

С АРНОЛЬДОМ, НО БЕЗ «ХАММЕРА»

Магнитогорский атлет в качестве почетного гостя побывал на знаменитом турнире в США

МЫ УЖЕ СООБЩАЛИ, что наш земляк, чемпион мира и Европы, рекордсмен мира по профессиональной версии WPC среди ветеранов по жиму штанги лежа Андрей Палей завоевал право участвовать в высшем турнире силачей мира — «АрнольдКлассик».

Но в США, где проходил этот международный турнир, он отправился не участником, а почетным гостем, как чемпион мира. Всею виной — его весовая категория до ста килограммов. Дело в том, что Андрею надо было за короткое время набрать еще десять килограммов мышечной массы, что практически невозможно. Однако поездка в США почетным гостем для нашего чемпиона пошла на пользу. Наш корреспондент договорился о встрече с Палеем.

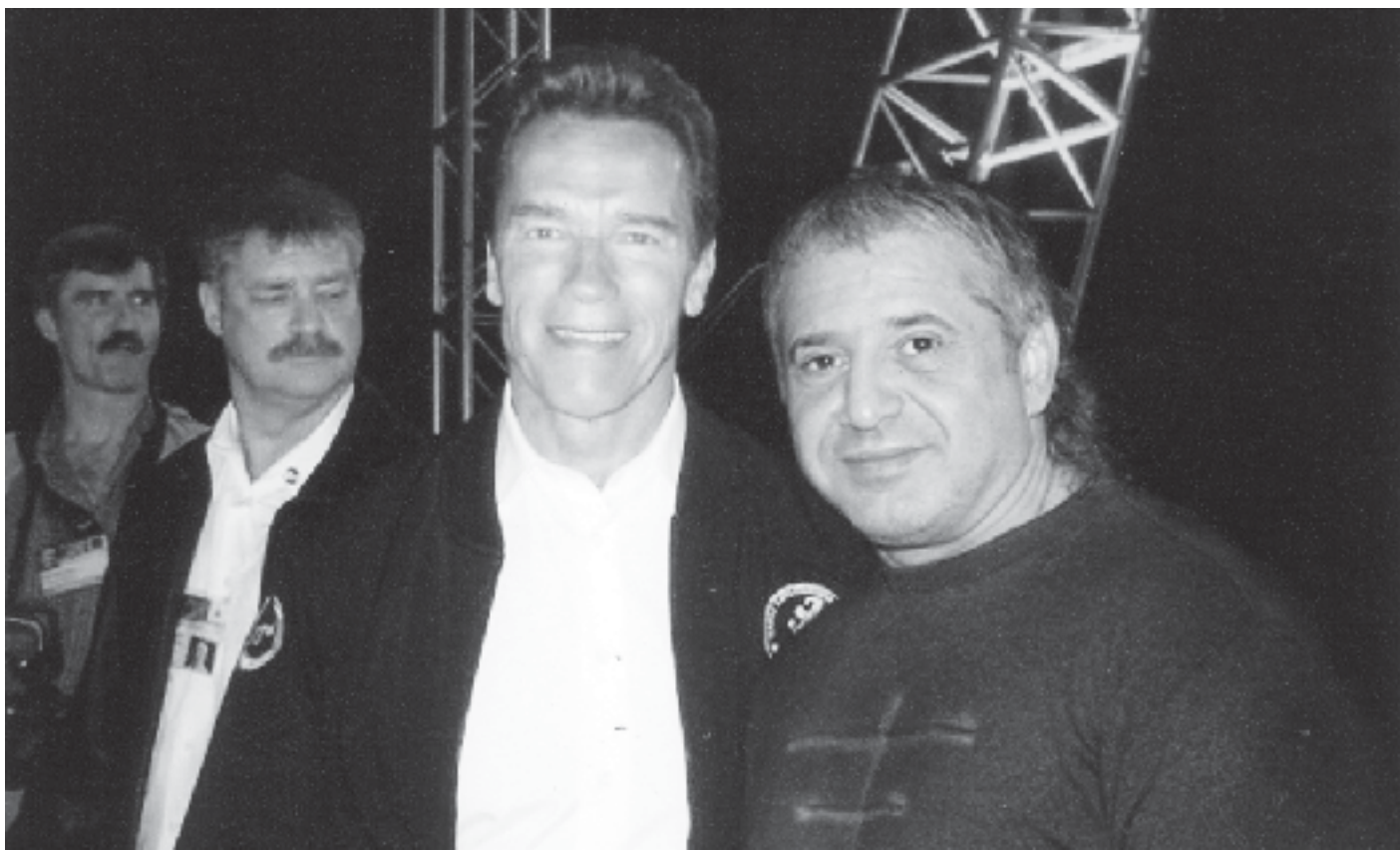
— Только не раньше десяти утра, — ответил Андрей, — после завершения утренней тренировки.

— Андрей, не вредно с утра пораньше тягать тяжелые веса?

— Силовые тренировки провожу пять раз в неделю в вечернее время. А каждое утро, как только отведу сынишку в школу, провожу аэробные тренировки: беговая дорожка, упражнения на пресс.

— Поездка в США не отбила желание на следующий год принять участие в «АрнольдКлассике»?

— Не отбила. Желание, наоборот, усилилось. Сам турнир проходил в Коламбусе штата Огайо. «Арнольд Классик» — спортивное шоу по сорока видам спорта. Я вначале думал, что выступать будут только силовики. На деле все оказалось по-другому. Свое мастерство перед огромной армией зрителей в течение пяти дней демонстрировали борцы различных стилей, стрелки из лука, представители черлингина, силовики различных направлений: штангисты, гиревики, жимовики... А завершали все это потрясающее шоу сильнейшие культуристы мира. Каждый вид соревнований сопровож-



дался световой рекламой, звуком, выступлением различных творческих коллективов. Одновременно шла торговля различной продукцией. Все было организовано просто потрясающе. По возможности старался побывать везде. Американцы действительно хорошие шоумены. От мощной энергетики я к завершению турнира даже устал. К тому же, приходилось помогать, как тренеру, нашим русским парням, которые были участниками турнира по пауэрлифтингу, жиму лежа и стронгмену. Не забывал о фотографиях и различной фактуре для своего клубного журнала «Будь в форме». И, главное, увидел то, что стремился увидеть: сильнейших атлетов мира. Один только «чемпион чемпионов» по жиму лежа американец Райн Кеннелли чего стоит. Ему всего 35 лет, но сегодня

ему равных нет. Кеннелли — супермощь! Судите сами, в первой попытке он зафиксировал без особых усилий 410 килограммов! Затем пошел на 432 килограмма! В то же время сильнейший жимовик России и Европы саратовец Владимир Кравцов имеет максимальный результат 365 килограммов. Разница в результатах огромна. Никому из российской сборной не удалось попасть в число призеров, оставившись на четвертых-пятых местах.

— Андрей, а почему мы так много проигрываем?

— Не могу объяснить. Хотя в более легких весовых категориях у нас результаты обнадеживающие. Напомню, что к турниру «АрнольдКлассик» допущены атлеты весовых категорий до 82 килограммов, до 110 и свыше 110. Чемпионат мира по нашей професси-

ональной версии WPC является как бы полуфиналом к «АрнольдКлассику», который проводится уже по высшей профессиональной лиге — WPO. Что касается меня: чтобы на следующий год выступить на этом турнире, необходимо вновь победить на чемпионате мира, который на сей раз пройдет в ноябре в Тольятти, набрав еще десять килограммов мышечной массы и прилично прибавить в результатах. Задача очень сложная. Тем более что в «арнольдковском» турнире нет возрастных гряданий. Вполне возможно, что олимпийский лозунг «Главное не победа, а участие» — для меня. Но это тоже цель, к которой буду стремиться.

— Получается, что ни один российский атлет так и не смог завоевать награду в Коламбусе?

— Почему же. Челябинец Ми-

хаил Кокляев, чемпион России по силовому экстриму — стронгмен — завоевал серебряную медаль, проиграв американцу каких-то пару очков. Михаил с досады рвал на себе волосы. Он и в прошлом году был вторым и уступил этому же сопернику. Рвал волосы потому, что за победу в этом силовом виде спорта сам Арнольд Шварцнегер вручает победителю внедорожник «Хаммер». И второй год этот суперавтомобиль уходит от Кокляева. Хотя Михаил очень силен. Ему ничего не стоило выступить в показательных соревнованиях по тяжелой атлетике и с первой попытки установить в толчке рекорд США.

— А сам Арнольд присутствовал на турнире?

— Да. Более того, мне удалось сфотографироваться со знаменитостью и немного поговорить. Беда в другом, на моем скверном английском много не

наговоришь. Арнольд — один из организаторов этого потрясающего турнира.

— А что за турнир, после США, проходил в Германии?

— Еще до поездки в Коламбус всей сборной решили: на обратном пути остановимся в Германии, чтобы принять участие в чемпионате Европы по другой профессиональной версии — GPC. Судейство этой профессиональной лиги отличается очень строгими правилами. Я уже начал готовиться к очередному турниру «АрнольдКлассик», набрал в весе дополнительные пять килограммов. В Германии, так сложились обстоятельства, пришлось выступать в своей привычной весовой категории до ста килограммов. Мне удалось согнать вес до 95-ти. Понятно, что в таком «убитом» состоянии сотворить рекорды в этой профессиональной лиге не мог физически. Поэтому шел только на «простую» победу — без рекордов. Победа важна была и потому, что чемпионат Европы проходил 9 Мая, в День Победы! Проигрывать, да еще на немецкой земле, — не дай Бог! В итоге удалось стать лучшим среди ветеранов и завоевать «бронзу» среди спортсменов. В этот день всем нашим парням хотелось только лучших результатов. Этот патристический порыв принес много травм. И здесь не обошлось без российского бардака. Молодой парень из Краснодара во время выступления порвал связки на ногах. Его сразу увезли в клинику, сделали потрясающую операцию. Немцы предоставили автобус, чтобы его транспортировать в аэропорт. И все — бесплатно. А вот наш дорогой и любимый российский «Аэрофлот» за то, что этот парень должен был находиться в лежачем положении, хотя в самолете было более чем достаточно свободных мест, содрал дополнительно 800 евро! Эти деньги собирали сообща.

— Что дальше, Андрей?

— Чтобы жизнь не была скучной, сейчас упорно готовлюсь к турниру «ЕвроАзия». А в ноябре в Тольятти — чемпионат мира по версии WPC.

ЮРИЙ АЛЕКСЕЕВ.

ОЧЕРЕДЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

По эксперименту Амосова

УЖЕ НЕСКОЛЬКО лет нет с нами знаменитого советского кардиохирурга, ученого с мировым именем, кибнетика, автора многих книг о здоровом образе жизни Михаила Амосова. Но его идеи и призывы о том, как стать крепким, здоровым и не бояться болезней, по-прежнему остаются актуальными.

Свои знаменитые 1000 движений и бег трусцой к восьмидесяти годам Михаил Николаевич значительно «подредактировал». Именно в этом возрасте он пришел к новому парадоксальному выводу: с возрастом, чтобы поддерживать здоровье на прежнем уровне, почти как в зрелые годы, надо не снижать, а увеличивать физическую нагрузку. Ученый с мировым именем считал, что, увеличив нагрузку значительно, но постепенно, можно в преклонном возрасте повернуть процессы старения вспять...

И восьмидесятилетний дед стал выдавать «на гора» — утренний оздоровительный бег (6 километров), гимнастику с пятикилограммовыми гантелями (1500 движений), ходьбу в быстром темпе (30–40 минут). Общее время занятий достигло 3–3,5 часа. Все очень просто, доступно.

Дальше — больше! Амосов наряду со строгим режимом питания, при котором жестко ограничил потребление жиров и сахара, в гимнастике стал использовать пяти и десятикилограммовые гантели, число движений увеличил до 2000 и в 81 год начал подтягиваться по 5 раз на перекладине! Сам «маэстро» здорового образа жизни отмечал, что выдерживать такую ежедневную нагрузку непросто. Однако только она позволяет увеличивать силу и выносливость мышц, улучшает состояние внутренних органов и систем, состояние всего организма. В результате медленно, но верно идет процесс омоложения.

На основе собственного опыта Михаил Николаевич предложил режим, который следует соблюдать после сорока лет какому, кто хочет сохранить или поправить здоровье:

заниматься медленным оздоровительным бегом, но к нему надо прийти через активную ходьбу,

определить свой нормальный вес и привести его к норме, начать занятия интенсивной гимнастикой ежедневно по 20–30 минут, постепенно доведя количество движений до 1000.

При первых же признаках старения надо постепенно увеличивать нагрузку. Ни в коем случае нельзя прерывать тренировки. Перерыв в три месяца детренирует мышцы и волю.

...Все до предела просто. Осталось делать то, что советовал продвинутый ученый-практик. Тридцать минут активной ходьбы точно уложится по расписанию, например, от «Гостиницы двора» до улицы Труда. Другими словами: возвращаясь с работы, вам следует недоезжать до дома каких-то две-три трамвайных остановки. Тогда дряхлость и надвигающаяся старость, как утверждал Амосов, начнут отступать. Проверим?!

КИРИЛЛ КСЕНИН.

«Золотой» исполнитель

ДЗЮДО

ДВЕ НАГРАДЫ завоевали на Кубке России по дзюдо среди инвалидов по слуху работницы механического цеха ЗАО «МРК».

Исполнитель художественно-оформительских работ Юлия Молодцова добыла «золото», а ученик токаря Жанна Кузнецова — «бронзу». Тренируются обе спортсменки под руководством Рауфа Валеева.

Сборная Челябинской области, полностью составленная из магнитогорских дзюдоистов, заняла второе место в командном зачете.

«Синица»

для юниоров

ХОККЕЙ

ЭКС-ГЛАВНЫЙ тренер хоккейной команды «Металлург» Марек Сикора возглавил юниорскую сборную Чехии (возраст игроков не старше 18 лет).

Кандидатура Сикоры была утверждена на заседании исполкома Чешского хоккейного союза, сообщает сайт hokej.cz. Напомним, что по итогам юниорского чемпионата мира-2007 чешская команда была из элитного дивизиона.

Отделались штрафами

СУДА ДА ДЕЛО

ВИНОВНЫЕ в обрушении крыши Ледового дворца спорта «Трактор» в Челябинске, произошедшем в апреле текущего года, привлечены к ответственности.

Директор и мастер ООО «Строительные технологии Урала» (производило ремонт кровли) Костромитин и Прохин признаны виновными в совершении административных правонарушений, предусмотренных частью 1 статьи 9.4. Кодекса РФ об административных правонарушениях «Нарушение требований проектной документации и нормативных документов в области строительства». Каждому назначено наказание в виде штрафа в размере 200 тысяч рублей.

Кроме того, директор МУ «Ледовый дворец спорта «Трактор» Виктор Мальцев, в отношении которого было возбуждено дело об административном правонарушении по статье 19.1. КоАП РФ «Самоуправство», оштрафован на 500 рублей. Решение было принято мировым судьей судебного участка №7 Тракторозаводского района Челябинска, сообщает «URA.Ru».

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Стадион для школы

ГОД НАЗАД главой Магнитогорска Евгением Карповым была утверждена программа развития физической культуры и спорта в городе, в которой был предусмотрен план строительства мини-стадионов.

К созданию нынешнего Дня города первый такой стадион появится на базе средней школы № 56. Подробнее о ходе строительства наш корреспондент попросил рассказать начальника отдела по организации массовой работы городского управления по физической культуре, спорту и туризму Александра РОССОЛА.

— Подготовительные работы на будущем мини-стадионе при школе № 56 начались еще осенью прошлого года. План предусматривает наличие беговой дорожки, игровых площадок, гимнастического городка... Строители — «Лига-С» и «Инвестстрой» — качественно уложили асфальт. Дело в том, что современное покрытие можно укладывать только на асфальтовую поверхность. Опытные специалисты, которые уже устанавливали рекортановые покрытия на Центральном стадионе и в спортивном клубе «Металлург-Магнитогорск», приступили к работе. Ко Дню города мини-стадион должен принять первых посетителей.

— Какая школа на очереди?

— Строительство очередного стадиона начнется при школе № 38. План уже готов. Но сначала — практические работы на стадионе «Малыш». Там уже есть асфальт. Осталось только уложить рекортановое покрытие. А затем перейдем на бывший стадион школы № 14. Его реконструкцией мы намерены заняться всерьез. Много лет назад здесь эффективно работала детско-спортивная школа горно по конькобежному спорту. Заливали отличный лед и готовили чемпионов. Кстати, о возрождении подобной школы именно ваша газета выступала не раз. Действительно, нежеле Магнитке — уральскому городу с приличными спортивными достижениями — не иметь своих Скобликовых и Гришинных. Там будем строить дополнительные спортивные подсобные помещения, готовить оборудование под заливку льда уже предстоящей зимой. Потихоньку закупать конькобежный инвентарь... Через годик-другой конькобежная спортшкола будет работать с полной нагрузкой.

— Но как восполнить кадры?

— Действительно, сложный вопрос. Но, думаю, тренеров найдем. В Магнитке будет конькобежный спорт!

— Экологический парк за последние две зимы превратился в городской центр любителей лыжного спорта. Но там нет благоустроенного помещения для отдыха, проката лыж. Эта проблема будет решаться?

— Теоретически она решена. Уже составлен план, выделены деньги под строительство такого здания. Глава города обязал, чтобы помещение общей площадью в 300 квадратных метров вступило в строй действующих в ноябре текущего года.

— В районе Зеленого Лога к завершению идет строительство катка. Лед и коньки это хорошо. Но многие предпочли бы позаниматься в тренажерном зале или в летнее время поиграть в волейбол. Будут ли при новом ФОКе тренажерный зал и игровые летние площадки?

— Тренажерный зал будет. А вот игровые площадки в плане строительства не предусмотрены, поскольку слишком мало земли выделено. Но если появится возможность расширяться — игровые площадки будут.

— И тогда дойдет очередь до мини-стадиона школы № 38?

— По-видимому, так и будет.

ЮРИЙ АЛЕКСЕЕВ.

Награды получать приятно. Они украшают человека.

НИКИТА ХРУЩЕВ

Гольф для металлургов

КАЛЕНДАРЬ

В ПЛЮТНОМ ИЮньском графике турниров спортсменов-любителей из цехов комбината есть место даже женскому мини-футболу. Все соревнования приурочены к трем датам — дню рождения профсоюзного комитета, 75-летию ММК и Дню металлурга.

Основным событием первого летнего месяца станет турнир по боулингу «Как закалялась сталь». В спортивном комплексе «Бумеранг» на отборочном этапе выступят сильнейшие команды комбината — тридцать мужских и пятнадцать женских. Финальные баталии выявят две самые лучшие команды, которым достанутся памятные кубки

профкома и сувениры союза молодых металлургов.

На зеленых полях для гольфа в УСК «Металлург-Магнитогорск» встретятся представители восьми подразделений ММК, показавших наилучшие результаты в прошлогодней летней спартакиаде. Гольф-турнир соберет смешанные команды: этот красивый вид спорта одинаково по плечу как сильной, так и прекрасной половине.

В финальных соревнованиях по пейнтболу сразятся четыре из шестнадцати лидирующих команд ММК. На последнюю неделю июня запланированы матчи ежегодного турнира по женскому мини-футболу. Команде-победительнице готовят особый сюрприз: ей предоставят право померяться силами с футбольными асами из электроремонтного цеха ООО «Электроремонт» — неоднократными участни-

цами городского мужского турнира «Снежный мяч». Девушки из Электроремонта уже признаны абсолютными чемпионками в комбинатских турнирах по мини-футболу, поэтому на этот раз выступят вне зачета.

На протяжении всего месяца для металлургов будут продолжаться спортивные праздники в аквапарке «Водопад чудес». Оказаться в самую жару возле воды — это ли не заветная летняя мечта? Счастливыми обладателями бесплатных билетов станут работники ЗАО «Отнеупор», автотранспортного управления, Металлургспецстройремонта, механоремонтного комплекса. Каждый водный праздник обычно собирает по триста человек — сюда приходят семьями. Профком комбината оплачивает визиты металлургов, выделяя призы для водных конкурсов.

МАРГАРИТА ЛЕРИНА.

НБА НЕ ПО СИЛАМ

БАКЕТБОЛ

ПОСЛЕДНЮЮ ИГРУ в нынешнем сезоне магнитогорские баскетболисты проводили не в самом лучшем расположении духа.

Экс-чемпион страны, многократный призёр суперлиги «Б» практически не смог противостоять своим соперникам. Бесконечная череда травм лидеров команды, нехватка финансирования, усиление прямых конкурентов «Металлург-Университета» в борьбе за медали чемпионата страны игроками вышедшего дивизиона окончательно выжили баскетбольную сборную Магнитки из числа «звездной тройки» победителей, закрепив в конце первой декады. Вот и перед последней серией домашних игр во Дворце спорта МГТУ им. Носова наш клуб предстал с заметным поредевшими рядами игроков.

Нашей команде выпал шанс играть против гостей из Нижнего Новгорода — НБА «Тэлма». Легкой игры никто не ждал.

Начало первого матча складывалось для магнитогорцев вполне благо-

получно. Удавались атакующие схемы, неплохо работали игроки обороны, сдержали и стартовый напор гостей. Разыгрался один из ведущих игроков команды Олег Игумнов, набравший в итоге 28 очков за игру и свое 2000-е очко в спортивной карьере. Отрыв «Металлург-Университета» после стартовой четверти составлял пятнадцать очков. Казалось, подопечные Романа Кабирова смогли подобрать ключ к более сильной по составу команде гостей. Но в дальнейшем игра преобразилась с точностью до наоборот. Виной ли тому травма Олега Игумнова — перелом носовой перегородки, или излишняя уверенность в собственных силах, сказать трудно. Возможно, сказался опыт баскетболистов НБА «Тэлма», но в конце четвертой десяти минутки команды поменялись местами. Отыгрываться пришлось уже хозяевам. Сил на ликвидацию тринадцатички разрыва у «Металлург-Университета» не оказалось. Досадный проигрыш «металлургов» — 100:113.

После очередного домашнего поражения от гостей из Нижнего Новгорода магнитогорские баскетболисты не только вновь потеряли ключевого

игрока команды — Олег Игумнов пополнил отряд травмированных, составив компанию Александру Луневу и Денису Бжезскому, — но и оказались в непростом положении. Проигрыш второго домашнего матча обеспечил команде десятое место в итоговом протоколе суперлиги «Б». Победа позволяла довольствоваться не самым престижным восьмым местом. Второй вариант, безусловно, устраивал больше.

Весь груз ответственности в заключительном матче лег на плечи местных воспитанников баскетбола. Играть на победу. Главный тренер команды Роман Кабиров дал последние указания своим воспитанникам, и баскетбольный мяч лихо застучал по паркету Дворца спорта МГТУ.

Хозяева решили не откладывать поставленную задачу в долгий ящик и сразу перешли к атакующей схеме игры. Первая половина игры прошла под диктовку «Металлург-Университета». На десятиминутный перерыв команды ушли при разнице очков +6 в пользу Магнитки. Третья четверть вновь стала переломной в игре. И хотя группа поддержки «Металлург-Универ-



ситета» вместе с болельщиками и стали активно входить в игру. В концовке матча Кабиров дал последние указания своим воспитанникам, и баскетбольный мяч лихо застучал по паркету Дворца спорта МГТУ.

Дополнительное время победу Магнитке не принесло. В составе «Металлург-Университета» не нашлись игроки, которые смогли бы что-то противопоставить игре гостей. Максим Синельников, Александр Амелин, Сергей Ни-

кифоров и Антон Кохельников покинули площадку, получив пять замечаний. Итоговый счет 102:94, вторая победа гостей в серии.

Таким образом, «Металлург-Университет» занял 10-е место в чемпионате суперлиги «Б». Баскетбольный сезон в Магнитке с 6 по 11 июня в спорткомплексе МГТУ продолжался финал студенческой лиги России с участием трехкратного победителя чемпионата СБЛ — команды технического университета им. Г.И. Носова.

ДАВИД ГВЕНЦАДЗЕ.