

ХОККЕЙ Матч легенд

Челябинский губернатор Михаил Юревич сыграет против сборной Вячеслава Фетисова на «Матче легенд».

12 января 2013 года на льду арены «Трактор» сыграет команда Сергея Макарова и команда Вячеслава Фетисова.

Михаил Юревич выступит за команду Макарова на «Матче легенд», который пройдет в южноуральской столице в рамках «Матча звезд континентальной хоккейной лиги».

В сборной, капитаном которой выступит прославленный нападающий, двукратный олимпийский чемпион Сергей Макаров, сыграют ветераны хоккея Челябинска, в числе которых – Сергей Гомоляко, Валерий Карпов, Равиль Гусманов, Вадим Гловацкий. Вместе с ними на лед выйдут губернатор Челябинской области Михаил Юревич, глава города Челябинска Станислав Мошаров и директор ХК «Трактор» Владимир Кречин, уточнили в пресс-службе главы региона.

В команде двукратного олимпийского чемпиона Вячеслава Фетисова на челябинский лед выйдут Владимир Мышкин, Алексей Касатонов, Владимир Лутченко, Алексей Гусаров, Александр Якушев, Андрей Коваленко, Валерий Каменский, президент КХЛ Александр Мелведев и другие.

Посетить «Матч легенд» смогут обладатели билетов на мероприятия, которые состоятся в рамках «звездного уик-энда КХЛ» 12 января, а также билетов, действительных на оба игровых дня – 12 и 13 января.

СНЕЖНАЯ СКАЗКА | Контакт-проект «SUNKI» к зимнему сезону готов!

Гонки на санках

С 21 по 23 декабря 2012 года на территории курортного комплекса «Юбилейный» и ГЛЦ «Металлург-Магнитогорск» развернется снежная сказка. Сюрпризов у организаторов – хоть отбавляй.

В общественно-политическом центре Магнитогорска состоялась пресс-конференция с составом организаторской команды контакт-проекта SUNKI. Присутствовали продюсер проекта Дмитрий Кондауров, главный менеджер Анна Тимохова, редактор Ольга Гулиева, а также заместитель директора по продажам и маркетингу управляющей компании «ММК-курорт» Дмитрий Касаткин и менеджер по маркетингу Максим Ясько.

Проект SUNKI существует в Магнитогорске стараниями объединения S-GROUP с 2007 года. До сих пор он включал в себя лишь летние фестивали. В этом году S-GROUP подготовили качественно новый продукт – SUNKI //Зима

2012. Не состоявшиеся из-за лесных пожаров летние SUNKI должны были стать самым крупным российским фестивалем по количеству представленных творческих направлений. Организаторы проекта решили, что необходимо восполнить пробел зимним мероприятием, хотя и приходится работать в сжатые сроки.

Во многом именно это обуславливает выгодные условия для участников предстоящего действа. Так, некоторые спонсоры летнего фестиваля оставили свои деньги в проекте, несмотря на то, что мероприятие сорвалось. Теперь организаторы использовали вложения, чтобы сделать билеты на SUNKI//Зима 2012 дешевле. Не первый год активную поддержку оказывает проекту и «ММК-Курорт». На этот раз компания помогла не только определиться с территорией проведения, но и взялась обеспечить комфортное и доступное проживание участникам фестиваля в санатории «Юбилейном». Стоимость проживания

не входит в стоимость билета на сам проект, однако она значительно снижена.

У многих справедливо возникает вопрос к первому в истории проекта зимнему действу: а что же в такое время года там делать? То же, что и всегда делали! SUNKI//Зима 2012 поделится на две части – закрытую и открытую.

Закрытая продлится три дня, по структуре она не будет отличаться от привычных летних фестивалей. На проекте можно будет поучаствовать в гонках автотехники на льду, послыдиться на доске в Снежном парке, насладиться ведической кухней и приобрести этнические аксессуары, «отведать» винилового джаза, блюза и диско в VinylBar'e. Основным хедлайнером мероприятия станет британская группа – Express-2. Для того, чтобы попасть на закрытую часть, необходимо пройти регистрацию на официальном сайте проекта, получить личный ID и приобрести билет.

Открытая часть – MY SUNNI. Любый желающий сможет посоревноваться в езде на санях, сделанных самостоятельно или купленных в магазине. Организаторы называют эту часть проекта семейной, она хотя бы на пару вечеров должна сплотить родителей и детей в

процессе украшения и подготовки саней к гонкам.

Если первая часть проекта пройдет строго на территории санатория «Юбилейного», куда будут допущены только непосредственные участники проекта, то вторая захватит всего один день – 22 декабря, и вдобавок к нему территории ГЛЦ «Металлург-Магнитогорск». Совместно с «ММК-Курорт» организаторы SUNKI возводят там специальные горки. К слову, у участников будет возможность прокатиться не только на санях, но и на сноуборде. Помимо обычных трасс будет работать экстремальная.

Организаторы предусматривают повышенный контроль безопасности гостей проекта. Для защиты от травм и выбросов за пределы трассы установят сетки-ловушки. Также традиционно проводится отбор контингента, который допускается к участию. Продюсер проекта Дмитрий Кондауров считает, что социальная направленность мероприятия должна говорить сама за себя: качество приоритетнее количества. Вместо 6000 человек, которые могли бы принять участие в летнем фестивале, на зимний попадет в два раза меньше ☺

ДЖИУ-ДЖИТСУ | Боевые навыки показали пятилетние малыши и спортсмены с опытом

Поддаться, чтобы победить



ИННА ФОКИНА

В минувшие выходные во Дворце спорта имени И. Х. Ромазана состоялась масштабная соревнования – III чемпионат и первенство России по джиу-джитсу «Kakuto-sistem».

Это универсальное боевое искусство, потому что почти не имеет ограничений. Джиу-джитсу, как и большинство популярных сегодня единоборств, родом с Востока. Оно сочетает в себе болевые, удушающие приемы рукопашного боя, броски и опрокидывания, а также работу с оружием или вооруженным противником. Это один из самых лучших вариантов самозащиты. Разъясняя главный принцип джиу-джитсу – «поддаться, чтобы победить», наставники прибегают к выражениям вроде того, что «ветка под грузом снега сгибается до тех пор, пока не сбросит его» и что «гибкая ива распрямляется после бури, а могучий дуб лежит поверженным».

Подготовка к значимому для Магнитогорска мероприятию началась полгода назад. На бой съехались спортсмены со всей России: 27 команд из 13 городов. Поступили даже заявки из Нигерии и Марокко! К сожалению, представители соседнего континента не успели подать их вовремя, поэтому в Магнитогорск не прибыли. Но они также выразили желание и принять наших спортсменов в себя для проведения обучающих семинаров и показательных выступлений. Будем надеяться, что это желание сбудется.

После приветственных слов главы города Евгения Тефтелева на субботнем официальном открытии мероприятия президент Уральской федерации боевых искусств джиу-джитсу и кобудо Александр Архипов выступил своих подопечных с показательными выступлениями на татами. Боевые навыки показывали как пятилетние малыши, так и опытные спортсмены постарше. Например, Александр Кузема – магнито-

горец, который год назад завоевал титул чемпиона России по джиу-джитсу. К слову, в соревнованиях приняли участие восемь действующих чемпионов России. Сам Александр Архипов в торжественной обстановке принял назначение вице-президентом Международной федерации джиу-джитсу и очередную мастерскую степень – шестой дан.

Свое мастерство представляли и юноши, и девушки. Кстати, одна из участниц, не успев прозаниматься и трех месяцев, сумела завоевать первое место на выездных соревнованиях и готова побеждать впредь.

Первенство и чемпионат организаторы поделили по возрастной категории участников. Спортсмены от 14 лет до 18-ти лет соревновались в рамках первенства, а старше 18-ти стали участниками чемпионата. Первое командное место уехали представители Приморского края. Второе отвоевали хозяева – магнитогорцы. Третье командное место отправилось в Пермь. В личных зачетах отличились спортсмены из Владивостока и Находки. Среди дам лучшими признаны участницы из Челябинска, Перми и Орла. Кроме грамот и кубков участники получили памятные призы от национального наркологического общества, с которым сотрудничает федерация джиу-джитсу.

Конечно, ничего бы не случилось без поддержки городской администрации и администрации Ленинского района. Постоянную помощь федерации джиу-джитсу при проведении различных мероприятий городского масштаба оказывает ОАО «ММК», в частности отдел социальных программ и управление информации и общественных связей.

Магнитогорский центр джиу-джитсу приглашает на традиционный детско-юношеский новогодний турнир, который пройдет шестого января во Дворце спорта имени И. Х. Ромазана. В нем примут участие дети от пяти лет ☺



ПРОИГРЫШИ

Забутые традиции

«Металлург» продолжает неприятно удивлять. Клуб, который всегда славился умением играть овертаймы и очень часто побеждал в серии буллитов и очень часто побеждал в серии буллитов даже в самых ключевых матчах сезона, словно презрел все славные традиции.

На прошлой неделе команда Пола Морриса еще более укрепила нынешний «статус». Сначала «Металлург» проиграл в Чехове «Витязю» в овертайме – 3:4, а затем с таким же счетом уступил в Минске белорусскому «Динамо», но уже по буллитам. Ни назначение капитаном Евгения Малкина, ни потуги в нападении от очередных поражений Магнитку не спасли. Более того, в Минске, например, команда умудрилась проиграть, ведя после первого периода в счете – 2:0. Пожалуй, лишь одно «светлое пятно» стабильно присутствует в игре «Металлурга»: лучший на данный момент бомбардир Континентальной хоккейной лиги Сергей Мозякин продолжает исправно набирать очки во всех, даже проигранных матчах. После встречи в Минске в активе этого форварда стало 42 очка по системе «гол плюс пас» (шестнадцать заброшенных шайб плюс 26 результативных передач). Евгений Малкин с 33-мя очками (11+22) занимает третье место в реестре лучших бомбардиров лиги. Появилась информация, что переговоры с клубом ведет канадская звезда – Сидни Кросби, но какой смысл заключать контракт с еще одним высокооплачиваемым хоккеистом, если наличие уже играющих в клубе звезд не спасает Магнитку от неудач?

Вчера «Металлург» начал очередную домашнюю серию: на своей арене команда встретилась с московским «Спартаком», возглавляемым хорошо нам знакомым Федором Канарейкиным. До этой встречи Магнитка целый месяц не выигрывала ни у кого, кроме казахстанского «Барыса». «Спартак» же, напротив, после того как команду возглавил «наш» Канарейкин, начал потихоньку выкарабкиваться со дна таблицы. Недавно спартаковцы одолели в Казани нынешнего лидера Востока «Ак Барс» – 3:2 в овертайме, а в прошлую пятницу разбили дома недавнего лидера Запада питерский СКА – 6:1.

СТАРТАКИАДА

Вернулись с медалями

Очередной дисциплиной в рамках первой спартакиады ветеранов Челябинской области стал настольный теннис.

Отбор на областные соревнования прошел на базе детско-юношеской спортивной школы № 3 при поддержке управления физкультуры, спорта и туризма администрации Магнитогорска и районных советов ветеранов города. Активное участие в турнире приняли жители всех районов области и команда металлургического комбината. По итогам соревнований в возрастной категории среди женщин 50–54 лет первое место заняла Елена Ржевская. В возрастной группе 55–59 лет – Надежда Печенкина. Среди женщин 60 лет и старше лучшей оказалась Татьяна Малышева. В категории мужчины 55–59 лет первое место занял Хакимжан Роянов. В возрастной группе 60–64 года победил Юрий Коробков. Среди мужчин 65 лет и старше – Михаил Калимулин. Кроме того, грамота и медаль за активное участие в соревнованиях досталась самому возрастному спортсмену – семидесятипятилетнему Анатолию Емельянову.

В командном зачете первое место заняли представители Правобережного района, второе и третье с равным количеством очков разделили Ленинский и Орджоникидзевский районы, четвертая строчка досталась команде ММК. Победители соревнований отставили честь Магнитогорска на областной спартакиаде в Челябинске и заняли в итоге третье общекомандное место. В личном зачете в возрастной категории 65 лет и старше первым стал Михаил Калимулин. С серебряной медалью в Магнитку вернулась выступавшая в возрастной группе от 55 до 59 лет Надежда Печенкина.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Не отходя от телевизора

ГЕННАДИЙ ТИШКИН,
пенсионер

Раньше я никогда не занимался спортом, посвящая все свободное время семье или работе. Но став пенсионером, начал находить время для тренировок.

И даже обзавелся простыми тренажерами, один из них – резиновый коврик с шипами. Каждый вечер, сидя у телевизора, я делаю гимнастику для ног. Все очень просто – кладу под ноги резиновый коврик с шипами и занимаюсь:

ставлю стопы параллельно друг другу и выполняю перекачивания с пятки на носок и обратно; имитирую шаги на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы и на внутренней;

пяткой левой ноги приподнимаю несколько раз пальцы правой ноги, затем – наоборот;

сажусь нога на ногу, той ногой, что стоит на коврике, выполняю приподнимание, сначала переднюю часть стопы поднимаю и опускаю, не отрывая пятку от пола, затем пятку этой ноги приподнимаю и опускаю, не отрывая пальцы от пола; поменяв положение ног, продельваю то же самое другой ногой.

Стоит отметить, что каждое упражнение не надо повторять больше 10 раз, чтобы не появились утомление и боль в мышцах ног. Лучше после небольшого отдыха выполнить весь комплекс еще раз.

Шипы на коврике хорошо раздражают и разогревают поверхность стопы. Поскольку все внутренние органы имеют проекции на подошвах, то получается следующее: растираешь стопы – а заодно массируешь печень, селезенку, сердце.

Как на ногах, так и на руках есть биологически активные точки. Воздействуя на них, можно подкорректировать работу некоторых внутренних органов. Для

массажа рук я использую резиновый мяч с шипами. Такой мячик можно купить в магазине детских игрушек, в аптеке в отделе «товары для животных». Скажу честно: мелкие шипы резинового мяча очень хорошо раздражают кожу, активизируя кровообращение и нервные окончания. Далее:

зажимаю мячик между ладоней, перекачиваю мяч вперед-назад;

беру мячик в правую руку, затем прижимаю его к тыльной части кисти левой руки и перекачиваю его по внешней стороне левой руки вверх – до плеча, а затем вниз – до кисти. Потом перекачиваю мячик в левую руку и перекачиваю его по правой руке;

сжимаю и разжимаю мячик с шипами сначала правой рукой, затем – левой. Такое простое упражнение очень полезно – особенно тем, кто перенес инсульт;

правой рукой прижимаю мячик к верхней части бедра правой ноги (упражнение выполняется сидя) им перекачиваю его до колена, а затем в обратном направлении. Такое же перекачивание мяча я выполняю и левой рукой по левой ноге.

Вот так – легко, без особых усилий можно укреплять свое здоровье!

Двукратный олимпийский чемпион Сергей Макаров в свою команду взял челябинского губернатора

ПОДПИСКА
В любом почтовом отделении.
Подписной индекс 54661.

Для юридических лиц:
ул. Енисейская, 133/1,
тел. (3519) 21-08-21

Ваш крылья
в информационном
пространстве!

1306 руб.
Стоимость подписки на 2013 год