

# Привычка побеждать

Чтобы достичь вершин спортивного Олимпа, нужно упорно работать: тренироваться, преодолевая порой собственную лень, усталость и даже физическую боль. И обязательно верить в успех!

...КОГДА родители Маннура Шихова впервые привели сына на занятия в спортивный комплекс "Жемчужина", ему было десять лет. И он ничем не отличался от своих сверстников, которых учил армейскому рукопашному бою тренер-преподаватель Евгений Тарунтаев. Но уже через пару месяцев тренер понял, что из новичка будет толк — уж очень ответственно он относился к занятиям: мальчишке не нужно было повторять дважды, не надо было его подгонять или застав-



Все награды на груди не уместятся.

лять. Маннур не пропускал ни одной тренировки: несмотря на занятость в школе или какие-то домашние дела, он бегал на занятия в спорткомплекс три раза в неделю — и до уроков, и после них. Усиленные тренировки не прошли даром: юный спортсмен стал успешно выступать на городских, а затем и на региональных соревнованиях.

...Вкус первой большой победы Маннур испытал спустя два года, в Краснодаре, на Мемориальном турнире памяти Покрышкина. "Описать мою радость было невозможно!" — говорит он, вспоминая то время. Победа оказалась прекрасным стимулом для новых спортивных достижений: три года подряд Маннур становился чемпионом Тюменской области по армейскому рукопашному бою, а в 2005 году в Краснодаре ему присвоили звание кандидата в мастера спорта. Но в спорте почивать на лаврах нельзя: капризная Фортуна может быстро отвернуться от тебя и улыбнуться кому-нибудь другому. Это Маннур понял, когда, слегка ослабившись от привычки побеждать, он на Первенстве УРФО в 2005 году занял второе место. Спортсмен проиграл противнику по очкам всего на один балл! Обидно было до слез! В тот момент его тренер Евгений Полинарьевич дружески похлопал по плечу со словами: "Ничего, будет и на нашей улице праздник! Добьёмся успеха обязательно!" Маннур, насупившись, молча сошел в ответ. Но для себя тогда он сделал очень важные выводы: во-первых, нельзя расслабляться, а, во-вторых, нужно научиться спокойно относиться к неудачам. Реванш за поражение он взял на Чемпионате УРФО в конце того же года, уже будучи студентом Уральского института противопожарной службы МЧС в Екатеринбурге. Правда, в сборную вуза его взяли не сразу, по-

началу к новоявленному спортсмену отнеслись с недоверием: Маннур внешне не атлет, ростом невысок... ну не может у такого быть столько наград! Даже кулаки его разглядывали... Впрочем, уже через год новичок показал, на что способен: он победил третьекурсника и развеял все сомнения на свой счет. В 2006 году в сборной института Шихов стал номером первым.

... А ещё через год он попал в аварию, которая чуть было не поставила точку не только в спортивной карьере, но и в его жизни: травма головы, поломанные рёбра и правая рука, которую врачи собирали по кусочкам... Какие после этого рукопашные бои! Целый год он лечился.

Но на Первенстве УРФО в 2008 году всё же рискнул выступить — да-да, с поломанными рёбрами, с титановой спицей в правой руке — и... стал чемпионом! Какой ценой далась ему эта победа, знает только сам Маннур, да, пожалуй, его тренер, связь с которым не прерывалась на протяжении пяти лет. И по возвращении в Мегион Маннур продолжает совершенствовать свое мастерство под его руководством. Евгений Полинарьевич Тарунтаев поддерживает своего воспитанника во всем, вплоть до спонсорской помощи. Поездки Маннура на чемпионаты различных уровней очень часто оплачивали вкладчину друга тренера, к которому он обращался за помощью, — Вячеслав Качапкин, Юрий Веневцев, Денис Шibaев, помогал деньгами и генеральный директор "Мега-Щит" Джамиль Закиряев, директор СК "Дельфин" Любовь Иванова... Во многом Маннур Шихов своими титулами обязан этим неравнодушным людям. А титулов у Маннура сегодня много: он — мастер спорта международного класса, трёхкратный чемпион России по рукопашному бою, чемпион мира по панкратиону.

В начале октября мегионский спортсмен примет участие в соревнованиях на Кубок России по армейскому рукопашному бою среди таможенных структур, которые пройдут в Астрахани. И, надеемся, опять будет стоять на "золотом" пьедестале!

## КОПИЛКА ДОСТИЖЕНИЙ

### Когда «бронза» и «серебро» на вес золота

**В СЕНТЯБРЕ** сборная мегионских параспортсменов (инвалидов по зрению и людей с нарушениями опорно-двигательной системы), подготовленная тренером-преподавателем ФОК «Геолог» Л.М. Щегловой, заняла третье общекомандное место на Чемпионате и Первенстве по лёгкой атлетике, которые проводились в зачёт Параспартакиады Ханты-Мансийского автономного округа. В соревнованиях участвовали 18 команд автономного округа. Всего мегионцы завоевали 4 бронзовых, 6 серебряных и 7 золотых наград. Среди "золотых" медалистов В. Петухов, А. Гетченко, О. Назырова, А. Сигида, З. Сагитуллина, М. Шрамченко, О. Клищун. В Чемпионате округа по лёгкой атлетике среди слабослышащих и глухих мегионцы заняли второе общекомандное место среди десяти команд. "Золото" в "копилку достижений" на этих соревнованиях добавила Ксения Мельникова: она стала чемпионкой ХМАО-Югры в беге на 800 метров. Семнадцатилетняя Анастасия Карлаш в этом забеге — на третьем месте. Ксения Мельникова хорошо пробежала стометровку (2-е место) и стала на третью ступеньку пьедестала по прыжкам в длину. Среди призеров и Элина Рогова: она отличилась в метании диска и копья (два третьих места).

Поздравляем спортсменов и их тренера и надеемся, что им всегда будет сопутствовать удача!