

# В здоровом теле — здоровый дух

СТЕПАН ДАВИДЕНКО

**В социологии существует такое понятие, как «теория малых дел». Она предполагает, что если каждый человек будет делать что-то полезное, то жизнь всего общества улучшится. В нашей жизни множество сфер, которые требуют улучшения, например, здоровье нации. Такого мнения придерживается Дмитрий Соколов, городской активист и создатель проекта «Это норма Королёв».**

— Дмитрий, расскажи о проекте «Это норма Королёв».

— Проект включает в себя два направления: «Стань героем за 21 день» и «Хочешь быть успешным — бегай». Если брать глобальную идею, то я считаю, что если каждый отдельно взятый человек успешен и процветает, то, следовательно, процветает и вся страна. Конечно, это не единственный параметр, но один из них.

Размышляя в рамках этой идеи, я подумал, что лично я могу сделать для людей, чтобы они были более здоровыми и успешными. Тогда я решил создать «хендбук» — персональный дневник, в котором прописана программа на 21 день по питанию, тренировкам и режиму дня. Также была задача создать базу, где люди могли бы заниматься, ведь не у каждого есть возможность ходить в фитнес-зал. Я дого-

— На кого направлена программа «Стань героем за 21 день»?

— В первую очередь на тех, кто не занимается спортом. Цель — помочь сделать первый шаг, дать попробовать, как это — жить в условиях тренировок и режима. Я уверен, что многие, решившие принять участие в проекте, продолжат занятия спортом и после его завершения. Мы будем поддерживать их в этом. Самым активным участникам подарим месячную тренировку в школе ММА (смешанных единоборств). — *Прим. авт.* Алексея Олейника и, возможно, сформируем из них взвод на «Гонку героев».

— Кто такой Алексей Олейник?

— Он чемпион мира по смешанным единоборствам, чемпион мира по боевому самбо и чемпион мира по грепплингу. Я познакомился с ним, когда пытался реализовать этот проект в Москве. Потом начал у него тренироваться, что позволило поддерживать с ним связь и дало возможность активным королёвцам попасть на его тренировки. Школа находится в Москве, но, я думаю, это не станет проблемой.

— Что такое «Гонка героев»?

— Это бег на 10 километров с препятствиями, который проводится при поддержке Министерства обороны. Во время забега нужно преодолевать рвы, лазать по канатам, ползти под танком — препятствий очень много. Я сам участвовал в нём в прошлом году — это было очень инте-



Дмитрий Соколов.

каждому участнику программы предоставляется скидка в 50% на одно занятие. Можно ходить и в другие клубы, а можно заниматься на турниках и дома с гантелями, бегать. В нашей группе «ВКонтакте» идёт напоминание, когда и где будет проходить пробежки. Также люди должны подтверждать, что они начали заниматься и продолжают это делать. Для этого они выкладывают в социальные сети фотографии со своих тренировок, а мы их тем самым контролируем.

— Расскажи подробнее о пробежках.

— Мы собираемся каждую среду и пятницу в 20.00 у часовни Александра Невского на Водоканале. Естественно, у всех различный уровень подготовки. Например, к нам на пробежку приходят люди, которые бегают марафоны. Поэтому я делю всех на группы. Группа, которая слабее, бежит в низком темпе и в случае усталости переходит на шаг, более сильные бегут в другом темпе и большую дистанцию. В конце пробежки мы иногда занимаемся функциональным тренингом: отжимаемся, приседаем.

— Представим, я не занимаюсь спортом, а питаюсь только фастфудом. Я прочитал всё вышеизложенное, но сомневаюсь. Почему мне всё-таки нужно стать участником программы «Стань героем за 21 день»?

— В программе созданы все условия, чтобы сделать шаг к спорту. В будущем такой возможности может и не быть. Почему программа называется «Стань героем»? Потому что начало занятия спортом — это выход из зоны комфорта, из рамок повседневной жизни. Начав занятия, человек начинает структурировать свою жизнь. В чём моя главная идея? Занятия спортом, преодоление себя — всё это положительно отражается в других сферах жизни. Если появилась структура в образе жизни (питание, сон, спорт), значит, и дела на работе структурируются. Например, человек мог бегать только 5 минут без остановки, а поставил цель бегать 15 ми-

нут. Смог преодолеть себя. Всё это переносится и на другие сферы жизни. За счёт спорта можно повысить жизненные качества. Если мы сможем донести это людям и сделать в рамках одного города, то сможем и в рамках всего региона. Как говорится: «Курочка по зёрнышку клюёт».

— Спорт помог сделать твою жизнь успешнее?

— Да. Я долгое время занимался футболом, потом пришёл в тренажёрный зал, а сейчас ещё занимаюсь единоборствами. Спорт помогает добиваться поставленных целей. Такое же мнение и у Алексея Олейника. Он считает, что через спорт приходит жизненный успех, а самое главное — здоровье. Работая тренером в спортивных залах, я заметил, что, начиная заниматься спортом, люди становятся более продуктивными. Например, ко мне пришёл молодой человек, который измучил себя несчастной любовью, из-за чего перестал следить за собой и даже попал в больницу. Во время занятий в зале он начал меняться, начал мыслить позитивно, ставить себе новые цели. В итоге он женился, и жизнь нормализовалась. Не зря говорят: «В здоровом теле — здоровый дух». Человек должен быть многофункционален и смотреть на жизнь шире.

— Какие планы на будущее?

— Полноценно реализовать проект и вовлечь в него максимальное число молодых людей Королёва. Привить им идею здорового образа жизни, чтобы в будущем они могли продолжать занятия спортом самостоятельно. Сейчас мы подаём документы по этому проекту на премию «Наше Подмосковье». Кроме того мы хотим устраивать различные соревнования, но также мне интересно проводить исторические чтения или исторические просмотры. Есть цикл передач — «История Государства Российского». Он мне очень нравится. Сейчас важно, чтобы люди помнили историю России, так как некоторые недоброжелатели извне пытаются её дискредитировать. Этого нельзя допускать, а для этого нужно знать свою историю.



ворился с фитнес-клубом «Спортив», что при наличии «хендбука» людей будут пускать в него по льготной цене. Так появилась программа «Стань героем».

«Хочешь быть успешным — бегай» — это общегородские пробежки два раза в неделю. Многие люди хотят начать бегать, но не могут сделать первый шаг к этому или им скучно бегать в одиночку. Для этого я решил собирать заинтересованных горожан и бегать вместе с ними.

— Чем ты занимаешься в повседневной жизни?

— Я бывший профессиональный спортсмен, а сейчас предприниматель. Раньше я вёл коммерческую деятельность на территории Москвы и был активистом в Московском молодёжном многофункциональном центре. Там мы начали делать проект «Это норма», но в связи с кризисом проект не состоялся. Поэтому я решил создать подобный проект в моём родном городе Королёве, так как в нём населения меньше и можно всё сделать своими силами, без финансовой поддержки извне. Без денег, естественно, не обойтись, и я открыл магазин спортивного питания, который должен финансировать мои социальные проекты. Также я являюсь членом Молодёжного правительства города. Хочется сказать большое спасибо за помощь и поддержку Комитету по физической культуре, спорту и туризму и отделу по работе с молодёжью Комитета по культуре Администрации города Королёва.

ресно и дало много положительных эмоций. Например, бежишь, и в это время может выстрелить танк — очень круто.

— Сколько человек на сегодняшний день стали участниками программы «Стань героем»? И что нужно сделать, чтобы пополнить их ряды?

— Уже более 70 человек. Для того чтобы записаться, нужно прийти к нам в торговый центр «Мегаполис-1» на второй этаж в магазин спортивного питания. Мы заполняем данные человека, вносим его в нашу базу и выдаём «хендбук». Когда участник заканчивает программу тренировок, он должен принести нам «хендбук» с отметками, и мы дадим ему сувенир. А потом продолжим контактировать либо на пробежках, либо на мероприятиях, которые мы планируем устраивать.

Нагрузки в программе рассчитаны на новичков, поэтому никто не прекращает тренировки. В «хендбуке» прописано, и мы об этом говорим, что программа имеет рекомендательный характер. Так что если участнику тяжело, то нужно уменьшить нагрузку, не нужно доводить себя до обморочного состояния. В дневнике прописан оптимальный пульс для тренировок, также клуб, с которым я договорился, предоставляет бесплатную первую тренировку с тренером, который консультирует участников.

— Посещение фитнес-клуба обязательное условие?

— Нет, это возможность, которую можно использовать. В случае со «Спортивом»

## Теннис

### Успех Алисы

В Сергиевом Посаде завершился турнир «Золотые купола», проводимый Федерацией тенниса России. В возрастной категории 9–10 лет наш город представляла Алиса Бердинских, учащаяся школы №7. Одержав несколько побед, девочка вышла в финал, где ей противостояла сильная спортсменка из Москвы. Завязалась упорная борьба. Алисе не хватило совсем немного, чтобы стать победителем турнира. В итоге — второе место, что, несомненно, является весомым достижением юной спортсменки.



По материалам Горспорткомитета

Алиса Бердинских.