

Спорт

Мягкий путь к большим победам

Дзюдо в переводе с японского обозначает «мягкий путь». Этот вид спорта получил такое название, потому что он представляет собой более «мягкий», спортивный вариант джиу-джитсу. Дзюдо – это одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах, заламах и бросках.

Федерация дзюдо Всеволожского района 11 апреля провела III межрегиональный турнир «День космонавтики», посвящённый 65-летию Великой Победы. Турнир проходил в Лесколово на базе спортклуба МОУ СОШ «ЛЦО».

Здесь собралось 143 юных спортсмена – это юноши и девушки с 1997 по 2002 год рождения. Они были распределены на три возрастных группы и на разные весо-

вые категории. Победители и призёры как в командном, так и в личном зачёте в каждой возрастной группе и весовой категории были награждены кубками, медалями и почётными дипломами. Всего на турнире было представлено 12 команд: из Ленинградской области, из Санкт-Петербурга и города Твери. Первое место заняла команда из посёлка Лесколово (тренер Степан Жоржикович Ервандян). Второе место

заняла объединённая команда Всеволожского района, куда вошли юные спортсмены из Всеволожска (тренер Муса Кахитаев), посёлка Колтуши (тренер Расим Кахитаев), посёлка имени Морозова (тренер Шарапутдин Атаев), посёлка Разметелево (тренер Игорь Яковлев).

Федерация дзюдо Всеволожского района организовала этот турнир при поддержке главы администрации Всеволожского района А.Н. Соболенко, начальника отдела спорта А.В. Чуркина, президента федерации дзюдо Всеволожского района С.В. Богдича, предпринимателя из посёлка Лесколово О.В. Кириченко, командира воинской части внутренних войск посёлка Лемболово О.Т. Осланова. Генеральным спонсором турнира стал заместитель главы МО «Всеволожский муниципальный район» Э.М. Чирко.

Также Федерация дзюдо Всеволожского района выражает благодарность за оказанную помощь в организации турнира председателю Комитета по физической культуре, спорту и туризму Ленинградской области С.А. Важнину,

его заместителю О.В. Власовой, директору ЦСП Ленинградской области Ю.А. Суворову, депутату Законодательного собрания Ленинградской области В.В. Потомскому и его помощнику С.Р. Иркаеву, главе администрации МО «Лесколоское СП» А.Г. Ананяну, депутату МО «Лесколоское СП» А.Л. Михееву, директору ЛЦО пос. Лесколово В.Г. Глазуновой, газете «Всеволожские вести», телекомпании «ЛОТ», телекомпании «R-2».

III межрегиональный турнир «День космонавтики» произвёл на всех гостей хорошее впечатление, вызвал у дзюдоистов настоящий спортивный азарт. Надеемся, что и в последующие годы он будет привлекать повышенное внимание у любителей дзюдо.

М.М. ОМАРАКАЕВ,
вице-президент и исполнительный директор Федерации дзюдо Всеволожского района ЛО



Турнир «Шахматы с гроссмейстером» всегда вызывает большой интерес у поклонников этой интеллектуальной игры. Высокая планка, которую ставят перед участниками организаторы соревнований, позволяет шахматистам оценить собственные способности и поработать над совершенствованием личного мастерства. Выиграть партию у гроссмейстера может далеко не каждый, зато азарт, полученный в таких сражениях, дает новый толчок для дальнейшего саморазвития.

В турнире традиционно принимают участие люди самого разного возраста. Здесь можно встретить и убежденного сединами ветерана, и дошколёнка, передвигающего фигуры по доске чуть ли не с пелёнок. Тем он и интересен, этот турнир.

В этом году в шахматы с международным гроссмейстером, мастером международного класса, чемпионом Санкт-Петербурга Валерием Александровичем Логиновым играли 29 детей и 21 взрослый. Больше всего участников – 35 человек – из Всеволожска. Это и понятно, ведь турнир проходил именно здесь, в подростковом клубе «Энергия» на Мельничном Ручье.

Турнир проводился отделом по



культуре, молодежной политике, физкультуре и спорту администрации муниципального образования «Город Всеволожск». Главным судьей – Е.В. Быстрякова, судья на линии – Т.А. Рубцова, судья на компьютере – И.Л. Мыльников.

«Ничьих» не было, а победу над гроссмейстером одержали Вадим Балакин и Малько Александр – оба из Всеволожска.

В детском турнире среди

участников:

1992 – 1998 годов рождения победили Мыльников Михаил (Всеволожск) и Леонтьева Света (Новое Девяткино),

2 место – Семёнов Степан (Всеволожск);

3 место – Энаятуден Джамил (Новое Девяткино).

1998 – 1999 г.р. годы рождения

1 место – Петрушев Никита (Все-



воложск) и Кичигина Марина (Новое Девяткино),

2 место – Журавлёв Михаил (Всеволожск),

3 место – Прокофьев Дмитрий (Всеволожск).

2001 года рождения и младше

1 место – Абрамов Никита (Всеволожск) и Обысова Ника (Всеволожск),

2 место – Мальков Дани (дошкольник, Всеволожск) и Иылмаз Мария

(дошкольница, Всеволожск), 3 место – Цацув Савелий (дошкольник, Мельничный Ручей) и Сычёва Ульяна (Санкт-Петербург).

Самым юным участником турнира стал шестилетний Малько Дани.

Все участники турнира были награждены призами и подарками администрации города Всеволожска.

Соб.инф.

Фото Александра КРЫЛОВА

Учёные утверждают: спортсменом вы можете и не быть, но за день надо проходить 3 – 5 километров, чтобы держать себя в тонусе.

Если вы занимаетесь оздоровительными пробежками, то лучше это делать не утром, а во второй половине дня, когда организм лучше готов к физической активности и к нагрузкам.

А вот посещать парную с целью восстановления сил после рабочей недели лучше в первой половине дня. Основательно

разогревшись к вечеру, можно долго не сомкнуть глаз. Дело в том, что необходимость быстро адаптироваться к обжигающему горячему или же сухому воздуху действует на организм как физический стресс, заставляя его мобилизовать свои резервы. В результате обменные процессы протекают с удвоенной силой, а это

нехарактерно для вечернего времени, когда все биохимические реакции замедляются. Поэтому посещение парной в первой половине дня гораздо полезнее для вашего общего самочувствия.

Энтузиастам, которые чрезмерно увлекаются спортивными упражнениями, нужно помнить: чем интенсивнее человек

тренируется, тем быстрее его организм изнашивается. Не случайно, по статистике ВОЗ, профессиональные спортсмены живут на 3-5 лет меньше среднестатистических граждан. Мало кто знает, что не восстанавливаются у нас в организме не только нервные клетки, но и мышечные.

Чтобы тело и душа были молоды