



Выпуск #1
03/08/2018

Газета «SPORT WORD»

Содержание выпуска:

Суперкубок России.....	2
Трансфер года.....	5
Хет-трик Ибрагимовича.....	6
Зарождение баскетбола.....	7
Интервью со спортсменом.....	8
Спортивная травма.....	11
Правильное питание.....	12
Опрос.....	14

Рубрика «Футбольная аналитика»

Футбольный сезон объявляется открытым

В пятницу 27 июня на одноименном стадионе в Нижнем Новгороде прошёл матч за Суперкубок России. Московские команды «Локомотив» и ЦСКА боролись между собой за этот трофей.

Матч за Суперкубок является стартом футбольного сезона. «Локомотив», победив в Чемпионате России, обеспечил себе выход не только в Лигу Чемпионов, но и в этот финал. Изначально «железнодорожники» должны были играть с «Тосно» из ленинградской области, но команда прекратила своё существование из-за отсутствия финансирования и неполучения лицензии от РФС на следующий сезон. «Локомотив» остался без соперника, но ненадолго. По регламенту команда, занявшая второе место в РФПЛ, а теперь уже в РПЛ, имеет право участвовать в битве за Суперкубок. Естественно, это вызвало массу недовольств как со стороны футбольных экспертов, так и среди болельщиков. Армейцы вылетели из Кубка России, проиграв «Авангарду», а футболисты из Курска смогли дойти до финала. И по смыслу именно «Авангард» должен был стать соперником «Локо». Такого мнения придерживалось большинство, но кто захочет смотреть, как явный аутсайдер будет играть с сильным фаворитом? А вот ЦСКА придаст этому матчу остроту и непредсказуемость. Всё-таки люди увидят настоящее дерби двух равных соперников.

После окончания чемпионата мира из армейского коллектива стремительно один за другим начали уходить ведущие игроки: викинг Понтус Вернблум, пассивный Георги Миланов, настоящий стержень команды Сергей Игнашевич и два брата Алексей и Василий Березуцкие, плеймейкер Бибрас Натхо, быстрый Ахмед Муса, техничный Александр Головин и не всегда успешный Витиньо, который сыграл последний матч за ЦСКА. Огромный список, пугающий фанатов красно-синих. Но не стоит отчаиваться и делать поспешных выводов. Команда Виктора Ганчаренко давно нуждалась в обновлении и в определённой ротации. Защита, состоящая из Сергея и братьев, не вечна. Костяк уже далеко не молод. Им тяжело отыгрывать полные матчи. Миланов не приносит вообще никакой пользы. Вернблум уходит из-за семейных обстоятельств, Натхо хочет завязать с футболом на некоторое время, Головина ждут в Европе, а у Мусы закончилась аренда, Витиньо желает сменить чемпионат. Все они очень помогли ЦСКА в своё время, но теперь нужно строить новую команду. И строиться она начала стремительно. Скауты армейцев высматривали всё лето хороших футболистов. Ими оказались: защитник Хёрдур Магнуссон и Родриго Бекао, полузащитник Яка Бийол. Никогда ещё за ЦСКА не наблюдалась такой трансферной активности. Три новых игрока, которые быстро влились в коллектив. Они хорошо смотрелись в товарищеских матчах, которые были сыграны на австрийских сборах. А у команды Юрия Сёмина всё проходило в штатном режиме. «Локомотив» стабильно готовился к первому матчу в сезоне. Навсегда железнодорожников покинули только Ари и Неманя Пейчинович с Аланом Касаевым. Но пришли Брайан Идову из «Амкара», полностью выкупленный Эдер из «Лилля», Рифат Жемалетдинов из «Рубина». Но главный трансфер-это Гжегош Крыховяк из «ПСЖ». Он перешёл за день до матча и не смог сыграть за уже теперь родную команду. Такая же ситуация была и у нового полузащитника ЦСКА Ильзата Ахметова.

Обе команды начали этот матч осторожно. «Локомотив» не знал, что ждать от новых приобретений ЦСКА в защите и пока отсиживался в обороне. Уже в начале поединка на 13 минуте армейцы были вынуждены сделать замену. Травма икроножной мышцы Алана Дзагоева, которая подвела его на чемпионате мира в первом матче, выскочила и сейчас. Вместо него вышел Георгий Щенников. И сразу же после этой замены пошло какое-то оживление. ЦСКА начал наносить удары. Половина из них в створ ворот. Удар Щенникова в створ был очень опасен. Скучающее лицо Василия Березуцкого на трибуне отражало всё происходящее на поле. Во втором тайме после очередного удара Витиньо Сёмин устроил настоящую взбучку своим подопечным и яростно кинул мяч о землю, что немного даже испугало футболистов, но взбодрило их. И на 76 минуте матча «Локо» наконец-то оживился. Рифат Жемалетдинов опасно пробивал головой по воротам Игоря Акинфеева. Третий водопой для футболистов, потому что в Нижнем Новгороде стояла ужасная жара, и старт овертайма. Команды играли до первого решающего гола и не рисковали. Классические удары от Витиньо, а дальше всемогущий «супермарио» - так называют болельщики Марио Фернандеса, пронёсся по флангу, обострив неопасную атаку. Новичок Яка Бийол протацил мяч в штрафную, после чего Хосонов слабым ударом закатил мяч в сетку ворот. Долгожданный гол забит. Атака получилось сумбурная и неожиданная для «железнодорожников», поэтому футболисты сразу же побежали разговаривать с судьёй о наличии офсайда. Но Безбородов уверенно указал на центр поля. В конце второго добавленного овертайма у «Локомотива» сдали нервы. Соломон Кверквелия не смог совладать со своими эмоциями и заработал совсем не нужную красную карточку, ударив по лицу Бекао. «Железнодорожники» «поплыли», мирясь с поражением. «Локомотив» был не похож сам на себя. Один опасный эпизод за всю игру - как-то маловато для чемпиона России. Видимо таковым являлся настрой на игру. А вот настрой ЦСКА отличался. Команда нуждалась в глотке свежего воздуха. Любой трофей для них являлся бы невероятным толчком вперёд. «Локомотив» в этом не был озабочен и решил, что у армейцев ушли все лидеры, и им не надо будет особо напрягаться. «Рано или поздно сами ошибутся», - думали подопечные Сёмина. Но ошиблись они. Игры как таковой у них не было вообще. Начать быструю атаку и дальше продолжать между собой взаимодействовать являлось для них неразрешимой задачей. Команда забыла о существовании передач и, если уж доходила до штрафной соперника, то дальше всё обрывалось. Полное отсутствие выдумки. Где тот «Локомотив», который как гром среди ясного неба разрушал всех участников РФПЛ того сезона? Самоуверенность и неподготовленность к матчу сыграла с ними злую шутку. Они переоценили себя, свои возможности, и на этом их поймали. Но поймал не опытный ЦСКА, а его молодёжный состав. Просто очень желающий победить.

Позиция Сёмина понятна и ясна. Он решил, что новые игроки соперников не успели адаптироваться в команде и чувствуют себя ещё не уверенно. Так думали практически все, кроме фанатов ЦСКА и самой команды. Многолетнее игровое и тренерское чутьё футбольного гуру подвело. В обновлённой армейской команде привлекает то, что у них очень большое внимание уделяют командной игре. Это, своего рода, формула успеха. Не важно, есть в команде звёзды, или ты играешь обычными ребятами. Общая цепкость и воля к победе - без этого никуда. Возьмём в пример Сборную Аргентины, которая, честно говоря, провалила этот мундиаль. Отаменди, Маскерано, Ди Мария, Банега, Игуаин, Дибала, Месси, Агуэро - звёздная пыль в глаза своим болельщикам. Нет, конечно, великий Месси во многом делал игру, а Агуэро и Ди Мария забивали, но они как будто бы выжимали эти голевые моменты. Хорхе Сампаоли виновник всему этому. Ему не удалось выстроить определенную систему в головах своих игроков. Каждый был сам по себе, а

игрой руководил не тренер, а игрок. Ну разве это дело, чтобы Месси играл и тренировал одновременно? А боевитая Хорватия. Вот идеальный пример командной игры. Каждый бился до последней секунды, не жалея себя, и взаимодействовал с партнёрами. Так что командный дух и сплочённость делают своё дело. Ганчаренко настраивает новых бойцов и создает коллективную игру. Он воспитывает в них силу воли, трудолюбие и упорство. Все новенькие борются за каждый мяч, что было видно в этой игре. Потому что они работают ради команды, ради общего успеха, а это придаёт больше сил. Магия? Конечно, нет, простая истина, к которой нашёл ключ Ганчаренко.

В седьмой раз в истории ЦСКА поднял над своей головой этот трофей капитан Игорь Акинфеев. Это абсолютный рекорд среди всех российских команд. После того, как красно-синие заполучили эту награду в пятый раз, они стали ее хранителями. Кубок находится на стадионе ВЭБ Арена.

В целом, матч получился интересным с точки зрения того, что появились в обеих командах новые лица. Новички ЦСКА, защитники, справились со своей задачей на отлично. Для Бекао этот матч вообще был дебютом, и он получился что нужно. Новички «Локомотива» не выполняли своих должностных действий. Пользу приносил только Жемалетдинов. За очень маленькое время Виктор Ганчаренко смог смастерить неплохую молодую команду, которая хочет побеждать. А что же он сможет за большой временной отрезок? Лично для него-это настоящий вызов, но он не собирается сдаваться. Он готов вести свою новую команду к новым победам. Для всех новичков и для Виктора Михайловича победа в Суперкубке огромный шаг вперёд, придающий уверенность на долгие годы. Конечно, нельзя забывать о том, какую большую работу проделали скауты ЦСКА, занимаясь поиском таких хороших игроков. Мы привыкли, что все футболисты, которые находят именно они, потом выстреливают. Процент неудач очень невысок. В будущем, эти защитники с лёгкостью могут стать новыми лидерами своего клуба, ведь с первой важной игрой в их жизни они справились. А пока что им надо продемонстрировать все свои лучшие качества в РПЛ, и если что-то у них не будет получаться, то Фернандес, Березуцкие и конечно же Игнашевич придут к ним на помощь, ведь армейская семья своих не бросает.



Рубрика «Трансферы»

Головин в «Монако»! Наконец-то

Молодой лидер нашей сборной на прошедшем ЧМ-2018 переходит в стан одного из грандов французского чемпионата. О договоренности между клубами сообщает официальный сайт «монегасков».

В пятницу 27 июля Александр Головин успешно прошёл медобследование и подписал контракт с французским грандом. В новом сезоне 22-летний хавбек будет выступать под 17-м номером. Официально сумма трансфера не была озвучена, но в ЦСКА сообщили, что этот трансфер является крупнейшей продажей в истории московского клуба. По неподтверждённым инсайдам, просочившимся в прессу, за этот трансфер армейцы получили около 30 миллионов евро.

Молодой уроженец Колтуна привлёк внимание топ-клубов отличным выступлением в плей-офф Лиги Европы этого сезона. Также Головин отлично провёл Чемпионат Мира, став одним из главных открытий турнира. Напомним, что на Александра ещё претендовали лондонский «Челси» и туринский «Ювентус». Однако, умение тренерского штаба «Монако» открывать юные таланты, склонило Александра в пользу французского гранда.

От лица всей редакции желаем Александру успехов в новом клубе!



Последние новости мирового футбола

Лев ещё в игре!

Златан Ибрагимович оформил свой первый хет-трик в составе «Лос-Анджелес Гэлакси» Игра прошла 29 июля в Лос-Анджелесе и завершилась победой хозяев со счетом 4:3.



36-летний нападающий забил на 47, 67 и 71-й минутах, оформив свой первый хет-трик в MLS. Всего в активе шведа 17 игр и 15 голов в MLS, включая четыре дубля. Первый гол за новый клуб футболист забил в дебютном матче, тем самым продолжив традицию добиваться успеха на новом месте моментально.

Ибрагимович перешел в "Гэлакси" в марте из английского "Манчестер Юнайтед». Скорее всего швед закончит карьеру в Лос-Анджелесе. Так как за МЛС закрепился статус лиги, куда из Европы перебираются «ветераны» от мира футбола. Напомним, в настоящее время в американской лиге выступают Уэйн Руни, Андреа Пирло, Кака, и Давид Вилья.

Рубрика «Вид спорта»



Баскетбол

Баскетбол – одна из самых популярных игр во всем мире. Поэтому сегодня мы расскажем вам правила и несколько интересных фактов об этом виде спорта. Я уверен, что уже после прочтения этой статьи, вы можете смело идти во двор к ребятам, и вы не будете в недоумении от того, что происходит на поле во время игры. Пару тренировок с мячом, и вы уже забрасываете мячи в корзину один за другим, словно один из лучших игроков НБА - Майкл Джордан

Правила игры

Цель каждого матча: забить наибольшее количество мячей в кольцо противников. За каждый забитый мяч дается определенное количество очков. Команда, набравшая наиболее большое количество очков – побеждает.

- 1 очко за штрафной бросок.
- 2 очка за бросок с близкой дистанции.
- 3 очка за бросок из-за трехочковой линии.

Желательно не только атаковать вражескую команду, забрасывая мяч в кольцо, но и защищать свое, при атаке противники.

Нарушения

Аут – мяч ушел за пределы игровой площадки.

Пробежка – игрок делает больше трех шагов с мячом в руках.

Прыжок с мячом- игрок прыгнул с мячом в руках и опустился на землю с ним же (не отдал пас, не сделал бросок).

Фол – несоблюдение правил, вызванное неспортивным поведением, или персональным контактом (из-за фола, игрок выходит из игры на одну минуту). Советуем не толкать других игроков и не выражаться на поле.

Интересные факты

- 1) Преподаватель Джеймс Нейсмит придумал бегать по полю с мячом и забрасывать его в подвешенную корзину еще в 1891 году. Но именно олимпийским видом спорта, баскетбол стал лишь в 1935 году.
- 2) В России играть в баскетбол начали в Санкт-Петербурге в 1906 году.
- 3) Изначально для игры в баскетбол использовали обычный футбольный мяч.
- 4) Когда создавали баскетбол, в правилах было 13 пунктов, а сейчас их насчитывают около 200.
- 5) Известный баскетболист Шакил О'Нил за всю баскетбольную карьеру набрал около 30 000 очков, но всего один раз забил трёхочковый.

Рубрика «Интервью со спортсменом»

Баскетболистка Екатерина

Как вы пришли в баскетбол? Почему вы выбрали именно этот спорт?

-У меня бабушка баскетболистка. С детства она рассказывала мне про баскетбол и мне нравилось. Сейчас она является моим тренером.

Можете рассказать о тренировочном процессе? Сколько длится тренировка? Сколько раз в неделю?

-Мы тренируемся 6 раз в неделю по 2 часа. Это трудно, но мы справляемся.

Как вы совмещаете баскетбол и учебу? Были ли проблемы?

-Я учусь в спортивном классе в обычной школе. У нас нет таких предметов, как музыка, ИЗО, ОБЖ, труд, физкультура, рисование, технология. Вместо этого у нас проходят тренировки.

Есть ли у вас любимый баскетболист, на которого вы хотели бы быть похожим?

-Да, это моя бабушка

Под каким номером вы играете? Есть ли в этом какой подтекст или ваш номер выдан случайным образом?

-Я играю под 6 номером, так как под ним же играла моя бабушка.

Есть ли какое-то хобби помимо баскетбола?

-Да, это рисование, пение и изучение языков, но я не могу назвать себя творческим человеком.

Любите ли вы смотреть чемпионаты или соревнования по баскетболу?

-Нет, мне это не очень-то интересно.

Баскетбол для вас просто хобби или вы собираетесь заниматься им профессионально?

-Я уже занимаюсь им профессионально. Это не просто хобби для меня.

Участвуете ли вы в каких-либо соревнованиях?

-Да, чемпионат России, чемпионат области.

Часто ли они у вас проходят?

-Каждый год. Тренируемся мы почти каждый день, а соревнования раз месяц или два.

Как вы настраиваетесь на соревнования? Чувствуете ли вы какой-то страх или волнение? Как вы с ними справляетесь?

-Да, периодически такое происходит, но справиться с этим не очень получается. Но когда я выхожу на поле, я ничего не чувствую. Я просто играю.

Какая ваша баскетбольная мечта?

-Я просто хочу совершенствоваться с каждым днем.

Тренер Лаптева Ольга Владимировна

В каком возрасте лучшего всего приходить в баскетбол?

-Я думаю, что в классе первом. Обычно в таком возрасте нам и отдают детей. Они идут в первый класс, и мы их забираем к себе. Но иногда мы смотрим на параметры спортсмена. Если к нам придет очень скоростной и координируемый игрок, мы можем взять и в шестом-седьмом классе, а если и рост будет подходить, то и в девятом.

Сколько по времени длится тренировка?

-Примерно 2 часа, но есть тренировка ОФП, когда мы выходим на стадион. Длительность зависит от программы, но обычно она длится около 1,5 часа. И таких 2 тренировки в день.

Сколько времени вы тратите своего времени на работу?

-На сборах я постоянно в работе, но в городе после работы сразу еду домой. Если у ребенка есть проблемы, то он может мне позвонить, и мы решим его проблему.

Часто ли вы выезжаете на соревнования?

-Да, очень часто. У нас каждый выходной это-игра. В сезоне раз в два месяца происходят выездные соревнования и длятся они около семи дней.

Как вы стали тренером?

-Я была игроком, и сама жизнь подвела меня к тренерской работе.

Под каким номером вы играли? Есть ли в этом какой подтекст или ваш номер был выдан случайным образом?

-Я играла под 6 номером. Нет, мне дал его тренер, так я под ним играла.

Как долго вы играли?

-Я кандидат спорта, играла за Белоруссию (за команду мастеров).

Какой институт вы заканчивали?

-Российский государственный университет физической культуры спорта, молодежи и туризма(РГУФК)

Какие наиболее распространенные травмы происходят в баскетболе? Можете ли дать советы по их лечению?

-Растяжение голеностопа и выбитые пальцы рук. Сразу стоит приложить холод или произвести заморозку. Есть лечебные мази, которые снимают отек, но у каждого она разные, потому что возможна аллергическая реакция.

Из-за чего происходят эти травмы?

-Из-за неправильной обуви. Многие одевают обувь, не думаю о удобности, и подворачивают голеностоп. Я всегда говорю, что обувь в первую очередь должна быть удобной. Еще травмы могут быть из-за слабого голеностопа. Некоторые получают травмы в борьбе на игровом поле.

Кого вы сейчас тренируете? Что вам нравится больше?

-Сейчас у меня есть и маленьких дети, и взрослая команда. Это абсолютно разная работа. Детей мы видим, радующихся от любых достижений, а у профессионалов уже другой взгляд.

Что вы можете посоветовать новичкам, которые только собираются прийти в спорт?

-Мы представляем школу олимпийского резерва. Мы готовим в команду мастеров, в сборную России. И если вы собираетесь приходить в спорт, то нужно понимать, что это ваша маленькая работа. И нужно развивать в себе качества такие как: сила, терпение и амбиции.

Рубрика «*Нюансы спортивной жизни*»

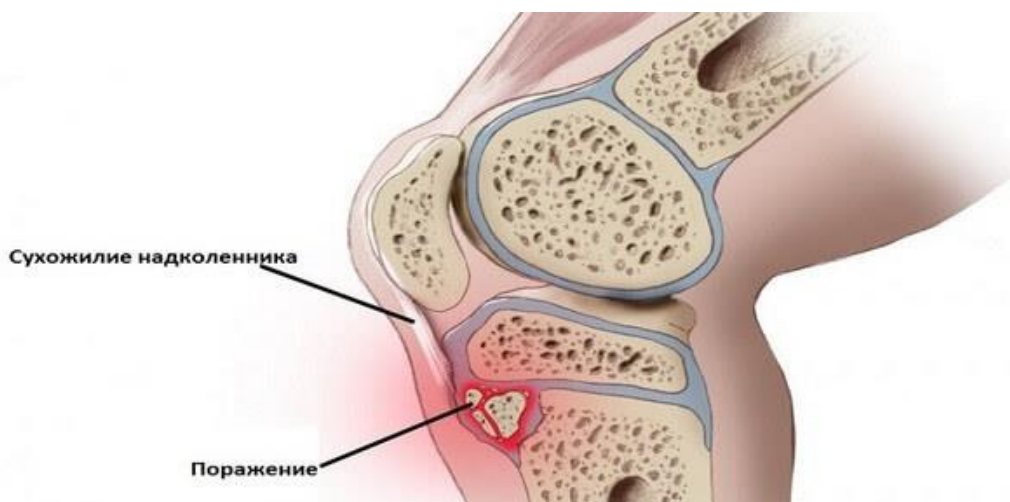
Травма, разрушающая карьеры

Многие из нас активно занимаются спортом, но даже не предполагают, что именно это травма сможет помешать нам заниматься им в полную силу. Что же это за болезнь?

Болезнь Шляттера очень распространена среди спортсменов подросткового возраста, потому что в период с 10 до 18 лет идёт активный рост скелета. Большеберцовая кость не успевает развиваться до определённого момента, и начинается асептическое разрушение её бугристости или ядра, которое приводит к хроническим травмам. Понять то, что вы стали жертвой этого заболевания, легко. Боли в нижней части коленного сустава при его сгибании подскажут вам это. Первое упоминание об этой проблеме появилось в 1906 году, когда Осгуд-Шляттер решил рассказать о ней всему миру. Чаще всего с болезнью Шляттера встречаются мальчики. Это связано с тем, что они любят экстремальные или рискованные виды спорта больше, чем девочки. Хоккей, футбол, баскетбол, фехтование: опасность получения травмы при занятиях чем-то из перечисленного очень велика. Обычно спортсмен не сразу понимает, что резкая боль в колене связана с серьёзным заболеванием. Но через небольшое время подросток начинает ощущать сильный дискомфорт. Это может случиться даже во время тренировки. Визуально понять, что с коленом что-то не так, не составит большого труда. Оно припухнет и при нажатии будет болеть. Желательно обратиться к врачу, чтобы сделать рентген. С помощью него можно будет увидеть перемещение ядра на максимум 2-5мм.

Всё, конечно, выглядит ужасно, но не стоит так переживать. Главное на какое-то время забыть о спорте и не подвергать себя нагрузкам. Подросток обязательно должен заниматься лечебной физкультурой для растягивания подколенных сухожилий. Если болезнь протекает более остро, то необходимо хирургическое вмешательство. После лечения у пациента сохраняется выпячивание бугристости большеберцовой кости, но боли это не причиняет. Максимум травма длится 1-2 года, а в 19 лет она полностью пропадает из-за остановки роста скелета.

Следите за своим здоровьем, не подвергайте себя опасности. Колено достаточно слабое место у человека, и при любом воздействии на него оно может просто не выдержать.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

С самого детства нам говорят о вреде шоколада и вместо вкусной, тающей во рту плитки, подсовывают тушёные овощи или тарелку супа. Вряд-ли ваши родители объяснили суть правильного питания и его пользу. Думаю, что пора вам раскрыть некоторые секреты этого непростого режима.

Правильное питание-это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов.

Есть несколько советов, которые помогут вам быстро и легко привести себя в форму

1. ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Главное правило правильного питания-никаких диет. Ваш рацион должен быть сбалансирован. Это не означает, что надо есть каждые 2 часа, но и голодным ходить тоже не стоит. Врачи рекомендуют выходить из-за стола достаточно насыщенными.

2. ВОДА

Многие недооценивают ее свойства, но без достаточного потребления все ваши усилия поедания правильных продуктов будут тщетны. Около 8 стаканов воды в день ускорит ваш **метаболизм** и будет постепенно выводить токсины из организма.

МЕТАБОЛИЗМ-ПРОЦЕСС ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ.

3. УГЛЕВОДЫ

Очень важно знать о содержании этих веществ в продуктах для правильного составления рациона на каждый день. Углеводы пополняют наш энергетический запас и делятся на 2 группы: простые и сложные

Простые углеводы очень привлекают нас на прилавке, но кроме ухудшения состояния зубов и сахарного диабета они ничего полезного не приносят. К таким углеводам можно отнести сладкое, мучное и макаронные изделия. Чрезмерное употребление данных продуктов может привести к ожирению в кратчайшие сроки. Но это не означает, что можно отказаться от них нужно отказаться полностью. После хорошей тренировки плиточка шоколада или конфетка будут только в пользу, потому что организму нужна энергия.

Так же существуют и сложные углеводы. Именно они вам помогут в вашем процессе похудения. К ним относят фрукты, овощи, мед и крупы. Основная их функция-улучшение усвоения пищи и впитывание излишки холестерина.

МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ

4. Размер порции

У некоторых людей есть проблемы с количеством потребляемой пищи. Однажды психологи устроили эксперимент: положили порцию одной массы в емкости разного размера. Результаты показали, что люди с наименьшей тарелкой быстрее насыщались и почти не просили добавки, а между тем люди с огромной чувствовали голод. Это происходит из-за того, что мы обманываем свой разум. Наш мозг сам строит иллюзию о количестве порции за счёт размера тарелки. Я думаю, что один поход в хозяйственный магазин за посудой меньшего объема, облегчат ваш труд в нормализации питания.

5. Белки и Жиры

Если вы хотите мышцы Бодибилдера, то вам стоит углубиться в его рацион. Главный секрет мышечной массы — это БЕЛЮК. Основное их значение состоит в том, что они участвуют в построении новых клеток и тканей. Белки содержатся в таких продуктах как: яйца, творог, молоко и мясо. Необходимое количество белка в день именно для вас вы можете найти в таблице.

Группы труда	Возрастные группы (годы)	Мужчины				Женщины			
		энергия, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергия, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г
1	18-29	2450	72	81	358	2000	61	67	289
	30-39	2300	68	77	335	1900	59	63	274
	40-59	2100	65	70	303	1800	58	60	257
2	18-29	2800	80	93	411	2200	66	73	318
	30-39	2650	77	88	387	2150	65	72	311
	40-59	2500	72	83	366	2100	63	70	305
3	18-29	3300	94	110	484	2600	76	87	378
	30-39	3150	89	105	462	2550	74	85	372
	40-59	2950	84	98	432	2500	72	83	366
4	18-29	3850	108	128	566	3050	87	102	452
	30-39	3600	102	120	528	2950	84	98	432
	40-59	3400	96	113	499	2850	82	95	417
5	18-29	4200	117	154	586	-	-	-	-
	30-39	3950	111	144	550	-	-	-	-
	40-59	3750	104	137	524	-	-	-	-

Осталась последняя и не мало важная часть — это ЖИРЫ. Они нужны нашему организму для синтеза половых гормонов и работе нервной системы. Жиры делятся на 2 типа: насыщенные и ненасыщенные.

В насыщенные входят продукты животного происхождения: мясо, молочные продукты, твердые сыры, сливочное масло, яйца, сало и т.д. Так как в первую очередь усваивается углеводы, после белки, то вероятность, что вашему организму понадобится еще энергия очень мала, а все, что остается не использовано отправляется в подкожный жировой запас. При недостатке иссушается кожа, появляются морщины и происходит истощение организма.

Насыщенные жиры еще называют жидкими или маслами. Они участвуют во всех биохимических процессах и очень важны в вашем рационе. К ним относят растительные масла, орехи, семена, соевые бобы, авокадо и рыбу.

Основная цель-снижение уровня холестерина в крови и нормализация гормонального фона.

Рубрика «Поспорим, что не сможешь?»

Топ-10 спортивных вопросов

1. *Какая из перечисленных стран была первой, кто решил придумать игру похожую на футбол?*
 - А. США
 - Б. Россия
 - В. Англия
 - Г. Китай
2. *Какие из перечисленных российских команд смогли выиграть в своей истории Кубок УЕФА?*
 - А. Зенит и Спартак
 - Б. ЦСКА и Спартак
 - В. ЦСКА и Зенит
 - Г. Анжи и Тосно
3. *В каком году Сборная СССР смогла выиграть Чемпионат Европы?*
 - А. 1960
 - Б. 1972
 - В. 1956
 - Г. 1986
4. *Какой вратарь смог получить единственный золотой мяч среди всех перечисленных?*
 - А. Оливер Кан
 - Б. Давид Де Хеа
 - В. Лев Яшин
 - Г. Джанлуиджи Буффон
5. *Самый титулованный баскетбольный клуб России?*
 - А. ЦСКА
 - Б. Локомотив-Кубань
 - В. Уникс
 - Г. Химки
6. *Кто же мог придумать баскетбол?*
 - А. Майкл Джордан

Б. Владислав Игнатъев

В. Джеймс Нейсмит

Г. Билл Рассел

7. *В каком году состоялся первый Чемпионат Мира по баскетболу и где?*

А. В 1950 году в Германии

Б. В 1950 году в Аргентине

В. В 1965 в Австралии

Г. В 1944 в Америке

8. *Как раньше назывался волейбол?*

А. Гантронет

Б. Футломач

В. Минтоннет

Г. Бескич

9. *Сколько весит волейбольный мяч?*

А. 360 г

Б. 200 г

В. 480г

Г. 270 г

10. *Что же случилось в 1995 году?*

1. Придуман официальный волейбольный мяч

2. Волейболу стукнуло 100 лет

3. В Москве немного видоизменились правила волейбола?

4. В этом году появилась крупнейшая волейбольная организация.

Ответы:

1. Г
2. В
3. А
4. В
5. А
6. В
7. Б
8. В
9. Г
- 10.Б

Над газетой работали:

Лена Фритлинская

Миша Гранин

Миша Касаткин

Вова Верник