

Персона

ВЕРНУВШИСЬ из английского «Рединга» в Россию, Павел ПОГРЕБНЯК подписал трехлетний контракт с московским «Динамо». Форвард рассказал, как изменилась российская футбольная премьер-лига за шесть лет, пока он играл в Европе, а также, будет ли он праздновать голы в ворота своей бывшей команды «Зенита».

— Павел, Вы игрок «Динамо». Чего ждете от этого перехода?

— Жду новых побед. Хочу, чтобы мы как можно выше поднялись в турнирной таблице. У нас много молодых игроков, имеется характер, как вы могли видеть в предыдущих играх. Это немаловажно. Поэтому также жду и от себя чего-то большего. Естественно, и от меня ждут голов.

— Как только появилась новость о вашем переходе в «Динамо», начали писать, что это означает уход форварда команды Кокорина. Нам в это верить?

— Не думаю. Надеюсь, Кокорин останется в «Динамо», мы с ним — перспективная пара нападающих.

— Когда наставником сборной России был Капелло, вы критиковали его и хотели отставки. Сейчас тренером стал Слуцкий. Что-то изменится?

— Я не то, чтобы критиковал его, я отвечал на вопросы, которые были мне заданы. Это мнение, которое я высказал после чемпионата мира, добавить к нему больше нечего. Конечно, я расстраивался, что он не вызывал меня в начале моего пребывания в Англии, когда я забил в ворота «Челси». Изменится ли что-то, покажет время.

— Вас не смущает экономический кризис в России, падение рубля?

— Долго думал над переходом, и эта тема тоже играла свою роль. Но в итоге решил, что так будет лучше. Тем более я возвращаюсь не куда-нибудь в Пермь, в Мордовию, а в Москву. Это мой город, я здесь родился.

— Российский футбол за шесть лет, которые вы играли в Европе, изменился?

— Долго не играл на чемпионате России, поэтому это для меня новый вызов, новый чемпионат.

ЗОЖ

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ

О правильной питании при занятиях спортом

В ЭТОЙ СТАТЬЕ речь пойдет не о «спортивном питании» т.е. анаболических препаратах и различных БАДах, информацию о которых можно найти на специализированных ресурсах, и чье положительное воздействие на организм вызывает у нас определенные сомнения, а именно о том, как правильно питаться приверженцам здорового образа жизни.

С наукой не поспоришь

Организм человека должен ежедневно получать достаточное количество углеводов и белков, а также должное количество жиров, витаминов, минеральных веществ и много воды. Эффективность спортивных занятий связана со значительной активизацией синтеза белков в работающих мышцах. Образование необходимых белковых структур, обеспечивающих специфическую работу мышц, связано с усилением генной активности и требует полноценного белкового питания. У людей, испытывающих большие физические нагрузки, незаменимые и незаменимые аминокислоты в рационе питания должны содержаться в определенных пропорциях. К сожалению, наше обычное питание не обеспечивает поступление в организм достаточного числа легкоусвояемых белков, особенно аминокислот, в нужном соотношении. Поэтому при усиленной мышечной деятельности появляется необходимость в дополнительном белковом питании или в применении специальных продуктов повышенной биологической ценности (с оптимальным содержанием необходимых аминокислот, витаминов, минеральных солей и т.д.).

Основная функция белков — формировать и восстанавливать ткани и клетки тела. Углеводы — основной источник энергии, необходимой организму при больших физических нагрузках. Жиры — это второй по значению источник энергии. При физических нагрузках требуется больше белков, углеводов и жиров, чем при их отсутствии.

П. ПОГРЕБНЯК: «БУДУ ПРАЗДНОВАТЬ ГОЛ В ВОРОТА „ЗЕНИТА“, НО МАЙКУ СДИРАТЬ НЕ СОБИРАЮСЬ»

О новых вызовах, стоящих перед спортсменом

— Средний возраст игроков «Динамо» 26 лет, в последней игре в основном составе был всего один легионер — Губочан. Как вы к этому относитесь?

— Ставка на русских игроков — это здорово. Не думаю, что тут лимит играет свою роль. Просто у клуба такая политика. Судя по результату — это имеет место быть. Почему бы и нет.

— Ярче всего в российской карьере вы показали себя в «Зените». Будете праздновать гол, если забьете петербургской команде?

— Я не забиваю в каждом матче по три мяча, чтобы не праздновать отдельно взятый гол. Поэтому праздновать буду, но майку с себя сдирать не собираюсь.

— Болельщики «Рединга» вас любят, один из комментариев по поводу вашего ухода из клуба — «как вернуть абонемент?». Хотели бы что-нибудь передать им?

— Вы взяли позитивную фразу, есть и другие. Я читаю то, что обо мне пишут. Что я хотел бы передать болельщикам? Очень жаль, что так получилось. «Редингу» нужны перемены, потому что команда немного забуксовала в «Чемпионшипе», при этом клуб достоин Премьер-лиги. Так что все, что ни делается, к лучшему.

— Многие ругают российские дороги, а вы по ним скучали, так как не любили левостороннее движение в Англии.

— Недавно поехал с базы в Новогорске по левой стороне, не сразу поняв, что происходит и почему мне навстречу движутся машины. У нас же правая сторона? Пришлось резко перестроиться на правую полосу. В Лондоне пару раз царапал машину, но нескольких дней мне хватило, чтобы адаптироваться.

— Как вы относитесь к прозвищу, которое вам дали англичане? BFR (Big Fu**ing Russian). И как бы корректнее его перевели?

— «Большой ненормальный русский». Поначалу волновался, что на трибуне женщины и дети, а болельщики поют такое. К счастью, инцидентов не было, рот никому не затыкали, и это продолжалось в течение 3,5 лет. Мне нравится, но здесь повторять на русском не стоит (смеется).



По материалам «Молния-Спорт»

Чемпионат

Наши отличились!

Спортсмены из Лесного завоевали награды на Чемпионате России

НАШИ ЗЕМЛЯКИ на соревнованиях по легкой атлетике среди ветеранов, которые прошли в Челябинске, завоевали несколько наград.

Так, победителем забега на дистанции 800 метров стал Владимир КОЛЕСНИКОВ.

Вторым к финишу на беговой дорожке в 400 метров пришел Сергей ИВАНОВ.

Степан ЯЩЕНКО в толкании ядра завоевал серебро. Хорошие результаты показали наши атлеты в соревнованиях по прыжкам в высоту. Второе место досталось Евгению СОКОЛОВУ, а третье — Леониду СМИРНОВУ. Кроме этого, с данного чемпионата благодаря нашим спортсменам в Лесной отправились еще четыре награды.

От всей души поздравляют наших спортсменов друзья, родственники, коллеги, желают им успехов в жизни и новых достижений в спорте.

Соб. инф.

Хоккей

В одном шаге от пьедестала

Екатеринбургская хоккейная команда заняла четвертое место на Кубке мира среди молодежных команд

В МИНУВШЕЕ воскресенье в Екатеринбурге, в КРК «Уралец», завершился молодежный Кубок мира среди молодежных команд по хоккею.

Золото взяла команда «Юргорден». В финале шведская команда обошла нижегородскую «Чайку» со счетом 2:1 (0:1, 1:0, 1:0). Ранее в этот же день состоялся, пожалуй, самый волнительный матч турнира — за третье место сражался екатеринбургский «Авто» и американский «Чикаго Стил». Этот матч оказался гораздо более эмоциональным и богатым на острые моменты, нежели финал. Первый период прошел без забитых шайб. Счет открыла команда США, но затем екатеринбуржцам удалось сравнять счет и даже выйти вперед. А дальше... «Авто» дважды подвело нарушение дисциплины. Сначала в большинстве «Чикаго Стил» сравнял счет, и в третьем периоде, дождавшись очередного грубого нарушения правил у «Авто», вновь в большинстве команда США забила решающую шайбу.

Таким образом, «Авто» остановился на четвертой строчке со счетом 2:3 (0:0, 2:2, 1:0), но для екатеринбургского клуба это более чем успешный результат — перед началом турнира у многих были сомнения, смогут ли хозяева хотя бы выйти из группы.

— Я поздравляю команду «Юргорден» с победой на Кубке мира среди молодежных команд. Несмотря на поражения «Чайки» и «Авто» в своих матчах за золотые и бронзовые медали, это все равно бесценный опыт, который поможет им в наступающем сезоне МХЛ, — подвел итоги после награждения победителей Управляющий директор МХЛ Алексей МОРОЗОВ.

В следующем году Кубок мира примет Республика Татарстан.

Самбо

Действуя за гранью возможного

Сборная России разгромила сборную мира по самбо

В СОЧИ завершился шестой международный турнир по профессиональному боевому самбо «Платформа S-70».

В рамках турнира сборная России по боевым искусствам выступила против сборной команды мира, куда вошли сильнейшие спортсмены США, Канады, Великобритании, Бразилии, Казахстана и Узбекистана. По итогам турнира выиграли российские самбисты.

Среди гостей был и Владимир ПУТИН (Президент, напомним, мастер спорта по самбо и заслуженный тренер России). Он не пропустил ни одного турнира.

— Люди, далекие от боевых искусств, когда смотрят бои, подобные тем, которые мы видели сегодня, наверняка думают: ну зачем им это надо, зачем эти здоровенные мужики так избивают друг друга, да еще ездят друг к другу за тысячи километров? Люди делают это для того, чтобы победить, прежде всего, себя, действуя за гранью возможного, — отметил Президент России, подводя итоги.

К сожалению, свердловских самбистов на турнире в Сочи не было.

— Сейчас у наших спортсменов идут крайне важные тренировочные сборы, — рассказал «ОГ» исполнительный директор Федерации самбо Свердловской области Александр КАКУША. — Следующий турнир у нас — Кубок Президента, который пройдет в сентябре. Там выступит вся наша элита. Готовимся.

По материалам сети Интернет



МБУ «ФСК «Факел»

Мини-стадион
СДЮСШОР «Факел»

Открытое осеннее первенство города по мини-футболу

3 сентября в 18:30 — «Спартак» — «СДЮСШОР-2»;

в 19:30 — «Знамя» — «Спутник»;

4 сентября в 18:30 — «Энергия-7» — «Ветераны»;

в 19:30 — «Фанту-Финту» — «Чистая сила»;

5 сентября в 12:00 — «Фанту-Финту» — «Энергия-7»;

в 12:45 — «Прометей» — «Спутник»;

в 13:30 — «Знамя» — «СДЮСШОР-2»;

в 14:15 — «Лада» — «СДЮСШОР-1»

Теннисный корт

Приглашаем посетить открытый теннисный корт

Пн.-пт. с 14:00 до 22:00;

сб.-вс. с 08:00 до 22:00

Справки по тел. 4-35-15

п. Ис

ФОК «Газовик»

12 сентября на озере Капитоновка пройдет турслет среди команд городов северного управленческого округа. Также на слет приглашаются все желающие!

Начало в 10:00. Вопросы по организации вы можете задать по тел. 8-908-917-9894.