



Геннадий Нестеркин по-спортивному азартен

Признаться, я был приятно удивлен, общаясь с этим молодым, энергичным человеком. Геннадий Нестеркину всего-то 31 год, а он уже возглавляет одно из предприятий 7-го филиала Московской объединенной энергетической компании (МОЭК).

## СПОРТСМЕН, ОТЛИЧНИК, ФАНАТ!

Он и на предприятии культивирует разные виды спорта, своим азартом, неравнодушием буквально заражает других.

Это ж надо: к примеру, лучший бильярдист не только предприятия, но и всей компании, монтажник Михаил Мосягин оттачивает свое мастерство в зале ближайшего к месту работы торгового комплекса. Там в обеденное время Михаил Юрьевич гоняет шары по сукну, готовясь к престижным соревнованиям. О подобных тренировках с руководством комплекса договорился как раз Геннадий Нестеркин. И для чемпионки по дартсу, Кати Целовальниковой, главного специалиста отдела перспективного развития, профком филиала приобрел все необходимое, чтобы девушка в свободное от работы время повышала мастерство. Ну, чем не здорово?!

...Со своей будущей супругой - Ольгой - Геннадий тоже познакомился на спортивной площадке, играя в баскетбол. Те школьные отношения переросли в более глубокое чувство, и сейчас у четы Нестеркиных растут двое детей - восьмилетняя Даша и трехлетний Даня. Семья, разумеется, спортивная: дочка увлеклась большим теннисом, а сынишку родители скорее всего определят в знаменитую школу «Самбо-70», что в Теплом Стане.

- Жена хорошая пловчиха и лыжница, сейчас вот, после выхода из декретного отпуска, потренирую Олю в бассейне, посмотрю, как проплывет на

время дистанцию, - улыбается Геннадий. - И найдем ей место в составе нашей команды, пусть приносит зачетные очки.

Конечно, голы, очки, секунды не самоцель. Но азарт, целеустремленность, желание победить - не пустой звук. Они формируют характер не только отдель-

надий Нестеркин не в последнюю очередь сделал благодаря регулярным занятиям, укрепляющим здоровье. По окончании учебы в Агроинженерном университете и аспирантуре его приняли на работу в отдел материально-технического снабжения МОЭК, буквально через год способный юноша возглавил этот отдел. Затем стал главным инженером, теперь вот - директор предприятия.

А хилому, немощному в столь жестком городском ритме человеку никогда бы не добиться таких успехов. Только через физкультуру и спорт можно удержаться на плаву. Не случайно, видимо, руководство компании в феврале будущего года отправляет Геннадия, группу его коллег на недельную стажировку в Норвегию. Таланты должны расти и в профессиональном отношении. Там, наверное, Гена в минуты отдыха обязательно предложит норвежцам сыграть в футбол... на снегу.



В игре - команда предприятия № 1 филиала № 7 МОЭК

ных людей - всего коллектива. Да и здоровье всегда в тонусе. К примеру, сам директор даже не припомнит, когда в последний раз брал больничный. И подчиненные под стать руководителю - некогда фанатам спорта болеть.

Весьма стремительную карьеру Ген-

- Просто мечтаю, чтобы мы в МОЭК организовали подобный турнир, ведь для этого есть неплохие условия на нашей подмосковной базе во Власьево, - говорит Нестеркин. - И людей можно побольше привлечь, удовольствие огромное!

## СМ ТАБЛО

### НОВОСЕЛЬЕ СПРАВИЛИ...

Сразу два новых спортивных объекта вошли в строй в минувшие выходные. По адресу: улица Рабочая, дом 53 открылся физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК) с романтичным названием «Вдохновение». Кроме местных любителей спорта там смогут тренироваться будущие профессионалы из экспериментальной школы высшего спортивного мастерства (ЭШВСМ) «Воробьевы горы». На льду новенького катка нарисуют первые узоры фигуристы, станут плести хитроумные комбинации хоккеисты, будет действовать и отделение шорт-трека.

А почти заброшенный в недавнем прошлом стадион «Метеор», что на улице Генерала Ермолова, превращен нынче в суперсовременную арену. Гигантский каток размером со стандартное футбольное поле открыт для всех желающих. Здесь найдут пристанище представители многих зимних дисциплин. Что особенно ценно, лед искусственного приготовления будет использоваться девять месяцев в году, - такого еще не было! На церемонии открытия арены собравшихся приветствовал мэр нашей столицы Юрий Лужков.

### МОДЕРН ДЛЯ ОЛИМПИЙЦЕВ

В уже действующее училище олимпийского резерва № 2, что на Малой Филевской улице, завезли уникальное оборудование, аналогов которому, по утверждению специалистов, нет. Благодаря этим аппаратам можно, используя компьютерные тесты, безошибочно определить уровень допинга в организме атлетов. Или, например, уточнить количество нагрузок во время интенсивных тренировок и соревнований.

Там же, в стенах училища олимпийского резерва, состоялась выездная коллегия столичного Департамента физической культуры и спорта, в работе которой участвовал заместитель мэра в правительстве Москвы Валерий Виноградов, префект Северо-Восточного административного округа Ирина Рабер, генеральный директор «Лужников» Владимир Алешин и другие. Обсуждались прежде всего вопросы подготовки московских атлетов к Олимпийским играм в Пекине (2008 год) и Сочи (2014).

# СОБЛЮДАЙТЕ СКОРОСТНОЙ РЕЖИМ

Наш постоянный эксперт, доктор медицинских наук, руководитель врачебно-спортивного центра «Лужники» Инна УГАРОВА дает в этой связи необходимые советы поклонникам зимних забав. - Я сама обожаю, например, прокатиться с ветерком на горных лыжах, но в данный период времени надо быть особенно аккуратным, - говорит Инна Викторовна. - Снежок-то пока рыхлый, имеет водянистую консистенцию, об этих природных особенностях не стоит забывать. И на некоторых участках, скажем, горнолыжной трассы тязельный наст может резко затормозить скорость ваших лыж.

- Скорее всего, в ближайшие две недели холоднее на улице не станет, верхний слой снега покроется коварной корочкой, а внизу все еще рыхлый снежок нас поджидает, - очень опасно! - предостерегает Ин-

на Викторовна. - Скорость на горных склонах и равнине станет выше, а это чревато травмами. У горнолыжников страдают прежде всего коленные суставы, у любителей кататься на равнине могут выйти из строя голеностопы. Причем на колени можно повредить многие связки. Поэтому прошу вас: не надо лижонить, как говорят автомобилисты, соблюдайте скоростной режим!

Вот и выпал долгожданный для любителей спорта первый снег. От нетерпения лыжники, сноубордисты, саночники, может быть, конькобежцы (по первым морозцам в столице где-то уже оборудовали катки) захватили с собой любимый инвентарь и - отправились по зимним просторам.

- Но, разумеется, не только этим можно оградить себя от травм, - продолжает И. Угарова. - Существуют определенные виды разминки. Например, скручивающие движения в пояснице, чтобы разогреть мышцы спины, так называемая растяжка ног, упражнения для крупных бедренных мышц. О подобных вещах слышаны многие опытные любители спорта, обратитесь к ним за консультацией, не пре-

небрегайте их советом. Для «равнинных» лыжников предусмотрены приседания, наклоны, опять же скручивающие движения. Поверьте, это надо выполнять обязательно! В противном случае, не размявшись перед выходом на трассу, вы рискуете на следующий после спортивного досуга день отлеживаться с большими мышцами, отравленными выделением чрезмерной доли молочной кислоты...

Любям, не очень искусственным в зимних забавах, советую укреплять прежде всего мышцы спины, качать пресс. Для этого, лежа на спине, поднимаете корпус тела. Затем переворачиваетесь на живот, закрепляете со стороны пяток ноги и поднимаете торс, только спиной вверх. Вообще к зимнему сезону нельзя подходить неподготовленными, разогреть мышцами, ведь мышечную массу нужно держать в норме и в весенне-летний период. В будущем делайте пробежки, играйте в большой теннис, футбол, волейбол. Повторюсь, особенно следите за состоянием мышц спины, - лучшей профилактики, чем плавание, здесь еще не придумали.

Сборная России по футболу пробилась таки в финальную стадию предстоящего чемпионата Европы, который пройдет будущим летом на полях Швейцарии и Австрии. Россияне в «упорной борьбе» одолели Андорру - 1:0.

Как известно, все сделали за нас блистательные хорваты, в параллельном матче заключительного тура отборочных соревнований обыгравшие на чужом поле самих англичан - 3:2. Это и позволило подопечным Гуса Хиддинка обойти в турнирной таблице родоначальников футбола на одно очко - 24 против 23 и занять второе место в группе, гарантирующее участие в решающих матчах ЕВРО-2008.

Наверное, как и подавляющее большинство здравомыслящих людей, автор этих строк почти не верил в успех сборной Хорватии. Более того, полагал, что ан-

## ХОРВАТЫ ВЫВЕЛИ РОССИЯН В ФИНАЛ

гличане не просто победят, а «порвут» бедных хорватов. Ведь прежде всего британцам кровь из носу нужно было добиться хотя бы ничьей, и двери на ЕВРО перед ними тут же открылись бы. Надо еще учесть, что очень задолжали английские мастера своим болельщикам, если вспомнить о поражении в Лужниках от тех же россиян (1:2).

Но я ошибся относительно встречи Англия - Хорватия! Вослицанию не потому, что эта победа вывела Россию на европейское первенство (по моему глубокому убеждению, лучше бы она туда не выходила - не та игра). Просто восхищаюсь игрой хорватов. Какая высокая индивидуальная техника, какие синхронные командные действия, наконец, какой неуемный, истинно мужской характер!

Гости не эпизодически, а все 90 минут буквально «возили» хозяев по размякшему от дождя газону.

Признаться, я все ждал, когда же у хорватов по ходу матча наступит, казалось, вполне естественный спад, дадут они слабину - нет, не дождался! Их не смущили даже два пропущенных в ответ гола, они забили свой, третий, победный - мяч-красавец.

...Странные у нас олигархи. Вот владетель «Спартака» Леонид Федун посулил хорватам за возможную победу над англичанами чetyре новеньких «мерседеса». Ему, видимо, и в голову не пришло, что люди могут еще играть за честь родины, за свой личный имидж. Народ маленькой Хорватии может гордиться своими футболистами, они лишней раз доказали, что являются профессионалами, любят страну, в которой родились и выросли. И в Федерации футбола Хорватии, разумеется, отказались от сомнительных подношений, там тоже дорожат своим именем. Лучше бы господин Федун вложил средства от пред-



Гус Хиддинк все еще верит в Андрея Аршавина и его партнеров

лагаемых «мерсов», к примеру, в детско-юношескую школу «Спартака» или потратил бы их на покупку игроков для основного состава.

В безволии, отсутствии патри-

тизма никак не упрекнешь тех же андорцев, представителей карликовой по размерам страны. Они были против россиян, как львы. Хотя турнирной мотивации у них не было вовсе. Вот на их фоне на-

ши мастера выглядели как раз карликами. «Выскребли» всего один мяч, снова явив миру беззубую, безликую игру. Хотя, казалось, после фиаско от Израиля обязаны были разнести Андорру, чтобы отчасти загладить вину за предыдущую неудачу. И близко мы ничего не увидели!

Вряд ли что-то кардинально изменится за оставшиеся до чемпионата Европы полгода. Прежде всего в головах и сердцах наших футболистов. Безусловно, зарплаты их (несопоставимые с уровнем мастерства) возрастут. А вот уповать на соответствующую отдачу мастеров на поле, - все равно что, по-моему, ждать манны небесной...

Между тем в южноафриканском Дурбане состоялась жеребьевка отборочного турнира мирового первенства, решающие матчи которого пройдут в ЮАР в 2010 году. Соперниками россиян по отбору стали команды Германии, Финляндии, Уэльса, Азербайджана и Лихтенштейна. Только сборная, занявшая первое место в своей группе, напрямую отправится в ЮАР. Коллективы, ставшие вторыми по результатам отборочных соревнований, проведут стыковые матчи за право играть на чемпионате мира.