



ФОТО АЛЕКСАНДРА КОГАЛОВА

## ВОЗЬМЕМСЯ ЗА РУКИ, ДРУЗЬЯ!

Лужники снова стали центром притяжения для любителей здорового образа жизни, хотя старты во многих видах спорта в День физкультурника проводились по всей столице.

Обычно по давно установившейся традиции москвичи, попав на территорию Лужников, сразу устремлялись на легкоатлетический овал Детского городка, где участвовали в разнообразной программе, специально подготовленной организаторами к празднику. Нынче место главного действия перенесли чуть дальше – на Северное спортивное ядро, где было очень многолюдно.

...Еще издали заметил мощных парней. Поравнявшись с ними, увидел в руках одного из них красивый кубок, в лучах солнца он блистал всеми цветами радуги.

За какие заслуги вручен такой замечательный приз? – интересно, видимо, у капитана команды.

Оказалось, эти гренадеры участвовали в соревнованиях по перетягиванию каната и...

Заняли второе место, – в голосе моего нового знакомого Артема Федорова звучали нотки разочарования. – Слегка мы недооценили соперников из Центрального округа и в финале обе попытки проиграли. Ничего, в следующий раз обязательно возьмем реванш.

Артем и его друзья по команде выступали под флагом Центра физической культуры и спорта Южного административного округа. Да-да, люди, призванные развивать физкультуру и спорт по месту жительства, посчитали своим долгом выступить в Лужниках, как бы своим примером заражая окружающих. Мол, выходи-

те, люди, на площадки, а мы уж досуг организуем по полной программе. Хочется верить, что в Южном округе, считающемся одним из самых спортивных в нашей столице, так дела и обстоят.

...Все-таки азартное это занятие – армрестлинг. Блестящие буквально облепили небольшой пятачок, где за махоньким столиком, крепко схватившись руками, состязались молодые атлеты. Возгласы фанатов, бурно переживавших за каждого, подогревали и без того горячую атмосферу. После нескольких затяжного контакта эмоции на какое-то вре-

мя унялись: побеждает совсем юный с виду парнишка.

Мне двадцать лет, – улыбается собеседник, представившийся Артемом. – Армрестлинг обожаю, седьмой год занимаюсь, хожу в спортзал в своем Солнце, тренируюсь. Еще рукопашным боем, самбо и боксом увлекаюсь. Знаете, наш район отнюдь не «спальный», много молодежи. Бывают даже уличные конфликты...

Этот с виду хрупкий юноша работает укладчиком-упаковщиком в компании «Трансгидрострой». Грузит контейнеры стройматериалами, сами понимаете, физическая сила нужна не дюжинная. Вот Артем и не позволяет себе расслабляться, качает мускулы, агитирует и друзей спортом зани-

маться. Многие из них последовали примеру, приехали солнечным утром в Лужники.

Так получилось, что совпали по времени два праздника – День физкультурника и День строителя. Конечно, представители профессии заполнили почти все пространство Северного спортивного ядра: старты одних соревнований сменялись другими. Как же, например, обойтись без веселых семейных состязаний! Здесь вся гамма чувств как на ладони. Вот ликует дружная команда – глава семейства Гусейн Мамедов, маленькая дочка Мелена и супруга Гусейна – Татьяна. У них приз за почетное третье место в эстафете «Папа, мама, я – спортивная семья!».

Наша Меленочка впервые участвует в соревнованиях, она в восторге от общения с ровесниками, тоже при-

нимавшими участие в эстафете, – делится впечатлениями Гусейн. – Если дочка дебютировала, то я и супруга – ветераны таких мероприятий. С 1985 года приезжаем в Лужники, не можем пропускать такие праздники. Да и нелегкая профессия каменщика обязывает быть в хорошей форме. Вот детский сад сейчас строим, так что кроме умения требуются еще физическая сила, выносливость.

Семья Ерохиных, представлявшая на спортивном празднике Мосремстрой, тоже не мыслит себя без активного образа жизни, веселья и побед, в частности, на легкоатлетических дорожках. Но участие с удовольствием всегда приятно. Что и сделали Татьяна и два Александра – старший и младший Ерохины.

А всех участников стартов, и не только в Лужниках, стоит поздравить с тем, что люди преодолели инерцию, пообщались в атмосфере честной, спортивной борьбы. И зарядились отличным настроением.

## ТАБЛО

### МОСКВА ПРИМЕТ ПЛЯЖНИКОВ?

Наша столица претендует на проведение чемпионата мира по пляжному волейболу, одному из самых зрелищных видов спорта. Соответствующая заявка направлена в штаб-квартиру Международной федерации волейбола (ФИВБ). Москва не случайно заманулась на столь масштабные соревнования. Ранее в нашем городе, по оценкам специалистов, на добротном уровне прошли финальная стадия европейского первенства 2005 года, этапы розыгрыша Евротура. Провести всемирный чемпионат хотели бы также бразильцы, американцы, норвежцы, возможно, в эту гонку включатся и представители других стран. Имя хозяина предстоящего чемпионата мира по пляжному волейболу станет известно в октябре на очередном заседании Международной федерации.

### ЧЕМПИОН УСТУПИЛ ТИТУЛ

В пляжном футболе свои страсти. Состоялись решающие поединки за звание чемпиона Москвы. И, казалось бы, бесспорный фаворит последних лет – клуб «Строгино» – вынужден уступить титул, встретив жесткое сопротивление амбициозных конкурентов. В главном матче сезона команда «Строймеханизация» все время вела в счете против теперь уже бывших лауреатов соревнований. Парни из «Строгино» лишь сокращали разрыв в мячах по ходу встречи, но окончательно переломить ход матча так и не смогли. На песочке стадиона «Янтарь» новоявленный чемпион обыграл оппонентов – 5:3.

### СТАРТУЮТ ВСЕ!

День физкультурника ударными стартами отметили не только на главной спортивной арене страны – Лужниках. Практически во всех округах столицы состоялись массовые встречи на площадках, предназначенных для любителей разных видов спорта. И не только в секторах соревновались физкультурники. Летом особенно приятно пробежаться по тенистым аллеям лесопарка, как это сделали, например, жители Кускова. Там на трассу спортивного ориентирования вышли около 300 энтузиастов. Возраст участников – от 7 лет до 70. Никого не обделили вниманием организаторы состязаний, всем спортсменам достались сувениры, подарки.

А во дворах Замоскворечья, рядом с общеобразовательной школой № 613, открылись сразу три новые спортивные арены. На них уже состоялись баталии по таким видам спорта, как волейбол, уличный баскетбол (стритбол) и футбол. В целом столица достойно отметила День физкультурника.

### УВЕЛИЧИЛИ ОТРЫВ

Московские юноши и девушки никому не отдадут пальму первенства на 3-й летней спартакиаде учащихся России. Наша сборная опережала ближайших конкурентов из Приволжского федерального округа почти на 400 очков в общекомандном зачете. Это стало возможным после успешного выступления юных земляков в академической гребле, бейсболе, велогонкам на шоссе. И прыгуны в воду с 10-метровой вышки тоже отметились «золотом». Серебряные медали завоевали столичные дзюдоисты.

## КТО ЗА ЛИДЕРОМ?

Футбольный клуб ЦСКА, похоже, включается в изнурительный поход за очередными, золотыми медалями. А кто, собственно, сомневался?!

Правда, шансы армейцев кое-кто оценивает скептически (отчасти и автор этих строк), потому что отрыв подопечных Валерия Газзаева от одиночного лидера первенства «Спартак» пока велик – целых 9 очков. Тем не менее еще треть чемпионата впереди, и растерять, казалось бы, весовое преимущество спартаковцев, как, впрочем, и любая другая команда, вполне могут. Тем более что у «красно-белых», несмотря на лидерство, игра-то еще «сырая». Этому есть объяснение: Станислав Черчесов относительно недавно возглавил команду в качестве главного тренера и поставил игру просто не успел...

«Спартак», невзирая на эти парадоксы, даже несколько ушел в отрыв от конкурентов. С «Зенитом», например, сохранил паритет в пять очков, разрыв с «Москвой» после ее поражения от ЦСКА (0:2) составляет 6 баллов. Но играть, повторюсь, еще много, а предсказуемости в исходе чемпионата мало.

Тот же ЦСКА неплохо выглядел в поединке с «Москвой», но сказать, что сыграл блестяще, – значит покривить душой. Большую часть матча армейцы действовали натужно и только эпизодически проявляли себя ярким, сыгранным ансамблем. Что в конечном счете сказалось на результате. А питомцы Леонида Слуцкого объективно сами повинны в поражении, не реализовав очевидные голевые моменты.

Спартаковцы же заслуженно победили в Самаре «Крылья» – 2:0, но игру показали далеко не выдающуюся, с обилием брака в передачах. Даже трудно предположить, какой спектакль покажут москвичи в двух предстоящих поединках европейской Лиги чемпионов с шотландским «Селтиком». Боюсь, шансы нашей команды невелики...

Обидно за «Динамо». Видимо, кубковая и весьма громкая осечка «бело-голубых» против «Зенита» угнетающе действовала на команду. Все-таки грубо ошибся тренер столичного клуба Андрей Кобелев, заменивший перед игрой с питерцами ряд ведущих фут-



болистов. Как следствие, ужасный разгром со счетом 3:9, который не красил бы даже дворовые команды. И после этого в очередном, календарном матче первенства «Динамо» проигрывает новичку премьер-лиги «Химкам» – 0:1, теряя очки на подступах к пьедесталу.

**Результаты других встреч 20-го тура: «Локомотив» – «Спартак» (НЧ) – 3:1, «Зенит» – «Луч» – 3:1, «Томь» – «Амкар» – 0:1, «Кубань» – «Ростов» – 1:0, «Рубин» – «Сатурн» – 0:1.**

Доктор медицинских наук, главврач врачебно-спортивного центра Лужников сегодня адресует советы тем, кому 40 лет и старше. Как органично вписать в свой напряженный, рабочий график занятия физкультурой и спортом? Да еще, разумеется, с пользой для себя?



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

## Инна УГАРОВА: ЛИЧНЫЕ РЕКОРДЫ – НЕ САМОЦЕЛЬ

Нужно исходить из того, какие заболевания накапливают люди этой возрастной категории, – начинается разговор Инны Викторовны. – По моим наблюдениям, каждый пятый страдает хроническим бронхитом, у каждого третьего не в порядке кровообращения в нижних конечностях. После пятидесяти лет возрастает количество заболеваний

сердечно-сосудистой системы. Все эти факторы стоит учитывать при выборе занятий тем или иным видом спорта.

Лучшее для физкультурников – поплавать, – продолжает Инна Викторовна. – Конечно, многое зависит от темперамента человека, одного лишь плавания кому-то может показаться мало. Например, руководители групп общефизической подготовки обяза-

ны приобщить людей к миру сложных, координационных упражнений. Зачем это надо? Затем, чтобы все мышцы по возможности получили одинаковую нагрузку.

Вот как, на мой взгляд, должна выглядеть тренировка среднестатистического физкультурника. Разминка – тридцать, сорок минут – для подготовки дыхательной и сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Обязательный разогрев всех групп мышц. И только затем час-полтора, скажем, игры в волейбол. Через день, а занятия в группах ОФП проводятся в среднем два-три раза в неделю, можно волейбол

заменить бадминтоном или настольным теннисом.

Еще стоит, по-моему, брать уроки танцев. Именно бальных, а не спортивных. Они дают колоссальный эффект! Повышают эмоциональный фон – хочется жить, творить. И физические нагрузки вполне умеренные, не запредельные, как в большом спорте. Кстати, школа бальных танцев есть и у нас, в Лужниках, на Большой спортивной арене. Приходите, записывайтесь!

Популярнейшим видом досуга стала езда на велосипеде. Советую всем приобрести себе такого друга – обычный велосипед стоит недорого. И катаетесь на здоровье! В

парках, на даче... Такое движение, которое дает нормальную нагрузку на плечи, ноги, суставы, – поверьте, чудесное занятие.

К сожалению, многие из нас имеют лишний вес. Я в подобных случаях не рекомендовала бы людям играть, к примеру, в большой теннис. Тем более если человек до сорока, тем паче до пятидесяти лет не брал в руки ракетку и не давал прежде соответствующих нагрузок на мышечный, суставный аппарат. Ведь к этому возрасту могли нарушаться обменные процессы в суставах. Потому одно из самых уязвимых мест – локоть – может быстро выйти из строя. Лучше поиграть в настольный теннис.

Отдельный разговор – о «сердечниках». Если поставлен диагноз заболевания сердца, зафиксирована докторами гипертоническая болезнь первой, второй степени, то

перед тем как заниматься спортом, обязательно обследуйтесь в диспансере. Ведь надо определить, до какого уровня нарушено обеспечение сердечной мышцы кислородом, и соответственно необходимо знать, какие нагрузки можно себе давать, а какие – категорически нет. Советую и пульсометр купить, он продается нынче в любой аптеке. Берите с собой эту штуку, чтобы регулировать и отслеживать физическую нагрузку.

А резюме следующее. Для поддержания своей спортивной формы один вечер, например, посвятите плаванию, другой – занятиям в группе ОФП. Это оптимальная, по моим наблюдениям, нагрузка. К тому же четкое расписание занятий дисциплинирует, вы входите в режим. Это всегда благотворно сказывается на жизнедеятельности всех органов и систем человека. Кстати, к бассейну можно опять же на велосипеде добраться. После того как поплавали, минут десять-пятнадцать отдохните, просто отдышитесь. Затем домой – снова на «велике». И не стоит торопиться ставить личные рекорды...