

Спортивное имя

Именно занятия спортом позволяют Анатолию Васильевичу чувствовать себя хорошо в столь серьёзном возрасте, спорт помог ему сделать жизнь яркой и интересной. И это несмотря на то, что судьба не баловала этого человека.

Родился недалеко от города Бежецк Тверской (тогда Калининской) области. Только закончил 5 классов средней школы – началась война. Им ещё повезло! Деревенька не была оккупирована немцами, но голод и разруху познали сполна. Когда закончилась война, в деревню приехали уполномоченные набирать молодёжь для обучения в ФЗУ. Уговорили юношу поехать в Ленинград, где он стал учиться на трубопрокатчика. Проходил практику на заводе «Красный выборжец», но подкосили его голод и перенагрузки: работали от рассвета до заката. Заболел тифом – отправили лечиться к бабушке в деревню, в Тверскую область. Выздоровел, и надо было думать снова о приобретении специальности. Вновь поехал в Ленинград, теперь уже стал учиться на слесаря по центральному отоплению. Это трудно было назвать обучением в классическом смысле слова – в ФЗУ их использовали как рабочую силу, в которой так нуждалась наша страна. Он помнит, что ему довелось потрудиться во многих школах Ленинграда – готовили водоснабжение к 1 сентября. И двухэтажные дома на улице Энгельса были тоже построены с его участием. Стал он слесарем пятого разряда, и до сих пор с благодарностью вспоминает, с каким уважением тогда относились к рабочему человеку Родина, какие хорошие отношения складывались со старшим поколением.

В Ленинграде учащимся ФЗУ было предоставлено общежитие недалеко от Лесотехнической академии, которая имела хороший стадион, и воспитатель их общежития решил заняться улучшением здоровья взрослых парней. Тогда занятия в спортивных секциях были бесплатными, доступными для любого возраста. А чтобы стимулировать людей

10 ноября исполнилось 80 лет жителю города Всеволожска Анатолию Васильевичу Ассекритову. Его поздравляли с юбилеем родственники, друзья с Крайнего Севера. Пришли поздравления от Администрации города Всеволожска и Всеволожского Совета ветеранов спорта.

Легкоатлет-универсал

заниматься физической подготовкой, в организациях проводились самые разнообразные соревнования. Воспитатель общежития первый сказал 20-летнему парню, что у него – талант к лёгкой атлетике. Он же разыскал для Ассекритова тренера. Анатолий начал по воскресеньям ходить на тренировки, и на первом же соревновании выполнил нормативы 3-го разряда, чем удивил всех присутствующих.

Но... наступило время идти в армию. После войны в пехоте служили три года, в авиации – четыре года, на флоте – пять лет. Ассекритов попал в военно-морской флот, отслужил 5, 5 лет. Службу нёс в Москве на охране Министерства морских объектов. А так как он уже успел к тому времени полюбить спорт, то сразу заявил о своём желании заниматься интенсивной физической подготовкой.

В Клубе военно-морского флота для этого были созданы прекрасные условия. Армия того времени была нацелена на подготовку спортсменов – соревнования проходили одно за другим. В Подмосковье Анатолий Васильевич пробежал свой первый марафон. Вообще-то он был универсальным легкоатлетом – бежал и короткие, и длинные дистанции. Ассекритов тренировался под руководством известных рекордсменов: заслуженного мастера спорта Никифора Герасимовича Попова, который в то время имел звание майора, и заслуженного мастера спорта СССР Феодосия Карповича Ванина, который служил в звании подполковника. Рядом с Ассекритовым занимался будущий заслуженный мастер спорта по лёгкой атлетике Пётр Григорьевич

Болотников и другие выдающиеся спортсмены. Сам Анатолий Васильевич стал участником знаменитого Всесоюзного физкультурного парада 1954 года в Москве. Бывший деревенский мальчишка, выросший при бабушке без родителей, шёл по Красной площади в колонне сборной команды Советской Армии.

Когда он после демобилизации вернулся в Ленинград, у него был первый разряд по лёгкой атлетике. Но дальнейшему продвижению в спорте помешал возраст – всё-таки ему было уже 26 лет. Строительная контора относилась к спортивному обществу «Буревестник», и слесарю по системе отопления были предоставлены все условия для тренерской работы. На соревнованиях между различными предприятиями Ленинграда в 1956 году участвовало около 80 команд, команда под руководством А.В. Ассекритова (он тоже участвовал в соревнованиях) уверенно заняла первое место.

Но в это время к нему в гости приехал дядя из Крайнего Севера, который убедил Анатолия Васильевича в том, что настоящий мужчина должен испытать себя в борьбе с трудностями и что молодому человеку необходимо хорошо зарабатывать. В общем, в 1959 году Ассекритов из Ленинграда переехал в Норильск, где прожил потом 36 лет. Температура в этом городе к 7 ноября устанавливалась на уровне -36, -40 градусов, часто дул шквальный ветер, зимой стояли полярные ночи, но именно этот период А.В. Ассекритов считал лучшим в своей жизни. В Норильске тогда проживал интересный человек – Сергей Вениаминович Маркизов. Когда-то он отсидел в

лагерях, освободился, да так и остался в этих краях. В то время в Норильске был единственный на всю Сибирь спортивный зал, и С. В. Маркизов организовал там тренировки для местных жителей. Да на таком высоком профессиональном уровне, что Ассекритов признаётся – это была для него, уже имеющего солидный опыт, хорошая спортивная школа!

Однако Анатолий Васильевич ввёл своё новшество. Впервые в Норильске он стал делать пробежки по улицам: в условиях полярной ночи, при недостатке солнечного света, при температуре -40 градусов. Поначалу местные жители на него смотрели как на ненормального. Но прошло несколько лет, и по морозу уже бегала компания единомышленников. И никто из них на работе ни разу не брал больничный лист. Авторитет у Ассекритова в городе вырос, и, как вспоминает Анатолий Васильевич, когда в спортивном зале проходили соревнования по лёгкой атлетике, зрителей собиралось по полторы-две тысячи. Больше зал просто не вмещал. Сборная команда Норильского горно-обогатительного комбината под его руководством выиграла все дистанции на соревнованиях Красноярского края, затем – на зональных соревнованиях Дальнего Востока и Сибири.

В те годы Ассекритов задумался о получении образования. Он окончил вечернюю школу, затем – Иркутский техникум физкультуры, после этого – Омский институт физической культуры (заочно). Его пригласили работать инструктором физкультуры в жилищно-коммунальном хозяйстве города Норильска. В ЖКХ трудилось ни много ни мало – 8000 человек.

Спортивная команда этого коллектива заняла третье место на Всесоюзных соревнованиях по лёгкой атлетике, в качестве награды ребята получили спортивный инвентарь. Местные жители добились, чтобы в городе был построен Дворец спорта «Арктика», где сформировалась очень сильная команда по хоккею, затем был построен большой бассейн, в котором бесплатно занимались и дети из детских садов, и ученики средних школ, и студенты учебных заведений здесь проводили уроки физкультуры. Доступен был бассейн и простым рабочим. Вскоре Анатолия Васильевича отозвали на работу в Норильский индустриальный институт руководителем физкультурного воспитания. Он становился известным человеком в спорте и был избран главным судьёй зоны Сибири и Дальнего Востока по лёгкой атлетике.

У Анатолия Васильевича уже была семья, его сын Володя добился звания кандидата в мастера спорта по плаванию, выступал на соревнованиях в составе сборной Советского Союза.

Наступило время уходить на пенсию. Для жителей Норильска были построены дома в микрорайоне Бернгардовка во Всеволожске. Сюда и переехали Ассекритов с семьёй в 1993 году. Анатолий Васильевич делал пробежки по утрам, ходил в лес по грибы по ягоды. Но спортивное имя надолго не скроешь. Вспомнили о нём друзья в Санкт-Петербурге. Пригласили судить соревнования. И вот уже 15 лет Анатолий Васильевич занят этой работой, он провёл около 1000 соревнований по лёгкой атлетике различного уровня – вплоть до международных.

А.В. Ассекритов утверждает, что в любом возрасте жизнь может быть полной и интересной – было бы здоровье. А чтобы было здоровье, надо заниматься – пусть не спортом высоких достижений, но регулярными физическими упражнениями с усиленной нагрузкой. В любом возрасте. В любую погоду.

Людмила ОДНОБОКОВА

Делу – время

Без мяса жить нельзя на свете, нет



Человек, как известно, создан для счастья. Но кто такой по-настоящему счастливый человек? И что такое счастье? – вечные вопросы. А между тем все дело в... чистой химии. По мнению ученых, за счастье отвечают гормоны, которые вырабатываются в нашем организме. И чем больше их, тем счастливее человек.

Специалисты утверждают, что «гормоны счастья» были обнаружены еще в середине прошлого века. Выяснилось, что вырабатываются они в головном мозге. Одни из главных «гормонов счастья» – серотонин и эндорфин. Последний по формуле почти идентичен морфину. Если у человека много эндорфинов, он всегда полон сил, энергии, оптимизма и чувствует себя абсолютно счастливым. Если мало, он становится апатичным, и ему кажется, что он самый несчастный человек на свете.

Усилить синтез гормонов можно несколькими способами. Самый простой и безобидный – пойти в спортзал. Получасовая интенсивная физическая нагрузка повышает концентрацию «гормонов счастья» в пять – семь раз.

Если эндорфины подкармливать, то уровень «гормонов удовольствия» в организме моментально повышается. Предпочитают они простую и привычную для человека пищу. В первую очередь – углеводистую, к примеру – рис и картошку.

Усиливают их выброс красный болгарский перец и бананы. Удивительным образом повышает уровень эндорфинов хорошо приготовленное свежее мясо.

Свинина, например, может принести человеку столько счастья, что достойна отдельного внимания.

Мясо свиней отличается высоким содержанием полноценного и легкоусвояемого белка и аминокислот (коэффициент использования белка свинины – 90, телятины – 80, говядины – 75, баранины – 70 %). Кроме того, у свиней, в отличие от жвачных, в мышечной ткани накапливается значительное количество витамина В, по содержанию которого свинина превосходит даже черный и серый хлеб (0,2 – 0,3 мг/%). Витамин В, в свою очередь, участвует в производстве серотонина. Свинина переваривается в организме человека на 90-95 %, свиной жир – почти полностью (97 – 98 %). По калорийности съедобной части туши свинина превосходит говядину и баранину почти в 2 раза (в 1 кг свинины – 3160

ккал, говядины – 1870, баранины – 2030, кроличьего мяса – 1990, куриного – 1830). По содержанию жира свинина превосходит говядину и баранину в 2 – 3 раза при практически равной с ними белковой ценности, в то же время, части туши, лишённые жира, относятся к самому постному мясу.

Свиной шпик является высококалорийным продуктом, отличающимся от говяжьего и бараньего жира лучшим вкусом.

Сладковатый вкус свинины особенно хорошо сочетается с фруктами, орехами, мёдом, черносливом; запеченную свинину подают с горчичными, сырными, кисло-сладкими соусами и со свежей зеленью. Тушить свинину можно с овощами (свежими, солеными или квашеными), с грибами и бобовыми. Вкус блюд из свинины можно оттенить белым вином, к ветчине и свинине с овощами подают красное, к свинине с соленьями – пиво. Ну разве это не счастье?

Юлия КУВШИНОВА



Лучшая свинина ДЛЯ ВАРКИ – это ребра, ножки и лопатки. Для приготовления СТУДНЯ используют ножки, а для бульонов – кости.

Для ЗАПЕКАНИЯ или ЖАРКИ отлично подходит мясо высшего сорта: лопатка, корейка, грудинка, окорок.

Для ШАШЛЫКА – шея. Для ТУШЕНИЯ – лопатка, корейка, окорок или грудинка.

Рецепты СОЛЕНОЙ СВИНИНЫ лучше всего удаются из окорока, рульки, грудинки, языка и филейной части.