

СЕРДЦЕ РВЕТСЯ НА ПЛОЩАДКУ

Сегодня, уважаемые друзья, мы открываем на нашей страничке новую рубрику под названием «Советы спортивного врача». Ее на постоянной основе будут вести доктор медицинских наук руководитель врачебно-спортивного центра Лужников Инна УГАРОВА и ее коллеги, сотрудничающие в конкретных направлениях спортивной медицины.

Специфических запретов, ограничений на занятия физкультурой не существует, - говорит Инна Викторовна. - Но в весенне-летний период, когда любители спорта возобновляют баталии на открытых площадках, стоит особенно серьезно и тщательно относиться к восстановительно-тренировочному процес-

су. Ведь за зиму многие из нас могли растерять часть кондиций, которые необходимо восстановить.

Что для этого нужно? В идеале людям надо бы посетить врачебно-физкультурный диспансер - мало ли что могло произойти с организмом за ту же зиму? Возможны биохимические изменения, уровень холестерина, например, мог подскочить. Стоит пообщаться со спортивным врачом, терапевтом. Скажем, любитель спорта крутит педали велозергометра, и по регистрации ЭКГ можно определить, какие нагрузки стоит себе давать, а какие все-таки считаются за пределами нормы и потому вредными для здоровья. Имеются еще и более углубленные исследования сердечно-сосудистой системы, на нашем современном оборудовании четко определяются те самые границы физических нагрузок во время занятий. Достаточно всего один раз в год зайти в диспансер, если, конечно, с вашим здоровьем не происходит ничего экстраординарного.

Грамотная разминка - основа полноценных занятий. Обычному любителю футбола я бы прописала больше приседаний непосредственно перед началом самого матча, легкий, разогревающий массаж икроножных мышц, бег трусцой. Не более тридцати минут. Зачастую



Инна Угарова

ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

люди просто ленятся разминаться, а зря! Тем же теннисистам-любителям тоже необходима получасовая разминка. Кажется, площадка рядом, уж очень не терпится выйти на court, но не спешите этого делать. В противном случае рискуете получить растяжение лучезапястного аппарата, повредить локтевой сустав, могут появиться боли в плечах.

Уважаемые поклонники здорового образа жизни! Присылайте в редакцию «МС» письма с вопросами, адресованными спортивному доктору Инне Угаровой, ее коллегам. Специалисты медицины постараются подробно ответить на каждый из них, дать необходимый совет.

СМ ТАБЛО

АЭРОБИКА - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

В просторных залах спорткомплекса «Олимпийский» завершился Международный фестиваль физкультуры и спорта, собравший свыше 10 тысяч любителей здорового образа жизни из разных уголков света. Разумеется, посетили уроки аэробики, фитнеса и сами москвичи, они в восторге от общения со спортивными инструкторами.

«Лишний вес отнюдь не помеха, не стесняйтесь, поучаствуйте в уроках фитнеса», - призвал всех поклонников спорта, переступивших порог арены, олимпийский чемпион, гимнаст Алексей Немов. И физкультурники, как правило, не робели. Они не только сами попробовали выполнить предлагаемые им упражнения, но и стали свидетелями завораживающего зрелища. Блестяще выступили, к примеру, взрослые и юниоры в рамках открытого первенства России, организаторы также провели семинар для учителей общеобразовательных школ и очень увлекательный фитнес-марафон для подростков. В общем, все остались довольны и ждут очередных встреч с инструкторами фитнеса и аэробики.

КУБОК ДОСТАЛСЯ КАНАДЦАМ

Баталии популярного детского турнира по хоккею с шайбой - «Кубок Третьяка» - прошли сразу в нескольких столичных дворцах спорта. Оспаривали главный приз не только российские мальчишки (возраст участников 14-15 лет), но и гости из-за океана, их представлял канадский клуб «Звезды Торонто». В полуфиналах ребята из уфимского «Салавата Юлаева» обыграли ровесников-белорусов - 6:3, а казанский «Ак Барс» всухую - 0:6 проиграл канадцам. Финальный поединок состоялся во дворце спорта «Сокольники», он изобиловал не только количеством заброшенных шайб, но и потасовками, в которых гости смотрелись предпочтительнее. И в хоккейном мастерстве «Звезды Торонто» оказались явно сильнее, победив с разгромным счетом - 11:1. Владислав Третьяк вручил свой кубок канадцам.

МОСКОМСПОРТ ЧТИТ ИНВАЛИДОВ

На очередном заседании коллегии Московского комитета по физической культуре и спорту рассматривались вопросы параолимпийского движения. В заседании участвовали и сами параолимпийцы. Речь шла прежде всего о проблемах простых физкультурников с ограниченными физическими возможностями. Работники столичных федераций по различным видам спорта подчеркнули, что необходимо комплексно решать проблемы, а не ограничиваться частностями. И уже есть подвижки. На заседании коллегии присутствующим сообщили, что в ближайшее время в каждом из десяти административных округов Москвы будет возводиться по одному ФОКУ специально для любителей спорта с ограниченными возможностями. Там они в комфортных условиях смогут заниматься любимым делом.

РАКЕТКА



За теннисным столом все равны - и стар, и млад

Столпотворение наблюдалось в минувшие выходные в универсальном спортивном зале «Дружба», что на Лужнецкой набережной. Взору открылись десятки столов для игры в настольный теннис, маленький шарик сновал туда сюда - до чертиков в глазах. Но это приятные ощущения, когда за зрелищем можно наблюдать неотрывно, часами.

Апредшествовало «Фестивалю настольного тенниса» (так назвали турнир сами организаторы) его красочное открытие. Перед участниками и почетными гостями соревнований выступили с показательными номерами очаровательные солистки танцевальных ансамблей. Их отточенные па с элементами спортивной и художественной гимнастики покорили публику.

Ну а затем - к теннисным столикам! Но прежде будущих чемпионов напустивали организаторы и почетные гости турнира, среди которых, например, первый заместитель мэра в правительстве Москвы, руководитель Комплекса городского хозяйства Петр Аксенов, министр транспорта РФ, председатель отечественной федерации настольного тенниса Игорь Левитин. Они на откры-

МАЛАЯ, ДА УДАЛАЯ

тии турнира сидели плечом к плечу, о чем-то беседуя.

- Я вспоминал, как в детстве вырезал теннисную ракетку из обычной фанеры, - рассказал корреспонденту «МС» Петр Николаевич. - Затем пацаны ставили четыре кирпичика, обозначившие размеры площадки, проводили мелом разделительную черту и азартно бились до глубокого вечера... Вы хоть одно хмурое лицо здесь видите? Настольный теннис всем настроением поднимает, поистине народная игра.

Между тем соревнования в самом разгаре. Вот молодой уже с виду человек выигрывает у куда более юного соперника. Знакомлюсь. Анатолий Ванцев, генеральный директор авиационно-нефтяной компании, подразделения авиапредприятия «Внуково».

- Что вы, какой из меня мастер спорта, - отрезывается Анатолий Степанович. - Двадцать лет ракетку в руки не брал, хотя настольный теннис обожаю с детства. Ну, первый разряд когда-то был. Нет, не люблю просто участвовать. Уж если играю, то с мыслью о победе.

Эта обаятельная женщина с надписью на майке «Мосгортранс» тоже, видимо, не любит проигрывать. Движения точны, в меру хладнокровны. Шарик после ее подачи крутится, как юла. Соперница явно в смятении.

- И где теннисным премудростям учились? - интересуюсь в паузе между матчами у Стеллы Тимоновой, работницы 5-го троллейбусного парка.

- Я всего-то четыре года занимаюсь, - скромно замечает собеседница. - Пару раз в неделю беру уроки у хорошего тренера. К спортивным высотам не стремлюсь, поигрываю в свое удовольствие. По-моему, ничего нет лучше настольного тенниса.

...Да, жаль, не захватил с собой ракетку. Ведь заявиться на турнир мог, оказывается, любой желающий. Действительно, самый демократичный вид спорта!

В субботу состоялись выборы нового президента Московской лиги настольного тенниса. Руководителем этой организации был избран первый заместитель мэра в правительстве столицы Петр Аксенов.

- Сразу после избрания П. Аксенов предложил реорганизовать лигу в федерацию настольного тенниса Москвы, - сообщил руководитель пресс-службы Комплекса городского хозяйства В. Осокин. Он отметил, что, по мнению Петра Николаевича, реорганизация позволит поднять статус этой организации и укрепить ее.

В субботу же были выбраны и вице-президенты федерации. Ими стали заместитель генерального директора аэропорта Внуково Елена Шувовская, руководитель Московской объединенной энергетической компании Александр Ремезов, руководитель Департамента транспорта и связи Леонид Липсиц, а также Виктор Батов, возглавлявший Лигу настольного тенниса Москвы до П. Аксенова.

СНОВА ТРОЕВЛАСТИЕ

Столичные футбольные клубы, идущие нынче во главе турнирной таблицы российского первенства, теряют и обретают очки. Хотя потери и находки эти разного качества...

Наверное, «Спартак» и «Москва» скорее набрали по одному очку, чем потеряли. Подопечные Леонида Слуцкого ушли-таки от поражения в Казани, где играть всегда непросто - 1:1 (ответный мяч на счету Семака).

Невыразительно большую часть матча смотрелись спартаковцы в Томске, где команда хозяев, как правило, тоже не сахар для любого соперника. На фоне азартных, по-спортивному злых томичей москвичи выглядели инертными, подчас казалась даже обреченными на неудачу. И «Томь» долго вела в счете - 1:0, пыталась развить успех, почти не предоставляя возможности гостям отыграться. Тем не менее вступившие ближе к концу встречи спартаковцы забили ответный мяч (Дзюба). Наши земляки могли и победить, забей с пенальти Титов, но капитан команды не смог переиграть голкипера хозяев Хомутовского. То же, как и в Казани, - 1:1.

Нельзя умолчать о некавалифицированной работе нижегородского арбитра Егорова. Он вконец мог ис-

портить неплохой матч, назначив в ворота «Томи» упомянутый пенальти, которого близко не было. Да и трактовка многих других игровых моментов по ходу поединка оставляла желать лучшего в исполнении одного из авторитетных отечественных рефери.

Только ЦСКА поддержал в этом туре в целом высокое по меркам лигидерства репутации столичных команд, выиграв дома у спартаковцев Нальчика - 2:0. А вот динамовцы крупно уступили в Питере местному «Зениту» - 0:3. Возможно, любители футбола, не смотревшие прямую трансляцию матча, сочтут успех зенитовцев закономерным. Отнюдь. «Бело-голубые» имели немало моментов отличиться, но упустили голевые возможности. Хотя, надо признать, в организации своих защитных порядков питомцы Кобелева не преуспели... Теперь в чемпионате снова троевластие: у ЦСКА, «Спартанка» и «Москвы» по 11 набранных очков.

Жанна ОВСЯННИКОВА
Результаты других встреч 5-го тура: «Локомотив» - «Химки» - 1:0, «Луч» - «Амкар» - 1:0, «Крылья Советов» - «Ростов» - 0:1, «Кубань» - «Са-турн» - 2:2.

...Армейцев разозлили. Баскетболисты «Маккаби» из Тель-Авива. Этакой хорошей спортивной злостью зарядились москвичи перед третьим, решающим, поединком за выход в четверку сильнейших клубов Старого Света.

ЦСКА, ТЫ ХОРОШ!

Авсе потому, что наши земляки уж очень не привыкли проигрывать. Израильяне на своей площадке победили ЦСКА с разницей в 12 очков, и счет командного противостояния в четвертьфинале Евролиги сравнялся - 1:1 (раньше в домашнем матче армейцы разгромили соперника - 80:58). Вот и потребовалась еще одна встреча, чтобы определить полуфиналиста самого престижного в Европе клубного турнира.

Армейцы, по сути, уже в первой четверти при бурной поддержке своих болельщиков решили судьбу поединка, набросав в корзину гостей аж 32 очка! В ответ получили только 13. В кольцо «Маккаби» залетали мячи на любой вкус, конечно, особенно эффектно смотрелись трехочковые броски, их москвичи совершали без дрожи в руках и коленках. Игроки «Маккаби» выглядели беспомощными и растерянными, в какие-то эпизоды их было даже жалко. Некогда сильнейшая команда континента безнадежно капитулировала. Иногда разница в счете, достигавшая неприличных для подобного уровня встреч 30 очков, сокращалась, к примеру, до 20, являясь слабым утешением для гостей и их немногочисленных болельщиков.



Московские армейцы убедительно переиграли израильский «Маккаби»

Но армейцы не позволили приблизиться к себе грозным соперникам, все игровое время держа «Маккаби» на почтительном расстоянии. Итог - 92:71 в пользу ЦСКА. Самым результативным в составе армейцев стал Лэнгдон - 20 очков. По 15 на счету Смодиша и Андерсона, по 14 очков у Торреса и Палаукаса.

Теперь в полуфинале ЦСКА сыграет с испанской «Уникахой», а хозяева «Финала четырех», баскетболисты греческого «Панатинаикоса» с другой испанской командой - «Тау Керамикой». Матчи состоятся 4 мая. Через пару дней победители этих встреч сразятся в главном финале, в Афинах. Хочется верить, что ЦСКА не только составит компанию другому финалисту, но и отстоит звание сильнейшего клуба Европы, завоеванное в минувшем розыгрыше.