



# И МОРОЗ НЕ ПОМЕХА

СПОРТ И МЫ

...Инструктор объединения Физ «Магнит», ответственная за проведение спортивного праздника среди работников служб управления ОАО «ММК» Нина Дмитриевна Кистанова волновалась:

— Еще бы не переживать. Столько сил потрачено на организацию, а тут мороза под тридцать. Как бы не сорвалось. Первоначально хотели праздник провести 22 ноября, но по ряду уважительных причин перенесли на 28 ноября. Очень бы не хотелось откладывать снова.

— Ожидается что-нибудь новенькое в программе праздника?

— Конечно, иначе будет неинтересно. Во-первых, очень разнообразны детские старты. Во-вторых, продумали новые состязания для взрослых. Впервые у нас пройдут соревнования по стрельбе, конкурсы силачей, блиц-турниры по волейболу и баскетболу. Практически полностью обновили спортивный инвентарь в комической эстафете. И в-третьих, победителям, призерам и детворе приготовлены прекрасные призы.

Зря волновалась Кистанова: уже к половине десятого утра в фойе легкоатлетического манежа было многолюдно. Мороз помехой не стал. Ровно в десять прозвучала команда построения на парад. Какой спортивный праздник без него? Плохо только, что ни одна из двенадцати команд не имела своих эмблем. Вот и угадай: кто проиграл, кто выиграл? Это была единственная неувязка.

Два с половиной часа спорта, борьбы и хорошего настроения прошли как один миг. Можно ли было не восхищаться командой управления капитального строительства, которую возглавлял мастер спорта по альпинизму С. Солдатов? Она особенно отличилась в соревнованиях по перетягиванию каната, заняв третье место, хотя чудом не достигла большего. Чем же восхищаться, спросите вы. Тем, что в команде Солдатов присутствовали и представительницы слабого пола. Но как тянули! Словом, «умыли» многих мужчин. А что



творилось во время комической эстафеты — насмеялись от души!

Кто же победил? В легкоатлетической эстафете отличилась четверка спринтеров управления по недвижимости и ценным бумагам. Представители этого коллектива не позволили соперникам опередить себя ни в комической эстафете, ни в стрельбе, ни в блиц-турнире по волейболу. «Споткнулись» они только на перетягивании каната. Тем не менее эта команда добилась общей победы, набрав в итоге семь очков. Буквально в каждом зачетном виде состязания им «на пятки» наступали атлеты управления сбыта — заняли второе место. Третьим призером в общем зачете стали интеллектуалы из объединенной команды управления информации и общественных связей.

Закончился праздник парадом участников и вручением наград.

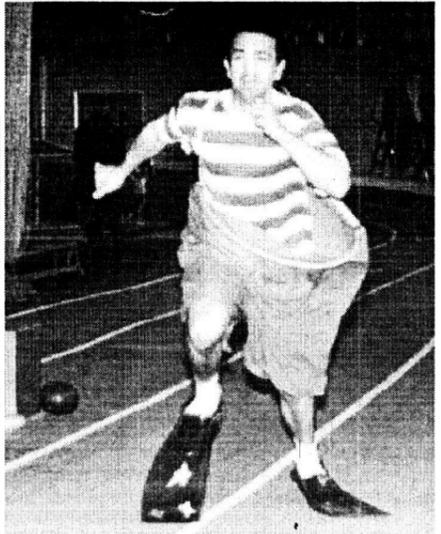
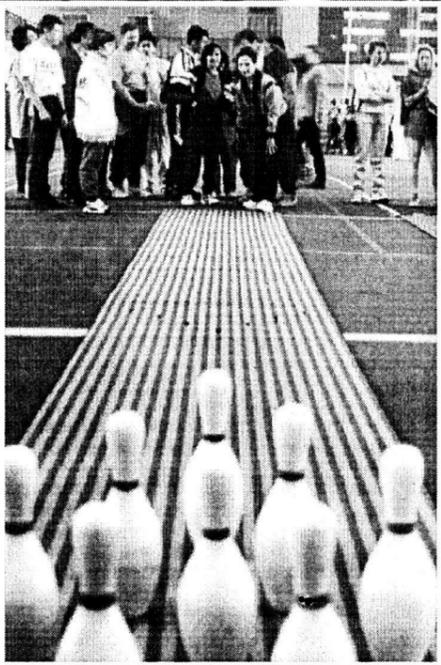
— Валерий Сергеевич, — обратился я к председателю профкома управления ОАО «ММК» Красильникову, — каковы ваши впечатления?

— Мы тщательно готовились к этим стартам, но не думал, что все сложится так здорово. Хочу поблагодарить наших помощников, инструкторов объединения Физ «Магнит» — на их плечи легла большая нагрузка, но праздник нам они устроили прекрасный.

Ю. ПОПОВ.

На снимках: фрагменты спортивного праздника управления ОАО «ММК».

Фото автора.



Неугомонным физкультурникам всегда хочется чего-то нового, интересного. И если очередное новшество повышает жизненный тонус и укрепляет здоровье, оно быстро становится популярным.

## АЭРОБИКА В ВОДЕ

С октября в плавательном бассейне объединения Физ «Магнит» ОАО «ММК» появился новый вид спорта с мудреным названием аквааэробика. Не сразу и выговоришь придуманное на далеком Западе слово. Но если вы придете на занятие, то, наверняка, полюбите новинку. Уверен, многие уже заинтересовались ею. Однако не помешает послушать и тренера аквааэробики — Галину Николаевну ПАРШИНУ:



— Врачи своим пациентам, перенесшим тяжелые травмы, операции, и раньше, и сегодня, настоятельно рекомендуют лечебное плавание и несложные гимнастические упражнения в воде. Не этому ли обязана своим рождением аквааэробика?

— Да, врачи дают такие рекомендации, но начало этому виду спорта положила популярная певица Янна Русс. Она продолжительное время занималась простой аэробикой в спортивном зале, и однажды ее осенила мысль: а почему бы аэробику не перенести в бассейн? Получилось. Мгновенно нашлись последователи и поклонники. Ценность аквааэробики в том, что она доступна абсолютно всем: и слабым здоровьем, и полным, и худым, и даже тем, кто вообще не умеет плавать. И здесь уместны рекомендации врачей.

— Занятия проводятся под музыку?

— Обязательно. Большая часть упражнений в воде далека от гимнастики. Мы используем в воде и различные тренажеры. Например, штангу небольшого веса, гантели и многое другое. Вес снарядов в воде значительно уменьшается, подвижность суставов увеличивается, и получить какую-нибудь травму просто невозможно. Все только ради здоровья. Нам никакие рекорды не нужны.

— Но ведь влопыхах можно и водицы хлебнуть. Штанга — она и в Африке штанга...

— Господи! Так могут рассуждать только мужчины (смеется).

— Кстати, о мужчинах. Они занимаются в ваших группах?

— На Западе аквааэробика очень популярна не только среди женщин. И у нас, в России, этот вид спорта заметно набирает массовость. В Челябинске в каждом бассейне существуют группы аквааэробики, и они забиты до отказа. Мы несколько припозднились. Что касается мужчин, то они подходят, внимательно смотрят, подробно расспрашивают, говорят что-то одобрительное, но отходят в сторону... и больше у нашего бортика не появляются. А вот женщины у меня занимаются с превеликим удовольствием.

— Расскажите о содержании занятия.

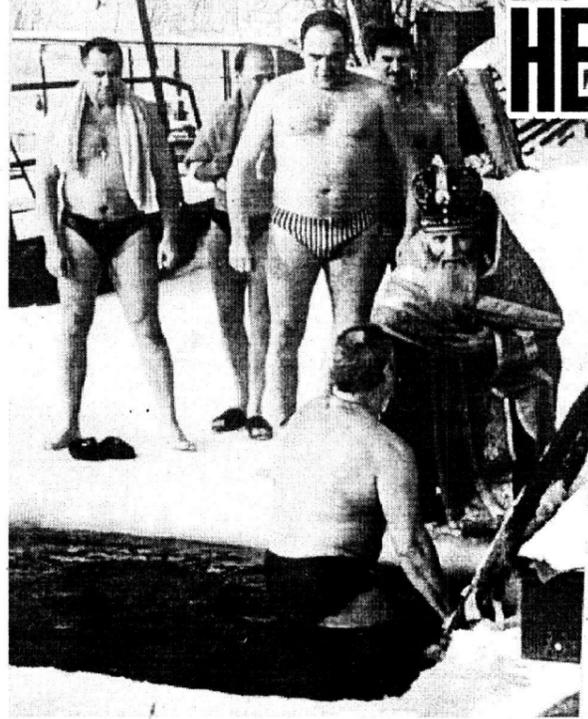
— Вначале разминка — 5-7 минут. Затем основное занятие у бортика — 30-35 минут. В заключение плавание в ластах — 10 минут. Все проходит под музыку, ее подбираю сама. Не один год раньше работала тренером по аэробике, так что опыт подбора упражнений и музыки есть. Тренировки по аквааэробике проходят трижды в неделю: по понедельникам, средам, пятницам. Начало занятий в 19.15-20.00. Абонемент разового посещения стоит 25 рублей. А для желающих посещать занятия два раза в неделю в течение двух месяцев — 180 рублей. Тот, кому подобная нагрузка покажется незначительной, а занятия вызовут интерес, может тренироваться три раза в неделю на протяжении двух месяцев. Это обойдется уже в 270 рублей. Но помните: главное — ваше здоровье!

Ю. АЛЕКСЕЕВ.

На снимке: тренер Г. И. Паршина.

Фото автора.

# ОТЦУ ФЛОРУ В МАЙНЕ ПОКАЗАЛОСЬ... НЕ ТАК УЖ И ХОЛОДНО



Это уже традиция: небольшую майну, где всю морозную зиму купаются «моржи», освящает отец-настоятель Михайло-Архангельского храма, протоиерей Флор. Священнодействие совершается уже восемь лет. Открытие нынешнего зимнего купального сезона не стало исключением и состоялось в минувший четверг.

Когда отец-настоятель завершил весь положенный ритуал, он пригласил всех желающих искупнуться в святой водичке.

— Купание в ледяной воде, — заявил отец Флор, — древний русский обычай. Холодной водой люди вылечивают различные хвори, становятся крепкими и здоровыми. А если зимние купания будут проходить еще и с Божьей помощью, для чего я и освятил прорубь, то это еще больше облегчит телесные страдания и поможет врачевать муки душевные. А кто не жалуется на свое здоровье, будет еще крепче. С Богом!

Желающих собралось немало. Только батюшка никого не допускал до купания без святого крестика на шею.

— Негоже русскому человеку не иметь у сердца святого креста! Ух, грешники! Вот тебе святой крест. Целуй! Береги его. Он твой хранитель! Теперь можно и окунуться в святую воду.

У всех в этот день было прекрасное настроение. И у отца Флора тоже. Он окунулся в святую майну самым последним. В своем напряженном рабочем графике батюшка умудряется выкроить немного времени, чтобы искупаться в проруби и набраться здоровья...

Ю. КИРИЛЛОВ.

На снимках: «моржовый» сезон открыт.

Фото автора.