

30Ж

Всё хорошо, что хорошо качается

В легкоатлетическом манеже (Набережная, 5) свою работу возобновил тренажёрный зал



© Андрей Серебряков

Возвращение зала в прежний режим работы ждали и профессиональные спортсмены, и любители здорового образа жизни. Со второго ноября тренажёрка не просто открыла двери для посетителей, а предстала в обновлённом виде. Долгожданный ремонт стал одним из подарков, который ПАО «ММК» сделал спортивному клубу «Металлург-Магнитогорск».

В тренажёрном зале провели косметический ремонт стен, выровняли пол и позаботились о травмобезопасном резиновом покрытии. Как выразился инструктор зала, мастер спорта СССР по спортивной акробатике Андрей Коршунов, теперь на работу он бежит вприпрыжку:

– Всего 100 квадратных метров, но зал получился очень уютный. Если сравнить до и после ремонта, то теперь не стыдно и привередливую фитоняшку пригласить, чтобы тренировалась. Думаю, что посещаемость вырастет: постоянно будут заниматься 100–150 человек.

Каждому посетителю перед трени-

ровкой замеряют температуру, просят обработать руки антисептическими средствами. Единообразно в зале могут находиться до 23 человек. Здесь есть всё необходимое, чтобы полноценно уделять внимание здоровью, «раскручивать» эндокринную систему. Благодаря 15 тренажёрам можно «прокачивать» основные группы мышц. Сюда приходят и десятилетние дети, и взрослые, разменявшие седьмой десяток. Самому же Андрею Коршунову исполнилось 60. В качестве инструктора он обеспечивает безопасность во время занятий, следит, чтобы человек во время силовых упражнений не выходил за анатомическую позицию – чтобы «ничего не рвануло, не треснуло». Главная задача инструктора: посетитель должен уйти более здоровым.

– С возрастом, особенно после 30 лет, тренажёрные залы надо посещать обязательно, – уверен Коршунов. – Силовые тренировки – оптимальный и самый простой способ запустить процесс обновления организма. Ведь это способствует не только тому, что начинают расти мышцы. Стенки сосудов становятся упругими, эластичными, к

ним никакая «бляшка» не пристанет. То есть уменьшаем риск сердечно-сосудистых заболеваний, боремся с атеросклерозом.

Для работников Магнитогорского металлургического комбината предусмотрены скидки на посещение зала по карте «ММК Plus» и профсоюзным билетам. Об этом рассказал директор частного учреждения дополнительного образования «СК «Металлург-Магнитогорск» Дмитрий Шохов:

– Тренажёрка очень популярна среди взрослых и детей. Здесь проходят физическую подготовку и спортсмены клуба. Зал преобразился благодаря поддержке ПАО «ММК». А ещё в 2020 году отремонтировали крышу манежа, специализированный комплекс настольного тенниса, раздевалки, душевые комнаты. Был организован вейкбординг (экстремальный вид спорта, представляющий собой катание на доске по воде с выполнением трюков. – Прим. авт.), открыли секцию парусного спорта. Ни перед кем не должно возникать преград на пути к здоровому образу жизни.

© Максим Юлин

Хоккей

Триумф российской молодёжи

На первом этапе Евротура команда Игоря Ларионова произвела фурор.

Форвард магнитогорского «Металлурга» Андрей Нестрашил очень результативно сыграл в ударном звене сборной Чехии на первом этапе хоккейного Евротура – Кубке «Карьяла». Однако на матч против молодёжной «Красной машины» он не был заявлен – тренеры предпочли проверить в деле других игроков. По иронии судьбы, в этом поединке в красной форме играли сами чехи.

Команда с Андреем Нестрашилом в составе на турнире, прошедшем в финской столице, была главным фаворитом, однако на заключительный матч против россиян, приехавших в Хельсинки в молодёжном составе, не выставила своих лидеров из первого звена, в том числе и нападающего Магнитки. В итоге наша молодёжка, возглавляемая легендой советского хоккея Игорем Ларионовым, сдержав стартовый натиск взрослых чехов, прочно взяла нити игры в свои руки и трижды заставила капитулировать оборону соперника – 3:0. Наши ребята

выиграли третью встречу подряд и сенсационно завоевали главный приз.

Чехи, которые завоевали Кубок «Карьяла» год назад (тогда в их составе тоже играл Андрей Нестрашил), на этот раз довольствовались вторым местом. В первых двух встречах они уверенно обыграли шведов (3:1) и финнов (2:0). Андрей Нестрашил забросил одну шайбу и сделал две голевые передачи.

Молодёжная сборная России (средний возраст – 18,7 года!), готовящаяся к чемпионату мира среди хоккеистов не старше двадцати лет, стала настоящим открытием первого этапа Евротура. Возмущения хоккейных руководителей из стран-соперниц, особенно шведов и финнов, за несколько дней до начала турнира обрушившихся с критикой на россиян за неуважение к взрослому статусу турнира, разбились о великолепную игру молодёжки под руководством Профессора (так в мировом хоккее давно величают Игоря Ларионова). Россияне продемонстрировали атакующий тотальный хоккей, позволяющий создавать численное преимущество на любом участке площадки, отличный контроль

шайбы, хорошее катание, культуру паса, впечатляющий прессинг в зоне атаки, то есть тот стиль, который был свойственен в своё время советской «Красной машине», и привели в замешательство взрослых команды-соперницы. Сначала наша сборная уверенно переиграла финнов (6:2), затем в серии буллитов одолела шведов (2:1). А под занавес, как уже сказано выше, нанесла поражение и чешской сборной, которая не выставила на игру своё первое звено. Хоккей в исполнении команды Игоря Ларионова оказался настолько зрелищным и привлекательным, что трансляции её матчей на телеканале «Матч ТВ» посмотрели даже те болельщики, которым в прежние годы поединки Евротура были абсолютно не интересны.

«Ребята показали себя во всей красе», – резюмировал после турнира Профессор.

В составе российской команды, получившей колоссальный опыт, в Хельсинки выступал воспитанник магнитогорской хоккейной школы форвард Егор Спиридонов, являющийся сейчас игроком системы санкт-петербургского СКА.

Молодёжка

Месяц вдали от дома

Вчера магнитогорские «Стальные лисы» продолжили длительную выездную серию в регулярном чемпионате Париматч МХЛ. Наша молодёжка второй раз подряд сыграла в Альметьевске со «Спутником».

Первый поединок между этими командами, состоявшийся в воскресенье, завершился со счётом 4:3 в пользу магнитогорцев. По ходу встречи наша молодёжка уверенно выигрывала – 3:0 после голов Иннокентия Рыбина, Захара Захарова и Никиты Гребёнкина, но в третьем периоде за неполные семь минут пропустила три ответные шайбы. К счастью, Руслан Господынько вскоре реализовал большинство, и этот гол оказался победным.

Всего за более чем две последние недели «Лисы» сыграли восемь встреч в гостях, причём за это время часто командировали своих ведущих игроков в основной состав «Металлурга», ослабленный вспышкой коронавируса в команде. В середине октября, ещё до серии поездок, отлучался в «Металлург» и один из тренеров нашей молодёжки Денис Платонов, заменивший ушедших в вынужденную изоляцию наставников основного состава.

До визита в Альметьевск длительную выездную серию (она продлится почти месяц!) «Лисы» проводили по одиночному сценарию. Первый из двух спаренных матчей команда проигрывала, второй – выигрывала, и из поездки в каждый город обязательно привозила очки. В Казани магнитогорская молодёжка, уступив сначала «Ирбису» – 1:3, затем выиграла – 5:2, в Нижнем Новгороде по той же схеме сыграла с «Чайкой» – 0:4 и 4:3, а в Нижнекамске добыла и «дополнительный» балл в турнирную таблицу, поскольку проиграла местному «Реактору» в овертайме – 1:2, а выиграла в основное время – 6:2.

В ближайшие дни выездной сериал «Стальных лисов» выйдет, наконец, на финишную прямую. 15 и 16 ноября у магнитогорской молодёжки запланированы календарные матчи в Тольятти с «Ладьёй», 19 и 20 ноября в Оренбурге с «Сарматами». По данным на понедельник, наша команда имеет положительный баланс побед и поражений. В пятнадцать матчах регулярного чемпионата Париматч МХЛ «Лисы» набрали 19 очков (семь побед в основное время, по одной – в овертайме и по буллитам; одно поражение в овертайме, пять – в основное время). Лучший бомбардир команды Азат Кутаяков набрал 12 очков (шесть голов плюс шесть передач).

Напомним, что из-за неблагоприятной эпидемиологической обстановки «Стальные лисы» пропустили ряд матчей в сентябре и октябре.

Баскетбол

Отстали от лидеров

В воскресенье магнитогорский «Металлург» уступил в Барнауле местному одноимённому клубу и отстал от лидеров в таблице второго дивизиона суперлиги.

Наши баскетболисты лишь в первой четверти, которая завершилась вничью, сыграли с хозяевами на равных. А потом «Барнаул» начал неумолимо уходить вперёд и перед финальной сиреной даже позволил себе немного расслабиться. Итоговое преимущество сибирского клуба составило солидные шестнадцать очков – 78:62.

Самым результативным в составе «Металлурга» стал Иван Фещенко, набравший 15 очков. 12 баллов принёс своей команде Александр Курбатов, 11 – Георгий Коротяев.

Завтра магнитогорские баскетболисты четвёртый раз подряд сыграют на выезде. В Ростове-на-Дону «Металлург» встретится с клубом «Барс-РГУ». Пока в новом чемпионате в активе нашей команды три победы и два поражения в пяти сыгранных матчах.

ГТО

Южный Урал – в топ-10

Министерство спорта РФ обнародовало рейтинг реализации комплекса «Готов к труду и обороне» в субъектах Российской Федерации по итогам III квартала текущего года. Челябинская область по-прежнему остаётся в топ-10 регионов, занимая в рейтинге девятую строчку.

Возглавляет список Воронежская область, второе место занимает Краснодарский край, третье – Белгородская область.

В начале этого года деятельность центров тестирования ГТО была приостановлена из-за пандемии коронавирусной инфекции. Отсюда и сложности с реализацией комплекса в регионах, в том числе и на Южном Урале. Далеко не все желающие смогли выполнить нормативы. Однако, несмотря на эпидемиологическую обстановку, наш регион удержал достигнутые позиции, задействовав новые форматы и возможности приобрести южноуральцев к движению ГТО.

Как сообщает пресс-служба областного правительства, в нашем регионе приступили к сдаче испытаний около 243 тысяч человек, из них 126 тысяч – выполнили нормативы на знаки различного достоинства. Всего же за шесть лет к возрождённому президентом РФ Владимиром Путиным комплексу ГТО присоединились более 13 миллионов граждан. Из них свыше 8 миллионов человек приступили к выполнению нормативов комплекса в 2624 центрах тестирования.