поэтому мне не вручили, чему же радоваться? Я понимал, что пока в «Спартаке» есть Дасаев, вратарь с мировым именем, мне придётся «сидеть на лавочке». Когда пригласили в «Локомотив», решил не отказываться.

— Вы не верили, что сумеете превзойти Дасаева?

ИНТЕРВЬЮ ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

ВРАТАРЬ № 1

— Понимаете, чтобы прибавлять в мастерстве, надо играть. А я смотрел, как играют другие «Локомотив», конечно, — это не «Спартак». Но год, проведённый в этой команде, дал мне многое. И был там основным вратарём, мне доверяли. Почувствовал наконец уверенность.

Станислав помолчал, потом как-то задумчиво произнёс:

— Иногда, наверное, полезно сделать шаг в сторону, чтобы потом, окрепнув, продолжить путь вверх.

— Почему вы вернулись в «Спартак»?

— Попросила команда. Видимо, моя игра в «Локомотиве» тренерам понравилась. Да и Ринат Дасаев перешёл из «Спартака» в «Севилью». Место основного вратаря вдруг оказалось незанятым.

...«Спартак» предрекали провал. В Черчесова мало кто верил. До сих пор многие вспоминали, как в матче с вильнюсским «Жальгирисом» он, заменив травмированного Дасаева, пропустил в свои ворота сразу 5 мячей... Помнил об этом и сам Черчесов.

— Отец тогда сказал: «Чем так играть, лучше вообще не выходить на поле». Сказал резко, мне было обидно, я решил доказать и себе, и отцу, что я хороший вратарь. Оста-

вался после тренировок, просил товарищей по команде ещё и ещё «постучать» по воротам. Во мне взялось самолюбие. Не мог смириться с тем, что вратарь из меня не вышел.

— В минувшем сезоне своей игрой вы покорили всех. Говорят даже, что Черчесов теперь лучше Дасаева...

— Не люблю таких разговоров. У меня выдался один хороший сезон, у Рината их было десять...

— Кем вы мечтали стать в детстве?

— Пилотом, потом моряком и ещё водителем самосвала. Когда подросток, понял: без самосвала прожить, а без футбола — нет.

— Вы по натуре весельчак?

— Пожалуй, да. Считаю, что кинуть очень долго — значит терять драгоценное время. Лучше вспомнить смешной анекдот, улыбнуться и взяться за дело.

— Вы верите в приметы?

— Наверное, нет. Но, знаете, в том матче с киевским «Динамо»... Осталась одна минута, счёт 1:1, а у меня такое чувство, что сейчас случится что-то необыкновенное. И когда Валерий Шмаров попал в «девятку», я, кажется, поверил, что чудеса бывают.



— Чего вы ждёте от наступившего года?

— Летом надеюсь поехать в Италию на чемпионат мира. В сборной СССР я пока не играл, а так хочется...

— У вас есть девиз в жизни?

— Девиз? «Если быть, то быть первым...»

С. ДАДЫГИН.

Александр ТЮРИН, Александр ЩЕГОЛЕВ • Фантастическая повесть

ПРОГРАММИРУЕМЫЙ МАЛЬЧИК

В нём забурлило возмущение. Действительно, как не возмутиться! Почему неизвестно что творилось, до сих пор во лбу ломит. А тут пугают ни свет ни заря. Подушку забрать хочешь, что ли?

— Тебе, Саша, очевидно, сон плохой приснился. — вежливо предположил Хлумов. — Просто мозг перевозбудился с непривычки. Для полноценной работы с ЕДИЗОм необходимо тренировать психику.

Токарев немножко успокоился. В самом деле, ляпнул спросонья. Оно и понятно, спал всего шесть часов, к тому же с кошмарами. Всю ночь отчётливо чувствовал, что его голова открыта, как шкатулка, и чья-то рука там шарит, перебирает... Конечно, Хлумов здесь ни при чём, не хирург же он по части мозгов!

Саша окончательно пришёл в себя. Выяснилось, что хлумовская физionoмия вовсе не сияет сама по себе — это на неё падает свет из коридора. И на часах действительно восемь. Заурядное воскресное утро. Спать да спать ещё.

— Ты чего в такую рань? Соскучился?

— Время вставать, Саша.

Боятся, что диван испортится? Токарев снова возмутился:

— В школу по воскресеньям не ходят! Или новый приказ спустили?

— Сбор актива в девять. Я уже полчаса на ногах, вводил твои данные в ЕДИЗ. У тебя теперь свой раздел есть, в который никто не имеет права влезать. Пароль «ТОК», пользуйся.

Вот так новость. Не спросая, записывает в «мафию»! Даже раздел какой-то завели...

— Не понял, Хлумов. Какой раздел? Чтобы играть, когда хочешь?

Одноклассник улыбнулся краешком рта:

— Чтоб работать, когда надо. Саша. Введёшь туда нужные для жизнедеятельности тексты, программы, статистику. А сейчас вставай, у нас всего сорок пять минут.

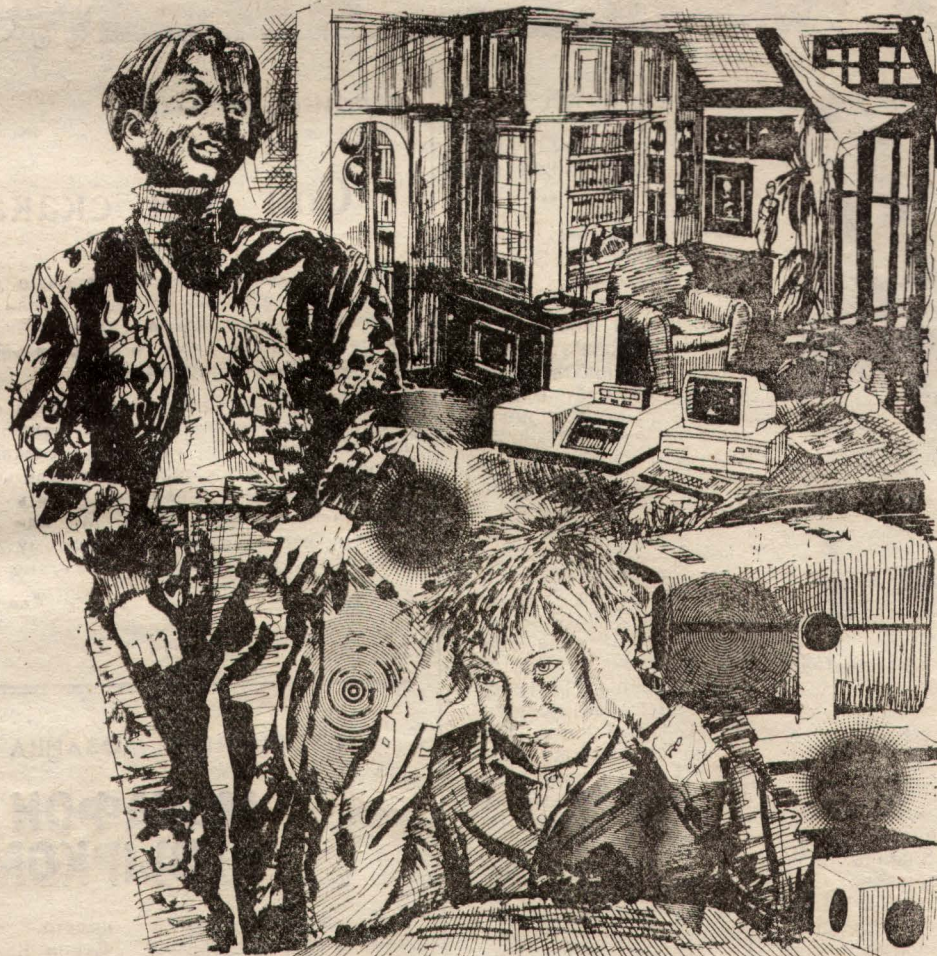
— О! Как раз для успешного завершения ночного сна.

— Ошибаешься, нам ещё предстоит завтракать. Есть надо внимательно, тщательно пережёвывая пищу.

Хлумов работал челюстями быстро, надёжно. Естественно, что и в беседу не вступал. На Сашины попытки заговорить лишь тыкал вилкой в плакат: «Каждое слово — это потерянные калории!» Только покончив с завтраком, заговорил снова:

— Думаю, тебе целесообразно позвонить домой. Ты же вчера не предупредил родителей, что остаёшься здесь до утра? Скорее всего они вообще не знают, что ты находишься у

Продолжение. Начало см. «Пионерскую правду» №№ 7, 8, 10, 12, 14, 15.



меня, иначе ещё вчера пришли бы за тобой. Следовательно, ты ушёл из дома без разрешения.

Всё было разложено по полочкам!..

Не успел Саша набрать номер и сказать в трубку: «Мама!», как на него обрушился поток причитаний и выпрашиваний: где он, с кем, как посмел и так далее. Выяснилось, что вчера принято окончательное решение отправить ребёнка в Псков, под надзор бабушки. Услышал Саша такое и обрадовался! Даже «спасибо» сказал. А у бабушки жить можно. Токарев набрал побольше воздуха:

— Псков — это город, центр Псковской области РСФСР, расположен на реке Великая, узел железнодорожных линий — на Ленинград, Вильнюс, Бологое, Ригу — и шоссейных дорог...

11.

...Говорят прямо в телефон, подробно — про железнодорожные линии, про псковские дороги, про население. Всё это возникло у меня в голове само по себе, сразу после маминого сообщения о моей высылке. Во лбу будто зажглась лампочка и осветила справочную панель, вроде тех, что на

вокзалах. Панель листается, а я читаю: «...развита также лёгкая, особенно льнообрабатывающая, и пищевая промышленность...» Моим знаниям удивились и мама, и папа, и особенно я. Только стоящий рядом Хлумов согласно покивал головой, правильно, мол, без ошибок.

Разговор закончился быстро. Причём неожиданным образом Хлумов вынул у меня из руки телефонную трубку и сказал механическим голосом:

— Внимание, извещение узла связи. Номер отключён, номер отключён, номер отключён...

Затем нажал на рычаг. Я посмотрел на него с восхищением, а он пояснил:

— Времени осталось ровно столько, чтобы средним шагом дойти до места. Не забудь, тебе нужно внимательно наблюдать за обстановкой на улице.

Меня что-то насторожило в его словах, но я был слишком ошарашен своими новостями откуда взявшимися знаниями о Пскове и поэтому не стал уточнять. Случившийся со мной приступ неестественной болтовни очень напоминал «отходняки», которыми я страдал не так уж давно!

Тогда в меня пытался вселиться телевизор. А сейчас что со мной? И сон был подозрительный, как я сразу не сообразил! Но ведь ночные ковыряния в моей голове вовсе не означают, что меня пытались упорядочить — просто поковырялись и захлопнули крышку... Ничего не понимаю.

Словхватился я, только выйдя из дома:

— Хлумов, с чего ты взял, что мне по улице ходить сложнее, чем другим? Что тебе наболтали про меня?

— Я пользуюсь информацией из надёжных источников. Если бы источники были ненадёжными, то лежать тебе под малярной люлькой в расплюсненном состоянии, что серьёзно повредило бы твоему здоровью.

Прямо в яблочко! Я даже поёжился. И откуда он всё знает? Я спросил:

— Хлумов, скажи, только честно: и откуда ты всё знаешь?

— Я работаю на Всеключ, говорил же тебе. Всеключ предоставляет каждому отдельный информационный канал. Я пока что умею пользоваться этим средством лучше остальных.

Опять темнит! Что ни фраза, то какой-то намёк, полунамёк, попробуй разберись. Я обиделся и остаток пути молчал. Следил за пейзажем, не подстраивается ли какая-нибудь бяка. Система-то не дремлет. Всё было тихо. Правда, это не показатель безопасности. Но и напряжения в воздухе не чувствовалось. Может, рыжий так успокаивающе действует на агрессоров? Тогда он выгодный спутник, хоть его и не любят мои друзья.

ЧАСТЬ III. НАЁМНИК.

13.

Хлумов, как всегда, рассчитал точно. В двенадцать начинала работать компьютерная игротека для детей где-то на Охте. И её распорядитель должен был прийти за своим автомобилем максимум в полдвенадцатого, чтобы ехать на работу. Жил он в доме напротив стоянки. Вина его заключалась в том, что он зажил десяти маленькими дисками, так называемых дискет, предназначенных для ЕДИЗа. Этот человек, будучи всего лишь посредником, взялся достать тридцать дискет, но отдал только двадцать и остаток денег. Хлумов провёл расследование, вышел на поставщика, который показал, что выполнил поставку в точности. Попытки забрать у начальника игротеки оставшиеся десять дискет окончились неудачей. Наверное, он нашёл более взрослого покупателя. Пригрозил, что возьмёт Хлумова за ухо и отведёт в детскую комнату милиции, если ещё раз увидит...

— Вот он. — Хлумов тронул Токарева за плечо: улицу пересекал мужчина в чёрном кожаном плаще. — Встань за деревом. Операцию начнёшь по моему сигналу.

(Продолжение следует)

Рис. О. КОРНЕВА.

Повесть печатается с сокращениями.



«НОЧЕВАЛА ТУЧКА ЗОЛОТАЯ»

Братья-близнецы Кузьмёныши радовались — детский дом из Подмоскovie уезжает на Кавказ. Там тепло... Подкормиться можно. Но это был 1944 год. Именно тогда незаконно выселили чеченцев и ингушей. И братья попали в трагические события. Один из них, Сашка, погиб. Кольку спасает чеченский мальчик Алхазур. Мир страшных и непонятных мальчикам столкновений взрослых тяжким горем ложится на детей. И тут они, поцарапав руки, каплей крови скрепляют своё братство... Те ребята, которые читали книгу Анатолия Приставкина, узнали повесть «Ночевала тучка золотая» — именно по ней

снят новый фильм. Писатель сам пережил эти события, в эти годы пострадала и семья режиссёра Суламбека Мамилова, ингуша.

Снимался фильм на Кавказе. Съёмочная группа приехала в те места, где происходили события. Всё было готово, только не было мальчика, который сыграл роль Алхазура. Тогда режиссёр собрал местных ребятшек и спросил, кто из них может прочесть наизусть суру из Корана. Вызвался Тамерлан Шатаев. И он сумел с ходу сыграть сцену на кладбище... Тамерлан из большой семьи, где 10 детей, живут они с отцом, мамы нет. Добрый мальчик. Отличник. Очень подружился с близнецами. Это рассказал о нём режиссёр. А роль свою сыграл Тамерлан правдиво.

НА СНИМКЕ: кадр из нового фильма объединения «Ладья» «Ночевала тучка золотая».



НАЙДИ ПУТЬ!

Двигаясь из центра фигуры, надо пройти через каждый чёрный кружок только один раз и вернуться в центр.

Михаил ИВЧЕНКО