



ФОТО АЛЕКСАНДРА КОГАЛОВА

Солнечное утро, улица Живописная, что недалеко от станции метро «Октябрьское поле»... Сюда приехали целыми коллективами и даже семьями, чтобы на спортивных дорожках, в секторах и на площадках отметить свой предстоящий профессиональный праздник - День работников автомобильного транспорта.



ФОТО АЛЕКСАНДРА КОГАЛОВА

ВСЕЙ ВОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЕЙ - НА ПРАЗДНИК!

...Н у очень колоритные парни двухметрового роста тянули канат. Скорее даже рвали, чем тянули, - настолько порой скоротечными оказывались эти схватки. На майках атлетов-гигантов красовалось необычное на первый взгляд название - «Северный тракт». Сразу повеяло чем-то дремучим, таежным, хотя соревнования проходили на столичном стадионе «Октябрь».

- «Северный тракт» объединяет несколько компаний, маршрутки которых развозят москвичей по всему городу, - пояснил водитель Андрей Воронов, едва отдышавшись после очередного противостояния в канатном единоборстве. Что вы, попасть сюда, на финал, было не просто, сначала мы выиграли внутренний турнир нашего предприятия, добившись права выступить здесь, на «Октябре».

Да, как рассказали организаторы спортивного праздника, только от системы Мосгортранса приехали любители здорового образа жизни из более чем тридцати коллективов - троллейбусных и автобусных парков, трамвайных депо, сотрудники филиалов, эксплуатационных служб. Приехали целыми семьями.

А как же иначе: ведь в программе значился самый зрелищный вид программы - семейная эстафета «Мама, папа, я - спортивная семья!» Она доставляет огромное удовольствие - и самим участникам, и, конечно, болельщикам, которых очень даже немало собралось на трибунах стадиона. Они во время забегов скандировали так дружно, синхронно, что невольно подумалось: присутствую на каком-то престижном футбольном матче. Атмосфера на «Октябре» оказалась даже лучше, чем на любом футболе: куда более домашней, душевной, доброй.

На майке уже немолодой женщины крупными буквами выведено: «Трамвайное депо имени Н.Э. Баумана». Она под-



ФОТО АЛЕКСАНДРА КОГАЛОВА

бадривает своих знакомых атлетов. Интересно, за кого конкретно она переживает. Вот-вот начнется семейная эстафета.

- За семью Рязанцевых - Татьяну Александровну, она работает в нашем депо заместителем директора по перевозкам, ее мужа Вячеслава и, конечно, их дочку Наталью, - отвечает женщина.

Оказалось, что сама Галина Евгеньевна Богданова начальствует в физкультурно-оздоровительном комплексе трамвайного депо имени Баумана, ФОК прямо на территории депо и находится. Удобно, комфортно, словом, здорово! И секций много: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, дартс, ряд других. Народ буквально валом валит, но существует четкое расписание тренировок, занятий, никто не в обиде. А на стадион «Ок-

тябрь» семья Рязанцевых, как было безапелляционно заявлено спортивным вожаком Галиной Богдановой, приехала за призовым местом. Участие участие, а победить хочется. Во всяком случае, в своем забеге (в каждом из них соревновалось сразу по четыре семьи) Рязанцевы финишировали первыми.

- А вот мы скромно выступили, но несколько не огорчились, ведь сегодня мой профессиональный праздник! - делился впечатлениями водитель Борис Курицын. - Знаете, для меня главное поучаствовать, пообщаться с людьми, насладиться атмосферой. Здесь всегда тепло, хорошо, каждый год сюда приезжаю с внуками. И сегодня мои Ксюша с Пашей получили удовольствие. Жаль, их родители не смогли выбраться - работа, знаете ли. ...Десятилетний Ваня Корецкий настоя-

щий боец. Буквально на последних метрах с увесистой для ребенка эстафетной палочкой смог вырваться вперед и уже никому не отдал победу. После финиша сразу удостоился от организаторов шоколадки и подарочной ночной машинки «хаммер» в красивой упаковке.

- Вообще-то я горжусь своими родителями, они никогда не отказываются пробежаться со мной, сыграть в футбол или настольный теннис, - рассказал мальчик. - Видно, не случайно папа - один из лучших водителей трамвая, занятия спортом помогают ему в этом. Нет, мы еще не уезжаем. Мама, видите, теннисную ракетку достает, а папа обещал за свое депо мячик погонять.

Под звуки зажигательного рок-н-ролла резвилась молодежь и люди, скажем так, среднего возраста. Никто не скучал. Рядом с эстрадной площадкой, на улице же, лихо толкал 24-килограммовую гиру водитель 6-го троллейбусного парка Тарас Мельничук. Каждой рукой Тарас поднял снаряд по 28 раз. Да, нехилые ребята трудятся в системе Мосгортранса!

Чуть дальше от импровизированной площадки для силячей играли футболисты на резиновом покрытии. И мои знакомые из 16-го автобусного парка, считавшиеся до начала турнира одними из фаворитов, проиграли соперникам в серии послематчевых пенальти. Не трагедия, хотя эти парни уж очень не любят проигрывать. А кто любит?

- Азартные это виды - канат и футбол, просто не могу оторваться, готов бесконечно смотреть! - заметил в беседе с корреспондентом «МС» председатель горкома профсоюза работников автомобильного транспорта Александр Шуриков. - Кстати, мы неизменно входим в тройку призеров всех отраслей города по массовости занятий физкультурой и спортом. Здесь не слукавишь - нынешний праздник тому подтверждение. Где вы еще увидите такое спортивное пиршество?!

СМ ТАБЛО

СТУДЕНТЫ СДАЛИ СПОРТСЕССИЮ

Завершилась универсиада среди студентов столичных вузов. Целую неделю они выявляли сильнейших как в личном, так и в командном зачете. Юноши и девушки 12 высших учебных заведений соревновались в 10 видах спорта: самбо, бадминтоне, плавании, волейболе, теннисе, спортивных танцах, армрестлинге, настольном теннисе, мини-футболе и легкой атлетике. Упорная борьба за первое общекомандное место развернулась между представителями Российского государственного университета физической культуры (РГУФК) и Московского государственного университета (МГУ). В итоге сильнейшими стали все-таки студенты РГУФК. Они, к слову, победили в 7 видах спорта из 10. Особенно ценным, по словам победителей универсиады, стал успех их волейбольной команды. Она взяла реванш у коллектива МГУ за неудачу на предыдущем турнире.

ДЕТСКАЯ ЛИГА ЖИВЕТ И ПОБЕЖДАЕТ

Детская футбольная лига (ДФЛ), которую уже давно возглавляет известный спортивный подвижник и наш коллега Виктор Горлов, сделала новый шаг в своем развитии. Она стала международной. В нынешнем розыгрыше, который завершился буквально в минувшие выходные, участвовали не только мальчишки из российских клубов, но и их ровесники из стран Восточной Европы. В решающем финальном поединке, проходившем в нашей столице, встретились 13-летние игроки «Спартак» и киевского «Динамо». Основное и дополнительное время завершилось вничью - 1:1, в серии пенальти удачливее оказались «красно-белые» - 5:3. Таким образом, главный приз завоевали москвичи.

«ЗЕНИТ» - ЧЕМПИОН?

А взрослые одноклубники юных «красно-белых» тоже праздновали успех в очередном матче первенства России, но это им особых дивидендов пока не принесло. 0:2 над «Химками» - слабое утешение после очковых потерь в матчах с «Рубином», ЦСКА и «Локомотивом», отбросившим спартаковцев на второе место в таблице. Первое по-прежнему за питерским «Зенитом» (49 очков), он на своем стадионе в принципиальном и во многом решающем поединке одолел прошлогодних чемпионов, столичных армейцев - 2:1. Питерцы, надо признать, выиграли заслуженно, были по ходу встречи агрессивнее, лучше в движении, целенаправленности на чужие ворота.

«Москва» после неудачи армейцев и своей гостевой ничьей с «Сатурном» - 0:0, можно сказать, закрепила на третьем, призовом месте, отставая от того же «Спартак» всего на три очка (43 против 46 у спартаковцев). Через тур грядет очная встреча «Спартак» и «Москвы».

Результаты других матчей: «Амкар» - «Локомотив» - 1:0, «Луч» - «Рубин» - 2:0, «Динамо» - «Крылья Советов» - 1:1, «Ростов» - «Спартак» (НЧ) - 0:1, «Томь» - «Кубань» - 2:0.

В ПОГОНЕ ЗА БИЛЕТАМИ

17 октября, как известно, на искусственном покрытии Большой спортивной арены Лужников состоится суперважный поединок отборочного цикла европейского первенства по футболу между сборными России и Англии.

В преддверии интересного матча на вопросы российских и зарубежных журналистов (в основном, разумеется, английских) ответили руководители нашей крупнейшей спортивной арены, а также представители Российского футбольного союза (РФС). Всех в первую очередь интересовало состояние газона, на котором пройдет игра, и, конечно, билеты на эту встречу: где и как их приобрести, за какую цену...

- Исполком ФИФА и УЕФА разрешил проводить все официальные матчи на полях с искусственным покрытием, - сказал репортерам генеральный директор Лужников Владимир Алешин. - Мы еще раз приглашали в Москву сотрудников одной из французских лабораторий, которые вновь протестировали наш газон. Вывод однозначный: поле соответствует сертификату ФИФА «две звезды», на нем можно проводить матчи самого высокого, международного уровня.

Что касается продажи билетов... Владимир Алешин отметил, что согласно договору с РФС, который взялся реализовывать билеты на игру сборных России и Англии, самим Лужникам выделены только четыре тысячи, предназначенные в основном представителям различных городских организаций.

Как поведали сотрудники РФС, остальные заветные билеты болельщики смогут купить в... официальных и даже неофициальных фан-клубах столичных команд «Локомотив», ЦСКА, «Москва», «Динамо», «Спартак». И через другие, неведомые сердцу поклонников футбола структуры. В общем - а ну-ка, побегайте за билетом, предлагают в нашем футбольном ведомстве.

Понятно, что среднестатистический болельщик придет, конечно, в Лужники, встанет к их кассам, а билетов там попросту не окажется (четыре объявленные тысячи - капля в море, издевательство над людьми). И какой нормальный человек станет бегать по этим мифическим фан-клубам в попытке попасть на интересную игру?

Объектом же недовольства тысяч болельщиков в итоге станут Лужники, хотя они-то в данном случае неповинны несколько, а деятели РФС, завалившие неудоволяемую для всех, кроме них самих, кашу с билетами, останутся в тени. Хорошо устроились! Опять хотели как лучше, а вышла, прямо скажем, открытая глупость. Впрочем, еще есть немного времени, чтобы изменить ситуацию...

Наступил так называемый осенне-зимний период. Какие проблемы в это время наиболее актуальны для обычных физкультурников? Можно ли заниматься любимым видом спорта круглогодично, не сбавляя нагрузок? Как надо правильно выходить из простудного состояния, чтобы в дальнейшем, вернувшись на дорожки и в секторы, не навредить своему здоровью?

- Не рекомендуется резко сбавлять физические нагрузки, тем более вообще прекращать занятия, - говорит Инна Викторовна. - Ясно, что, например, те же теннисисты-любители, привыкшие играть на открытых площадках, не могут круглый год проводить матчи на улице. Но нельзя ждать погоды, словно манны небесной! Чем компенсировать вынужденный простой? Да в боулинг сыграйте, на велосипеде покатайтесь, на дискотеку сходите - надо обязательно двигаться! Для того, чтобы, к примеру, железы внутренней секреции получили свой уровень молочной кислоты - это поможет держать в тонусе связки, кости, мышечный аппарат, кстати, и головной мозг тоже.

- Сокращать уровень нагрузок можно и нужно, но с умом, - продолжает Инна Угарова. - Зимой свою полуротачасовую тренировку стоит довести, скажем, до сорока пяти минут. Следующее, аналогичное занятие в том же временном объеме назначьте

После некоторого перерыва доктор медицинских наук, главврач лечебно-спортивного центра Лужников Инна Угарова продолжает разговор с нашими читателями о здоровом образе жизни, занятиях физкультурой и спортом.

Инна УГАРОВА: МЕНЯЙТЕ НАГРУЗКИ. НО С УМОМ

себе через день. Почему именно так? Потому что в течение сорока пяти минут у вас не будет выделяться критическое количество молочной кислоты. Тогда и железы внутренней секреции потихоньку успокоятся. Это правильно, так как активная физическая нагрузка зимой в общем-то ни к чему.

Тем, кто занимается круглогодично, советуем сократить время тренировок минут на десять-пятнадцать, если вы сами чувствуете, что в этом есть необходимость. И по возможности не играть под крышей - там концентрация кислорода намного меньше, а, значит, ваше самочувствие ухудшится. Нагрузка на сердечно-сосудистую систему возрастет, что, конечно, плохо.

Занятия любимым видом спорта после перенесенной простуды советую возобновлять не раньше чем через десять-пятнадцать дней. В среде профессиональных атлетов, их тренеров, докторов есть такое понятие - втягивающий режим. Для спортсменов-любителей это имеет особое значение. Потому что, скажем, в течение пяти-семи дней продукты распада вируса еще не успевают вывестись из вашего организма. Ребенку это грозит увеличением мышечной массы сердца, у взрослого человека и так не все в порядке с сосудами... В подобных ситуациях применяйте антигипоксанты, попейте зеленого чая. Еще очень неплохо препараты, стимулирующие вашу иммунную систему.