Мы выбираем, нас выбирают...

ХОККЕЙ

Завершился, наконец, регулярный чемпионат российской суперлиги, на финише которого некоторые команды устроили велосипедный «сюрпляс».

Преуспел в этом «Авангард», пропустивший-таки на пятое место «Локомотив», зато не позволивший «Ак Барсу» обогнать Магнитку (омичи выиграли в Казани – 4:1), которая заняла третью строчку в таблице. Именно с омским клубом и придется встретиться в четвертьфинале нашему «Металлургу». Прошлогодние финалисты сойдутся уже на первом этапе серии плей-офф – интрига! Магнитке будет противостоять возглавляемая хорошо нам знакомым Валерием Белоусовым команда, в которой играет самый высокооплачиваемый хоккеист мира Яромир Ягр.

В этом сезоне перевес в личных встречах с «Авангардом» явно на стороне «Металлурга» (1:2, 5:3, 4:2, 6:3), но в четвертьфинале это уже не будет иметь никакого значения.

Первые матчи серии до трех побед состоятся 18 и 19 марта в Магнитогорске. Ответные пройдут 21 и 22 марта в Омске. Если потребуется пятая встреча, она будет сыграна в Магнитогорске 24 марта.

Остальные четвертьфинальные пары выглядят так: «Динамо» – «Нефтехимик», «Лада» – «Металлург» Нк, «Ак Барс» – «Локомотив».

Владислав РЫБАЧЕНКО.

Итоговая таблица регулярного чемпионата

Команды	И	Ш	О
1. «Динамо»	60	179-106	126
2. «Лада»	60	140-86	118
3. «Металлург» Мг	60	193-124	115
4. «Ак Барс»	60	174-113	114
5. «Локомотив»	60	159-104	105
6. «Авангард»	60	182-148	104
7. «Металлург» Нк	60	129-126	94
8. «Нефтехимик»	60	141-130	91
9. «Химик»	60	129-157	83
10. ЦСКА	60	156-147	81
11. «Северсталь»	60	138-144	80
12. СКА	60	133-169	76
13. «Салават Юлаев»	60	114-156	68
14. «Сибирь»	60	97-138	54
15. «Спартак»	60	89-164	42
16. «Молот-Прикамье»	60	81-222	23

Марафон Лаврентьева

ЛЫЖИ

В Абзакове состоялся традиционный лыжный марафон памяти мастера спорта сталевара ММК Виктора Лаврентьева. Пронесшаяся накануне снежная буря посеяла сомнения, что марафон состоится. Но их не было у организаторов – тренеров биатлонной школы спортклуба «Металлург-Магнитогорск» Виктора Иванцова, Василия Макарова и Александра Михайлова. Они смогли приготовить отличную трассу протяженностью в десять километров. Им от души благодарны все участники марафона, которых набралось более ста. Гостями были лыжники Челябинска, Миасса и Белорецка. Призы разыгрывали на дистанциях 10, 15, 25, 30 и 50 километров.

Лучше всех 15 километров среди юношей преодолели магнитогорцы Евгений Чурай, Евгений Беляков и Александр Терещенко. У девушек на «десятке» отличились Евгения Волкова, Анна Полякова и Тереза Сафронова.

У старших юношей дистанция была посолидней: 30 километров. И лучше всего прошел ее мастер спорта по биатлону Александр Копытов. Второе место занял Стас Петрашов из Белорецка, третье – мастер спорта наш земляк Павел Максимов. Девчата преодолевали на десять километров меньше. Воспитанницы спортклуба «Металлург-Магнитогорск» Гузель Ромазанова – второе место и Ольга Калинина – третье, как ни старались, не смогли догнать гостью марафона Катерину Бузорину из Белорецка. А у женщин на дистанции 25 километров лучшими были Лена Мицан, Светлана Бабичева и Елена Старкова.

В своих возрастных группах на главной дистанции 50 километров победителями стали мастер спорта международного класса Владимир Головин с результатом 2 часа 28 минут и 35 секунд, мастер спорта Александр Саврасов (2.19,43) и Валерий Кудрявцев (2.30,20). Абсолютного победителя марафона на сей раз организаторы не определяли, но вычислить по итоговым протоколам его не трудно. «Лыжным королем» Магнитки стал бы Александр Саврасов. Второй абсолютный результат – за мастером спорта, чемпионом мира среди ветеранов по лыжным гонкам Виктором Лазовским (2.27,48), Владимир Головин – третий. Лыжники самой старшей возрастной группы выясняли отношения на «тридцатке». Наш ветеран Виктор Новиков был вне конкуренции.

Победители и призеры не остались без наград.

Юрий АЛЕКСЕЕВ.

Внимание, доджбол!

ТУРНИР

В одном из номеров «Спортивной панорамы» мы подробно рассказывали о правилах новой и очень увлекательной игры – доджбол. Если коротко, это забава нашего детства – игра в вышибалу. Первый турнир по доджболу прошел в конце прошлого года на ура. В феврале подошло время второго турнира, спонсором которого стал профсоюзный комитет ОАО «ММК». Количество команд-участниц возросло до девяти. В ходе предварительных игр в финальную часть турнира попали сборные управлений ОАО «ММК», главного энергетика (УГЭ) и ЗАО «Механоремонтный комплекс» (МРК). В упорной борьбе первое место заняли механики. На втором – управление ОАО «ММК», на третьем – УГЭ. Финалисты не остались без призов.

В доджбол решили сыграть и женщины. В ближайшее время они проведут свой турнир.

Максим ДМИТРИЕВ.

Дамы-боксеры Магнитки

Пример для них – дочь Мухаммеда Али

Женский бокс в Магнитке уже обрел свою историю. Может, кто-то и противник этого вида спорта у женщин, но тем не менее наш слабый пол в течение многих лет выходит на ринг во всех боевых доспехах и ведет поединок с соперницами по всем правилам боксерского искусства. Без синяков, шишек, разбитого носа и нокаутов, увы, тоже не обходится. Бокс он везде бокс, хоть и женский.

Первой магнитогорской звездой женского бокса в конце девяностых годов прошлого столетия была воспитанница школы бокса СК «Металлург-Магнитогорск» кандидат в мастера спорта Юля Ярмухаметова. Она отлично выступала и на областных турнирах, и на Кубке России. В прошлом году порадовала своими успехами мастер спорта Нина Ситникова, которая смогла выиграть все поединки и стать победительницей Кубка России. Не прошло и года, как на только что завершившемся чемпионате Уральского и Приволжского федеральных округов по боксу среди женщин вновь отличилась наша землячка девятнадцатилетняя Ольга Комкова, которая тоже постигает боксерское мастерство под руководством тренеров спортклуба «Металлург-Магнитогорск» Джафара Джиганчина и Александра Полякова. Она в весовой категории до 54 килограммов завоевала серебряную медаль. Сегодня Комкова и Ситникова тщательно готовятся к чемпионату страны, который пройдет в начале апреля в Челябинске. На одной из тренировок побывал наш корреспондент.

…В зале, кроме тренеров и самих героинь, никого. Девчата отрабатывали различные серии ударов на боксерских мешках. Пот застилал им глаза, футболки – насквозь мокрые. Чувствовалось, что они уже прилично устали – тренировка подходила к завершению.

– Юля, не расслабляйся! – покрикивал Джиганчин, – представь, что идут последние секунды поединка. Надо терпеть, и точнее делай удары! Боковые – особенно!

Поляков, одев «лапы», как мне показалось, едва сдерживал удары Нины Ситниковой. И не удивительно: Нина боксирует в супертяжелой весовой категории до 86 килограммов. Да простит мне мою слабость читатель, но я бы точно от любого удара Ситниковой вместе с «лапами» улетел бы неведомо куда! Со стороны освоение боксерского мастерства, даже среди женщин, наблюдать как-то спокойнее.

Пирог с рыбой – фирменное блюдо «серебряной» боксерши

И, наконец, финал очередной тренировки. Ситникова, быстро накинув халат, убежала в душ: ей надо успеть на работу. А вот у Комковой сил уже не осталось: она присела на стул, чтобы передохнуть. Зато появилось время для беседы со старшим тренером школы бокса СК «Металлург-Магнитогорск» Джафаром Джиганчиным.

– Джафар, в вашей вместе с Поляковым группе занимаются 8–10 перспективных девушек. Тогда почему на чемпионате Уральского и Приволжского округов выступала только Комкова?

– Очень просто. В канун этих соревнований, как по команде, заболели гриппом лидеры нашего клубного женского бокса Нина Ситникова, Елена Вовченко и Людмила Титова. Честь клуба и города пришлось защищать только Ольге. И она выступила достойно, завоевав серебряную медаль, в полуфинале победила достаточно сильную соперницу – кандидата в мастера спорта из Ульяновска, а в финале сошлась с мастером спорта, призером чемпионата Европы по кикбоксингу Евгенией Гребенщиковой из Челябинска. Разница в возрасте у них почти десять лет, да и опыта Гребенщиковой не занимать. Ольга в первом раунде пыталась оказать достойное сопротивление и это у нее неплохо получалось. Но опыт есть опыт. Тем не менее, Комкова включена в сборную для участия в финале чемпионата страны. Включена в сборную, несмотря на отсутствие на соревнованиях по болезни, и Нина Ситникова. Сейчас, а это вы сами видели, тщательно готовимся к главному старту сезона.

– Насколько популярен женский бокс в России и мире?

– В мире он давно популярен. В нашей стране он получил официальную прописку с марта 1999 года, когда вышел официальный приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту о дополнительном введении новых видов спорта в государственные программы физического воспитания населения: индейский биатлон, традиционное каратэ, каратэ фудокан и женский бокс. С этого момента наш вид спорта стал стремительно развиваться. В Санкт-Петербурге создан специализированный фонд женского бокса. Свои центры появились в Москве, Нижнем Новгороде и других городах страны. Не исключение и наш Челябинск. Неспроста именно в нашем областном центре скоро будет проводиться чемпионат России по женскому боксу. Сказать, что до этого приказа Леонида Тягачева у нас не существовал женский бокс, будет не совсем точно. Он был. Вот только соревновались девчата и выполняли нормативы на различные спортивные разряды и звания в кикбоксинге. Пример тому – наша Нина Ситникова. Она – мастер спорта по кикбоксингу, была чемпионкой страны, участвовала в чемпионате Европы. Но как только женский бокс стал официальным видом спорта в России, она и многие другие спортсменки сразу перешли в бокс. Почему? Да потому что он более женственный. В боксе получаешь гораздо меньше серьезных травм, чем в кикбоксинге, где разрешены удары ногами. Что касается мирового размаха, то женский бокс культивируют в ста странах, стали проводить чемпионаты мира и Европы. И в 2012 году планируется включить его в программу очередной летней Олимпиады, которая, возможно, пройдет у нас в Москве.

– Бокс есть бокс. Женское тело не приспособлено выдержать сильные удары, они могут нанести вред здоровью. Каким образом избегаете травм?

– Рассеченная бровь или разбитый нос – этого порой не избежать. На то он и бокс, хоть и женский. Но прежде чем разрешить женский бокс во всем мире, специалисты медицины, международного олимпийского комитета, психологи, тренеры провели многочисленные эксперименты, проверки и пришли к решению, что занятия боксом женщинам не навредят. На любой бой различного уровня сегодня женщины надевают защитные шлемы для головы и бандажи для груди, которые в значительной степени смягчают удары. К судейству в женском боксе допускают арбитров высокой категории, которые предотвратят любую грубость во вред здоровью. Так что ничего страшного. А вот сам по себе бокс нравится многим девушкам. Они приходят к нам, преследуя разные цели. Кто-то хочет научиться постоять за себя. Оля Комкова занималась волейболом, довелось ей однажды увидеть фильм о дочери знаменитого боксера Мухаммеда Али, которая пошла по стопам отца и стала сильнейшей в мире. С этого момента и перестала Оля быть волейболисткой – «заболела» боксом и пришла к нам в секцию.

– А какую поддержку получает женский бокс в спортклубе «Металлург–Магнитогорск»? Гордятся, наверное, вашими успехами?

– Увы, вот про это радостную информацию получить не удастся. Как ни странно, руководство клуба против развития женского бокса. Почему – понять не могу. Более того, был момент, когда меня обвиняли в том, что я сам якобы придумал женский бокс, чтобы не заниматься с парнями. Чушь! Мы прекрасно работаем и с мужиками. На соревнования выезжаем только благодаря спонсорской помощи. Что самое интересное – и руководители городской федерации бокса против женского бокса. А ведь в Магнитке немало тренеров, которые бы с удовольствием работали с женскими группами.

– Отличается ли подготовка боксеров-мужчин, от боксеров-женщин?

– Практически нет. Отработка серии ударов, тактика, защита – все одинаково. Правда, общий объем нагрузки дамам даем поменьше. Сложность в другом: трудно найти для них спарринг-партнеров для тренировочных боев. Приходится подбирать таких напарников среди парней. А чтобы получить боевую практику, вынуждены участвовать в соревнованиях по кикбоксингу среди женщин. Когда в городе будет централизованная секция женского бокса, тогда эти проблемы отпадут сами собой. И такая группа нужна, хотим мы этого или нет.

… Пока беседовали, Ольга Комкова уже приняла душ, переоделась и была в отличном настроении.

– Ольга, почему все-таки бокс?

– Не знаю, но мне очень нравится тренироваться, боксировать и побеждать.

– Как относятся к твоему увлечению родители?

– С пониманием, всячески поддерживают.

– Что с учебой?

– Закончила техническое училище, стала специалистом по электричеству и теперь свободное время отдаю тренировкам, готовлюсь к чемпионату.

– Было чувство страха, когда выходила на финальный бой против чемпионки Европы Гребенщиковой?

– Страха не было, а вот волновалась сильно.

– Любишь ли готовить? Твое фирменное блюдо?

– Мама мне здорово помогает осваивать кулинарное искусство. А фирменное блюдо у меня – пирог с рыбой.

Беседовал Юрий АЛЕКСЕЕВ.

Олимпийский чемпион и чемпион мира по боксу Александр Лебзяк с магнитогорскими боксершами – Еленой Вовченко, Натальей Манаковой и Ниной Ситниковой.

Ведь бокс не драка – это спорт отважных и т. д.

Владимир ВЫСОЦКИЙ

Ветераны метят в цель

БИАТЛОН

В Абзакове на биатлонном стадионе прошел традиционный чемпионат области по биатлону среди ветеранов памяти первого мастера спорта СССР в Магнитогорске Григория Сорокина. Сорок пять участников из Магнитогорска, Челябинска, Снежинска, Миасса и Белорецка вели борьбу за первенство в четырех возрастных группах. Число стартовавших могло бы быть и большим, но разгулявшаяся накануне соревнований пурга и снежные заносы помешали многим командам добраться до Абзакова. В программе гонок был только масс-старт с четырьмя огневыми рубежами.

В самой молодой ветеранской группе – 25–32 года – лучшим стал представитель Миасса Андрей Перфильев. Второе и третье места у магнитогорских ветеранов – мастеров спорта Алексея Хорькина и Евгения Меньшикова. Во второй возрастной группе (33–40 лет) победный почин своего брата Андрея поддержал и мастер спорта Валерий Перфильев. Рамиль Тухбатулин из Магнитогорска занял третье место.

Стремительный порыв представителей Миасса не удалось сдержать участникам третьей возрастной группы (41–48 лет). Здесь Сергей Авдонькин был вне конкуренции. Наши Ринат Шингарев и Александр Михайлов довольствовались только призовыми местами.

В самой старшей группе (49 лет и старше) пьедестал почета полностью заняли гости. Золотая медаль досталась Николаю Дурневу из Белорецка, «серебро» – челябинцу Геннадию Тырышеву, третье место за представителем Белорецка – мастером спорта Михаилом Щепаревым. Михаил Александрович – отец нашего прославленного биатлониста, мастера спорта международного класса, призера чемпионата мира, двукратного чемпиона Европы по летнему биатлону Алексея Щепарева.

Среди женщин все три призовых места заняли наши землячки Юлия Катриченко, Татьяна Макарова и Елена Мицан.

После главных стартов состоялся традиционный футбольный матч между сборными биатлонистов-ветеранов спортклуба «Металлург-Магнитогорск» и Миасса. И уже который год подряд вновь уверенная победа – за магнитогорцами.

Анатолий КИРИЛЛОВ.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

● Баскетбольный «Металлург-Университет» провел два матча в рамках 1/8 финала Кубка России против казанского «УНИКСа». И обе встречи проиграл: дома – 69:113 и 66:88 – в Казани.

● В Туймазах (Башкортостан) состоялись чемпионат и первенство России по плаванию на короткой воде среди инвалидов. Почти двести спортсменов оспаривали первенство на различных дистанциях. Среди них были победители и призеры паралимпиад, чемпионатов мира и Европы. В составе сборной Челябинской области были представители Магнитки – Мирослава Колесникова, Руслан Ахметов, Александр Аболмасов и Рустам Нурмухаметов. Общий результат сборной – пятое место. Наибольший комплект наград привезли домой Ахметов и Нурмухаметов. Руслан завоевал третье место на дистанции 50 метров вольным стилем, у Рустама «медальный улов» богаче: золотые медали на дистанции 500 метров вольным стилем и 100 метров баттерфляем; три «серебра»: 100 метров на спине, 400 метров вольным стилем и 100 метров брассом. Представители сборной области из Челябинска отметились мировыми рекордами. Это дважды удалось Альберту Бакаеву – 50 метров вольным стилем и 50 метров на спине, и Оксане Гусевой – 400 метров вольным стилем.

● Команда лыжной эстафеты профессионального лицея № 13 заняла второе место в областной спартакиаде среди профессиональных учебных заведений области.

● В Белорецке завершился очередной Кубок России по ледолазанию. Награды достались Олие Олейниковой («золото») и Игорю Файззулину («серебро»). После этих стартов почти все команды-участники отправились в Магнитогорск на открытый чемпионат города. И здесь соперничество в скорости было достаточно упорным. Третьи места достались Файззулину и Оленниковой. Медали рангом выше у представителей Кемерова.

● В Челябинске во всероссийском турнире по греко-римской борьбе приняли участие около двухсот человек из городов Урала, Сибири и Казахстана. Победители турнира получали право на присвоение звания мастера спорта России. Среди магнитогорских борцов отличился Илья Золенко – лучший в весовой категории до 120 килограммов. Наш пятикратный чемпион мира по греко-римской борьбе мастер спорта Владимир Колесников выполнял почетную миссию – награждал победителей и призеров.

● Финал второй летней Спартакиады учащихся России по боксу пройдет в середине лета в Златоусте. В составе сборной команды Уральского федерального округа будут и три представителя магнитогорского МУ «Ринг Магнитки-Кредо» Дмитрий Стадник, Дмитрий Васильев и Максим Мараштанов.

● В Волгограде на международном турнире по боксу среди юниоров, кроме российских представителей, участвовали спортсмены шести стран ближнего и дальнего зарубежья. В составе сборной России успешно выступил и воспитанник МУ «Ринг Магнитки-Кредо» Алексей Зубов: в финале он немного уступил своему соотечественнику. Но и серебряная медаль – достойная награда!

Фалунь-да-фа – загадочная и удивительная

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

В Магнитогорске второй год существует группа людей, занимающихся китайской гимнастикой фалунь-да-фа. Подробно о ней мы рассказывали полгода назад. Публикация вызвала интерес у горожан, многие стали посещать занятия этой необычной гимнастикой и на практике почувствовали ее полезность в восстановлении здоровья. Собственно, об этом наш дальнейший разговор.

Евгений РОГОЖИН, член магнитогорской группы фалунь-да-фа:

– Все виды цигун – методы самосовершенствования человека. Самосовершенствование – это улучшение своего внутреннего содержания, улучшение человеческих качеств. Цигун помогает практикующему человеку стать спокойным и уравновешенным. Методы фалунь-да-фа предназначены для лечения болезней и укрепления здоровья. Китайская культура имеет свыше чем пятитысячелетнюю историю. Различные виды цигун передают из поколения в поколение с незапамятных времен. Знания цигун о человеке и Вселенной превышают знания науки и никогда в больших масштабах не распространялись в обществе. Мастер Ли Хунчжи и его система фалуньгун получили свыше 1000 наград и благодарностей от правительств Америки, Канады, Австралии и ведущих европейских стран. Я сильно изменился к лучшему благодаря совершенствованию по фалунь-да-фа. Прошла мучившая девять лет болезнь позвоночника, здоровье улучшилось, перестал, как раньше, уставать на работе, стал намного спокойнее и добрее, чем раньше. Советую горожанам присмотреться и изучить фалунь-да-фа.

Сергей ТРУХИН, поклонник гимнастики фалунь-да-фа:

– На мой взгляд, это действительно самая загадочная, удивительная и сверхъестественная наука в мире. К этому выводу я пришел не сразу. С детства занимался спортом, поэтому считал себя физически и психически здоровым человеком. В армии начал курить. После службы был любителем бурно и весело отдохнуть по поводу и без. К 30-ти годам стали сказываться на здоровье и спиртное, и сигареты: депрессии, нервозность, недовольство жизнью, да еще работа не мед. Работаю на производстве наплавщиком, сварщиком, слесарем и т. д., а денег не хватает. Человек семейный – жена, дочь. У жены с работой не ладилось. В общем, все в кучу – сильно стал уставать. Как-то посоветовали почитать книгу фалунь-да-фа. Поначалу ради интереса изучал эту систему по книге и через два–три месяца почувствовал положительный результат: практически избавился от усталости, хоть и работаю намного больше, чем раньше, пропали депрессия, дурное настроение. Здоровье значительно улучшилось. А почему? Больше всего я убедился в уникальности системы, когда побывал на ежегодной международной конференции по фалунь-да-фа в Москве. Приехали около 300 человек со всего бывшего Союза и заграницы. Давно я не видел сразу столько доброго и интересного народа. Еще много интересного можно рассказать – приходите на занятия в индустриальный колледж. Они бесплатные: добро надо делать бескорыстно.

Сергей ГОШОВСКИЙ высказался с восторгом:

– Занимаюсь и изучаю фалунь-да-фа чуть больше года. За это время многое получил от этой системы. Довольно просто удалось избавиться от таких привычек и состояний: курение, алкоголь, употребление легких наркотиков, усталость. Хотелось, чтобы больше людей узнали о фалунь-да-фа, поправили свое духовное и физическое состояние.

Записала Ксения АЛЕКСЕЕВА.

Страницу подготовил Юрий ПОПОВ.