

ОЧЕРЕДЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Где и когда бегать

БЕГ – самый доступный и эффективный вид физкультуры. На английский манер пробежку или бег трусцой называют джоггингом.



Джоггингом можно заниматься в любое время суток, у каждого свои биологические часы, свой распорядок дня. Главное – придерживаться некоторых рекомендаций.

Бегать желательно в спортзале или на стадионе, а лучше всего в лесопарковой зоне (свежий воздух, тишина, пение птиц расслабляют и снимают стресс). Но не стоит бегать по городским улицам с интенсивным движением транспорта. Нежелательно, особенно в самом начале занятий, бегать по бетонному шоссе, а также по булыжным и каменистым дорогам, выбирайте грунтовые дорожки. Твердое и неровное покрытие может привести к травмам мышечно-связочного аппарата. В зимнюю пору наиболее удобен мягкий, но упругий грунт. Если придется бегать по дороге, покрытой снегом, то она должна быть обязательно укатана или посыпана песком. Не следует бегать в гололед – это грозит серьезными травмами.

Утренняя пробежка заставляет организм проснуться. Но есть определенные рекомендации: во-первых, проснувшись, не вставайте резко с постели, сначала потянитесь, распрямите каждую мышцу, сделайте несколько поворотов, наклонов, легких упражнений на растяжку. Обязательно выпейте стакан воды или биокефира, а только после этого отправляйтесь на пробежку. Но если для того, чтобы окончательно проснуться, вам необходим контрастный душ, то начинайте и заканчивайте его теплой водой, ни в коем случае не холодной. Потому что приступить к занятиям надо с максимально подготовленными и расширенными сосудами. Тем, кто тренируется вечером, нужно помнить, что на голодный желудок бегать нельзя. Придя с работы, перекусите легким салатом или супчиком, отдохните не менее получаса и выходите на пробежку. Женщинам бегать трусцой лучше вечером, когда уровень гормонов, отвечающих за физическую активность, максимально высок. Для мужчин же рекомендуется утренняя пробежка. Как средство укрепления сердечно-сосудистой системы бег наиболее полезен мужчинам, так как от ее состояния во многом зависит половая потенция.

Без контроля врача или специалиста по лечебной физкультуре противопоказано бегать, если у вас: врожденные пороки сердца и митральный стеноз (сужение предсердно-желудочного отверстия), перенесенный инсульт или инфаркт миокарда; резко выраженные нарушения сердечного ритма, например, мерцательная аритмия; недостаточность кровообращения или легочная недостаточность любой этиологии; высокое артериальное давление – 180 на 110 и выше; хронические заболевания почек, тиреотоксикоз и сахарный диабет, не контролируемый инсулином; глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки; любое острое заболевание, включая простудные, а также обострение хронической болезни.

Марафонская экзотика

В МИАССЕ прошел традиционный легкоатлетический полумарафон и марафон вокруг озера Турояк под экзотическим названием – «Бег чистой воды».

Магнитогорские любители бега постоянные его участники. А помогает им добраться до места соревнований профсоюзный комитет ОАО «ММК». На протяжении многих лет, при поддержке председателя профкома Владимира Близнака, спортсменам всех возрастов выделяется комфортабельный автобус.

– За автобус огромное спасибо! – сказал главный инициатор поездок и постоянный участник «Бега чистой воды» представитель ЛПЦ-7 Андрей Иванов. – Двадцать восемь магнитогорцев, а это, в основном, работники металлургического комбината, выезжали в Миасс. Все наши участники успешно преодолели свои дистанции, и многие стали призерами. Я в марафоне в своей возрастной группе – 40–49 лет – стал третьим. Награды в полумарафоне достались Сергею Скудину (второе место в абсолютном зачете), Елене Мицан (третье место) и Римме Антипановой (второе место). Самые юные бежали пять километров. Здесь самым быстрым был наш земляк Илья Башлыков. Результаты у всех очень высокие, и покажут их помогла погода. Впервые за многолетнее участие очень трудную дистанцию преодолели при сухой и не очень жаркой погоде. Здоровью наших ветеранов не устает удивляться. Например, Юрий Строганов, Александр Михайлов, Римарь Шингарев почти все расстояние до Миасса доехали на велосипедах, а на следующий день стартовали в самом пробеге. Потрясающая выносливость и отменное здоровье! А вот Сергей Кирик, несмотря на то, что он находился в командировке в Челябинске, все же приехал в Миасс, нашел велосипед и всю марафонскую дистанцию преодолел на стальном коне. А после финиша заявил, что на велосипеде устал гораздо больше, чем если бы бежал. Для Владимира Ломацкого очередной миасский марафон стал 51-м по счету.

Магнитогорские любители бега в этом сезоне примут участие еще в нескольких соревнованиях. Пятнадцатого июля состоится традиционный «Медовый пробег» вокруг озера Чебачье. Затем бегуны планируют стартовать в сибирском международном марафоне, в Мюнхене, и в «Забега за облака», в Златоусте.

САРАТОВСКИЕ «СТРАДАНИЯ»

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

НИКИТА ОСАДЧЕВ и **Александр Абломасов** прибавили побед магнитогорским теннисистам-инвалидам.

Вторая половина июня. Саратов. Первая спартакиада инвалидов России. Командные соревнования по настольному теннису. Магнитогорец Никита Осадчев в паре с челябинцем Сергеем Ильехиным обыгрывают Тульскую область, затем Пензенскую, выходят в финал и... проигрывают Московской. Общий счет 3:1. Никита признается: «После двух лет чемпионства стать серебряными призерами – разочарование, но это был проигрыш достойному противнику».

Бронзу в личном зачете он воспринимает почти как победу: быть третьим после таких теннисистов, как москвич Сергей Курочкин и член сборной России Сергей

Ильехин, почетно. Еще бы: на этот раз Никита оказался не в «своем» седьмом классе, куда обычно относят спортсменов с церебральным параличом, а в восьмом – группе «легких», а значит, более мобильных. Побывать бы на международных соревнованиях, чтобы получить постоянную спортивную квалификацию, а пока магнитогорского спортсмена в разные годы передвигают из класса в класс в зависимости от решения врача. Но от этого он не теряет: начал с того, что по десятому классу прошел в десятку, теперь по восьмому – в тройку сильнейших.

Он пришел в редакцию с колясочником Дмитрием Прокофьевым. Дмитрия читатели «ММ» знают как пропагандиста городских талантов, в том числе из среды людей с ограниченными возможностями. Это он настоял, чтобы спортсмен Никита Осадчев рассказал о победе, заодно вместе прогулялись – Дмитрий зависим от сопровождения, редко имеет возможность выбраться из дома.

Им в одиночку нельзя. Товарищ Никиты колясочник Александр Абломасов смог участвовать вместе с Никитой в саратовской спартакиаде благодаря его помощи: Осадчев ехал и как игрок, и как сопровождающий. Заботу о товарище принял на себя как нечто естественное: спортсмены-колясочники временно остались без сопровождающего в связи с уходом на пенсию тренера Бориса Шарпа, обычно бравшего на себя эту роль в поездках. Кстати, Александр, как и Никита, показал на спартакиаде крепкий результат: в личном зачете стал пятым среди тринадцати спортсменов в «трудных» 4–5 группах.

Такого приема, какой их ждал в Саратове, ребята, поколевшие на соревнования по стране, еще не встречали. Ни комфортными, ни скверными условиями их не удивили – случилось в гостинице выбывать «люксы» для колясочников, само собой, не из каприза. Но саратовское гостеприимство превзошло все

ожидания: транспорт от вокзала, «люкс» на двоих, окна – на Волгу, отличное питание, душ в номере. Спортсменов было как никогда много – почти двести: Госспорт взял на себя расходы, теннисисты оплачивали только дорогу. В этой графе расходов магнитогорцам, к тому же, повезло со спонсорской помощью: выручили депутат городского Собрания, директор Механоремонтного комплекса Виктор Бахметьев и директор Магнитогорской энергетической компании Василий Кочубеев.

В Саратове Никита мог себе позволить ежедневные речные купания. Александр поплавал только однажды. Препятствием стал высокий волжский берег: смотреть на реку с высоты птичьего полета для здорового – как ощущение полета, но для обезноженного – как запрет на приземление. Выручили случайные люди, землекопы: мускулистые парни бережно спустили коляску со спортсменом вниз, а после купания вкатили наверх.

Инвалид от здоровых зависим, будь он хоть трижды чемпион. Никита Осадчев – не только бронзовый призер спартакиады, но и свежесписанный выпускник педколледжа, специальность «учитель физкультуры». Работать в средней школе с детьми для него затруднительно: он предпочел бы место тренера в обществе инвалидов. Вопрос, что называется, решается, но страха безработицы не отмечает: есть опыт знакомых, сумевших несмотря на инвалидность получить достойную специальность и все же на годы остаться невостребованными.

Надежду не оставить на обочине жизни Никите дает спорт: в августе – городской фестиваль среди инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в сентябре – Пенза собирает спортсменов с ограниченными возможностями на турнир по настольному теннису. Далее – как повезет и насколько хватит личной цепкости.

АЛА КАНЫШИНА.

КОГДА БОЛЬНИЦЫ ОСТАНУТСЯ БЕЗ КЛИЕНТОВ?

Магнитогорский пауэрлифтинг получил новый импульс для развития

В ПОНЕДЕЛЬНИК состоялась отчетно-выборная конференция Федерации пауэрлифтинга Магнитогорска.

Новым председателем федерации по рекомендации партии «Единая Россия» избран **Дмитрий СИЛАН-ТЬЕВ, помощник депутата городского Собрания, вице-президента по коммерции ООО «Управляющая компания ММК» Игоря Виера.** Спортсмены надеются, что теперь магнитогорский пауэрлифтинг получит новый импульс в развитии.

Дмитрию Силантьеву ничто спортивное не чуждо, так как он имеет звание мастера спорта по легкой атлетике и в недавнем прошлом входил в состав сборной России. У него строгие взгляды на ситуацию в России и стройная система мер и усилий, которые надо предпринять не только для развития пауэрлифтинга в Магнитогорске, но и для оздоровления нации в целом. По просьбе «ММ» новый председатель Федерации пауэрлифтинга Магнитогорска рассказывает о том, каким он видит развитие массового спорта:

– Государство пытается заставить все слои общества задуматься над тем, как качество жизни влияет на ее продолжительность. Само же качество жизни зависит, в первую очередь, от здоровья каждого члена общества и нации в целом. Поэтому необходимо создавать в обществе традиции, позволяющие поддерживать здоровый образ жизни. Реальной политической силой в стране, которая этим серьезно занимается, является партия «Единая Россия».

Если в человеке с детства не воспитано желание систематически заботиться о своем здоровье, то всю свою зрелую жизнь наш гражданин будет завсегдатаем больницы и поликлиники. При этом у него не возникнет даже мысли, что можно жить иначе. Мы порой просто не понимаем, что медицина борется со следствием наших пагубных привычек, неправильного питания и образа жизни, а ведь многие из них можно извести на корню, если заниматься спортом. К сожалению, стройной и выверенной системы поддержания здорового образа жизни в стране в настоящее время просто нет. Справедливость этих слов можно легко продемонстрировать на примере нашего города. Магнитогорск, на первый взгляд, довольно преуспевающий в спортивном плане город. Нельзя сказать, что у нас нет возможности заниматься спортом и физической культурой. Есть солидные



спортивные объекты. Что касается финансирования, то и здесь все выглядит внешне благополучно. Немалые средства вкладывают в развитие спорта промышленные предприятия, коммерческие структуры, муниципа-

литет. Но как только мы начинаем рассматривать вопрос детально, картина меняется. Так, например, за последние три года на отделение пауэрлифтинга городским бюджетом выделялось в среднем по 80 тысяч рублей ежегодно, что составляет примерно 25 процентов от суммы, необходимой для успешного развития этого вида спорта в городе. Другими словами, на подготовку ведущих спортсменов, уровня мастера спорта и выше, выделяются средства, позволяющие с трудом удерживать спортсменов в должной форме. Получается, что результаты достигаются нашими спортсменами не благодаря, а вопреки желаниям руководства. Сложившаяся в городе система поддержки физической культуры рассчитана только на сознательных и продвинутых людей, на тех, кто с детства сделал выбор в пользу здорового образа жизни. А как быть с остальными, пассивными и пока несознательными? По-моему, проблему доступности спорта для малообеспеченных должно решать государство. Что же необходимо сделать в нашем городе? Да ничего особенного: нужно просто внимательно прочитать проект нового федерального закона и концепцию развития спорта, составить программу выполнения этого закона в Магнитогорске и начать действовать. Если конкретно, то необходимо сделать следующее:

провести мониторинг востребованных видов спорта в Магнитогорске. Осуществить проектирование и строительство спортивных сооружений согласно данным этого мониторинга. Необходимо ориентироваться на потребности большинства. К сожалению, пока это малообеспеченные; укомплектовать существующие спортивные сооружения города, финансируемые из бюджета, необходимым инвентарем и оборудованием; разрешить заниматься детям до 18 лет включительно бесплатно. Плату же со взрослых взимать минимальную (не более 10 процентов от МРОТ). Этими средствами покрывать часть коммунальных расходов спортивных сооружений и обновление спортивного инвентаря;

городу взять на себя заботу оплачивать труд тренеров, которые будут работать с населением. Да и уровень заработной платы работающих в управлении спорта пора бы уже пересмотреть. Голодный педагог – не

очень хороший наставник, проверено временем;

создать независимый от чиновников городской администрации орган для осуществления контроля за выполнением закона о физкультуре и спорте и городскую программу развития спорта. Членами этого органа (пусть он называется общественный совет по возрождению и развитию физкультуры и спорта в Магнитогорске – на федеральном уровне такой, кстати, существует) должны стать жители города, заинтересованные в улучшении здоровья людей через занятия физкультурой: лидеры политических движений и партий, депутаты, известные спортсмены, тренеры, врачи, педагоги и просто люди, болеющие душой за состояние физкультуры и спорта в городе. В будущем не принимать бюджет управления по физкультуре, спорту и туризму без согласования и рекомендаций общественного совета. Обязать начальников УФКСиТ раз в квартал отчитываться перед советом. Разрешить тренерам, спортсменам и другим работникам спортивных школ решать свои вопросы не только с руководством УФКСиТ, но и через общественный совет, являющийся независимым от городской администрации, следовательно, более объективно решающий споры между специалистами и чиновниками.

Что касается непосредственно пауэрлифтинга в Магнитогорске, считаю необходимым сделать следующее:

предоставить для бесплатных занятий детей дополнительные залы в спортсооружениях, финансируемых из городского бюджета. На сегодня таковым является только здание ДЮСШ № 6 «Атлет», а это очень мало;

финансировать такие статьи, как заработная плата тренеров и спортивные мероприятия, не по остаточному принципу, а в том объеме, который необходим для развития данного, как я считаю, очень массового вида спорта;

проводить постоянную, целенаправленную и массированную рекламную кампанию по пропаганде пауэрлифтинга во всех СМИ города.

Спорт должен быть массовым. Можно, конечно, тешить себя успехами наших выдающихся спортсменов, но когда вырождается нация, есть над чем задуматься.

АЛЕКСАНДР СВЕЛОВ.

Минздрав предупреждает: заниматься спортом полезно для вашего здоровья.

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

Жесткая Любовь в Хамовническом суде

ВЕРДИКТ

«ДЕЛО-АБСУРД», которое разбирал по иску Андрея Мезина Хамовнический районный суд Москвы, завершилось не в пользу хоккейного голкипера.

Как и его коллега – казахстанский вратарь Виталий Еремеев, «белорусский челябинец» Мезин потерпел поражение. Кроме того, Андрей, так и не успевший сыграть ни одного матча за «Металлург», вряд ли когда-нибудь наденет форму Магнитки.

Вмас, перед тем как отправиться в составе «Металлурга» на восстановительный сбор в Турцию, Андрей, заигранный за национальную команду Белоруссии, подал иск о возмещении в Хамовнический суд Москвы на ФХР, которая со следующего сезона планирует значительно ограничить «доступ» вратарей, не имеющих права выступать за сборную России, в команды суперлиги (за каждого такого голкипера любому клубу придется заплатить ФХР девять миллионов рублей, а через год вратарям «с нероссий-

ским спортивным гражданством» вовсе запретят выступать в чемпионате страны!). По мнению Мезина, федерация хоккея серьезно нарушает его права гражданина России (у голкипера есть российский паспорт).

Однако суд не согласился с доводами адвоката хоккеиста Петра Приходко, представлявшего в суде интересы «русско-белорусского» голкипера. В прошлую среду, буквально накануне выхода из отпуска хоккеистов и тренеров «Металлурга» и незадолго до дня рождения Андрея Мезина (восьмого июля ему исполнилось 33 года), судья Любовь Деднева приняла решение об отклонении иска. Любопытно, что именно она в июне вынесла аналогичный вердикт по делу динамовского голкипера Виталия Еремеева.

Еще месяц назад, после предварительного слушания дела Мезина в Хамовническом суде, генеральный директор ХК «Металлург» Геннадий Величкин заявил, что Магнитка подписала с Андреем Мезиным не контракт, а «соглашение о намерениях». Теперь, похоже, это соглашение клуб в одностороннем порядке вынужден будет аннулировать, поскольку белорусский вратарь не может быть заявлен в новом чемпионате России как «хоккеист, имеющий право играть за сборную России». «Если Мезин проиграет дело, мы его на работу не возьмем», – без обиняков заявил на судебном заседании заместитель гендиректора ХК «Металлург» по правовым вопросам Евгений Родионов. Видимо, селекционеры магнитогорского клуба все усилия теперь направили на поиски нового голкипера, который заменит канадца Грэвиса Скотта. Новобранцем Магнитки наверняка станет иностранный вратарь, скорее всего, соотечественник Скотта. Понять логику руководителей «Металлурга» можно без труда: какая разница, за кого платить девятимиллионный «сналог» ФХР в соответствии с регламентом чемпионата страны – за канадца или белоруса?

Андрей Мезин тем временем намерен подать апелляцию на решение Любови Дедевой в Московский городской суд. А «Металлург» собирается на первый в нынешнем межсезонье сбор. В конце недели команда отправится в Германию. Пока Мезин готовится к предстоящему сезону в составе Магнитки...

ВЛАДИСЛАВ РЫБАЧЕНКО.

Турнир четырех

МИНИ-ФУТБОЛ

СОСТОЯЛСЯ турнир по женскому мини-футболу на кубок ООО «Союз молодых металлургов», посвященный 75-летию Магнитогорского металлургического комбината.

Не вся «великолепная восьмерка» команд прошлого года вышла на футбольное поле. Остались самые стойкие, по-настоящему влюбленные в футбол девушки из ЗАО «МРК», РМЦ, отдела охраны окружающей среды ОАО «ММК» и ООО «Корпус Групп». Встречу так и назвали – «Турнир четырех». На этот раз не было разделения между профессиональной женской командой РМЦ и любительскими командами. Это сделало игру намного интереснее.

Год назад чемпионками ОАО «ММК» по женскому мини-футболу заслуженно стали спортсменки Механоремонтного комплекса. И сейчас игроки нашей сборной были решительно настроены на победу. Девушки очень ответственно готовились к турниру, каждую неделю тренировались на футбольной площадке УСК «Металлург–Магнитогорск» под руководством Сергея Тюрина из цеха изложниц и Александра Поротникова из ЦРО ГОП. Тренеры стремились сплотить команду, подкашивали тактику игры.

В начале турнира слова поддержки женским командам сказали заведующая отделом профкома ОАО «ММК» по общим вопросам и работе с женщинами Лилия Близнак, заведующий отделом по работе с молодежью Олег Обухов, председатель СММ Марат Лукманов. Нацелив девушек на победу, председатель профкома ЗАО «МРК» Геннадий Зеленков. Поддерживали нашу сборную и болельщики предприятия вместе с инструктором УСК «Металлург–Магнитогорск» Валентиной Антищанковой.

Женский футбол заинтересовал всех, гуляющих в этот день на территории УСК «Металлург–Магнитогорск»: количество болельщиков с каждой минутой росло. Первый матч наша сборная сыграла с командой отдела охраны окружающей среды ОАО «ММК» и победила со счетом 8:1, а второй, финальный, – с футболистками-профессионалами из РМЦ. Особо отличилась вратарь Айгуль Газизова, работница ЦРМО № 2 ЗАО «МРК»: ее единогласно признали лучшим голкипером турнира.

Команда ЗАО «МРК» заняла второе место после финальной игры с профессиональной командой РМЦ и стала победительницей среди любительских команд ОАО «ММК» и дочерних предприятий.

Администрация ЗАО «МРК» поощрила участниц и тренеров нашей команды премиями за победу.

НАТАЛИЯ ДУМИНОВА,
председатель комиссии по работе с молодежью ЗАО «МРК».

Челябинская «двойка»

ПОКОЛЕНИЕ NEXT

В МАГНИТОГОРСКЕ впервые за долгие годы прошло зональное первенство среди юношей.

Как сообщает пресс-служба ФК «Магнитогорск», на Центральном стадионе в течение недели соревновались команды из Магнитки, Челябинска, Учалов, Новоторонска и Кургана, укомплектованные игроками 1993 года рождения.

Воспитанники магнитогорской СДЮСШОР № 4 не смогли справиться с поставленной задачей и заняли лишь третье место. Они обыграли «Горняк» из Учалов со счетом 7:1 и курганский «Тобол» – 4:2, но проиграли двум челябинским командам: СДЮСШОР № 3 – 2:3 и «Зенит-Сигнал» – 1:3. Обе челябинские команды вышли в финал региона Урала и Западной Сибири.