

Сегодня мы продолжим беседу в рамках нашей новой рубрики «Советы спортивного врача». Впервые предметный разговор о спортивной медицине, призванной служить как профессионалам, так и любителям, состоялся на странице «МС» в кон-

це февраля этого года, продолжил-ся в середине апреля. И вот теперь очередные советы поклонникам здорового образа жизни от главного врача врачебно-спортивного центра Лужников, доктора медицинских наук Инны УГАРОВОЙ.

ный и безболезненный для самого атлета-любителя.

- Но ведь сейчас полно шарлатанов, «толкающих» свое снадобье доверчивым гражданам, фактически нживающихся на их здоровье, точнее, нездоровье. Как здесь не ошибиться и отличить подделку от нормального лекарства?

- Больше скажу: шарлатаны ухитряются проводить массу клинических исследований упомянутых вами снадобий, чтобы получить все разрешительные документы в Минздраве. Самое страшное - препарат регистрируется, а затем состав его резко меняется... Все мы, ду-

С ТАБЛО

НАГРАДЫ ШКОЛЬНИКАМ

Как уже сообщала в свое время «МС», сборная столичных школьников снова стала сильнейшей среди ровесников на III зимней Спартакиаде, проводившейся на спортивных аренах Новосибирской области. Юные москвичи в упорнейшей борьбе опередили команду семи федеральных округов и сборную Санкт-Петербурга.

И вот в Большом зале столичной мэрии на Новом Арбате наших юношей и девушек чествовали заместитель мэра Москвы Валерий Виноградов, председатель Москомспорта Михаил Степанянц, а также популярные спортсмены - фигурист Илья Авербух, лыжница Юлия Чепалова. Они вручили будущим олимпийцам призы и подарки, высказали в их адрес немало теплых слов. А завершилась встреча великолепной дискотекой, во время которой никто не скучал.

ИМПУЛЬС ЮРИЯ ЛУЖКОВА

Под крышей универсального спортзала «Дружба» состоялся третий по счету фитнес-фестиваль, в котором участвовали детские коллективы из всех административных округов столицы. В течение нескольких месяцев юные поклонники здорового образа жизни вместе со своими наставниками готовились к финальному смотру. Они отработывали на тренировках элементы танцевальной и классической аэробики, ритмической гимнастики и сюжетно-ролевой аэробики.

А импульс веселому, динамичному общению придал мэр Юрий Лужков: он, поднявшись на сцену, энергично делал физзарядку. Малышня восьми-десяти лет уже не могла усидеть на месте и вслед за Юрием Михайловичем, фигуристкой Марией Бутырской стала демонстрировать все, чему юную поросль научили тренеры. Никого из участников фестиваля организаторы не обделили вниманием: каждый получил на память сладкие подарки.

МЯЧ - В УЛИЧНОЙ КОРЗИНЕ

В столь погожие деньки грех было выйти на площадки поклонникам стритбола (уличного баскетбола). Там играют не пять на пять, как в традиционных баталиях, а трое на трое. Зрелище, скажем вам, очень увлекательное. На Школьной улице несколько асфальтовых площадок с обычными щитами и кольцами стали местом отчаянных игр стритболистов. Представьте, больше ста команд съехались попытать счастья, а победитель-то, как всегда, один. Им стала дружина с экзотическим названием «Снег А», обыгравшая в решающем поединке друзья-оппонентов из «Замоскворечья» - 12:10.

ТЕННИС ВО ИМЯ ДЕТЕЙ

На корты центра «Мультиспорт», что в Лужниках, в минувшие выходные вышли представители бизнес-элиты, а также политики, артисты, спортсмены. В рамках традиционного турнира «Moscow Open» они выявляли сильнейших в парном разряде, всего участвовало 48 теннисистов-любителей. В данном случае победа в соревнованиях была не самоцелью. Все свои призовые деньги победители и призеры турнира направили в Федеральный научно-исследовательский центр детской гематологии, онкологии и иммунологии. На эти средства будут куплены препараты для лечения заболеваний крови у детей.

РЕЗВИЛИСЬ ОТ ДУШИ

Коллеги из телеканала «Спорт» организовали массовый праздник для всех желающих там же, в Лужниках. Сразу на 30 площадках главной арены города представители почти всех видов спорта, в том числе экзотических, могли померяться между собой в умении, силе, ловкости. Причем как в одиночку, так и целыми семьями. Конечно, одним из главных организаторов праздника являлся и Москомспорт. Его сотрудники предложили физкультурникам обширную программу соревнований с популярным призывом «Выходи во двор - поиграем!». Роллеркей (хоккей на роликах, очень полюбившийся подросткам), бадминтон на изумрудно-зеленых площадках, волейбол, мини-футбол, шахматы и шашки, стритбол, велотриал и многие другие забавы стали роскошным подарком для москвичей. Проигравших на таком празднике не было.

АТЛЕТА ГУБЯТ... ДОБАВКИ

ется: где обычный поклонник спорта берет эту гадость? Ведь добрая половина стимуляторов не прошла у нас клинических испытаний.

- Объясните, пожалуйста, конкретнее, чем вредны гормональные препараты, что происходит с нашим организмом при их регулярном приеме? Ну, мечтает юноша выглядеть сильным, красивым в глазах девушек, мышцы рельефные нарастить. Что в том плохого?

- Не исключаю, что занятия тем же бодибилдингом могут кому-то из молодых людей органично подходить. Человек увлекся этим, он в гармонии с окружающим миром - и замечательно. Я только ратую за разумность. А происходит подчас вот что. Известно, естественные гормоны, адаптированные к нашему организму, вырабатывают железы внутренней секреции. Тут еще нескончаемым потоком синтетические гормоны поступают. Тогда железа как бы вопрошает: зачем мне работать, если меня заменили? И перестает, увы, трудиться. Человек вынужден принимать гормонов извне еще больше, чем

- Неужто процесс необратим?

- Необратим прежде всего потому, что у такого человека всегда будет неважно обстоять дело со здоровьем. Но это отнюдь не умирающие пациенты. Просто само лечение болезненное и длительное. Поражаются печень, почки. При регулярном употреблении гормональных препаратов через три-четыре года нарушается работа желез внутренней секреции. И, как следствие, можно заболеть диабетом, почечной недостаточностью, щитовидная железа страдает.

- Понятно, последствия тяжелые. Как их все-таки избежать, если спортсмен-любитель или профи уже вкачивает в себя искусственные гормоны?

- Если так не терпится добиться немалыми быстрых результатов, то посетите эндокринолога, может быть, своего знакомого доктора, проконсультируйтесь. Важно досконально знать состав препарата, в каких объемах принимать, а может, и вовсе стоит от него отказаться. Есть и другой, на мой взгляд, куда более приемлемый путь: например, диета, предполагающая питание натуральными продуктами, правильно организованные, выстроенные по времени и нагрузкам тренировки. Эффект не столь скорый, зато надеж-



Доктор, не навреди!

маю, владеем элементарными знаниями в химии, биохимии, умеем читать. Вот и штудируйте этикетку, внимательно вчитывайтесь, что там написано. Одно дело - в тексте значится аскорбиновая кислота, совсем другое - некая панта марала. Уважающие себя аптеки подобные вещи в продажу не берут.

Лучше, однако, перед тем как чем-то пользоваться, позвоните знакомому доктору, узнать подробности об этом препарате. Или прийти на прием к врачу. Вероятность ошибки меньше, значит, и здоровье не пострадает.



Главврач Лужников Инна Угарова

ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

Почему я решила поговорить о вреде биологических добавок? Да потому, что они калечат здоровье совсем молодых людей! - весьма эмоционально замечает Инна Викторовна. - Представьте, совсем еще юноши, пятнадцати-шестнадцати лет, в погоне за сиюминутным результатом, за мифической красотой тела, имею в виду прежде всего бодибилдеров, употребляют препараты, часто даже не зарегистрированные на нашем фармакологическом рынке.

- А вы не назвали бы эти препараты, чтобы любители спорта могли впредь ориентироваться: ага, вот эту гадость я пить не буду...

- Не стану этого делать, зачем рекламировать? К сожалению, люди, употребляющие данные препараты гормонального свойства, и без подсказки доктора знают их названия. Страдают от них не только бодибилдеры, но и борцы, боксеры, среди которых есть и девушки. У легкоатлетов-любителей я иногда вижу флакончики с энергетическими напитками, используемыми профессиональными атлетами. Спрашива-

Не употребляйте синтетические гормоны • Молодые люди добровольно превращают себя в немощных стариков • Как не попасться на удочку шарлатана

раньше. В итоге симпатичный юноша годам к двадцати двум, двадцати четырем превращается в немощного старика - по своим физическим кондициям. Ему бы семью завести, детей иметь, ан нет, он становится в этом смысле несостоятельным.

штаба серебряных призеров минувшего первенства. Вялые, апатичные действия, смахивавшие на летаргический сон, вряд ли вдохновляли даже самых преданных поклонников команды.

А вот бывшие спартаковцы из «Локомотива» - Сычев и Самедов разве что не рвали на себе майки от желания снова насолить своему прежнему клубу, - настолько были нацелены на ворота, быстры, в меру техничны, остры. И Самедов первым же касанием мог уже в де-

и во второй половине встречи. Локомотивцы лучше контролировали мяч, превосходили соперника в движении, остроте. Тем неожиданнее, словно гром среди ясного неба, стал ответный гол Павлюченко. По-моему, голкипер просто зевнул момент удара нападающего - 1:1.

Произошедшее за шесть минут до конца матча иначе как конфузом, правда, весьма неприятным для спартаковцев, не назовешь. Вратарь Плетикоса после безобидного прострела с фланга отбил мяч прямо на Сычева - грешно не воспользоваться таким подарком, форвард закатил «снаряд» в пустые ворота - 2:1 побеждает «Локо» и вплотную приближается к группе лидеров.



«Спартак» снова бит «Локомотивом»

КОГДА ИГРА НЕ ВПЕЧАТЛЯЕТ

Похоже, болельщики, а вместе с ними специалисты футбола, журналисты с нетерпением ждали очередного свидания «Спартак» и «Локомотива», теперь уже в матче первого круга чемпионата страны.

Повышенный интерес объяснялся просто. В двух предыдущих полуфинальных кубковых встречах верх брали железнодорожники (3:0 и 2:1). Должны же наконец взять реванш спартаковцы - так, во всяком случае, рассуждали их многочисленные поклонники. Правда, публики на сей раз, в отличие от недавнего поединка «Спартак» с армейцами, собралось поменьше, но все равно достаточно, чтобы создать мощный шумовой фон.

Болельщики, к слову, начали разогреться еще до начала матча. Кроме громких скандирований фанаты в красно-белой форме выставили для обзора плакат с весьма характерным текстом: «Лужники - конечная. Поезд дальше не идет». Намек ясен: мол, сегодня наши любители обязательно вас обыграют. Болельщики «Локо» из противоположного сектора ответили на это боем барабанов, гул от них наверняка доносился до жилых кварталов, расположенных рядом с Большой ареной Лужников.

...Вообще, взирая в первом тайме на игру спартаковцев, с трудом верилось в жажду реванша, о которой чуть ли не наперебой до матча говорили почти все представители

бюте отправить мяч в сетку, но из выгодной ситуации не попал в цель.

Гол, как говорят, назревал. Главное, «Локомотив» Бышовца переигрывал «Спартак» Федотова едва ли не по всем статьям. Ансамбль железнодорожников слаженнее, в их ходах на поле читалась мысль, каждый знал свой маневр. А ведь Анатолий Федорович куда меньше времени работает с командой, чем Владимир Григорьевич со своим коллективом. «Красно-белые», похоже, действовали по интуиции, как получится. Не получалось, признаем, почти ничего. Закономерно, что Билялетдинов в конце первого тайма своим коронным ударом в нижний угол открыл счет. Затем неудержимый Сычев едва не подправил мяч в ворота головой.

Судя по всему, не выдержал пресного зрелища в исполнении своих одноклубников в прошлом форвард, а позднее и наставник футболистов «Спартак» Георгий Ярцев, нынче, правда, возглавляющий столичных торпедовцев. По ходу первого тайма Георгий Александрович расположился за одним из столиков в ложе прессы. После перерыва я его уже не увидел на своем месте...

Практически ничего не изменилось в игровом рисунке

Лейтмотивом выступления Бышовца на пресс-конференции было то, что его команда, видимо, не случайно обыграла спартаковцев вот уже в третий раз подряд. А Федотов казался убитым горем, обмолвившись, что ему еще предстоит разобраться в причинах поражения. Сами же футболисты «Спартак» по окончании матча ушли от журналистов «огородами», мелькнув спинами. В самом деле, о чем тут говорить?

Подопечные Федотова между тем утратили единичное лидерство, их догнал «Зенит», со скрипом обыгравший дома «Рубин» - 2:1, теперь у обоих клубов по 19 очков с одинаковой, кстати, разницей забитых и пропущенных мячей (по плюс 5). ЦСКА, увы, не удержал победного счета в Перми против «Амкара» - 1:1.

Результаты других встреч 10-го тура: «Сатурн» - «Спартак» (НЧ) - 1:1, «Ростов» - «Химки» - 1:1, «Кубань» - «Луч» - 1:1, «Томь» - «Крылья Советов» - 1:2, «Динамо» - «Москва» - 0:0.

...Главный тренер сборной России Гус Хиддинк назвал фамилии игроков, которые будут готовиться к отборочным поединкам европейского первенства со сборными Андорры (2 июня) и Хорватии (6 июня). Это вратари - Малафеев, Бородин и Габулов; защитники - Игнашевич, братья Березуцкий, Колодин, Аноков, Шишкин и Ефимов; полузащитники - Жирков, Билялетдинов, Семшов, Зырянов, Будаевский, Торбинский, Аршавин, Ребро и Быстров; нападающие - Саенко, Погребняк, Кержаков и Сычев.