

ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЛИДЕР

У Рустама Ширгазина выбор – выбиться в чемпионы или оставить большой спорт

У НЕГО ЗАВИДНОЕ КАЧЕСТВО: умение жить в ладу с собой. Легких путей не искал, но если появлялось ощущение, что «тянет лямку» – менял деятельность. А ныне в его положении довольствуются тем, что имеют, не рискуя переначивать жизнь.

– Ты только не спивайся, – неумело поддерживали люди, мало знавшие Рустама Ширгазина, когда он потерял руку на производстве.

Своим-то знали: пьяное забытие – вообще не его способ жить. Он готов применяться к обстоятельствам или менять их, но не давать им воли над собой.

Жизнелюбием его наделили родители. Отец, монтажник на комбинате, приучил по-мужски чувствовать опору в профессии, к ответственности за семью. Мама, киномеханик, украсила его юношескую пору волшебством кино. «Неуловимые», «Генералы песчаных карьеров», «Кинг-конг» – Рустам их сам с десятком раз переглядел и всех друзей не по разу сводил. А неподлинность обстоятельств – в этом они с другом Максимом Коптяковым вместе практиковались. Дружили еще с училища, со специальности операторов лужения.

В начале девяностых, после армии, на волне индивидуального предпринимательства, вдвоем создали цех по пошиву льняного белья. За год устали от бесконечных споров: не из-за денег – не могли договориться в делах управления производством. Чтобы спасти дружбу, разделили предприятие. И – через месяц прогорели повозы.

Но дружбу сберегли: бог с ним, с «делом». Рустам еще помыкал в мелком бизнесе и подался на производство, где во второй половине девяностых смутно наматывал подъем. А Максим пустил жизнь в новом направлении. То с собакой и компасом отправлялся по степи в удивительное место, известное лишь посвященным, – Аркаим. А то – исчез из города на несколько лет, пока не обнаружился в Екатеринбурге – прошел обряд рукоположения. Позднее поступил в Челябинскую семинарию. Видятся с Рустамом в дни областных соревнований. На них смотрят с удивлением: один в расе, другого по восточной внешности причисляют к мусульманам – что между ними общего? Давняя дружба.

Максим теперь сурово переосначивает свое прошлое, даже безобидную сутенность расценивает как грех. Но спортивным азартом до сих пор грешен: не может не болеть на соревно-

ваниях у Рустама, но надеется со временем излечиться от этой пагубы – спортивной горячки. А Рустам в миру – ему от повседневности не отречься. До травмы здоровое честолюбие позвонило за два года выбиться в бригады, оно же после ампутации руки не дало засидеться в кладовщиках. Не по нутру ему сидячая работа. Он и от предложенного ему места охранника у монитора отказался: как это, сидеть, уставясь в одну точку?

Жена Ольга за первые месяцы их совместной жизни эту черту в нем хорошо изучила. В первое посещение после реанимации сказала то, что он надеялся услышать: «Я с тобой. И я с тобой не собираюсь нянчиться – ты для меня здоровый». Было это на четвертом месяце их брака.

За десять лет после травмы Рустам так и не нашел той работы, на какую нацеливал отец, какая у самого была прежде, – чтобы ощущать ее как фундамент. При очередном поиске места он замечает оценивающие взгляды работодателей, без надежды выслушивает вежливое: «Мы вам позвоним». Знает: продолжения не будет, но протез не прикрывает – носит короткий рукав: «Я не голый и не грязный, мне незачем прикрываться».

Сейчас Рустам снова ищет место. Это не трагедия: он уверен, что работу найдет, а пенсия по инвалидности и страховка позволяют продержаться во время вынужденного бездействия. Труднее было все эти годы лидировать в паре с сыном. Рустам даже не курил дома, чтобы Рома не видел его с сигаретой. В последний месяц и вовсе резко сократил обычную норму курения: пора бросать дымить – сын взрослеет, нужен пример отцовской воли. Случайное попадание Рустама в инвалидный спорт тоже им обоим очень кстати.

Рустам прежде к спорту был равнодушен, если не считать юношеских увлечений боксом и дзюдо. Но восемь лет инвалидности обернулись отежелевшим брюшком и весом под девяносто кило. За два года Рустам согнал лишние килограммы. После двух-трех месяцев тренировок с первой своей областной спартакиады привез «серебро» в беге на короткие дистанции и «бронзу» в прыжках в длину. А через год – «золото» и «серебро» в плавании и легкой атлетике.

А ведь как начинал! Проплыл полсотни метров и схватился за бортик. – Я здесь первый и последний раз, – предупредил тренера Екатерину Жигалеву.

Это она убедила его продолжить тре-



ФОТО АЛЕКСАНДРА ГИЖАЛОВА

нировки – учила скользить по воде, а не раскаты ее. Сегодня для него проплыть три километра по Уралу – простая разминка. А еще в прошлом году, когда тренировался в Карагайке на открытой воде, было не по себе. В прозрачной воде животом «чувствуешь» дно, а тут, в небольшом пруду, ощущение бездны. И все же Рустам по несколько раз пересекал полукилометровый водоем, набирая дистанцию больше трех километров. Женщины из отдыхающих ахали: «Наши-то мужики ни разу не переплыли». После таких тренировок соревнования выигрывать шутя. Хотя от воспоминаний впрямую походить в день старта – плюс десять, спортсмены с посиневшими губами, в плавках, на ветру ждущ сигнала с особым нетерпением – в воде теплее.

В спорте Рустам приобрел новых

друзей: слепого пловца Рустама Нурмухаметова, играющего тренера Вячеслава Косова. А в команде виднее проблемы инвалидного спорта. Рустаму Нурмухаметову не хватает «большой воды» – он в шаге от олимпийской сборной, но, чтобы попасть туда, надо тренироваться на длинных дистанциях, которых в Магнитке нет. Вячеславу Косову на соревнованиях определяют «легкую» категорию: у него уверенная маневренность. А то, что он из неподвижности силой воли выкарабкивался, тренируясь по методу Диккула, порою в расчет не берут.

У городских спортсменов-инвалидов есть и общая загвоздка: нет компактного центра физической подготовки. Екатерина Жигалева, Вячеслав Косов, Вера Тюрина – тренеры, которые когда-то вытянули на люди и вывели в

люди многих магнитогорцев с ограниченными возможностями, после формирования реабилитационного отделения центра соцобслуживания разбросаны по спортшколам. У иных статус с тренерского понизился до инструкторского. Они даже отпуска стали брать летом, а прежде в эту пору у них была самая страда – соревнования, в отпуск уходили зимой.

Поиск средств для участия в зональных и российских соревнованиях – тоже вечная головная боль. Уже случилось: приглашают магнитогорцев с обещанием возместить затраты на поездку, а после отпуска команда спортсменов-инвалидов в прошлом году вернулась домой чемпионом округа по триатлону, но вопрос с оплатой поездки так и не снят.

– В лучшем случае устят чашкой чая с булбиком, сетует Рустам. – Стоит ради этого рвать организм? Может, после летнего городского фестиваля спорта среди инвалидов буду тренироваться для себя – от соревнований откажусь.

Сказано не сгорая – Ширгазин формирует решение. Пока у него тренировки трижды в день: утром – плавание, днем – легкая атлетика, вечером – «тренажерка». Среди его добровольных обязанностей – привлечение молодых инвалидов к тренировкам: убедить их впервые переступить порог тренажерки – уже победа. Определить бы Стаса Косматова – чемпиона мира по легкой атлетике в инвалидном спорте. Такая победа перевела бы Рустама в оплачиваемый статус. Но – сопернику всего двадцать, он житель областной столицы, в легкой атлетике с детства, а Рустам уступает ему по возрасту, спортивному стажу и территориальной близости к центру. Однако если задаться целью – не безнадее: на последних состязаниях на стометровке Рустам уступил Косматову лишь сотую долю секунды.

Повлиять на его решение некому и нечем: на материальную поддержку спортсмену-инвалиду рассчитывать не приходится. Возраст и неопределенность спортивных перспектив требуют принять решение уже в этом сезоне. Но отстранения ли Рустам от конкуренции или включиться в гонку за рекордом – он считает свой результат достигнутым: сын каждое утро торопит отца на совместную пробежку. Пока в их паре отец лидер – сыну есть за кем тянуться.

АЛЛА КАНЬШИНА.

ОЧЕРЕДЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Тренер пальчиков

КЕМ БЫТЬ? Этот вопрос рано или поздно задают себе и подростки, и молодые люди, и родители, беспокоящиеся о судьбе детей. И если те, кто поступает в институт, выбирают, в основном, профессии, связанные с экономической направленностью, то те, кому исполнилось 13–14 лет, вряд ли всерьез задумываются над проблемой, которая неизбежно встанет перед ними через пару лет.

Люди по-разному получают путь в жизнь – свою профессию. Одни осваивают ее легко, другие преодолевают различные трудности. Многие профессии требуют хорошей физической подготовки, силы, ловкости, быстроты реакции или кропотливой точности. Современный темп жизни диктует правила игры. Все чаще при приеме на работу приветствуется общефизическая подготовка.

В мифах о Геракле рассказывается, что этот легендарный силач и герой необычайно уставал при попытке написать свое собственное имя. Очевидно, прекрасное общее физическое развитие и необычайная богатырская сила, а также разнообразные двигательные качества и навыки, которыми он владел, не только не способствовали, но даже затрудняли выполнение движений, требующего тонкой координации.

Спорт – добрый союзник в овладении профессией. На Западе многие крупные фирмы обустроили простейшие спортзалы и небольшие бассейны прямо в здании офиса. Так, с наименьшей затратой времени сотрудник, не покидая рабочего места, может поддерживать спортивную форму. А это, в свою очередь, ведет к повышению качества выполняемой им работы.

На протяжении ряда лет ученые изучали избирательное воздействие спортивных занятий на развитие и совершенствование определенных навыков и физических качеств, необходимых для приобретения высокой квалификации в той или иной профессии. Они руководствовались тем, что в основе спортивных занятий и любой профессиональной деятельности лежат схожие двигательные процессы, в случае же совпадения психофизических характеристик можно с определенностью говорить о прямом родстве конкретного вида спорта с той или иной специальностью.

Наверное, каждому знакомо кольцо Ландольта: на белом листе черный кружочек с разрывом в одном месте. Оно используется врачами-окулистами при проверке зрения. Кольцо, диаметр которого меньше полутора миллиметров, поместили за щитом с маленьким отверстием, перекрытым затвором фотоаппарата. С его помощью задавалась экспозиция: 1; 0,5; 0,2; 0,1 и 0,04 с. За эти мгновения с расстояния полутора метра испытуемые должны были определить, куда направлен разрыв кольца (просвет равен 0,2 мм).

Баскетболисты, волейболисты, игроки в настольный теннис, легкоатлеты (бегуны на короткие дистанции) проявили более высокую реакцию и более острое зрение, нежели гимнасты и лыжники, не говоря уже о девушках, не занимающихся спортом.

Отдельные виды спорта развивают определенные физические качества в разной степени. Бесспорно, выносливость – один из основных показателей работоспособности. О ней судят по уровню физической подготовки, а она различна у спортсменов, занимающихся разными видами спорта.

Тренировки и соревнования требуют постоянного напряжения. Этим можно объяснить тот факт, что подавляющее большинство спортсменов высокой квалификации – представители сильного типа высшей нервной деятельности. Но все же подвижность нервных процессов в большей степени совершенствуют занятия баскетболом, волейболом, теннисом, легкой атлетикой, чем занятиями гимнастикой и лыжами.

Пользуясь научными данными, можно давать вполне обоснованные рекомендации. Спортивные игры – хорошие помощники и «тренажеры» чутких пальцев, острого зрения, быстрых реакций. Волейбол прекрасно помогает тем, кто будет иметь дело с тонкой ручной работой. Тем, кто мечтает стать хирургом, советуют играть в футбол и хоккей.

Страх порождает излишнее мышечное напряжение, а следовательно, быструю утомляемость, скованность, неточность в движениях. И именно гимнастика, благодаря разнообразию движений, оказывает положительное воздействие на все мышечные группы, повышает устойчивость вестибулярного аппарата, улучшает координацию движений. Различные виды единоборства способствуют воспитанию согласованности и быстроты движений, выносливости.

И все же залог успеха в освоении профессии – желание человека получать необходимые знания. А спорт – лишь один из инструментов, дающих нам силу и энергию для покорения намеченных вершин.

ДАВИД ГВЕНЦАДЗЕ.

«Бронзовое» серебро

ДЗЮДО

МАГНИТОГОРСКАЯ ДЗЮДОИСТКА Анна Павлова заняла третье место в весовой категории до 57 кг на традиционном всероссийском турнире памяти директора Красноярского завода цветных металлов Владимира Гулидова.

Всего в соревнованиях участвовали 155 спортсменов, в том числе девять мастеров спорта международного класса. Было разыграно 14 комплектов наград – по семь среди мужчин и женщин. Дзюдоисты Челябинской области завоевали две медали, одну из которых добыла Анна Павлова, вице-чемпионка страны 2005 года. Любопытно, что за третье место на турнире в Красноярске вручали не бронзовые, а серебряные награды.

– Медали за первое место сделаны из золота 583-й пробы, за второе – спортсмены получили позолоченные медали, за третье – награды из чистого серебра, – сказал вице-президент федерации дзюдо Красноярского края Виталий Воронцов.

ОФИЦИАЛЬНО

Изменение к извещению от 17.07.2007 г., опубликованному в газете «Магнитогорский металл» № 79 от 17.07.2007 г.

Открытый конкурс

ОАО «Магнитогорский металлургический комбинат» (ОАО «ММК»), далее организатор конкурса, приглашает для участия в открытом конкурсе финансовые организации на право заключения кредитного соглашения с организатором конкурса.

Предмет конкурса

Заключение кредитного соглашения с организатором конкурса на сумму до 34000000 евро или эквивалента в долларах США.

Срок проведения работ: в соответствии с измененной конкурсной документацией.

Условия оказания услуг: в соответствии с измененной конкурсной документацией.

Условия оплаты: в соответствии с измененной конкурсной документацией.

Критерии оценки заявок: в соответствии с измененной конкурсной документацией.

Обеспечение заявки: не требуется.

Обеспечение кредитного соглашения: не требуется.

Участники конкурса могут получить измененную конкурсную документацию по адресу организатора конкурса или на официальном сайте: www.mmk.ru до 17 сентября 2007 г. (ранее – 16 августа 2007 года). Заявка на участие в конкурсе подается в соответствии с установленной формой. Форма заявки на участие в конкурсе размещена на www.mmk.ru.

Информация о конкурсе

Дата начала приема заявок: 17 июля 2007 г.

Дата, время и место окончания приема заявок: 17 сентября 2007 г. (ранее – 16 августа 2007 г.) до 12.00 (время местное) по адресу конкурсной комиссии ОАО «ММК», с 12.00 до 14.00 (время местное) по адресу организатора конкурса.

Заявки на участие в конкурсе, полученные от участников до 16 августа 2007 года, считаются полученными в срок и принимаются к рассмотрению наравне с заявками, полученными до 17 сентября 2007 года.

Дата, время и место вскрытия конвертов: 17 сентября 2007 г. (ранее – 16 августа 2007 г.), в 14.00 (время местное), по адресу организатора конкурса.

Дата, время и место подведения итогов: 24 сентября 2007 г. (ранее – 22 августа 2007 г.) в 16.00 (время местное), по адресу организатора конкурса.

Заказчик: ОАО «ММК» в соответствии с измененной конкурсной документацией.

Организатор конкурса: ОАО «ММК».

Адрес организатора конкурса: 455000, г. Магнитогорск, ул. Кирова, д. 93.

Адрес конкурсной комиссии: 455000, г. Магнитогорск, ул. Кирова, д. 93, каб. 333.

Телефон: (3519) 24-44-24, 24-70-35.

Факс: (3519) 24-82-93.

Контактное лицо: Грицай Максим Николаевич (gri@mmk.ru), Малюшина Ирина Леонидовна (malyushina@mmk.ru).

Где неизбежно поражение, там целесообразно уступить.

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

Мемориал Ивана Ромазана

ХОККЕЙ

20 АВГУСТА В КАССАХ «Арены Металлург» начинается продажа билетов на XVI традиционный турнир по хоккею памяти генерального директора ММК Ивана Харитоновича Ромазана. Впервые он пройдет в новом Ледовом дворце.

Стоимость билетов на матчи с участием «Металлурга»:

Категория I (сектора 4, 5, 6, 12, 13, 14) – 250 рублей.

Категория II (сектора 2, 3, 7, 8, 10, 11, 15, 16) – 200 рублей.

Категория III (сектора 1, 9) – 150 рублей.

Категория IV (сектора А, В, С) – 100 рублей.

Ресторан – 500 рублей.

Стоимость билетов на остальные матчи – 20 рублей на все сектора.

Справки по телефонам: 49-83-20, 49-83-30, 49-83-31.

Календарь турнира

25 августа. «Салават Юлаев» (Уфа) – «Ак Барс» (Казань). «Металлург» (Магнитогорск) – «Трактор» (Челябинск).

26 августа. «Трактор» – «Динамо» (Москва). «Металлург» – «Салават Юлаев».

27 августа. «Салават Юлаев» – «Трактор». «Динамо» – «Ак Барс».

ШТУРМ В ГОРАХ ПАМИРА

Почти полвека назад квартет альпинистов нашего города покорил пик Ленина

РОВНО 48 ЛЕТ НАЗАД, 8 августа 1959 года, группа альпинистов из экспедиции Челябинской области совершила восхождение на одну из высочайших вершин Памира – пик Ленина (7134 метра над уровнем моря).

В экспедиции приняли участие и магнитогорцы: мастер-электрик Рулобогатительной фабрики Рулобоф Трубиников, машинист обогатительных машин мокрой магнитной сепарации Ананий Корольчук, инженер центральной заводской лаборатории Грета Лосева и слесарь-сборщик цеха подготовки составов Юрий Павлов.

О той давней экспедиции вспоминает инструктор альпинизма Ананий Корольчук: «Спортивный обсовет выделил для этой цели 60 тысяч рублей. Но, подсчитав все расходы (такси, гужевой транспорт, снаряжение, питание, газовая плита, баллон с газом – 70 кг), мы выяснили, что необходимо еще 60 тысяч. Каждый участник внес две тысячи рублей.

25 июня из Челябинска экспедиция отправилась в Алма-Ату, а затем с перевала пешком в альпинистский лагерь «Металлург» – средний Талгар (2650 метров). Начались тренировочные восхождения на высочайшие вершины Заилинско-Ала-Тау. В трудных метеорологических условиях было совершено восхождение на вершину Талгар – высшую точку района – 5014 метров. Незаметно промчались десять дней, и члены экспедиции, 32 человека, на двух грузотакси через четыре республики Средней Азии направились к городу Ош. На центральном стадионе нам разрешили разбить бивуак и обзавели всех участников застраховаться минимум на три тысячи рублей.

Затем мы отправились через перевал Талдык – 4400 метров – серпантином. Потом к подножию Заалайского хребта и к берегу реки Ачикташ. Река горная, широкая, мутная вода – цвета глины. Спарили тросом автомашину (чтобы не опрокинуло). Переправились благо-

получно. Далее лежал караванный путь. Взвалив на себя часть груза, альпинисты начали подъем по правому берегу реки к леднику пика Ленина. За последней грядой холмов открылся величественный вид. Северные склоны гигантской вершины поднимались четырехкилометровой стеной, покрытой сплошным снеговым покровом, скалы чернели только на ребрах его северных отрогов. В лучах заходящего солнца вершина «горела» мягкими розоватыми тонами.

... Начинаем восхождение, поднимаемся на высоту 6100 метров. Но едва успеваем поставить палатки, как начинается буря. Два дня кружили снежные вихри. Многие альпинисты начали страдать горной болезнью – нестерпимые головные боли, полное отвращение к пище. На третий день небо прояснилось. Отряд спустился ниже. Первая попытка отбита. Положение становилось незавидным. Продукты заканчивались, а конца непогоды не видно. Местные жители,

узбеки, обещают хорошую погоду дней через пять-шесть. Инструкторский совет решил отправить вниз троих за продуктами, меня – старшим. Спуск был, можно сказать, пологом в высокогорных ботинках, в трикоках. В ближайших юртах приобрели продукты и начали обратный путь – подъем в базовый лагерь. Стало темнеть, мы сильно устали. Решили отдохнуть. Выбрали место в виде бухты – расстелили палатку-памирку и сверху легли. Ночью чувствую, меня кто-то шекочет, а это мы в воде (ночью был дождь). Разбудил ребят – выжали одежду и к базовому лагерю.

Погода по-прежнему плохая. Но альпинисты все-таки решили начать штурм. Группа под руководством мастера спорта Шумихина (он был участником советско-китайской экспедиции на пик Ленина в 1958 году) поднимается все выше и выше. Шестого августа группа была на высоте 6800 метров. Последний бросок решили делать без груза. 7 августа встает в 10 часов утра – раньше солнца вставать нельзя: очень холодно. С

трудом по очереди делаемся, резких движений делать нельзя – тотчас стучит кровь в висках, темнеет в глазах. Медленно начали последний подъем. Вершина совсем рядом, но путь преграждает снеговая стена. Еще усилие – и мы все на вершине! Перед глазами открывается безбрежный простор Памира, сверкающий сотнями снежных вершин. Далеко внизу плывут облака. Над нами бездонное темно-синее небо. Мороз 20 градусов. В туре нашли записку советско-китайской экспедиции 1958 года, китайские и советские флаги, рядом бюст В. Ленина. Возложили памятную доску и оставили свою записку. Не успели закончить всех перемещений, как из ущелья вылезла туча и закрутилась метель. В 16 часов начали спуск. Видимость никакой. Ошибаться нельзя – кругом бездонные пропасти. Преодолевав собственную слабость, товарищи подбадривают друг друга, но холод и голод дают знать о себе. Начинают мерзнуть ноги, руки – не спа-

сают пуховые рукавицы. Но дружный коллектив альпинистов поборол стихию. В 19 часов увидели свои занесенные снегом палатки. 8 августа спустились в лагерь на высоту 4200 метров. Теперь можно поздравить друг друга. Для многих это была победа над самим собой, над собственными слабостями. Гостеприимные узбеки помогали снаряжать караван и 16 августа мы снова были в Алма-Ате. Усталые, но довольные возвращаются альпинисты в свой город. А пятеро инструкторов из экспедиции – срочно на спасательные работы в Талгар...

Ананий Гордеевич Корольчук пришел в редакцию после недавних трагических событий в горах Киргизии, где погибли молодые магнитогорские альпинисты. И сходу заявил, что в советское время таких трагедий не случалось: более тщательно велась подготовка к каждой экспедиции...