

# В МИННЕСОТУ ЕДУТ ТОЛЬКО «ДИКАРЯМИ»

Антон Худобин, не прошедший в основной состав «Металлурга», заключил контракт с клубом Национальной хоккейной лиги

**СЮРПРИЗ** за сюрпризом преподносит магнитогорским хоккейным болельщикам нынешнее лето.

На прошлой неделе «состоялся» еще один. Воспитанник «Металлурга», чемпион России голкипер Антон Худобин заключил соглашение с американским клубом Minnesota Wild из Национальной хоккейной лиги. Три года назад «Дикари» (так переводится на русский язык название клуба из Миннесоты) задратьвали Антона в седьмом раунде под общим 206-м номером и теперь решили «подписать» его – в противном случае молодой голкипер получил бы за океаном статус свободного агента. Когда-то сильнейшая североамериканская лига собирала исключительно сливки российского хоккея, ныне она не прочь принять в свои ряды даже резервистов наших клубов...

В предстоящем сезоне Худобин в лучшем случае проведет в НХЛ лишь несколько матчей. Скорее всего, 21-летнего вратаря ждет фарм-клуб «Миннесоты» – Houston Aeros из Американской хоккейной лиги. Вратарский tandem «Дикарей» Никлас Бэкстрем – Мэнни Фернандез в минувшем сезоне завоевал престижный William M. Jennings Trophy (Трофей Уильяма Дженнинга), вручаемый голкиперам команды, пропустившей меньше всех шайб в регулярном чемпионате лиги. Так что вратарская планка в «Миннесоте» поднята очень высоко.

Предстоящий вояж за океан – уже второй в биографии Антона. В сезоне 2005–2006 голкипер выступал за канадскую команду Saskatoon Blades, входящую в юниорскую Западную хоккейную лигу. Тот визит молодого вратаря в Северную Америку руководители магнитогорского клуба окрестили «длитель-

ной зарубежной стажировкой».

Срок контракта Худобина с «Металлургом» истекает лишь 30 апреля 2008 года. Но, видимо, молодой голкипера в Магнитке записали в категорию «неперспективных» (как, кстати, еще ряд игроков) и отпустили на все четыре стороны. Генеральный директор клуба Геннадий Величкин в интервью газете «Спорт-Экспресс» откровенно признался, что не рассчитывал на Худобина в предстоящем сезоне. После недавних «каникул» в расположении команды 21-летний вратарь вообще не появился – естественно, не по своей воле.

Совсем недавно все было иначе: с Антоном связывали будущее «Металлурга». Голкипер постоянно входил во всевозможные юношеские, а затем юниорскую и молодежную сборные России. В «наградной коллекции» Худобина золотые медали чемпиона мира среди юниоров и победителя Европейского юношеского олимпийского фестиваля, две серебряные награды чемпионата мира среди молодежи. В 2004 году на мировом юниорском форуме в Минске Антон вместе с Евгением Малкиным вошел в символическую сборную чемпиона да еще по ходу турнира умудрился забросить шайбу в ворота финской команды. В 2003 году Худобин был признан лучшим голкипером Европейского юношеского олимпийского фестиваля.

Понятно, что перед «Металлургом» в предстоящем сезоне стоят очень сложные задачи. Команда не только будет отстаивать свой титул в чемпионате России, но и примет участие в розыгрыше Кубка европейских чемпионов. Многие молодые игроки просто не могут пробыть-



ФОТО АЛЕКСЕЯ СЕРГЕЕВОВА

За Трофеем Уильяма Дженнинга чемпиону России побороться не удастся

в основной состав столь мощного клуба. Антон Худобин – как раз из их числа. Но уже больше лет хоккейная Магнитка расстается с собственными воспитанниками! Если сейчас эти ребята по каким-либо причинам не устраивают главного тренера Федора Канарейкина, это не значит, что через год-другой они не будут соответствовать уровню основного состава. Тем более, что и наставник к тому времени может смениться...

Теперь в основном составе «Металлурга» к предстоящему сезону готовятся три других молодых вратаря – 20-летний Илья Проскуряков, Дмитрий Волошин (ему в

сентябре исполнится 18 лет) и 17-летний чемпион мира среди юниоров Александр Печурский. Пока в команде, отправившейся на прошлой неделе на сбор в Германию, остается «белорус» Андрей Мезин, который намерен продолжить судебную тяжбу с Федерацией хоккея России. Вскоре, видимо, появится еще один голкипер – опытный легионер из-за океана. Соглашение с ним клуб уже заключил, но пока не называет фамилии потенциального новичка.

Весма любопытной станет вратарская магнитогорско-североамериканская «рокировка».

ВЛАДИСЛАВ РЫБАЧЕНКО.

## По городам и весям

В разные годы на драфте новичков НХЛ, своеобразной ежегодной ярмарке хоккейных талантов, на которой клубы североамериканской Национальной хоккейной лиги выбирают игроков и закрепляют за собой права на их на территории Северной Америки, были выбраны семь магнитогорских хоккеистов.

В нынешнем составе «Металлурга» остались лишь двое из них – Евгений Глязских, Алексей Кайгородов и Николай Кулемин. Но место в НХЛ прочно «застолбили» за собой из драфтованной семерки только Евгений Малкин, прошедший минувший сезон в клубе «Питтсбург Пингвин». Еще три потенциальных магнитогорских энхаэловца отправились «по городам и весям». Алексей Зоткин, в 2004–2006 годах выступавший в хабаровском «Амуре», а в минувшем сезоне – в нижегородском «Торпедо», предположительно продолжит карьеру в подмосковном МВЛ. Дмитрий Петунов ныне перешел в московский «Спартак», в котором заканчивал чемпионат 2004–2005. Теперь вот Антон Худобин подписал контракт с «Миннесотой», но вряд ли займет место в основном составе американского клуба. Не исключено, кстати, что уже в ходе предстоящего сезона 21-летний голкипер возвратится в Россию (благо договора между НХЛ и ФХР до сих пор нет) и будет заявлен за одну из команд суперлиги.

## Атмосфера «Бумеранга»

БОУЛИНГ

МОЛОДЕЖЬ ОАО «ММК-Метиз» посетила развлекательный центр «Бумеранг». Соревнования по боулингу посвятили 65-летию предприятия.

Администрация завода решила наградить бесплатной игрой в боулинг представителей шестнадцати подразделений – самых активных участников заводской спартакиады. Обязательное условие для состава команд – наличие двух работников со стажем до года.

Как отметили участники, соревнования по боулингу заметно отличаются от всех других атмосферой праздника и веселья. Ведь для лидерства в игре порой достаточно обычного везения. В этом признался и победитель в личном первенстве среди мужчин Дмитрий Семенов из калибровочно-прессового цеха. «Я не являюсь завядлым игроком в боулинг, играл не более десяти раз», – отметил он.

Среди женщин лучшей стала Надежда Зинченко из ремонтно-механического цеха. А в командном первенстве сильнейшими оказались спортсмены калибровочно-прессового цеха. Все они награждены призами от профкома ОАО «ММК-Метиз».

НАИЛЬ НАСЫРОВ.

## Поближе к президенту

КАРЬЕРА

ВЯЧЕСЛАВ ЗАВАЛЬНИК, ставший в минувшем сезоне чемпионом России в составе магнитогорской хоккейной команды «Металлург», принял решение завершить игровую карьеру и сразу оказался востребованным на своей родине – в Киеве.



Бывший защитник Магнитки стал генеральным менеджером клуба «Сокол», который в предстоящем сезоне примет участие в первенстве России среди команд высшей лиги. Кроме того, 33-летний Завальник занял еще один ответственный пост – советника президента Федерации хоккея Украины Анатолия Бревзина. Бывший генменеджер киевского клуба – Василий Фалеев, занимавший эту должность со времен распада СССР, «Сокол» не покидает. Он перешел на должность директора клуба. Круг обязанностей между директором и генменеджером пока не разделен.

Напомним, что недавно Вячеслав Завальник был назван лучшим хоккеистом Украины по итогам сезона 2006–2007. А чуть ранее он привез в страну Кубок чемпионов России, завоеванный Магниткой. Трофей побывал не только в столице – Киеве, но и в Ивано-Франковске, где состоялось открытие нового Ледового дворца. Любопытно, что впервые кубок, вручаемый победителю российского национального чемпионата, побывал в другой стране.

## Талант выигрывает матчи, а команда – чемпионаты.

МАЙКЛ ДЖОРДАН, знаменитый баскетболист

## С горы – на велосипеде

БАЙКЕРКРОСС

ВЧЕРА В ГОРНОЛЫЖНОМ центре «Металлург-Магнитогорск» под эгидой Федерации велоспорта России начался чемпионат страны по байкеркроссу и скоростному спуску.

В соревнованиях, которые завершатся 22 июля, принимают участие команды регионов России, ведомств, коммерческих структур. По результатам чемпионата России будут отобраны сильнейшие велосипедисты в сборную страны.

Во всех видах (байкеркросс, скоростной спуск – даунхилл и старты North Shore) соревнования проводятся в четырех категориях: юниоры (1989–1990 годов рождения), элита (мужчины 1988 года рождения и старше), мастера (мужчины 1977 года рождения и старше), женщины.

**Календарь соревнований:**

19 июля  
10.00 – 12.00 – тренировочные заезды (даунхилл).  
13.00 – 17.00 – квалификация (даунхилл).  
17.00 – 21.00 – тренировочные заезды (байкеркросс и North Shore).

20 июля  
10.00 – 12.00 – тренировочные заезды (даунхилл).  
13.00 – 17.00 – финал (даунхилл).

21 июля  
8.00 – 12.30 – тренировочные заезды (байкеркросс).  
13.00 – 14.30 – квалификация (байкеркросс).  
15.00 – 17.30 – финал (байкеркросс).

22 июля  
10.00 – 11.30 – тренировочные заезды (North Shore).  
12.00 – 13.30 – квалификация (North Shore).  
14.00 – 15.30 – финал (North Shore).  
16.00 – награждение победителей (байкеркросс, даунхилл, North Shore).

# ПЕКЛО – НЕ ВРЕМЯ ДЛЯ НАГРУЗОК

Не изнуряйте себя тренировками в жару

ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА людей долгожданное лето – пора отдыха от накопившихся проблем, повседневной работы.

Появившееся свободное время можно, наконец, посвятить заботе о самом себе. Заняться совершенствованием своего тела предлагают бесчисленные фитнес и спа-центры, тренажерные залы и секции приверженцев поддержания связи с «матушкой-природой». Разобраться в спортивных лабиринтах нам помогла председатель Федерации бодибилдинга и фитнеса Магнитогорска Лариса ДЕНИСОВА.

– Сейчас самый разгар летнего сезона. Известно, что такая погода не самым благоприятным образом сказывается на тех, кто подвержен влиянию сердечно-сосудистых и иных заболеваний. В жару человек теряет много влаги. Стоит ли продолжать интенсивные тренировки летом или лучше дать своему организму перерыв?

– Ни один профессиональный здра-

вомыслящий спортсмен не станет выкладываться в тридцатиградусную жару на все сто процентов. Чемпионка мира Наталья Савиных, с которой мне довелось недавно общаться, сказала, что старается свести к минимуму интенсивные нагрузки, сделав упор на проработку рельефа мышц, подпитывает себя витаминами. Спортсменам-любителям в жаркое время года я бы посоветовала уделить больше внимания аэробным нагрузкам – совершать небольшие кроссы, пробежки, длительные пешие прогулки. Прежде всего, следует прислушиваться к своему организму.

– Мы часто рассказываем о методиках занятий бодибилдингом для мужчин. В меньшей степени в прессе и спортивных журналах распространена тема женского фитнеса. Есть ли принципиальные различия в тренировках?

– Принципиальных отличий, конечно же, нет. Но есть ряд физиологических особенностей. Если для мужчин оптимальное соотношение силовых и аэробных нагрузок примерно 70 на 30 процентов, то для женщин это соот-

ношение должно быть приблизительно равным. Причем любая тренировка представительниц слабого пола должна заканчиваться упражнениями на гибкость, им надо больше заниматься растяжкой мышц и связок. По своей природе женщины имеют большую жировую прослойку, поэтому не следует забывать о занятиях шейпингом, бегом. Нижняя часть женского тела сильнее, чем верхние мышцы, и чтобы добиться впечатляющих результатов для мышц живота, ног и бедер, требуется постоянная и упорная работа.

– Когда человек взвесил все «за» и «против» и твердо решил заняться своим телом, с чего следует начать тренировки?

– Во-первых, нужно определиться с залом. Наиболее благоприятный вариант, когда он располагается вблизи дома. Во-вторых, определиться с инструктором. Довольно дорогостоящий, но и наиболее эффективный вариант занятий – это индивидуальный тренинг. Мир бодибилдинга и фитнеса гораздо сложнее, чем кажется дилетантам. Это системы, объединяю-

щие «качание железа» с подвижными спортивными играми, правильным питанием и режимом дня спортсмена. Первоочередной остается аэробная тренировка. Поэтому совет и постоянная страховка профессионального специалиста подчас просто необходимы.

– Неделю назад вы вернулись из Санкт-Петербурга, где прошли обучение в колледже бодибилдинга и фитнеса имени Бена Вейдера, родного брата отца-основателя бодибилдинга Джона Вейдера. Посетив лекции специалистов международного уровня, пообщавшись со спортсменами, наверняка открыли для себя что-то новое?

– Мы побывали во многих клубах Петербурга. Там широко распространены персональный тренинг. Наставник следит за здоровьем спортсмена, его успехами и прогрессом. Отсюда и преемственные показатели спортсменок Северной столицы. Главный итог, который я сделала за два года посещения этих лекций: любой спортсмен разрабатывает сугубо индивидуальную методику тренировок и питания.



ФОТО АЛЕКСЕЯ СЕРГЕЕВОВА

Нет универсальных схем. Каждый человек уникален и индивидуален, именно поэтому персональный тренинг очень часто является основой будущего успеха.

ДАВИД ГВЕНЦАДЗЕ.

## Моцарт как лекарство

ОЧЕРЕДЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

ЧТО ТАКОЕ хорошее настроение, знает каждый: работа спорится, ты чувствуешь прилив сил, расположен к шутке, приветлив к окружающим. И, наоборот, при плохом настроении и дела из рук валяются, и ни на кого смотреть не хочется, и малейшая неудача способна повергнуть в уныние.

Можно ли умеренно вызывать у себя хорошее настроение? Не только можно, но и необходимо! Давно известно, что большинство болезней появляется на нервной почве. Апатичные люди, к примеру, чаще других подвержены заболеваниям желудка и кишечника, а раздражительные – болезням печени. Длительное нарастающее психическое напряжение – частичная причина инфаркта. Нужно научиться постоянно поддерживать в себе бодрый дух. Умение настраиваться на оптимистический лад играет огромную роль. Все чаще сейчас включаются в рабочие процессы музыкальные произведения, что становится источником отличного настроения у работающего человека. Радостные мотивы поднимают настроение, тонизируют мозг, мобилизуют положительные эмоции. Какเพลง в известной песне советского времени, «легко на сердце от песни веселой». Научно доказано, что произведения выдающихся мировых музыкантов – Моцарта, Баха – способны оказывать не только благотворное влияние при различных недугах, но и полностью заменить лекарственные средства. Этому уникальному феномену посвящена даже целая наука. Известно, что основные физиологические процессы (кровообращение, дыхание) протекают в организме ритмично. При нарушении этих ритмов физиологические системы начинают страдать. Музыка же способствует восстановлению расстроившихся ритмов и значительно усиливает нормально действующие. В этом ее большое тонизирующее действие на организм в целом и особенно на настроение.

Важный фактор хорошего настроения – природа. Каждое время года красиво по-своему. «Что за прелесть зимнее воскресенье», – говорим мы себе и друг другу во время лыжной прогулки. Наступает перелом в природе, и мы говорим: «Настроение весеннее!» Нередко настроение опережает время. Еще стоят морозы, но душа уже рвется к теплу, к мягким краскам, настроение становится теплее, радостнее. В летнее время года человек, словно цветок на рассвете, расцветает в ласковых солнечных лучах. Работа спорится, просыпается даже в раннее утро становится приятно, энергией наливается каждая частичка тела.

Велико значение хорошего настроения в борьбе с различными заболеваниями. Любая болезнь – это нарушение жизнедеятельности организма. Ее причины – воздействие раздражителей, идущих или из внутренней среды человека, или же из внешней. Наступлению болезни благоприятствует понижение сопротивляемости защитных сил организма. Хорошее настроение мобилизует его защитные силы. Прямой результат этого – снижение заболеваемости и даже профилактика травматизма. Если вы чем-то подавлены и вас тревожат беспokoйные мысли, которые не дают сосредоточиться и спокойно работать, естественно, что вы не можете нормально включиться в производственный процесс, становитесь рассеянными. Плохое настроение не только ведет к ослаблению внимания, но и способствует быстрому утомлению.

Помимо бодрой музыки, кинокомедии, ширка и юмористических рассказов, можно порекомендовать такое небольшое упражнение (оно особенно годится для «черных полос» в жизни): встаньте перед зеркалом и приподнимите кончики губ вверх, будто улыбаетесь. Попробуйте раз, другой, третий – и вдруг почувствуете, что уже по-настоящему улыбаетесь и что кривая вашего настроения начинает подниматься. Это звучит не очень серьезно, но физиологически вполне объяснимо: наша эмоциональная сфера тесно связана со сферой мышечной. При улыбке расслабляются мышцы лица. Отсюда следует, что существует и обратная связь – с помощью мышц воздействовать на эмоцию. Кстати, смешок от души, вызванный каким-либо приятным событием, не только полезен для мышц мишки, но и продлевает жизнь. Так что, если у вас на душе скребут кошки, не пытайтесь утворить их нескрести – бесполезно. Лучше попробуйте установить, какие мышцы у вас напряжены, и расслабьте их. Радуйтесь жизни и улыбайтесь на здоровье!

Подготовил ДАВИД ГВЕНЦАДЗЕ.

## Канчельскис в Магнитке

ФУТБОЛ

СЕГОДНЯ на Центральном стадионе состоится, пожалуй, одно из главных в нынешнем году событий в жизни футбольной Магнитки.

На поле выйдут ветераны футбольного клуба «Металлург» и сборная новотроицкой «Носты». Начало матча – в 19 часов. Наш город посетят известные футболисты – генеральный директор ФК «Носта» Андрей Канчельскис, главный тренер клуба Сергей Подпалый, тренер Виктор Гаус, несколько сезонов защищавший ворота казанского «Рубина».

Матч будет посвящен 40-летию Центрального стадиона и окончанию карьеры магнитогорского футболиста Виталия Ноздрачева, который 18 лет отыграл в родной команде и сейчас является начальником ФК «Магнитогорск».

Напомним, что магнитогорский Центральный стадион был открыт 15 июля 1967 года. Решением горисполкома ему присвоено имя – 50-летия Октября. Уже в новом веке была проведена реконструкция, завершившаяся три года назад. После нее Центральный стадион обрел нынешний вид.