



Назло всем стрессам

Пример здорового образа жизни руководителя — много значит

На днях стал свидетелем любопытного разговора. Начавшая вполне мирно беседа быстро переросла в спор. Речь шла о свободе выбора образа жизни. Затронута была тема физкультуры и спорта.

— Так ли уж обязательно лишний раз нагружать себя без особой на то причины? — воскликнул один из спорщиков, приводя в защиту своей точки зрения весомые, на первый взгляд, аргументы.

Не стал ввязываться в бесплодную баталию, а предпочел поделиться своими мыслями на страницах «Магнитогорского металла».

Подумаем, какие требования предъявляет человеку настоящее, совсем не абстрактное, а такое жесткое реальное время. Способность к выживанию? Этого мало. Любому из нас хочется жить достойно, материально обеспеченно, пользоваться всеми доступными благами. Но представьте себе слабого, вяло чахающего, нездорового человека. Он закрытостью от жизни болотным листом и хочет одного: лечь в теплую постель, замереть и никого не видеть. Может такой человек решать серьезные производственные задачи, работать на станке в шумном цехе или руководить коллективом? Думается, что нет. И до трамвайной остановки он добьется с трудом. А нужно кормить, одевать себя и семью и при этом быть вполне конкурентоспособным на рынке труда. Извините, граждане-земляки, нравятся вам или нет, но на дворе уже давненько его величество капитализм.

Поэтому здоровый образ жизни для современного человека должен стать нормой,

включающей в себя такие обязательные элементы, как физкультура и массовый спорт. Если интересно, то за опытом следует обратиться в метизно-металлургический холдинг.

... В ОАО «Магнитогорский метизно-металлургический завод» (МММЗ) традиционно проводили спартакиаду из четырнадцати видов спорта. В этом году по инициативе руководства управляющей компании предложена спартакиада заводов МММЗ и МКЗ. Теперь в чемпионате будут участвовать команды заводов и управляющей компании. Работники холдинга также принимают участие в спартакиадах городской и ОАО «ММК». Не остался в стороне и руководитель: не побоялся помериться силами с коллегами из влиятельных кабинетов металлургического комбината, сумев заявить о себе на первой спартакиаде управленцев ОАО «ММК». Сейчас они включились в программу зимних соревнований.

Пример здорового образа жизни подает сам директор «ММК-Метиз» Алексей Дмитриевич Носов, который давно дружен со спортом: в студенческие годы увлекался волейболом, сейчас горными лыжами.

— Я за развитие физкультуры и спорта на наших предприятиях. Здоровый образ жизни способствует развитию силы, быстроты, ловкости и работоспособности. Тот, кто дружит со спортом, редко болеет, спокоен и переносит серьезные физические и психоэмоциональные производственные нагрузки. Естественно, мы, руководители, заинтересованы в квалифицированных — это в первую очередь,

а также здоровых работников, — заявляет он.

И эти слова воплощаются в дело. Два раза в год в легкоатлетическом манеже СК «Металлург-Магнитогорск» проходят спортивные семейные праздники, которые пришлись всем по душе. Многие увлечены лыжами, туризмом, с большим удовольствием участвуют в турнирах по волейболу, баскетболу, мини-футболу. С прошлого года организованы выезды в Абзаково, на Банное, посещения аквапарка. На предприятиях «ММК-Метиз» используют новые формы оздоровления работников, а администрация холдинга и его директор активно поддерживают спортивное движение. Что в результате? Прежде всего, здоровье и энергия, которые являются основой продуктивной работы. Производственные показатели тоже тому доказательство.

Годовое задание метизно-металлургический холдинг выполнил на 102,8 процента, произведено 527577 тонн продукции, задание декабря перевыполнено на 19,2 процента. При этом произведено 33148,8 тонны продукции. Коллектив ОАО «МММЗ» плановое задание по производству перевыполнил на шесть процентов, завод впервые преодолел 200-тысячный рубеж производства. Успешно трудились и калибровщики.

Чем закончился тот спор о значении физической культуры в нашей сегодняшней повседневной жизни, о котором написан в начале, не знаю. Но каждый на примере приведенных в этом материале фактов может сделать собственный вывод о пользе спорта, о желании жить полноценной интересной жизнью.



ОТ РЕДАКЦИИ. Жаль, что Анатолий Тюменев не назвал свой возраст, профессию и точное место работы. Собственно, это и не столь важно. Он действительно затронул очень важную тему. Высокие производственные показатели и здоровый образ жизни неразрывны. Сегодня мы с вами живем на настоящей и уже не знающей границ свалке стрессов. Плюс всякие экологические опасности. Одни компьютеры чего стоят, хотя они здорово облегчают нашу жизнь в бурном информационном море. Но что вы скажете по поводу такого факта, замеченного физиологами: через два часа работы на компьютере кровь человека принципиально меняет состав и начинает удивительно походить на кровь ракового больного? Только физическая культура сегодня способна вернуть и укрепить наше здоровье назло всем стрессам. Пусть это будут бег, лыжная прогулка, плавание, тренажерный зал... Главное — дружить с физкультурой и спортом. Чем раньше, тем лучше. И в этом Тюменев прав на все сто. Может, у кого-то из читателей все-таки есть иное мнение?

Юрий ПОПОВ, спортивный обозреватель «ММ».

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

● В Липецке в зимнем чемпионате и первенстве по академической гребле воспитанники городской детской спортивной школы по водным видам спорта покорили дистанции на гребных тренажерах. В полутракилометровке третий результат показал Усцелов, девятый — Фисюк. В тысячетровке у девушек отличилась, заняв третье место, Плакатина.

● В Челябинске прошли два зимних турнира по легкой атлетике — легкоатлетический пробег «Новогодняя карусель» и первенство области среди юношей. Наибольшего успеха добились воспитанники тренера ФСК «Ровесник» (ДЮСШ-1) Ирины Киселевой. Победителями в десятикилометровой пробежке стали Сергей Скудин и Наталья Старкова. На дистанции вдвое короче отличились Никита Кунц, Евгений Дегтярев, Ксения Цупрунова, Анастасия Голдобина. Все ребята, а им победную команду составили еще Виктор Арапов, Анна Пичуева, Дарья Фуркало и Юлия Котомина, практически не знали равных на средних дистанциях. Сборная команда ДЮСШ-1 уверенно заняла первое командное место среди коллективов ДЮСШ области.

● Подведены итоги комплексной спартакиады ОАО «Магнитогорский калибровочный завод» за 2004 год. 15 команд цехов принимали участие в плавании, легкой атлетике, мини-футболе, туризме, настольном теннисе, волейболе, лыжных гонках, шахматно-шашечном турнире. Самыми спортивными оказались любители спорта заводоуправления — они заняли первое место. Второе место у команды электроремонтного цеха, третье присуждено команде цеха тепла и водоснабжения. Замкнули турнирную таблицу калибровочный цех и РСУ.

● Состоялась игра по мини-футболу на снегу между командами ОАО «МКЗ» и ЗАО «Электроремонт». Электроремонтники помнят свое поражение минувшим летом от калибровщиков со счетом 4:2. Естественно, им хотелось реабилитироваться, но и на сей раз не получилось. Со счетом 2:1 вновь победа за командой ОАО «МКЗ».

● Состоялась первая игра хоккейной команды «ММК-МЕТИЗ». Соперник — команда ЛПЦ-10 ОАО «ММК» — ничего не смогла противопоставить натиску игроков сборной «ММК-МЕТИЗ». Итог — 7:1, и первые 3 очка в копилке команды.

● На хоккейных площадках профессионального лицея № 13 и центра дополнительного образования детей Правобережного района состоялся районный турнир по хоккею с шайбой среди тридцати дворовых команд на приз клуба «Золотая шайба». Победителями стали команды центра дополнительного образования «Легюны» и 127 квартала «Звезда».

● В физкультурно-оздоровительном комплексе «Юниор» Орджоникидзевского района прошли соревнования по жиму лежа среди школьников. От участников соревнований, а их было немало, требовалось: выжать сорокакилограммовую штангу на количество раз за одну минуту. Лучшим стал учащийся профессионального лицея Евгений Есипов — 52 раза. 23 февраля соревнования пройдут и среди взрослых. Условия те же, только вес штанги увеличится на 20 килограммов.

● На первом этапе чемпионата по лыжным гонкам выступили 470 металлургов. Победителями в своих подгруппах стали сборные НПО «Автоматика», цеха подготовки алгошхиты, ККЦ, ЛПЦ-3, цеха изложниц, Электроремонт, цеха улавливания-2, цеха эксплуатации, ЗАО «Стройкомплекс», Гипромеца.

В личном первенстве среди спортсменов до сорока лет в тройку призеров вошли Дмитрий Синицын (ЭРМЦ-1), Ринат Гилязов (ЛПЦ-3), Андрей Ильин (ЦЭТЛ), Степан Зеленский (Стройкомплекс), Андрей Кулаков (КРМЦ-2), Сергей Ренев (ФЛЦ). Среди тех, кому за сорок, отличились Игорь Волков (ЦЭТЛ), Олег Шихунов (цех покритий), Александр Кучма (Электроремонт), Виктор Лазовский, Валерий Тихонов, Виктор Новиков (все ЗАО «Стройкомплекс»). У женщин достойно выступили Елена Мишан (РМЦ) и Ирина Хлоповских (Гипромец).

Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли.

Жан Жак РУССО

На «ножах», «канадах» и «фигурках»...

В одночасье конькобежный спорт по непонятно каким причинам прекратил в городе свое существование, осталось только сохранить традицию своих кумиров — чемпионов мира и Олимпийских игр, таких как Лидия Скобликова, и запустить в строй прекрасный Ледовый Дворец. А Магнитка и сегодня живет без конькобежного летца. Правда, функционеры от спорта который год клятвенно обещают вновь открыть отделение ДЮСШ, но вот и ныне там. Только на ММК и в спортклубе «Металлург-Магнитогорск» чудом сумели сохранить элемент конькобежного спорта: на чемпионаты комбината участники выходят соревноваться на всевозможных «ножах», «канадах», «фигурках». И дистанцию пробегает не стандартную — триста метров. Но, главное, металлурги, как и в былые годы, по-прежнему с удовольствием выходят на конькобежные старты.

На завершившемся чемпионате, который проходил в течение двух дней, стартовали более 450 человек. Победителями стали Виктор Елисеев, Сергей Емельянов (энергосех), Анатолий Бурачев (ЛПЦ-7), Иван Поцелуев (мартен), Валентина Земцова (ФЛЦ), Галина Саморокова (Гипромец). 56-летняя Саморокова доказала, что возраст не помеха, если дружишь со спортом.

Андрей КОСИЧКИН.

Мастерство на полную катушку

БАСКЕТБОЛ

С убедительной победой в Марске над местным «Дизелистом» со счетом 94:68 начал выступление в нынешнем розыгрыше Кубка России наш баскетбольный «Металлург-Университет». Чтобы получить путевку в следующий этап, команде в ответном домашнем поединке 19 января можно было и уступить с разницей не более 25 очков.

Но магнитогорцы сыграли вынужденно — 83:83 и обеспечили себе выход в 1/8 финала Кубка России, где соперником магнитогорцев в следующем месяце будет вице-чемпион страны — казанский «УНИКС». Между тем, в чемпионате России суперлиги «Б», последние матчи которого магнитогорцы провели в канун Нового года, наша команда продолжила победное шествие, обыграв на своей площадке «Енисей» и «Спартак-Приморье».

На старте чемпионата красноречивый «Енисей» заставил считаться с собой многие клубы суперлиги «Б». Пройдя довольно легко и непринужденно треть пути,

сибиряки вышли на второе место в турнирной таблице розыгрыша. И, пожалуй, в этом ничего сенсационного не было. Во-первых, «Енисей» по сравнению с остальными соперниками по дивизиону имеет ровный и сбалансированный состав с известными мастерами, играющими в одной команде уже несколько лет. Во-вторых, расписание календаря у сибиряков на прошедшем отрезке больше благоприятно к домашним матчам, чем к выездным: 12 против 8. У магнитогорцев ситуация была прямо противоположной.

Но секрет, что возможности команды-фаворита определяются в матчах с равными по силе соперниками. Честно признаться, гости в первом прошедшем поединке против Магнитки сильно разочаровали. Может, на них давил авторитет уральцев, но хозяева, проявив мастерство на полную катушку, добились убедительных побед 121:93 и 115:99.

Магнитка в конце декабря с боевым настроем уже принимала на своей площадке лидера чемпионата суперлиги «Б» «Спартак-Приморье» из Приморского края. Гости, не уступавшие в течение 22 матчей подряд, были остановлены Магниткой, которая по количеству мастеровитых игроков значительно уступает лидеру. Хозяева, приложив неимоверные усилия, оба раза обыграли «Спартак-Приморье». Героем серии стал атакующий защитник Илья Александров, набравший 60 очков по сумме двух матчей и проведенный на площадке 78 минут из 80.

В первой игре особенно тяжело пришлось лидеру Магнитки Александру и Игумнову — без замен, но с сумасшедшим желанием догнать и обойти соперника эти парни творили порой чудеса: трехочковые броски, большая маневренность, словом, «уробатали» защиту приморцев «от и до». И все-таки Магнитка уступала перед началом заключительного отрезка — 61:66, за перебор фолов потеряв к тому моменту Лунева и Дергунова. Вышедшему на замену Калашникову пришлось тяжело, но партнера выручили Одинов и Горячев. А затем началась игра нервов, поскольку перевес хозяев достиг невероятных +9 очков. Гости всячески стреми-

Борисов метит в Европу

БИАТЛОН

Центральные средства массовой информации, которые широко освещают спортивную жизнь не только в России, но и в Европе, мире, категорически утверждают, что самым зрелищным среди зимних видов спорта был и остается биатлон.

Например, на только что завершившихся этапах Кубка мира в Германии и Италии биатлонные комплексы собирали до 50 тысяч поклонников. Такой массовостью может похвастаться только футбол. Уверен, что и магнитогорские любители спорта с волнением следят за выступлениями российской сборной стреляющих лыжников. А вот этапы Кубка Европы, к сожалению, центральное телевидение и российский спортивный канал не показывают. Жаль! Именно в этих международных соревнованиях и принимал участие наш земляк, победитель первенства мира, мастер спорта Павел Борисов.

Первые два этапа Кубка Европы проводились в Австрии. На первом этапе Павел не блеснул мастерством — не успел полностью акклиматизироваться — в двух гонках занял 8 и 12 места, но на втором здорово отличился. В спринтерской гонке занял третье место, а в гонке преследования — четвертое. Выступление Борисова было одним из лучших в российской сборной — таково мнение старшего тренера. В эти дни наш мастер биатлона стартовал в Перми, где одновременно по двум дистанциям проводился чемпионат и Кубок России. И вновь успех: в спринте и пасьоте — второе место, «золото» — в командной гонке. В конце января в Новосибирске пройдет оставшаяся часть соревновательной программы чемпионата и Кубка России. Выступить здесь успешно особенно важно, поскольку по итогам этих гонок будет формироваться сборная страны для выступления в чемпионате Европы, который пройдет в марте здесь же в Новосибирске.

Этапы Кубка Европы, чемпионат Европы — это уже высокий полет. Тем не менее, в российских глубинках полномасштабно проводятся соревнования местного значения. Так, в биатлонном комплексе в Абзаково в середине января одновременно прошли соревнования трех категорий: спартакиада «Олимпийские надежды Южного Урала», чемпионат и первенство области. В спартакиадных стартах в двух гонках отличились воспитанники школы биатлона спортклуба «Металлург-Магнитогорск» Александр Гребак, Гузель Рамазанова, Алексей Приданников, Антон Масленников, Анна Широких, Анна Тихонова. В чемпионате и первенстве области в число призеров вошли Владимир Беспалов, Павел Максимов, Тимур Нурмеев, Павел Борисов, Василий Хвастунов, Александр Колытов, Ольга Калинина. По итогам соревнований составлена сборная из 18 человек, которая примет участие в зональных соревнованиях. Большая часть из них — магнитогорцы.

Алексей КИРИЛЛОВ.

Право на лидерство

ДЗЮДО

Воспитанники Магнитогорской федерации дзюдо, подопечные Романа Козлова, на молодежном первенстве УрФО выиграли семь медалей и сделали серьезную заявку на предстоящий в феврале финал первенства России.

Бронзовыми призерами соревнований стали Павел Парыгин и Иван Вахшут, серебряными медалей удостоились Александр Богдановский, Максим Янель и Алексей Маркин. Максимального результата добились мастера спорта Анна Павлова и Сергей Колесников, выигравшие первенство Урала в своих высших категориях. Все спортсмены заработали право на участие в первенстве страны. Их отлично подготовили к соревнованиям тренеры Роман Козлов, Сергей Лакницкий, Владимир Лямин, Сергей Шербинов.

Столь успешно на молодежном первенстве Урала воспитанники магнитогорского дзюдо не выступали давно. Причиной успеха, очевидно, явилась правильно спланированная подготовка. Свою лепту внесла и летняя кампания, прошедшая по принципу учебно-тренировочных сборов, с привлечением ведущих спортсменов страны. Минувшим летом председателю городской федерации дзюдо Роману Козлову впервые удалось воплотить в жизнь идею совместных тренировок со спортсменами ведущих спортивных школ Южного Урала. Упорные тренировки рядом с призерами всероссийских и международных турниров не прошли для магнитогорцев даром. Однако окончательные все точки над «i» расставит финал — первенство России среди молодежи состоится в середине февраля в Перми.

Неделей ранее наши борцы не менее успешно выступили на первенстве области среди старших юношей в региональном центре олимпийской подготовки в Челябинске. В общей сложности магнитогорцы выиграли восемь призовых мест. Бронзовыми призерами стали Александр Ратченко, Альфред Асадулин, Сергей Петров и Максим Боначко. «Серебро» добились Антон Антохин и Наталья Нерушева. Победителями стали Ольга Бережнова, Виктор Табаков и Евгений Шеметов. Областной турнир являлся отборочным к южноуральскому первенству УрФО, который пройдет в конце января.

Ольга ПЛАТОНОВА.

условия, но в третьей и четвертой четвертях сбивались на дальние броски, которые, увы, большей частью не достигали цели, — подвел итог двух встреч лидер тренеров «Спартак-Приморье» Александр Михайлов. — А наши ребята сыграли уверенно, забивая из-под кольца. Александров нашу защиту просто разорвал. Сами виноваты. Судьи свою работу выполнили на «отлично». К ним с нашей стороны претензий нет.

После двух побед магнитогорцы прочно обосновались на втором месте в турнирной таблице чемпионата, потому что в эти же сроки ближайший преследователь нашей команды «Енисей» дважды отступился в Ревде.

Очередные два матча в рамках чемпионата суперлиги «Металлург-Университет» провел против дебютанта дивизиона — «Дизелиста» из Маркса, одержав две победы — 106:71 и 85:80. Если в первый день хозяева уже во второй четверти сделали результат, то в повторной игре все решилось в последнюю минуту. Хотя в