

ПРОБНЫЙ КАМЕНЬ ДЛЯ ЧЕМПИОНА

Даже из ударов судьбы можно извлечь максимальную пользу

СУДЬБА ЧАСТО проверяет чемпионов на прочность. Именно поэтому на спортивный Олимп поднимаются самые стойкие.

«Металлург», действующий чемпион России и Европы, на финише полугодового марафона суперлиги попал в полосу серьезных испытаний. Из-за травм команда лишилась двух нападающих первого звена — чешских форвардов Яна Марекка, лучшего бомбардира, и Ярослава Кудрны, лучшего снайпера. В строй они вернутся в лучшем случае, ко второму — четвертьфинальному — этапу серии плей-офф. Судьба умеет закружить сюжет...

На прошлой и в начале нынешней недели «Металлург» провел без чешского дуэта три матча чемпионата страны. Сразу бросилось в глаза, что разрушились игровые связи команды. Из-за отсутствия Марекка и Кудрны тренерам пришлось переключиться практически все звенья. Магнитка, однако, не ударила в грязь лицом. В Москве у «Динамо» «Металлург» выиграл — 3:2, дома динамовских земляков, армейцев, одолел с тем же счетом и приблизился к лидеру уфимскому «Салавату Юлаеву» — отставание сократилось до пяти очков.

Лишь домашнюю встречу с набравшим крейсерский ход казанским «Ак Барсом» (клуб столицы Татарстана, как год и два назад, явно будет одним из главных фаворитов предстоящей серии плей-офф), состоявшуюся в «перерыве» между по-

единками со столичными клубами, наши хоккеисты проиграли. Правда, безоговорочно — 1:4. Но поспать голову пеплом не стоит. Год назад, в феврале, «Металлург» тоже безоговорочно уступил «барсам» на финише регулярного чемпионата суперлиги с не терпящим возражения счетом 2:6. А в апреле, когда команды сошлись в серии плей-офф, ситуация развернулась на 180 градусов. В первом же финальном поединке Магнитка уверенно одолела Казань — 5:2 и заложила, как потом выяснилось, хороший фундамент для общей победы в «золотой» серии...

В понедельник во встрече с ЦСКА «Металлург» не только продемонстрировал мастерство, но и проявил столь необходимые для команды, претендующей на самые высокие места, настойчивость и волю к победе. И в первом, и во втором периодах магнитогорцы открывались от соперника на один гол. Армейцы дважды сравнивали счет, причем обе свои шайбы забрасывали на последних минутах. Но «Металлург» все же дождал дружину Вячеслава Быкова, «оформив» победный гол за две минуты 40 секунд до финальной сирены — 3:2. В этом эпизоде блеснул мастерством опытный снайпер нападающий Игорь Королев, как на блюде — выложивший шайбу оставшемуся неприкрытым Денису Платонову, который и отправил ее в ворота. Недаром 37-летний форвард уже долгое время остается незаменимым. В понедельник Игорь Королев провел



ФОТО АНДРЕЯ СЕРГЕЕВОВА

252-й (!) матч подряд в чемпионатах России. С тех пор, как в 2004 году этот хоккеист возвратился в родную страну из североамериканской НХЛ, он не пропустил в своих клубах ни единой встречи национального чемпионата! 69 матчей Королев сыграл за ярославский «Локомотив», 183 (по данным на 20 февраля) — в составе «Металлурга».

— Рад, что поражение от «Ак Барса» не сломило команду, — резюмировал после поединка с ЦСКА главный тренер Магнитки Валерий Постников. — Ребята выстояли, прежде всего, психологически, и продемонстрировали настоящий спортивный характер...

...Можно сочинить и план, и сценарий предстоящего вскоре «спектакля», то бишь выступле-

ния «Металлурга» в «гвоздевой» части нынешнего национального чемпионата — серии плей-офф. Но нужно учесть, что судьба — это такой режиссер-постановщик, который признает лишь собственные сценарии. Если она проверяет кого-то на прочность, «организует» неожиданный поворот, подготовиться к которому заранее практически невозможно, — так тому и быть. Вот

только тем, кто испытания судьбы выдерживает, потом очень часто, словно в награду за стойкость, улыбается фортуна.

Может, она вновь улыбнется Магнитке, если та сумеет преодолеть выставленные судьбой барьеры? Вель, по большому счету, превратности хоккейной судьбы — это пробный камень для действующего чемпиона...

ВЛАДИСЛАВ РЫБАЧЕНКО.

ПОКОЛЕНИЕ NEXT

Подарок председателю

МОЛОДАЯ СМЕНА вышла на татами. Во Дворце спорта «Калибровщик» прошло городское первенство по карате среди детей.

Для председателя ассоциации восточных единоборств Владимира Симакова день рождения получился с профессиональным уклоном. Накануне соревнований его поздравили самые близкие люди, а днем позже — подарки преподнесли самые юные подопечные. За право выступать в главных боях городского первенства спортсмены сражаются со всей серьезностью. Самой зрелищной по праву признается схватка Дмитрия Козлова и Александра Баталова. Инициатива поочередно переходит то к одному, то к другому спортсмену. Чемпиона определяет только дополнительное время. Единогласно решение судей: победитель — Александр Баталов. Столь же дружно обладателем приза за волю к победе признается второй полуфиналист — Дмитрий Козлов.

— Когда соперник нанес два сильных удара, честно, хотелось сдаться, — делится Александр. — Но потом услышал, как мама с папой гонят вперед, как тренер поддерживает, и понял, что проиграть не могу. Собрался и выиграл.

— Да, вот такие у меня воспитанники, — не без гордости добавляет Владимир Симак.

На первенстве города бои — на любой вкус. За быстрой победой стоит обратиться к Вареху Асладову. Свои поединки он заканчивает за несколько секунд. И если Баталов в финале уступает — слишком много сил осталось в полуфинале, — то Варех своей решающей поединком вновь выигрывает в фирменном стиле.

— Бывает, перед соревнованиями уснуть не могу, — открывает секрет юный чемпион. — А перед выходом на татами и вовсе мурашки по спине бегают. Но когда начинается бой, забываю обо всем, просто иду напрямик к победе.

Не отстанут от спортсменов и руководители магнитогорского карате. У них свои трудовые победы. Совсем немного времени остается до всероссийских соревнований, которые примет Магнитогорск. Ни Варех, ни Александр стать их участниками не смогут — пока еще рано. А вот поучиться у профи возможность будет.

— Уже сформирован комитет, решаются организационные вопросы, — рассказывает Владимир Симак. — Признаться, удивлять ничем не планируем. А вот обрадовать есть чем. Ряд перспективных бойцов уже набрали приличную форму. Уверен, что честь Магнитогорска они защитят более чем достойно.

АЛЕКСАНДР ЖИЛИН.

Мастер слалома

В САЯНОГОРСКЕ завершились соревнования по горнолыжному спорту в рамках первой зимней молодежной Спартакиады России. В них участвовали спортсмены 1988–1990 годов рождения.

Из семи представителей Челябинской области, которые входили в состав сборной Уральского федерального округа, пятеро — воспитанники горнолыжной школы Магнитогорска: Анна Сорокина, Мария Шканова, Анастасия Сенчикина, Александр Пентюхов и Роман Аслянов. Наилучший медальный «улов» из них достался Анне Сорокиной: она завоевала «золото» в слаломе и две «бронзы» в слаломе-гиганте. Другие магнитогорцы на пьедестал не поднялись, но набрали большое количество очков, учитывавшихся в командном зачете.

Победу в командном зачете одержали представители Сибирского федерального округа. Уралцы (в составе команды выступали четырнадцать человек — по семь из Свердловской и Челябинской областей) — вторые. На третьем месте — команда Центрального федерального округа.

Первая гарантия

МАГНИТОГОРСКИЙ «Металлург-92» гарантировал себе первое место в региональном (Урал—Западная Сибирь) турнире юношеского первенства России по хоккею.

После 24 матчей команда набрала 65 очков (21 победа, два поражения по буллитам, одно — в основное время, разность шайб 130 — 55) — на шестнадцатое больше, чем занимающий второе место «Трактор-92». Кстати, в очном поединке с челябинцами магнитогорцы в прошлую субботу и обеспечили себе «непоколебимость», разгромив соперника со счетом 8:3. На следующий день, правда, «Трактор-92» реваншировался, одолев магнитогорских сверстников в серии буллитов — 6:5. Впрочем, для наших ребят этот поединок турнирного значения уже не имел.

До финиша регионального турнира, который завершится девятого марта, «Металлург-92» проведет еще четыре матча — по два с челябинским «Мечелом-92» и екатеринбургским «Автомобилистом-92».

В предыдущие два сезона магнитогорские хоккеисты 1992 года рождения становились победителями юношеского первенства страны. Ныне они вновь получили право выступать в финальном турнире, где будут отстаивать чемпионское звание.

«ПЕРСОНАЛЪ»
КОРПОРАТИВНЫЙ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ КАДРОВ

компьютерный центр приглашает на программы обучения:

КУРСЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

- Пользователь ПК (базовая подготовка с изучением ОС Windows, текстового редактора Word, электронных таблиц Excel, работа в сети «Интернет» и с электронной почтой).

Пользователь ПК по европейским стандартам
(международный сертификат ECDL — Единые европейские компьютерные права)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА

- IT-офис-менеджер

КУРСЫ ДЛЯ ОПЫТНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

- Финансово-экономические расчеты с помощью MS Excel.
- Оператор баз данных.
- Создание мультимедийных презентаций в Power Point.
- Настройка и обслуживание ПК.

ДИЗАЙН, ПРОЕКТИРОВАНИЕ, 3D МОДЕЛИРОВАНИЕ, АНИМАЦИЯ

- Использование САПР-КОМПАС для выполнения конструкторской документации (для начинающих и совершенствующихся).
- Работа в системе AutoCAD.
- Работа в системе AutoCAD.
- Графика, трехмерное моделирование и анимация в 3D MAX.
- Компьютерная графика и дизайн в системе CorelDRAW и Photoshop.
- Обработка цифровых фотографий в Photoshop.

Современный дизайн интерьера
(концепция и проектирование).

ИНТЕРНЕТ И WEB-ТЕХНОЛОГИИ

- Профессиональная работа в сети «Интернет».
- Основы Macromedia Flash.
- Создание Flash-баннера в Интернете.
- Основы интернет-рекламы.
- Создание и продвижение WEB-сайта.
- WEB-дизайн.
- WEB-программирование.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ

- Основы программирования на Pascal.
- Языки программирования: Си, Delphi, VB.

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЕКТАМИ

- Управление проектами в MS Project.

КОМПЬЮТЕР ДЛЯ БУХГАЛТЕРА

- Работа с программой «1С: Бухгалтерия 8.0».
- Работа с программой «1С: Управление торговлей 8.0».
- Работа с программой «1С: Зарплата и управление персоналом 8.0».
- Администрирование и поддержка «1С: Предприятие».
- Программирование в системе «1С: Предприятие».

Если заинтересовало вас курсов нет среди типовых программ или вас не устраивает стандартный режим занятий, вы можете заказать индивидуальное обучение. Для корпоративных клиентов мы разработали индивидуальную программу обучения персонала вашей компании, проведем интенсивное обучение для сотрудников разных уровней.

Дополнительная информация:
ул. Галиуллина, 27/1, тел.: 35-64-12, 34-25-22.

Дворец спорта им. И. Х. Ромазана
Уважаемые пенсионеры!
Приглашаем вас на занятия в группу «Здоровье»
Упражнения с элементами дыхательной гимнастики
быстро обеспечат каждому занимающемуся отсутствие лишнего веса, прекрасное самочувствие, стойкость к любым болезням, активную работоспособность и жизнерадостное настроение!
Ждем вас во вторник и четверг в 10.00.

Повороты судьбы вырабатывают в нас бойцовские качества.

ГЕОРГИЙ АЛЕКСАНДРОВ

На хоккейных этажах

СУПЕРЛИГА

Положение на 20 февраля										
Команды	И	В	ВО	ВБ	ПБ	ПО	П	Ш	О	
1. «Салават Юлаев»	52	33	2	3	3	1	10	169-111	113	
2. «Металлург» Мг	52	30	4	2	3	3	10	161-97	108	
3. СКА	52	28	0	4	1	2	17	136-121	95	
4. «Локомотив»	52	28	2	2	0	3	17	153-132	95	
5. ЦСКА	52	27	4	0	3	3	15	166-129	95	
6. «Ак Барс»	52	26	3	2	5	0	16	165-127	93	
7. «Химик»	52	25	3	4	2	2	16	172-125	93	
8. «Авангард»	52	20	4	2	1	3	22	145-143	76	
9. «Лада»	52	21	1	2	2	3	23	134-145	74	
10. МВД	52	18	0	7	3	2	22	138-146	73	
11. «Динамо»	52	16	2	6	6	3	19	126-139	73	
12. «Спартак»	52	19	1	2	6	2	22	118-137	71	
13. «Трактор»	52	19	2	2	4	2	23	148-165	71	
14. «Металлург» Нк	52	15	6	1	2	5	23	121-148	66	
15. «Северсталь»	52	15	4	4	2	3	24	134-148	66	
16. «Нефтехимик»	52	14	1	7	6	1	23	110-130	65	
17. «Витязь»	52	16	2	4	4	0	26	138-154	64	
18. «Амур»	52	15	3	3	3	2	26	108-149	62	
19. «Сибирь»	52	15	0	1	4	4	28	111-172	55	
20. «Торпедо»	52	12	2	4	2	2	30	114-149	52	

СДЕЛАЛ ТЕЛО, ГУЛЯЙ СМЕЛО!

БОДИБИЛДИНГ

ЕЩЕ ДРЕВНИЕ греки говорили, что надо сначала сделать хороший прочный сосуд, а уж потом его наполнять.

Ради того, чтобы хорошо себя чувствовать, быть здоровым и радоваться жизни, стоит заниматься собой. А у кого еще можно узнать о здоровом образе жизни, физической красоте и культуре, как не у профессионального тренера? Наш разговор — с мастером-тренером по бодибилдингу, специалистом по посттравматической и постоперационной реабилитации, специалистом по проблеме обмена веществ, ожирению и мануальной терапии Русланом НАСЫРОВЫМ.

— Руслан, у тебя хорошая физическая подготовка, ты тренируешь известных в городе спортсменов. Где-то учился?

— В колледже бодибилдинга в Санкт-Петербурге, единственном в Европе. Это колледж на базе государственной академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта и института физиологии имени И.П. Павлова. Колледж работает под управлением Бен Вайдера, тренера Арнольда Шварценеггера.

— Строить тело — это тоже наука?

— Конечно. Чтобы правильно строить тело, нужно хорошо знать физиологию, биохимию, биомеханику, анатомию.

— Бытует мнение, что для здоро-

вья профессиональный спорт скорее вреден...

— Это смотря какие задачи ставит перед собой человек. Если для него спорт — средство зарабатывания денег, то, конечно, он решает жертвовать ли временем и здоровьем. Если же человек занимается просто для здоровья, то спорт приносит только положительные результаты. Все регулируется уровнем нагрузки.

— Сколько времени нужно уделять занятиям спортом?

— Нужно заниматься два-три раза в неделю по часу-полтора, развивая все мышечные группы. Важно хорошо отдыхать между занятиями, чтобы восстанавливаться и физически, и психологически.

Москва не сразу строилась

— Женщины обычно боятся, что, начав заниматься в тренажерном зале, обростут мышцами...

— Мышцы растут не так быстро и легко, как вы думаете. Для этого нужно правильно питаться, усиленно и грамотно тренироваться. Москва не сразу строилась. Тренинг с отягощением приведет к уменьшению жировой прослойки, повышению тонуса и красивым очертаниям. Это на соревнованиях у спортсменов-бодибилдеров видна мышечная детализация, а до соревнований тело очень красивое — подтянутое и спортивное.

— Действительно важно заниматься именно с тренером?

— Вы же не станете самостоятельно заниматься лыжами, если ни разу

на них не катались. Это чревато травмами. Так же и в других видах спорта. С тренером человек постигает технику выполнения упражнений, правила питания, а затем уже идет в самостоятельное плавание.

— Как правильно выбрать тренера?

— Как и хорошего врача, тренера выбирают по рекомендации. Обратите внимание на его квалификацию, образование, узнайте, кого он подготовил к соревнованиям. И посмотрите, нравится ли вам его фигура? Чаще всего тренеры «подогнаны» спортсменов под свою фигуру.

— С твоей точки зрения, идеал красоты существует?

— Лично мне нравится фигура Тарзана (Сергея Глушко) — замечательный выглядит. Нравится Владимир Турчинский. Он не только профессиональный спортсмен, но и хороший шоумен, у него отличное чувство юмора и положительная энергетика. Ему 43 года, но он по-прежнему везде, руководит двумя залами, проводит различные соревнования. Владимир пригласил меня в Москву, в свой клуб. Я видел его занятия. Он использует собственные методы в работе, так называемый интуитивный метод.

— А ты какой метод используешь в работе?

— Стремлюсь развить в человеке пропорциональное, гармоничное сложение. Применяю методы, которые не дают износа дискам и суставам. Как и Валентин Дикунь, у ко-

торого свой огромный центр в Москве, я тоже уделяю внимание позвоночнику. Без мышечного корсета позвоночный столб predisposed к появлению межпозвоночных грыж.

Есть все, не съедая всего

— Давай поговорим о питании.

— Я предпочитаю белково-витаминную диету (нежирное мясо, рыба, яйца, творог, молочная продукция, то, что содержит низкий процент жира). Хотя сам сладкоежка, стараюсь себя сдерживать. Однако сильно не ограничиваю. Я уже построил свою фигуру, у меня есть базис, поэтому сейчас могу себе позволить больше, чем раньше.

— Как правильно питаться?

— Существуют тысячи диет. Самая оптимальная, на мой взгляд, соответствует поговорке: есть все, но не съедать всего. Можно есть и белки, и жиры, и углеводы, и клетчатку, но в правильном сочетании. Процентом сорок должно быть белков, тридцать — углеводов, остальное — клетчатка. Больше фруктов. Не забывать про минералы и аминокислоты. Очень полезна пареная, вареная пища, а также сырая.

— Занятия спортом и алкоголь совместимы?

— Раз в неделю бокал хорошего вина (не больше!), как антиоксидант, не повредит.

Начало пути заложит основу

— Руслан, зачем сегодня ходить

в спортзал: чтобы держать себя в форме, за здоровьем, за красотой?

— Сначала, как правило, идут за здоровьем. Через какой-то промежуток времени появляются амбиции — хотят хорошо выглядеть.

— Есть ли противопоказания для занятий в тренажерном зале?

— Это критические моменты разных заболеваний, например, гипертония в стадии обострения.

— Заниматься профессиональным бодибилдингом лучше в каком возрасте?

— Сейчас бодибилдинг, как и другие виды спорта, молодеет. Есть случаи, когда 10-, 12-летние подростки участвуют в соревнованиях среди юниоров и попадают в тройку призеров на областных соревнованиях. Обычно бодибилдингом занимаются с 16–17 лет и до бесконечности. Есть случаи, когда спортсмены и в 66 лет выступали. Вообще, в любом возрасте можно прийти в спортзал. У меня занимаются люди до шестидесяти лет.

— Как повысить мотивацию к занятиям спортом?

— Главное правило — нужно любить себя. В 90-е годы здоровье у нас стояло на третьем плане, поэтому сейчас приходится исправлять эту ошибку. Есть такая восточная поговорка: если молодого человека наставить правильно в начале пути его, то не свернет он с него и тогда, когда состарится!

ЕЛЕНА ЛЕНСКАЯ.