



Москва передает эстафету Сочи: кому посчастливилось зажечь олимпийский огонь?

На заседании 119-й сессии Международного олимпийского комитета (МОК) столицей зимних Олимпийских игр 2014 года провозглашен российский город-курорт Сочи.

СОЧИ ВЫИГРАЛ. ЧТО ДАЛЬШЕ?

В Гватемалу, где и состоялось это историческое заседание, прилетели главы государств, чьи города претендовали на проведение самых престижных в мире соревнований четырехлетия. Переживали за своих претендентов на Олимпиаду-2014 президент Южной Кореи и России, а также премьер-министр австрийской республики. Наш президент Владимир Путин не просто сопереживал, а выступил с программной речью, в которой снова подтвердил финансовые гаран-

тии российской стороны, основополагающие для столь масштабного события, как Олимпиада. И эксперты полагают, что данная речь явилась едва ли не решающим фактором в победе Сочи.

Я не склонен преувеличивать. Тем более что спортивные боссы всегда стараются отрешиваться, во всяком случае на словах, от влияния политиков. Но не будем наивными - большой спорт уже давно стал неотъемлемой частью международной политики. И накануне очередных выборов столицы зимней Олим-

пиады-2014 неоднократно приходилось слышать о закулисных играх вокруг этих самых выборов. Дескать, кто окажется искуснее в общении с членами МОК, представляющих разные страны всех континентов, чьи голоса могли стать решающими при голосовании, тот и завоюет эксклюзивное право на проведение соревнований.

Хочется верить, что члены нашей делегации ни до, ни в самый канун голосования не участвовали в подковерных играх. А честно и прилюдно доказали преимущество Сочи над городами-конкурентами, - корейским Пьонгчангом и австрийским Зальцбургом.

...Признаться, не верилось в победу Сочи. И сейчас наряду с ощущением радости не покидает чувство, будто отда-

ли пальму первенства, извините, слабейшему. Ведь объективно в Сочи в отличие от теперь уже бывших конкурентов пока нет ни одного по-настоящему олимпийского объекта. Они, арены, где должны состояться олимпийские старты, пока только значатся на карте, в проектах. И потому расслабляться рано. Тем более что в МОК почти сразу после оглашения результатов голосования предупредили: будут зорко наблюдать за соблюдением сроков возведения спортивных объектов, их качеством.

В общем, расслабляться рано, точнее, вовсе не стоит. Состояние эйфории должно как можно быстрее смениться рабочим настроем, и - за дело. Надо качественно и в срок строить арены, которые, возможно, прославят Россию на весь мир. И провести зимние Игры-2014 на высшем уровне, иначе не стоило за это браться.

ТАБЛО

МОСКВИЧИ ВЫРВАЛИСЬ В ЛИДЕРЫ

Юные земляки успешно выступают в соревнованиях III летней всероссийской спартакиады школьников. После относительно неудачного старта в некоторых видах программы они смогли наверстать упущенное в других дисциплинах. Блестяще, как и ожидалось, выступили в бассейне Пензы очаровательные представительницы синхронного плавания. Они завоевали все «золото» турнира - в группах, соло, дуэтах. Чуть раньше порадовали и девочки из художественной гимнастики, на их счету три золотые и две серебряные медали. Внесли свой вклад в общую копилку спортивные гимнасты. В общем, сборная Москвы лидирует. Надеемся, она сохранит победную поступь до конца состязаний.

МЕЧТЫ О ТУЛЬСКОМ ЗОЛОТЕ

А на легкоатлетических дорожках спортгородка Лужников представительницы королевы спорта соревновались в рамках первенства Москвы. Это были генеральные смотрины перед стартующим через месяц чемпионатом России в Туле, где созданы неплохие условия для проведения престижных стартов разного уровня. И чемпионом столицы среди прыгунов в высоту стал Сергей Долбунов, улетевший на 2 метра 20 сантиметров. Олег Коротков метнул ядро за отметку 19 метров.

СТРОГИНО ОБЖИЛИ «ПЛЯЖНИКИ»...

На песочке стадиона «Янтарь», специально завезенном по такому случаю, стартовал 3-й чемпионат столицы по пляжному футболу среди любителей. Моросивший дождик внес свои коррективы. По влажному покрытию бегать, тем паче демонстрировать технику, проблематично. Однако под присмотром высказательных болельщиков и специалистов, среди которых был тренер сборной России, бывший спартаковец Николай Писарев, футболисты-любители не упали лицом в песок.

Кстати, к шести ранее участвовавшим в подобных соревнованиях коллективам с этого сезона добавились еще два, один из них клуб «Кунцево». Дебют у кунцевцев вышел не совсем удачным, они по ходу своей встречи уступали соперникам со счетом 0:4... Ничего, новички обещали прибавить в игре. Фаворитом же турнира признается команда хозяев - «Строгино», неизменно показывающая добротный пляжный футбол. Николай Писарев, возможно, усилит состав сборной способными любителями.

...А «РИЖКУ» СТРИТБОЛИСТЫ

Свой чемпионат открыли и любители уличного баскетбола. Одним из любимых пристанищ стритболистов давно стал парк «Фестивальный», что совсем недалеко (всего 10 минут ходьбы) от станции метро «Рижская». Там сразу на нескольких площадках мощные парни, а иногда и милые девушки бьются в формате трое на трое, пытаются забросить мяч в единственное на всех участниках матча кольцо. Многие команды с экзотическими названиями. Например, одно время лидировал в турнире клуб «Перевытши», но затем сбавил обороты, соперники тоже не лыком шиты. Матчи продолжаются, они пройдут в несколько этапов и в разные сроки. По их итогам определится чемпион Москвы.

БЕГОМ - ПО ТРОПИКАМ ПАРКА

Аллеи одного из самых живописных парков столицы привлекли в минувшие выходные сотни любителей здорового образа жизни. Они приехали в Измайлово целыми семьями, и не столько за победой - она, к слову, никогда не была самоцелью для этих людей, - сколько за общением. Дистанции дружеских забегов с личным названием «Белочка» на любой вкус - можно было попытаться одолеть от одного до десяти километров. А самые подготовленные отправились по лесным тропинкам на 42 км 195 метров традиционно во всем мире марафона. Здесь сильнейшим оказался Дмитрий Мешков. А семья Мироненко победила в своей эстафетной номинации. Но главное, как подчеркивали участники забегов, все-таки не победа, а участие.

Южное спортивное ядро Лужников. Раннее утро. Пожилые с виду физкультурники энергично выполняют упражнения под методичные указания опытного тренера Надежды Широковой. Заслуженный тренер еще РСФСР не скрывает в беседе с корреспондентом «МС» восхищения своими подопечными.

Представляете, сама-то в Лужниках двадцать лет работаю, веду занятия в группах общефизической подготовки, а некоторые мои энтузиасты еще дольше занимаются, лет по тридцать, - улыбается Надежда Степановна. - Я в свое время из фигурного катания сюда пришла и нисколько не жалею. Пример беру с них, замечательных ветеранов, как держать себя в форме, не унывать и не сдаваться на милость судьбы.

Широкова показывает в сторону одной из женщин, активно разминавшейся: «Вот ей в сентябре исполнится девяносто лет, потрясающе, не правда ли?» Дальше Надежда Степановна знакомит меня с милой супружеской парой Родионовых - Владимиром Николаевичем и Татьяной Андреевной.

КОГДА ТЕЛО И ДУША ВСЕГДА МОЛОДЫ

- О, жена моя еще девчонка, ей только 86, а мне в конце июля 89 стукнет! - смеется Владимир Николаевич. - Мы потому и дожили до столь преклонных лет, что всю жизнь физкультурой занимаемся. Ведь большинство наших ровесников, извините, за постель держатся, иных уж нет.

Узнаю, что Родионов - потомок знаменитого купца Варгина, именно Василий Васильевич взял на себя поставку обмундирования для русской армии в войне с Наполеоном 1812 года. Французы-то изрядно подмерзли, а соотечественники были добротны одеты и обуты, что во многом предопределило успех кампании.

И свою судьбу Родионов по примеру предка тоже связал с армией. Окончил Академию Жуковского, занимался разработкой вооружений теперь уже для Советской армии. Талантливые люди действительно во всем талантливы. Например, его картины и по сей день выставляются в залах ЦДСА.

- Люди приезжают в Лужники, как в клуб, ведь многие из них одиночки, а здесь находят отдушину, можно



Возраст физкультуре не помеха

и пообщаться, и позаниматься с пользой для здоровья, - говорит Надежда Степановна Широкова. - Отмечаем дни рождения, в старый Новый год обязательно собираемся вместе.

- Тренер у нас очень хороший, к тому же человек деликатный, люди-то мы уже старенькие, требуется подход особенный, душевный, - тепло отзывается о Широковой Родионов. - Сюда приятно возвращаться. Словно в большую дружную семью попадаешь...

ФОТОФАКТ

Господа из солидной компании «Седьмой континент» сделали, казалось, благое дело: подарили ребятам симпатичный в свое время детский комплекс. И вот во что он превратился: вот-вот рухнет. Основания постройки вырваны местными вандалами с корнем. Интересно, сотрудники «Седьмого континента» видели позднее эту разруху или предпочли закрыть на нее глаза? Этот же вопрос мы адресуем и местным властям.

Словом, пора взрослым встряхнуться и навести порядок. Тем более что школьные каникулы только начались, а игры на таком детском комплексе могут привести к беде.

Адрес разрухи: Востряковский проезд, дом 5, что в районе Бирюлево Западное Южного административного округа.



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

ДЕТСКИЙ КОМПЛЕКС ЗАШАТАЛСЯ...



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

Инна УГАРОВА: «СЛУШАЙТЕ» СВОИ СВЯЗКИ

Сегодня доктор медицинских наук, главврач лечебно-спортивного центра Лужников поговорит с вами о проблемах так называемого связочного аппарата. Без его должного состояния любителю физкультуры и спорта невозможно полноценно участвовать в тренировках, матчах.

- К сожалению, наши связки с годами утрачивают необходимую эластичность, - говорит Инна Викторовна. - Где-то лет с двадцати пяти за состоянием связок надо следить особенно тщательно, «прислушиваться» к ним, лелеять. Самыми уязвимыми в этом смысле считается локоть у теннисиста, у волейболистов страдают пальцы и плечевой сустав, у футболиста травмируются голеностоп, колени и так далее.

Спортсмены-профессионалы работают на износ, их не стоит призывать к умеренности. Но любители-то не за деньги играют, а в свое удовольствие! В какой-то момент наступает пик нагрузки, и подсознание вам говорит: остановись. Нельзя это отменить. Вы ведь в ближайшем будущем хотите выйти на корт, футбольное поле?!

Поясню на личном примере - тогда я была далека от спортивной медицины. Мы с мужем поигрывали в любительских турнирах, в миксте. Однажды решили технику удара и приема до автоматизма отработать, вместо полуторачасовой тренировки занимались в два раза дольше. Хотя мышцы и связки в какой-то момент говорили: прекратите нас насилловать. Но мы не прислушались. Вечером еле передвигали ноги, даже плохо соображали. Состояние перевозбуждения не позволяло уснуть. Напрочь пропал аппетит. Температура подскочила до 38. Ужасное депрессивное состояние. А все потому, что за три часа пресловутой тренировки выработали в себе огромное количество молочной кислоты, что привело к интоксикации. Муж локоть свой сорвал настолько, что не мог руку поднять, по-

приветствовать друзей. Теперь он даже не рискует выходить на корт - опасается повторения рецидива. Совсем не настаиваю на своих рекомендациях, просто ратую за умеренность. Важно, чтобы занятия спортом не превратились в кошмар, не стали причиной глубокого разочарования. Спасительное средство от перегрузок, как ни странно кому-то покажется, - бассейн. Плавайте от бортика до бортика расслабленно, без нагрузок.

Если все-таки вы травмировали связки, скажем, во время футбольного матча, приложите к поврежденному месту лед, бутылку с холодной водой, пока прохлада не уйдет. Это чтобы предотвратить отек. Затем доктор наложит давящую повязку. Надо посетить травматолога-ортопеда, сделать рентген, тот самый минимум, который необходим в подобных случаях. Специалисту будет понятен объем и характер травмы.

Предположим, это не очень болезненное растяжение. Тогда оставьте в покое больной сустав на неделю-другую, нет-нет, боже упаси играть! Лечащий доктор наверняка оставит давящую повязку, ее носите днем, снимайте на ночь. После возвращения поврежденной связки в исходное состояние в течение последующих двух-трех недель можно постепенно увеличивать нагрузки, и снова - на поле, в игру. Однако представим, ваше колено не разгибается - срочно идите к травматологу-ортопеду. Либо связка разорвана, либо травма мениска, это уже серьезнее, чем простое растяжение.

Вот почему я призываю к умеренности в занятиях любимым видом спорта. Здоровье прежде всего!