

Р Е А Л Ь Н Ы Й

SPORT

№ 5, декабрь 2015



16+

БЕСПЛАТНОЕ ИЗДАНИЕ

SKIMiR

ТОВАРЫ ДЛЯ СПОРТА, ТУРИЗМА И ОТДЫХА

ВЕНСКАЯ, 5 | +7 4242 28 25 70



HOLMENKOLLEN

START



VAUHTI

EXEL

WILSON

SCOTT



SALOMON

MADSHUS

CASCO

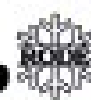
SWIX

ROSENTHAL



SKI&GO

TOKO



WWW.SKIMIR.RU

Слово редактора



Ну вот и подошел к концу 2015 год. Он был сложен, но богат на спортивные события. Если переплавить все завоеванные в этом сезоне медали островных спортсменов, можно отлить скульптуру атлетического Аполлона размером в стелу. Но мы этого делать не собираемся, а лишь продолжим нести в массы физкультуру и спорт. Быть может благодаря героям наших выпусков ряды физкультурников станут длиннее, а со стороны местных властей продолжится поддержка важных на острове оздоровительных проектов. Ведь, как говорил знаменитый спортивный комментатор Николай Николаевич Озеров: «Здоровье народа – богатство страны». И этот афоризм актуален как никогда. Берегите себя и будьте всегда здоровы!

Игорь Антипов, главный редактор

Информационно-развлекательный, рекламный журнал «Реальный спорт». Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 27-00474 от 5 августа 2014 года, выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Дальневосточному федеральному округу.

Учредитель и издатель:
ООО «Ильин день»
Генеральный директор:
Елена Сергеевна Глазунова
Тел. (4242) 72-93-46
Главный редактор: Антипов И.В.
Дизайн и верстка: Толкач Нина
Фотограф: Власюк Кирилл
Тел. отдела рекламы:
(4242) 72-00-26

Адрес редакции и издателя:
693000, г. Южно-Сахалинск, пр-т Победы, 24, офис 200. Тел. (4242) 72-00-38.
Перепечатка материалов разрешается только с письменного согласия редакции. Все услуги, реклама которых опубликована в этом номере, лицензированы, а товары сертифицированы. Ответственность за рекламируемые товары и услуги несет рекламодатель. В журнале использованы материалы журналистов и открытых интернет-источников.

Печать: Типография «Принт-Мастер». 680042, г. Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 73а.
Номер заказа: 189. Тираж: 2000 экз.

Условия приема рекламы:
Редакция оставляет за собой право распределения рекламных материалов по журнальным рубрикам. Претензии принимаются в течение 5 дней со дня первой публикации. Расценки на рекламу включают разработку макета, его размещение на страницах журнала и распространение.

СОДЕРЖАНИЕ:

ОТ ЧЕМПИОНАТА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ ДО КУБКА МИРА	4
МАСТЕР ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ	7
ПОДТЯНИСЬ СО ВСЕЙ ПЛАНЕТОЙ	8
БРОНЗОВЫЙ МАЛЬЧИК ВСЕМИРНОЙ УНИВЕРСИАДЫ	10
ЗОЛОТО КУБКА МИРА ПО КАРАТЭ ПЕРЕЕХАЛО НА САХАЛИН	12
НАШЕ ИНТЕРВЬЮ	14
ПЕРВЫЙ ТУРНИР ПО БОРЬБЕ СУМО НА САХАЛИНЕ	18
ЭССЕ ОТ ДЗЮДОИСТА ИГОРЯ КАРДАША	22
ВСЕЛЕНСКАЯ ГАРМОНИЯ ДУХА И ТЕЛА	26
ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЗОЛОТОЙ ЧЕЛОВЕК	32
СПОРТИВНЫЙ КУРЬЕЗ	38
ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ И ТВОРЧЕСТВЕ ПОЭТОВ И ПИСАТЕЛЕЙ	40
СУП ИЗ ПЛАВЛЕНОГО СЫРКА ДЛЯ ЧЕМПИОНОВ	46

Журнал издается при поддержке
Правительства Сахалинской обла-
сти, а также руководителя областно-
го фонда «Спорт против подворотни»
Андрея Хапочкина.

Отдел рекламы:
303-700, 303-800

ОТ ЧЕМПИОНАТА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ ДО КУБКА МИРА

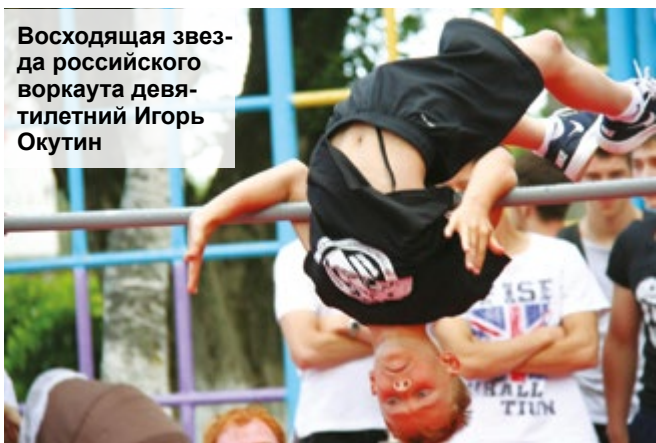
Первый открытый чемпионат Сахалинской области по воркауту собрал восемнадцать лучших островных мастеров «уличной тренировки». С ними в спор вступили сильнейшие турникмены из Владивостока и Хабаровска. Все боролись за золото в дисциплинах «фристайл», «силовое троеборье» и в абсолютном первенстве.



«У нас за плечами уже семь областных молодежных фестивалей «Сахалинский воркаут», участие ребят в Кубке России-2014 и вот теперь – соревнования такого уровня, – сказал организатор соревнований, автор проекта «Спорт против подворотни» **Андрей Хапочкин**. – Отлично, что воркаут «пошел» в районы, и с этого года в рамках проекта «Спорт против подворотни» и «Спортивный двор» в районах, за счет целевых средств из областного бюджета, начали устанавливаться первые современные игровые и гимнастические площадки именно во дворах!»

«Действительно, сахалинцы очень выросли по сравнению с Кубком России-2014, – поделился впечатлениями президент Российской федерации воркаута Максим Попов. – И то, что во фристайле и в абсолютном первенстве выиграл Владимир Суворов из Южно-Сахалинска, опередив очень сильных спортсменов из Владивостока и Хабаровска, – это настоящая сенсация российского воркаута на Дальнем Востоке! Ну, а девятилетний Игорь Окутин, я уверен, это восходящая звездочка российского воркаута!»

Восходящая звезда российского воркаута девятилетний Игорь Окутин



Как это было

Удивительно, но судейская бригада, состоящая из членов российской и международной федераций воркаута, поставила Игоря «малыша» Окутина на седьмое место по итогам двух выступлений во фристайле. Еще одной сенсацией стало итоговое седьмое место в абсолютном первенстве Алексея Сусолина из Смирных. Первый опыт таких соревнований получили сразу и три долинца – Александр Пушков, Сергей Трифонов и Федор Казимирский.



По итогам двух дней чемпионата абсолютным чемпионом Сахалинской области стал Владимир Суворов (Южно-Сахалинск): 1-е место во фристайле и 2-е – в троеборье! Второе место у Владимира Линника из Хабаровска (3-е место во фристайле и 1-е место в троеборье). Бронза у Константина Ли (Хабаровск) – 2-е место во фристайле и 5-е место в троеборье. Четвертое место у южносахалинца Дмитрия Пака (6-е место во фристайле и 3-е место в троеборье). Пятое место у Руслана Кима (5-е место во фристайле и 6-е место в троеборье). Шестерку сильнейших замкнул южносахалинец Вадим Шумский (4-е место во фристайле и 9-е место в троеборье).

Для любителей статистики сообщим, что в дисциплине «фристайл» лучшую зрелищность продемонстрировали Владимир Суворов и Владимир Линник (47 и 46 баллов из 60 возможных); при оценке статики не было равных Константину Ли и Дмитрию Паку (55 и 50 баллов); в комплексе связок специалистов удивил тот же Владимир Суворов (45 баллов из 60). А вот в зрелищности безоговорочно победил Владимир Линник (29 баллов из 36 возможных).

Владимир Суворов делает выход на руки на турнике



В силовом троеборье, в упражнении на турнике «выход на руки», лучший результат – 16 раз – показали южносахалинцы Владимир Суворов и Дмитрий Пак.

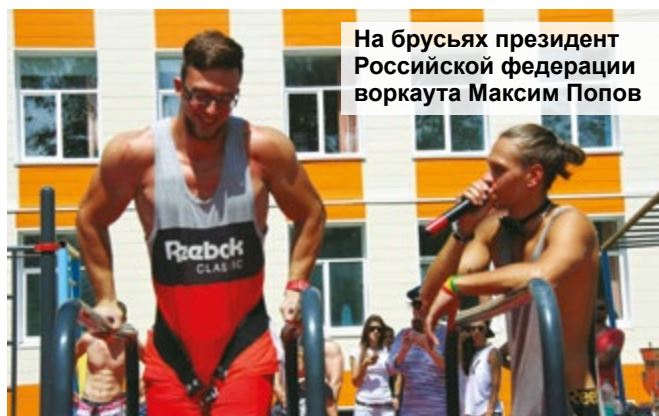


В отжиманиях на бруснях, с дополнительным весом 16 килограммов, победителем был признан хабаровчанин Владимир Линник – 26 раз. Немного уступил ему дебютант чемпионата – Алексей Сусолин из Смирных (23 отжимания)!



Депутат областной Думы Андрей Хапочкин отжимается на бруснях с гирей

В подтягивании на турнике с дополнительным весом 16 кг лучший результат у Владимира Суворова и Владимира Линника – 16 подтягиваний. Кстати, участники соревнований пытались «взять на слабо» и организаторов чемпионата, но просчитались: депутат Сахалинской областной Думы Андрей Хапочкин отжался на бруснях с 24-килограммовой гирей 11 раз, а президент Российской федерации воркаута Максим Попов подтянулся на перекладине с гирей 16 кило десять раз.



На бруснях президент Российской федерации воркаута Максим Попов

Сенсация века

Главной сенсацией островного чемпионата стало известие, что губернатор Сахалинской области Олег Кожемяко, после встречи с ребятами из движений «Спорт против подворотни» и «Сахалинский воркаут», дал поручение проработать вопрос и определить место для строительства федерального гимнастического городка. Площадь и размеры крупного дворового спортобъекта позволят проводить занятия и соревнования по воркауту любого уровня, в том числе и для людей с ограниченными возможностями. Более того, как объявил на церемонии награждения президент Международной федерации воркаута Марис Слезинш, в 2018 году – в случае установки такой площадки – этап Кубка мира по воркауту пройдет в Южно-Сахалинске.



«Мы увидели отличную динамику в развитии этого самого доступного и бесплатного вида спорта на Сахалине, мы увидели реальную поддержку дворового спорта со стороны главы региона, – рассказал Марис Слезинш. – Вы планируете за пять лет по всей области установить 140 дворовых спортивных игровых и гимнастических площадок, это реально впечатляет! И если на Сахалине появится площадка федерального уровня, значит этапу Кубка мира на островах – быть!»

Ну а пока устроители соревнований и Международная федерация воркаута выражают огромную благодарность за поддержку их начинаний генеральному партнеру проекта – компании ООО «РОССТРОЙ».

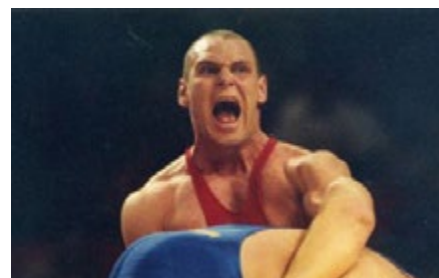
МАСТЕР ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ!



8 ноября 50 лет исполнилось тренеру высшей категории по вольной борьбе Александру Ваулину. Он наставник более десяти мастеров спорта, в настоящий момент является тренером южносахалинской специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва по греко-римской борьбе.

СПРАВКА

Уроженец села Амурзет Еврейской автономной области, мастер спорта России по вольной борьбе. Признан лучшим детским тренером во время работы в ЕАО в 90-е годы, награжден Грамотами Губернатора Сахалинской области за вклад в развитие спорта.



НАШЕ ИНТЕРВЬЮ

- Александр Олегович, с чего у тебя всё началось, и как ты попал на Сахалин?

- Вырос я в деревне. Ещё в школьные годы начал заниматься боксом. Правда, после серьёзной травмы врачи мне строго запретили этот вид спорта. Поэтому перешёл в секцию вольной борьбы. Далее служба в Армии, во время неё успел поработать киномехаником, полиграфистом, активно занимался спортом. В 1987 году работал в селе Амурзет в Доме пионеров – тренером, а так же с 1993 по 1999 год – председателем районного спорткомитета села Амурзет. В 2000 году я уже начал работать тренером по вольной борьбе в Центре детского творчества города Биробиджан, но отношения с руководством этого учреждения не сложились. Поэтому по приглашению своего друга приехал на остров в 2002 году. К этому времени я завершил обучение в Академии физической культуры и спорта в Хабаровске.

- Тогда вольная борьба на острове тебя не впечатлила?

- Вольная борьба на Сахалине активно развивалась до середины девяностых. Здесь были доморощенные участники и победители всесоюзных и международных турниров. А затем наступило затишье. Вот мне и захотелось всё поменять. С 2002 года началась новая волна вольной борьбы. Попутно я стал культивировать новый для острова вид спорта – современный панкратион. Это возрождённый древний олимпийский вид единоборства включающий в себя ударный и бойцовский стиль борьбы. Панкратион является смешанным видом единоборства. Поединки в нём проводятся с ограничением времени, с использованием легких, удобных и надежных защитных приспособлений, в значительной степени снижающих травматизм. При этом суть борьбы остается неизменной.

- Тем самым ты подводишь нас к вашему талантливому ученику Евгению Лотину?

- Да! У этого парня оказались прекрасные физические данные. Женя получил отличный арсенал приёмов, выполнил норматив мастера спорта по вольной борьбе, «загорелся» смешанными единоборствами. И как помните, в 2005 году он завоевал золото Чемпионата России по современному панкратиону в тяжёлом весе, спустя год в этом же виде стал первым на Сахалине чемпионом мира.

- А после Евгения Лотина были толковые ребята?

- Конечно! Среди тех, кто мне запомнился своей самоотдачей и высоким классом на российских первенствах по вольной борьбе, это Рашид Бегов, Анатолий Курочкин, Александр Шильчиков, Хамзат Хамидов, Андрей Тефанов, Анатолий Миронов, Алексей Рябинов и многие другие. Сейчас они все являются мастерами спорта России.

Один из моих воспитанников Александр Шильчиков после окончания СахГУ на отделении физического воспитания продолжает мое дело и работает в нашей спортивной школе преподавателем, помогая воспитывать новое подрастающее поколение чемпионов.

- Возвращаясь в свою молодость, помнишь ли главные старты в своей жизни?

- Ой, это было давно, лет 25-30 назад. Тогда был другой уровень технической подготовки,

раньше интерес к вольной борьбе был оживлённее. А вот с появлением интернета и планшетов нынче мальчишек и девчонок тяжело привлечь к этому виду спорта, но всё зависит как от спортивного педагога, так и от мам и пап.

- Александр Олегович, в амплуа тренера ты уже больше 25 лет. Какие планы на ближайшую пятилетку?

- Хочу, чтобы наши сахалинские ребята закрепились в основном составе сборной России.

- После чего это станет возможным?

- Надо просто показывать высокие результаты на рейтинговых соревнованиях. Сейчас двое моих воспитанников - мастер спорта Андрей Тефанов и кандидат в мастера спорта Егор Киселёв - в резервном составе юношеской сборной команды России. В октябре 2015 года Андрей Тефанов побывал в Красноярске, где стал второй раз подряд бронзовым призёром международного турнира по вольной борьбе на призы трёхкратного олимпийского чемпиона Бувайсара Сайтиева. Так что есть к чему стремиться!

- А жизненный девиз твой каков?
- Прорвёмся!

- Ну что, Олегыч, удачи тебе и твоим ученикам!

- Спасибо!

Р. С. По-прежнему сахалинские «вольники» на территории Дальневосточного федерального округа считаются сильнейшими и перспективными, и в этом большая заслуга Александра Олеговича.

Спортивная школа олимпийского резерва по греко-римской борьбе
Ул. Горького, 1 Тел. 72-00-68

ПОДТЯНИСЬ СО ВСЕЙ ПЛАНЕТОЙ



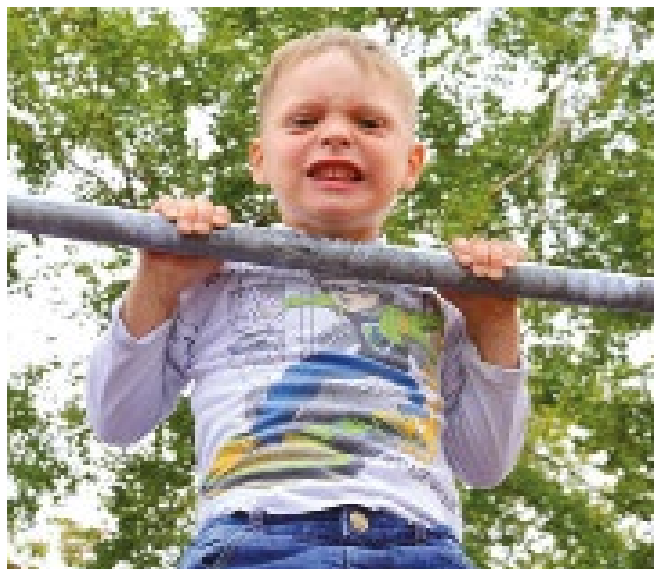
При поддержке южносахалинских общеобразовательных и спортивных детских школ, общественных и молодежных организаций и движений в Южно-Сахалинске 11 сентября нынешнего года на гимнастическом городке школы № 23 собралось около трехсот участников сахалинского этапа Всемирного дня подтягиваний. Примечательно, что к этому спортпразднику присоединились и более пятидесяти малышей Сахалинской детсадовской семейной спортивной лиги. Напомним, что по инициативе Международной федерации воркаута только в этом году свои силы на турнике попробовали жители более трехсот городов более чем из ста стран мира. В России координацию Всемирного дня подтягиваний ведет Российская федерация воркаута, в Сахалинской области уполномоченным органом выбран оргкомитет проекта «Спорт против подворотни».

«Для дебюта совсем неплохо: участники – от малышей детсадовской лиги до ветеранов спорта – принесли в копилку нашей страны более пяти тысяч подтягиваний, – сказал инициатор участия Сахалинской области во Всемирном дне подтягиваний Андрей Хапочкин. – И очень важно, что такой формат пропаганды массового дворового спорта в очередной раз поддержал губернатор области Олег Кожемяко, а послом доброй воли этого спортивного праздника от Сахалинской области стала двукратная олимпийская чемпионка Светлана Хоркина!»

По предварительным данным, всего в островной столице во Всемирном дне подтягиваний приняло участие 317 южносахалинцев. В первый день (11 сентября) 259 участников сделали 4036 подтягиваний. На следующий день – в День города, несмотря на дождь, к турнику пришли еще 58 человек и, добавив 1006 подтягиваний, окончательно зафиксировали «сахалинский результат» – 5042 подтягивания! Самыми маленькими участниками спортивного праздника стали трехлетняя Алиса Литвиненко и четырехлетняя Рита Донских.

У старшего поколения лучший результат у губернатора области – 53-летний Олег Кожемяко подтянулся 31 раз. У женщин, как и ожидалось, не было равных Светлане Хоркиной, она принесла в российскую копилку еще 17 подтягиваний. Лучший же результат показал воспитанник детско-юношеской спортивной школы по греко-римской борьбе Бек Батыржан – 57 подтягиваний. Второй результату Григория Сапрунова из кадетской школы – 47 подтягиваний; третье место в активе студента СахГУ Александра Смицкого – 45 подтягиваний.

Среди малышей Сахалинской детсадовской семейной спортивной лиги лучшим стал шестилетний Максим Шарый из детского садика «Солнышко» – 13 подтягиваний. Девять и восемь раз подтянулись на турнике воспитанники детского садика «Жемчужина» – пятилетняя Виктория Кабинская и Али Караев. Среди школ лучшими стали – кадетская школа (242 подтягивания), школа № 23 (233), школа № 26 (230) и школа № 13 (229).



Немного статистики

В прошлом году во Всемирном дне подтягиваний приняло участие 255 городов из 53 стран мира. Россия тогда заняла второе место: 1300 участников подтянулись более двадцати одной тысячи раз.

В этом году участников вдвое больше. Международная федерация воркаута окончательно подвела итоги, Россия с результатом 79950 подтягиваний заняла первое место и обошла с большим перевесом 56 стран-участниц. Второе место у Чехии – 33540; третье место у Латвии – 23257.



Слово вдохновителю

По словам Андрея Хапочкина, в рамках проекта «Спорт против подворотни» Всемирный день подтягивания в Сахалинской области станет ежегодным. А пока организаторы соревнований выражают огромную благодарность генеральному партнеру проекта – компании ООО «РОССТРОЙ», департаменту образования и управлению физкультуры и спорта Южно-Сахалинска, а также МБУ «Спортивный город».

БРОНЗОВЫЙ МАЛЬЧИК ВСЕМИРНОЙ УНИВЕРСИАДЫ

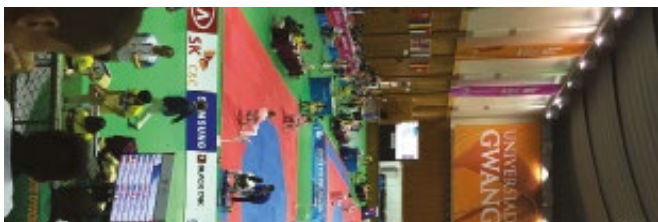
Одним из главных спортивных событий уходящего 2015 года стало фееричное выступление островного тхеквондиста Владислава Тена на 28-й Всемирной летней студенческой Универсиаде в Южной Корее. Мастер спорта из областной столицы, студент СахГУ завоевал бронзу в весовой категории до 54 килограммов.



Этого ученик Владимира Тулупова (первого тренера из Невельска) и Дениса Кима (ныне действующего наставника из Южно-Сахалинска) достиг в шестой соревновательный день.

Олимпиа СПОРТИВНЫЕ ТОВАРЫ

ВСЕ ДЛЯ ЕДИНОБОРСТВ (бокс, борьба и др.)



Слово главному наставнику

«В первом раунде сахалинец был сильнее спортсмена из Малайзии (7:4). Во втором поединке нанес поражение действующему чемпиону Европы Степану Димитрову из Молдовы (3:2). В четвертьфинале Тен Иль Ен взял верх над представителем Тайваня (4:2). В полуфинальном напряженном поединке с представителем Бельгии Лаачрау Мурадом до последней секунды была надежда на финал, но удача оказалась на стороне бельгийца. Окончательный счет – 6:3 в его пользу. В итоге впервые в истории сахалинского тхэквондо спортсмен завоевал медаль Всемирной летней универсиады. Как сказали тренеры сборной, «Спасибо за тигра!»»

За земляка приятно вдвойне, ведь это единственная медаль российских тхэквондистов, завоеванная на соревнованиях в корейском Кванджу. А еще это первая бронза, добытая сахалинскими единоборцами за всю историю проведения соревнований мирового масштаба по тхэквондо.



Слово обладателю бронзы

«Чувствовал на себе конечно ответственность, и большую. Прежде всего, я выступал не только за себя, но и представлял честь страны!»



**СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА
для зимних видов спорта
а также коньки, мячи, клюшки и т. д.**

ТЦ "Океан", 2-й эт., В-16



ЗОЛОТО КУБКА МИРА ПО КАРАТЭ ПЕРЕЕХАЛО НА САХАЛИН

Этим летом было жарко и в областной спортшколе олимпийского резерва по восточным видам единоборств. Восемь островных каратистов стиля «сетокан» стали участниками 8-го Кубка мира по каратэ ВКФ. На татами в городе Умаг (Хорватия) встретились 650 единоборцев из 34 стран планеты.



С чего начинали

Перед ответственным стартом сахалинцы и другие участники Кубка мира набрались знаний на учебно-тренировочных семинарах. Своим искусством с единоборцами поделился многократный чемпион мира в разделе «кумитэ» (реальный бой) Давид Бэнетелло: в какой стойке стоять, куда акцентировано бить. Минут через двадцать чувствовалось, что над техникой ребят поработал настоящий мастер. Познавательную эстафету в бесконечной науке каратэ, а точнее в бою с воображаемым противником, подхватил еще один итальянец, многократный чемпион мира по ката Люкос Валдэси. Его резкие движения, напоминающие атаку тигра, не оставили никого равнодушным. Главное, что от подобных уроков великих гуру коэффициент полезности становится высок.



Леонид Ким – директор областной школы по восточным видам единоборств олимпийского резерва: «Мы внесли весомый вклад в копилку сборной команды России. И благодаря нашему золоту впервые российская команда завоевала 2-е место в молодежном Кубке мира!»



Кто же этот красавчик?

Сборную России на 2-е место вывел воспитанник сенсея Леонида Кима, кандидат в мастера спорта – Александр Ушаков из Южно-Сахалинска. Парень триумфально выступил в весе до 60 килограммов. Горнило отборочных боев он преодолел очень живо и напористо.

Александр Ушаков – победитель Кубка мира по каратэ ВКФ: «Полгода назад мне сделали операцию на колено, и у меня был очень долгий восстановительный период. Поэтому я сильно переживал, у меня были сомнения, что не набрал полную физическую форму».

Но все опасения рассеялись, сахалинец, после победы в полуфинале над представителем Гонконга (9:0), вышел в финал. В решающем кумитэ Ушаков встретился с австрийцем Даниэлем Врабесом. Нанес ему убедительное поражение со счетом 6:1 и стал обладателем золота Кубка мира.

Леонид Ким – директор областной школы по восточным видам единоборств олимпийского резерва: «Спортсмен «засветился», поэтому его заметили и судьи наши и члены сборной команды, тренеры. Это небольшой «зеленый свет» для спортсмена».

Остальным островитянам немного не повезло, они оказались на пятом и седьмом местах.

Александр Ушаков, после триумфа на Кубке мира, в сентябре побывал в Туле на первенстве страны, где проходил отбор на мировой турнир. К сожалению, сахалинец, из-за старой травмы, в поединке за выход в финал уступил победителю первенства страны Армену Асатряню из Москвы. Несмотря на это в спортивной федерации каратэ Сахалинской области ставят на 2016 год высокую планку – нашим ребятам предстоит попасть в состав сборной команды России. И у каратистов есть все шансы, для этого всем нужно слушать своих сенсеев и приложить к росту мастерства еще больше стараний.

НАШЕ ИНТЕРВЬЮ



Журналист Игорь Антипов с олимпийским чемпионом Александром Карелиным

Этой осенью по приглашению островного Минспорттуризма Сахалин посетила дружная олимпийская семья, в которую входят такие прославленные спортсмены, как спортивная гимнастка Светлана Хоркина, фигуристка Ирина Слуцкая, классический борец всех времен и народов Александр Карелин. Цель визита почетных гостей благородна – общение с подрастающей спортивной сменой острова. Начинающим героям большого спорта нужно обязательно «прикоснуться» к великим чемпионам, зарядиться их положительной энергетикой и двигаться вперед аналогичным курсом. Сан Саныч Карелин, так его ласково называют братья по греко-римской борьбе, на острове не в первый раз. Периодически он проводит серию мастер-классов, играет с местными борцами в рэджи. В очередной раз трехкратный олимпийский чемпион свой строгий классический костюм на тренировочный менять не стал. Грозный на вид, но добрый изнутри сибиряк Карелин общался со всеми мальчишками и девчонками «глаза в глаза», и выглядело это очень убедительно. Сан Саныч не обошел стороной и наш журнал «Реальный спорт».

Досье

Александр Александрович Карелин. Родился 19 сентября 1967 года в Новосибирске. Советский, российский спортсмен, борец классического (греко-римского) стиля, государственный и политический деятель, депутат Государственной думы 6-го созыва, заслуженный мастер спорта СССР (1988), Герой Российской Федерации (1997).

Трехкратный победитель Олимпийских игр (1988, 1992, 1996, в категории до 130 кг), девятикратный чемпион мира (1989–1991, 1993–1995, 1997–1999), 12-кратный чемпион Европы (1987–1991, 1993–1996, 1998–2000), серебряный призер Олимпийских игр 2000 года, чемпион мира среди юниоров 1988 года, 13-кратный чемпион СССР, СНГ и России (1988–2000). Победитель Кубка «Абсолютный чемпион мира» (1989). Четыре раза награжден «Золотым поясом» как лучший борец планеты – в 1989, 1990, 1992, 1994 гг. Победитель IV Международного турнира «На призы Александра Карелина» (1995). Пятикратный победитель международного турнира памяти Ивана Поддубного. Два раза был признан лучшим спортсменом России.

Новосибирец Карелин готовил себя к большим

свершениям кропотливо с 13 лет. Первым тренером Александра и единственным его наставником на всю жизнь стал Виктор Кузнецов. Первый успех к Карелину пришел в 85-ом году, тогда он стал чемпионом мира среди молодежи. За всю спортивную карьеру Сан Саныч выиграл 887 поединков и потерпел два поражения. Известны случаи, когда соперники осознанно отказывались бороться с парнем сибирской закалки. И, безусловно, для борцов России Карелин, как и прежде, – отличный пример для подражания. Из самых тяжелых схваток в жизни он вспоминает чемпионат мира в Стокгольме. В первой же схватке с американским борцом Мэттом Гаффари Карелин получил травму: повредил два ребра с правой стороны. Одно – оторвалось, другое – сломалось. Спустя 20 минут Карелин встретился на ковре с Юханссоном, который уже знал о его травме. Карелину удалось трижды вытащить соперника на свой коронный обратный пояс и бросить, тогда Сан Саныч выиграл со счетом 12:1. А в финале победил Сергея Мурейко и снова стал чемпионом мира. Именно такой бойцовский характер и принес ветерану спорта популярность и уважение.

РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ “СПОРТИВНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЭ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ”

Календарный план официальных физкультурно-спортивных мероприятий по КАРАТЭ на IV квартал 2015 года



3.09–5.09 Международные соревнования «Премьер-лига каратэ 1» (Турция).

17.09–21.09 Первенство России (14–20 лет) (Тула).

19.09 Областной турнир по каратэ, направленный на пропаганду здорового образа жизни (Южно-Сахалинск).

2.10–5.10 Всероссийские соревнования по каратэ «Кубок Покрышкина» (12 лет и старше) (Новосибирск).

19.10 Фестиваль боевых искусств (Южно-Сахалинск).

10.11–16.11 Первенство мира (Джакарта/Индонезия).

20.11–23.11 Чемпионат Сахалинской области по каратэ (Южно-Сахалинск).

20.11–23.11 Первенство Сахалинской области по каратэ, посвященное Дню воинской славы России (12–20 лет) (Южно-Сахалинск).

20.11–23.11 Сахалинские областные соревнования по каратэ среди детей 6–11 лет, посвященные Дню воинской славы России (Южно-Сахалинск).

27.11–2.12 Международные соревнования «Премьер-лига каратэ 1» (Окинава/Япония).

3.12–7.12 Всероссийские соревнования «Надежды России» (Тольятти).



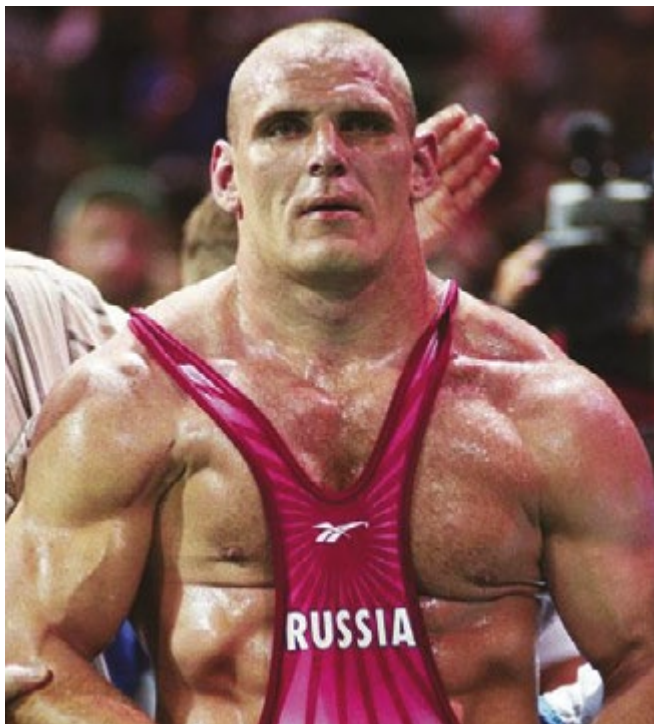
**Адрес: Южно-Сахалинск,
ул. Ленина, 254 В.
Тел.: 43-10-30**

vve.sakhsport.ru

Диалог с профессионалом по душам

– Сан Саныч, я тут с юным борцом из Анивы пообщался и спросил у парня: «Какие черты характера ты взял бы у Карелина?», юнец ответил: «Его волевые качества!». А что вы посоветовали бы влюбленным в вас?

– Да вы что?! Я убежден, что проделанная мной работа не проходит зря. Просто нужно уметь преодолевать трудности, несложно сконструированные, начиная с дисциплины. Когда я общался с сахалинскими мальчишками и девочками, я им не рассказывал что-то из высшей математики, говорил им прописные истины: «Уважаешь тренера – приходи без опозданий на тренировку. Уважаешь соперника – подстриги ногти!». Все просто! И когда эти простые, но обязательные для исполнения детали в твоей жизни появляются, то и достичь результата намного проще. Да, очень важен такой аргумент, как везение, но я заметил, что везет обычно сильным. Поэтому здесь обязательная программа – дисциплина. Полководец Александр Суворов об этом хорошо сказал «Дисциплина – мать любой победы». И в образовании, и в физическом совершенствовании. Каждый день вставать и начинать с ноля, и тогда сумма усилий приведет к тому, что у тебя будет хороший результат.



– Сан Саныч, у вас получается хорошо ладить с нашими детьми. Может быть, ну ее, эту депутатскую должность в Государственной думе? Тренером быть гораздо интереснее и ответственнее.

– За фразу «ладить с детьми» спасибо! А про Думу – это дело времени. Это уже не просто дети, это уже юные борцы, поэтому с ними мне и проще разговаривать. Мы, как не крути, сделаны из одного теста. У меня, несмотря на мой внешний вид, тренерское образование, и я не исключаю себя в будущем в роли спортивного учителя, но пока я занят совсем другим, доверие избирателя не предполагает длительного нахождения в спортивном зале.

– Сан Саныч, оглядываясь назад в свое спортивное прошлое, что вы там хотели бы поменять?

– Я не считаю, что нахожусь в том возрасте, чтобы оглядываться назад, так как я не утратил способности двигаться вперед. Бояться совершить ошибки и из-за этого анализировать, что с тобой произошло до того, – пока не собираюсь. Позавчера я был в Нижнем Новгороде, сегодня я нахожусь здесь, на этом благословенном и замечательном острове со сложной историей и с огромными возможностями.



КОНСОЛЬ

*Индивидуальный, семейный,
корпоративный отдых*

– В одном из интервью российским журналистам вы сказали (цитирую): «Александр Карелин – это удобрение, но не сравнивайте меня с навозом!» Было такое?

– Ну, там не навоз звучало, но близко к этому. Конечно, я удобрение в переносном смысле. И если сахалинцы, после общения со мной, не усомнятся в правильности выбора спорта, если они чуть требовательнее начнут относиться к себе, будут к борьбе жертвеннее, тогда у них все будет намного лучше! А значит, мой разговор с детьми оказался полезным. Легендарный Александр Васильевич Медведь однажды доказал нам всем, что живой человек в борьбе может быть трехкратным. И нам, кто шел за ним, было уже проще. Сегодня трехкратных олимпийских чемпионов много в мире. Поэтому на Сахалине будет так же. Если парни воспользуются этими элементами, то я конечно для них удобрение, удобрение для будущих результатов! Если островная федерация спортивной борьбы начнет жить в состоянии честной конкуренции сначала внутри, то совсем скоро она будет иметь конкуренцию российскую и международную, несмотря на территориальную отдаленность от федерального центра. Только, пожалуйста, когда проводите областные соревнования по греко-римской борьбе, не забывайте про зрелищность поединков, не будьте расхлябанными. Соревнования – это строгая организация. Зрителям должно быть интересно, они не должны вытягивать шею, пытаясь увидеть схватку через головы спортсменов, окруживших ковер, стоя в полный рост. Систему проведения соревнований нужно шлифовать!

– Сан Саныч, не хотите ли стать главным тренером сборной Сахалинской области!

– Заманчиво! Я подумаю над вашим предложением. До встречи!



АКВА КОМПЛЕКС

3 бассейна, хаммам,
русская парная,
джакузи

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ

СОЛЯРИЙ

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

КАФЕ

(вместимость – 30-35 человек)

Проведение банкетов, корпоративов,
дней рождения.

БИЛЬЯРДНАЯ

КОМПЛЕКС «БАРБЕКЮ»

(вместимость – до 20 человек)

г. Южно-Сахалинск, пр-т Мира, 2Б/8,

тел.: 467-467, 62-37-00

ПЕРВЫЙ ТУРНИР ПО БОРЬБЕ СУМО НА САХАЛИНЕ



В августе на Сахалине побывала делегация борцов сумо из Японии. Заключительный день мероприятий был посвящен дружеским встречам и небольшому турниру в спортивном зале ГБОУ ДОД «ДЮСШ самбо и дзюдо».

Перед началом соревнований гости из Страны восходящего солнца напомнили, что сумо – это японская национальная борьба, одна из древнейших разновидностей спортивного единоборства.

Простым и незатейливым сумо кажется только непосвященным зрителям. На самом же деле, взять в схватке верх непросто. Для того чтобы стать победителем, нужно заставить соперника коснуться ковра (**дохё**) любой частью тела, кроме стопы, или заставить соперника коснуться земли за пределами круга.



Как этого добиться?

С помощью специальных приемов. Сахалинские «**рикиси**» (именно так называют борцов в сумо) уже познакомились с «**оси**» (толчок соперника вперед, не хватая его за пояс), «**ери**» (толчок соперника вперед, схватив его за пояс), «**цуки**» (толчок соперника быстрыми движениями обеих рук), «**цури**» (подъем соперника в воздух и вынос его за пределы круга). Все эти приемы и пытались провести сахалинцы в ходе дружеских встреч. Конечно, сделать это было непросто, учитывая, что соперники имеют существенно больший опыт ведения схваток. Но, коль поединки носили дружеский характер, гости позволяли соперникам гораздо больше, чем в официальных стартах. Поэтому несколько раз островные борцы громким шумом приветствовали победу своих товарищей по команде. Затем пришла очередь турнира. Он хоть и носил неофициальный статус, но был первым в истории. А это значит, что ударить в **дохё** лицом не хотелось никому. На старт вышли девять команд, в составе которых было по три спортсмена (плюс запасной). **Рикиси** по очереди выходили на ковер, чтобы определить сильнейшего. Команда, чьи борцы брали верх как минимум в двух схватках из трех, выигрывала матч.



VSK® СТРАХОВОЙ ДОМ

СТРАХОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

- ПРОФЕССИОНАЛОВ
И ЛЮБИТЕЛЕЙ
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
ПРОГРАММЫ СТРАХОВАНИЯ

(4242) 50-02-59, 24-24-40

693020, Южно-Сахалинск,
ул. Карла-Маркса, 16, оф. 208

Реклама. Не является публичной офертой
ООАО "ВСК", лицензия ФССН С № 0621 77



www.vsk.ru



В итоге, первое место заняла команда в составе Ильи Миселевского, Егора Николаева и Давида Рязанко. На втором месте Сергей Бак, Влад Ибрагимов, Федор Митрофанов и Билил Назарбеков. Тройку призеров замкнули Софья Мирошниченко, Влад Лим и Иван Шевцов.



«Нашим воспитанникам все очень понравилось: и новый вид спорта, и сами схватки. Когда, после окончания турнира, стали проводиться дружеские поединки, то от желающих выйти на дохё не было отбоя, – подвел итог тренер-преподаватель ГБОУ ДОД «ДЮСШ самбо и дзюдо» Евгений Шабашов».



А руководитель секретариата Федерации сумо на Хоккайдо **Осаму Сираками** добавил: «Мне понравилось работать с вашими ребятами. Мы потренировались, я посмотрел и могу сказать, что у них очень хорошие данные и хорошее желание».

«Ну а раз новый вид спорта пришелся островитянам по душе, то можно надеяться, что когда-нибудь на Сахалине будут проходить не только дружеские турниры, но и официальные соревнования. По крайней мере, юные рикиси этого бы очень хотели, — сообщил пресс-центр СРОО «Федерация дзюдо и самбо Сахалинской области».

Р.С. Эти и другие новости сахалинского спорта вы найдете на сайте SPORT.SOPKA.RU

САУКЦИОНОВ СНОУБОРДЫ ИЗ ЯПОНИИ



Размеры от
136 до 165 см.

Цена **от 8000** рублей
В комплект входит
сноуборд и крепление

8 929 446 0554

Доставка по Южно-Сахалинску
и Корсакову



ИГОРЬ КАРДАШ

– Александр Иванович, а где тёзка мой, Игорёк?

– Да вон, на татами соперника мучит!

– Да у вас это семейное! – добавляю я ветерану островного спорта Александру Кардашу.

Александр Иванович на острове президент целой федерации по борьбе самбо и дзюдо, еще папа и дед по совместительству. А ведь действительно, контакт с родоначальниками борьбы дзюдо из Японии семейство Кардашей установило больше двадцати лет назад. Позади совместные сборы, международные турниры, война противоборствующих сторон...

Много воды утекло с тех пор, ну а смена продолжает расти и радовать результатами. В мир воинского искусства ворвался подтянутый и бравый парень, мастер спорта по борьбе самбо Игорь Кардаш, крепкую руку которого жать приятно всегда!

Эссе от Игоря Кардаша

Я верю в судьбу и в то, что с нами случается, мы всегда будем заниматься тем, чем нам предначертано, несмотря ни на что. Так и мой путь в спорт начался, можно сказать, с первых моих дней. Я вырос в очень спортивной семье, отец – Александр Иванович – мастер спорта СССР по самбо; мама всю молодость занималась игровыми видами спорта, сестра – кандидат в мастера спорта по дзюдо, и сейчас она детский тренер; дядя – кмс по самбо и дзюдо СССР; двоюродный брат – мастер спорта России по дзюдо. И это окружение повлияло на меня окончательно и бесповоротно.

С малых лет я знал, с каким видом спорта свяжу свою жизнь, – это борьба самбо и дзюдо. Первые шаги я сделал в нашем зале – моем втором доме (тогда это был Центр боевых искусств «УНДО»). Начал заниматься осознанно в 5 лет, просто однажды попросил маму отвести меня на тренировку. Первым моим тренером стал Валентин Григорьевич Воржов, он же когда-то наставлял моего папу. Первые соревнования были спустя полгода, боролся я в категории 24 кг на первенстве города по самбо. К счастью, я успешно провел четыре схватки и стал первым, видимо во мне что-то и «зажглось». Почувствовав вкус победы, в свои почти 6 лет я старался первенствовать всегда. К тому же, любой проигрыш в детстве воспринимался мной как страшный приговор, ведь я не мог опозорить семью, отца.

В моей спортивной жизни были и очень непростые времена, в возрасте примерно 11–15 лет у меня был период поисков себя, я попробовал заниматься легкой атлетикой, боксом, один день футболом, хотел еще записаться в секцию брейк-данса, гимнастики и школьного КВН, но меня туда не приняли. И все это, видимо, судьба – в очеред-

ной раз я остался в борьбе, и она, пожалуй, останется во мне на всю жизнь.

Первый серьезный успех пришел ко мне на Открытом первенстве японского города Токио. Среди 88 юношей, соперников в моем весе, я стал бронзовым призером. Следующим этапом спортивной жизни стало 1-е место на первенстве Дальневосточного федерального округа по дзюдо. После чего я начал мужать и всецело посвящать себя спорту. Утром тренировался в тренажерном зале, вечером выходил на татами. Сборы, поездки и тренировки стали постоянным «набором» моей жизни. Понимание было только со стороны моей семьи, в школе и в институте к моему фанатизму относились негативно, но я на педагогов зла не держу. В 19 лет я выиграл чемпионат ДФО по дзюдо среди мужчин, после чего началась серьезная мужская борьба. На первенстве России в 2012 году в Тюмени я стал седьмым. Но не все так радужно, там я получил серьезную травму: перелом носа со смещением. Вследствие этого у меня пропало обоняние, а головные боли на изменения погоды стали моими постоянными спутниками. Вернуться обратно на ковер было очень тяжело, но травмы научили перебарывать себя. К слову сказать, норматив мастера спорта по самбо я выполнил в 2013 году, тем самым осуществил свою детскую мечту. Параллельно пробовал выступать по бодибилдингу, стал четвертым среди юниоров и восьмым среди мужчин на Кубке ДФО. Можно сказать, культуризм меня тоже зацепил.

Сейчас наступил еще один тяжелый период, реальная жизнь преподносит все больше испытаний. Но, как я писал выше, все трудности нужно преодолевать и находить среди них место для спорта. Он из моей жизни, я надеюсь, никуда не денется. Занимайтесь спортом, радуйтесь жизни и доверяйтесь судьбе!

ИГОРЬ КАРДАШ



ЛУЧШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

- 2015 год. 1-е место – Чемпионат ДФО по дзюдо (Хабаровск), мужчины (100 кг)
- 2014 год. 1-е место – Чемпионат ДФО по дзюдо (Хабаровск), мужчины (100 кг)
- 2012 год. 1-е место – Первенство ДФО по дзюдо (Владивосток), до 23 лет (100 кг)
- 2012 год. 1-е место – Всероссийский чемпионат по дзюдо «Юность России», до 23 лет (100 кг)
- 2012 год. 1-е место – Чемпионат ДФО по дзюдо (Южно-Сахалинск), мужчины (100 кг)
- 2010 год. 1-е место – Первенство ДФО по дзюдо (Южно-Сахалинск), до 23 лет (81 кг)
- 2010 год. 1-е место – II этап Всероссийской летней универсиады России по самбо (82 кг)
- 2010 год. 1-е место – Чемпионат ДФО по дзюдо (Хабаровск), мужчины (90 кг)
- 2010 год. 1-е место – Чемпионат ДФО по самбо среди студентов (Владивосток), мужчины (90 кг)
- 2009 год. 1-е место – Первенство ДФО по самбо (Владивосток), юниоры (82 кг)
- 2007 год. 1-е место – Первенство ДФО по дзюдо (П-Камчатский), юноши (66 кг)





ВСЕЛЕНСКАЯ ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУХА

Немного истории

Айкидо на Сахалине появилось в 90-х годах прошлого века. Этот вид спорта на остров привел Юрий Антонович Мисайлов. На протяжении нескольких лет Юрий ездил в Москву для участия в международных семинарах под руководством мастера айкидо Минору Канэцука (7-й дан айкидо). По возвращении из златоглавой Юрий Мисайлов собрал небольшой коллектив единомышленников и уже летом 1996 года вместе с Эм Дю Са и сыном Виктором отправился в Минск, в олимпийскую деревню Стайки на международный аттестационный семинар по айкидо. Вернувшись на остров, группа приняла решение о создании в Южно-Сахалинске спортивного айки-клуба «Рюшинкан» (в переводе с японского «Сообщество течения души»). Он был официально зарегистрирован и получил статус общественной организации.

В 2009 году на базе Южно-Сахалинского айки-клуба «Рюшинкан» была создана новая региональная общественная организация – Сахалинская федерация айкидо. Она является наиболее крупной организацией, пропагандирующей айкидо в областном центре и в других городах Сахалина. В тренерский состав Федерации вошли восемь тренеров-преподавателей с высшим образованием, обладателей черных поясов 3-го, 2-го и 1-го данов. На базе Федерации и в сотрудничестве с Лабораторией региональных образовательных систем и педагогических технологий СахГУ разрабатываются и апробируются новые методики преподавания айкидо, как детям, так и взрослым. Сахалинская федерация айкидо была включена в состав «Айкидо Кобаяси Додзё», став при этом ее единственным представительством в России. Федерация тесно сотрудничает с Международной федерацией айкидо «Хомбу Додзё Айкидо Айикай» (Токио).

В буквальном переводе с японского «айкидо» означает Путь (до) Гармонии (ай) с Жизненной энергией (ки) и является одним из видов будо (Путь боевых искусств). В том виде, в котором его практикуют в настоящее время во всем мире, айкидо представляет собой систему физического, духовного и нравственного совершенствования личности.



Айкидо изнутри глазами профессионалов

Рассказывают, что жил мастер Мурамаца, который делал самурайские мечи как разящее оружие. Второй мастер, Масамунэ, делал их как оружие, которым защищают свою жизнь. Однажды, чтобы сравнить, клинки вонзили в дно ручья, по течению которого плыли опавшие листья. Все листья, что прикасались к мечу Мурамаца, оказывались рассеченными на две части. Меч Масамунэ листья оплывали, не касаясь его.

Да, в мире существуют разные мастера и разное оружие – как и разные битвы, и разные единоборства: одни – чтобы разить, другие – чтобы отражать. Айкидо стоит в этом ряду особняком. Это такое боевое искусство, которое преобразует разящую силу противника в мощь того, кто подвергается нападению. Если вернуться в воображении к притче о мечах, то в айкидо плывущие листья не рассекались бы и не оплывали угрозу. Меч при встрече с листом упал бы сам, по крайней мере, сложилось бы впечатление, что сам.

Айкидоисты, однако, знают, что дело вовсе не в мече. Дело в листе или, отвлекаясь от образа, в человеке, который владеет техникой айкидо.

Как же это возможно?

Так получилось, что айкидо возникло в момент высочайшего духовного напряжения человека, и поэтому оно навсегда унаследовало от своего создателя Морихэя Уэсибы неслышимую силу духа и одновременно – подлинное уважение ко всему живому.

Летом 1921 года Морихэй Уэсиба – будущий создатель айкидо – посвящал себя упорным и физическим тренировкам, пытаясь проникнуть в сущность будо. Однажды к нему пришел один морской офицер – эксперт в кэндо. Неожиданно беседа с ним переросла в конфликт и вылилась в поединок. Вооруженный деревянным мечом офицер яростно атаковал Уэсиба, однако ни один из ударов не достигал цели. Окончательно обессилев, он признал себя побежденным, а Уэсиба объяснил ему, что чувствовал каждый удар еще до того, как тот был нанесен в действительности.

И именно после этого поединка Уэсиба внезапно испытал неизвестное доселе чувство: он не мог сдвинуться с места и ощущал наполнившую душу и тело просветленность. Мастер понял: истинное будо заключается не в том, чтобы повергнуть противника с помощью силы, а в том, чтобы сохранить мир и гармонию во Вселенной, благосклонно принять все сущее и способствовать его расцвету. Он осознал, что практика будо неизбежно должна приводить к совершенствованию нас самих и окружающего нас мира.

Это озарение радикально изменило его жизнь и привело к созданию айкидо.



Чтобы случился такой судьбоносный прорыв, мастеру Уэсиба пришлось немало времени провести не только в духовных исканиях, но и в беспощадных физических тренировках. В этом заложен немалый смысл и для современных последователей айкидо. Владение телом доведено здесь до таких вершин, что движения на ковре чем-то напоминают легкий танец, в котором партнеры даже грузных комплекций «летают» как пушинки, притом, что совершаются сложнейшие техники и приемы.

В ГОРНОЛЫЖНУЮ ШКОЛУ ведется набор детей

Занятия проводятся
КРУГЛЫЙ ГОД!

до 7 лет



Ролики.
Батут. Лыжи.
Сноуборд.
Скейт.
Велосипед.



ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛ. 40-53-17

*Поздравляем Вас с
наступающим Новым Годом!*

Пусть грядущий Новый год
ознаменуется для вас как год больших
свершений и достижений, счастливый
период исполнения желаний и время
общения с самыми интересными
людьми. Пусть приходящий Новый
год ворвется в вашу жизнь как самая
светлая полоса.

**ЗАПИШИ
БУДУЩЕГО
ЧЕМПИОНА
В СПОРТИВНУЮ
СЕКЦИЮ!**



В Сахалинской федерации айкидо никто не начинает тренироваться с немедленных бросков и исполнения приемов. Все происходит гармонично, развивается хоть и интенсивно, но последовательно, без рывков. Проходит не так много времени, и в результате вдумчивых занятий физическая форма и нравственная сущность соединяются в человеке так, что он начинает испытывать радость, родственную той, которую почти два века назад испытал сам мастер. Тренеры Сахалинской федерации – обладатели черных поясов – сами прошли по этому пути, а за ними идут их воспитанники.

Кстати, слово «воспитанник» не означает, что прийти в спортзал на занятия айкидо могут только дети. Начинать заниматься может кто угодно и в любом возрасте. Среди айкидоистов много людей воинских и силовых профессий, но немало и представителей гуманитарных направлений. В зале никто никого не воспитывает, перерождение человека совершается подспудно, как результат самодисциплины.



Здесь главное Гармония. Никто не ставит целью взобраться на вершину по головам, обогнать или во что бы то ни стало превзойти кого-то (кроме себя самого прежнего – то несмелого, то воинственного). В айкидо не бывает соревнований, а приняты только личные аттестации на повышение степени мастерства и показательные выступления. Наверняка любители сахалинского спорта могли оценить их красоту на различных городских мероприятиях.

Можно еще много рассказывать и слушать о таинственном и необычном искусстве айкидо, но лучше взять и прийти в тренировочный зал и самому испытать на себе влияние этого прекрасного спорта. Веками люди искали ответ на вопрос, можно ли уничтожить зло добром, но не находили его, потому что добро по определению не является уничтожителем. Морихэй Уэсиба понял, что добро, желая победить зло, но не умея убивать, должно научиться трансформировать зло во благо. Понимают это и все, кто занимается айкидо.

Юрий Антонович Мисайлов,
председатель РОО
«Сахалинская федерация
айкидо»:

«Айкидо не означает «умение подражаться». Это боевое искусство, постигать которое можно только учебой, тренировками, обдумыванием, развитием сознания и духа – то есть работой не только тела, но и души. Наградой трудолюбивому и внимательному человеку станет настоящее айкидо, сочетающее в себе строгую философию, техничность и красоту»

Виктор Юрьевич Мисайлов
(инструктор):

«От других созданных в Японии и ставших интернациональными боевых искусств айкидо отличается ярко выраженным оборонительным характером и отсутствием состязательности, системой тренинга, приемлемой для людей любого возраста, пола и физических возможностей, а также глубокой философией, в основе которой лежит принцип всеобщей гармонии через овладение энергией ки»

Где нас найти
Сахалинская федерация айкидо

693010, Сахалинская область,
г. Южно-Сахалинск,
(улица Горького, 7/1),
тел.: (4242) 41-32-41,
факс: (4242) 73-56-01,

оф. сайт: www.aikido-sakhalin.ru
e-mail: sakh.aikido.fed@mail.ru
m.vic@mail.ru

ГРАДОНАЧАЛЬНИК
САХАЛИНСКОЙ
ОБЛАСТИ

2016

СНОУБОРД
Г. ПАРКОВАЯ

Международные
соревнования
по сноуборду.
Этап кубка России (BA, SBS)
10-14 февраля

ГОРНЫЕ ЛЫЖЫ
СТК «ГОРНЫЙ ВОЗДУХ»

Far East Cup
Финал кубка России
20-23 марта

—

Всероссийские
детские соревнования
«Утро родины»
24-27 марта

www.sakhalpineski.net

г. Южно-Сахалинск,
ул. Горького, 7/4,
тел. 76-05-57

Ул. Детская, 4 Б
тел. 72-46-78
(гора Парковая)

АЛЬПИКА

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЗОЛОТОЙ ЧЕЛОВЕК



Ему годы – не беда.
Анатолий Козлов в
родном Таране

Когда-то к вершинам большого спорта первым прорвался сахалинский тяжелоатлет, шестикратный рекордсмен мира, первый чемпион СССР Анатолий Козлов. Оно и понятно, в Холмске под руководством заслуженного тренера Николая Мамыкина очень плодотворно работала школа штангистов ДСО «Водник». Подопечные прославленного в прошлом спортсмена выигрывали чемпионаты Европы и мира, становились многократными чемпионами и призерами Советского Союза. Из стен холмской школы вышли два мастера спорта международного класса и тридцать мастеров спорта СССР. Первая ласточка была выпущена в далеком 1977 году. В День Победы 9 Мая по московскому радио сообщили: **«На чемпионате СССР по тяжелой атлетике в Ростове-на-Дону курсант Сахалинского мореходного училища Анатолий Козлов завоевал титул чемпиона СССР во втором полутяжелом весе и установил четыре мировых рекорда!»**

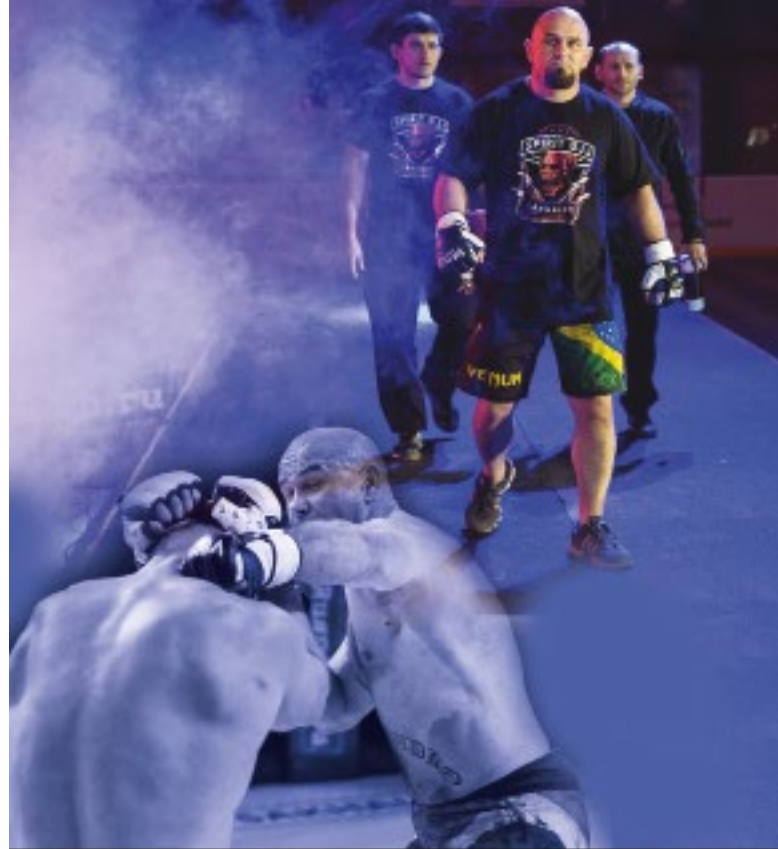


Кто он, Анатолий?

Родился 23 февраля 1955 года в тогда еще поселке Таранай Анивского района. Учился в СОШ № 1 города Анивы, в учебе был прилежным. На выпускном вечере Анатолию вручили похвальную грамоту за отличные знания по математике и физике. Как и все сверстники, занимался спортом. Учитель физкультуры Борис Аркадьевич Верман рассказывал, что Анатолий занимался спортом увлеченно и страстно, был отменным лыжником, выполнив при этом первый спортивный разряд. Стометровку пробегал за 11,6 секунды, прыгал в высоту на 155 сантиметров.



Однокурсники Анатолия Козлова по мореходке



27-62-88

М·М·А
IMPERIA

Одежда
Экипировка

ул. Есенина, 1А



Как Анатолий со штангой познакомился

С «железным спортом» Козлова впервые познакомил известный в то время островной штангист Иван Дмитриев. После окончания школы Анатолий поступил на физико-математический факультет пединститута Южно-Сахалинска. Проучился всего полтора года, а затем перевелся в Сахалинское мореходное училище. Он уже знал о том, что в Холмске у тренера Николая Мамыкина подобралась отличная группа молодых парней, всерьез мечтающих о больших победах на помосте. Анатолий Козлов поставил перед собой главную цель – стать мастером спорта. Этот рубеж покорился ему в 74-м году на первенстве области.



Такую неподъемную громаду не пожелаю и врагу

1975 год, город Киров, Всесоюзное первенство штангистов ДСО «Водник». Анатолий начал счет мировым рекордам, успешно выступив в первой полутяжелой категории, в рывковом упражнении он подчинил штангу весом в 155 кг.

В **сентябре 76-го года** на горьковском помосте молодежного первенства ЦС «Водник» во втором полутяжелом весе в рывке поднял 172,5 кг, в толчке – 207,5 кг. По сумме двоеборья – 380 кг и выполнение норматива мастера спорта международного класса.

Октябрь 76-го года. Первенство СССР среди юниоров. Анатолий становится абсолютным чемпионом, причем выиграл высокий титул с личным для себя рекордом – 382,5 кг (172,5 + 210).

Затем был Свердловск, Кубок Советского Союза. Козлов – серебряный призер. Волжский, первенство РСФСР – дважды рекордсмен мира (рывок – 170 кг, сумма двоеборья – 377,5 кг).



Спор за право быть в сборной



Самый напряженный чемпионат

Ростов-на-Дону, чемпионат СССР. Высока была на нем цена победы. Определялись кандидаты на место в сборной СССР, которой в сентябре 77-го года предстояло ехать на чемпионат мира в западногерманский город Штутгарт. В погожий майский день островитянину Анатолию Козлову удавалось почти все. Он впервые вышел на соревновательный помост, когда все участники чемпионата борьбу завершили. Вместе с учителем Мамыкиным Анатолий думал, с какого веса начать свое любимое движение – рывок. Остановились на 167,5 кг. Зал насторожился – неужели так силен сахалинец? Анатолий крутанул ладонями гриф, затем склонился над штангой, она взлетела и замерла над головой. Вес взят! И тут соперники поняли, что Козлов не робкого десятка.

«172,5 килограмма!» – попросил судей **Мамыкин**. Две минуты на подход, самые мизерные мгновения, которые могут прославить человека. Легко и непринужденно курсант укротил и этот вес. Так был установлен первый мировой рекорд. Но в запасе оставалась еще одна попытка, зачетная. Штанга потяжелела на 2,5 кг. Анатолий блестяще покоряет 175 килограммов. Скупой на похвалу заслуженный мастер спорта **Дмитрий Иванов** светился от радости и повторял: **«Какая силища! Очень самобытный штангист»**.



Все по местам должен был расставить толчок – венец тяжелой атлетики. Соперники в глубине души еще надеялись на то, что лидер сорвет движение, ведь не всегда удачно выступал он в данной дисциплине. Анатолий начал тяжело, с начального веса 207,5 кг. Во втором подходе наш земляк шел на вес 212,5 килограмма. Зал замер!.. Покорится штанга, значит, будет мировой рекорд в сумме двоеборья, и Козлов станет практически недосягаем для соперников. Сахалинец мощно тянет штангу на грудь, легко встает и четко толкает вес. Безоговорочная победа! Козлов – чемпион СССР!

С тренером Николаем Мамыкиным все рекорды по плечу



Здравствуй, Штутгарт!

Сентябрь 1977 года, город Штутгарт, чемпионат мира. Анатолий и здесь блестяще выдержал важное испытание в своей жизни, приумножив славу отечественного спорта. В честь его победы в главном выставочном павильоне Штутгарта прозвучал гимн Советского Союза. В сумме двух движений наш земляк набрал 367,5 килограмма и поднялся на верхнюю ступень пьедестала почета европейского и мирового чемпионата.

Тренер, он ведь словно папа

Рассказывая об Анатолии Козлове как о спортсмене, нельзя не сказать о его тренере Николае Андреевиче Мамыкине. Без опытного наставника Козлов не добился бы таких больших успехов. Любой талант, как алмаз, заиграет в полную силу и красоту только тогда, когда попадет в руки замечательного мастера, который его отшлифует и даст дорогу в жизнь.



P.S. Ну а мы, в свою очередь, желаем Анатолию Козлову крепкого сибирского здоровья и продолжения мировых рекордов в его учениках. Сегодня его дело достойно продолжает сын Василий, который также является мастером спорта по тяжелой атлетике, тренирует подрастающих штангистов Сахалинской области. Побеждать в большом спорте нынче трудно, но только крепким волей и духом все по плечу. А значит, медали самого высшего достоинства не за горами!

МАГАЗИН ФУТБОЛ

**ФУТБОЛЬНАЯ
АТРИБУТИКА:
ФУТБОЛКИ
ШОРТЫ
ГЕТРЫ
ШАРФЫ
БУТСЫ**

**И МНОГОЕ-МНОГОЕ
ДРУГОЕ**

Принимаем заявки на форму для всех игровых видов спорта



г. Южно-Сахалинск, ул. Горького, 20
(напротив поворота на канатную дорогу).

Режим работы: с 10.00 до 20.00
Телефон: 30-13-93

СПОРТИВНЫЙ КУРЬЕЗ



Ветераны островного спорта, к великому сожалению, уходят, но чтобы не предавать их забвению, постараюсь вспомнить на страницах «Реального спорта» самые колоритные эпизоды из их спортивной жизни. Пожалуй, одним из прославленных на Сахалине был и таким навсегда останется безвременно ушедший от нас ветеран Великой Отечественной войны, освободитель Сахалина и Курил от японских захватчиков Валентин Фадеевич Земляков. Послужной спортивный список фронтовика очень внушительный. В 75 лет Земляков выполнил норматив мастера ФИДЕ по шахматам, тем самым стал обладателем мирового рекорда Гиннеса, Валентин Фадеевич – участник международных турниров в Мальте и Швейцарии, чемпион и призер российских соревнований, бронзовый призер международного Кубка памяти первого российского чемпиона мира Александра Алёхина. Помню разговоры с ним по душам, и в них воин с необычной спортивной карьерой оказался добродушным и порядочным. И прямо сейчас пусть он оживет в вашей памяти.





Из воспоминаний Валентина Землякова Мат мату – рознь!

По ходатайству моего друга, судьи республиканской категории Виктора Ивановича Чуйко, я однажды решил испытать себя на чемпионате России среди ветеранов войны в Подмоскowie. Получил вызов, приезжаю. И что же я вижу? На турнире собрались шахматисты в разы меня моложе, ветеранов войны здесь абсолютно нет. Интересуюсь у организаторов:

– В чем дело?

– Так это турнир ветеранов труда.

Я в замешательстве. Звоню в шахматную федерацию:

– Что за дела, где ветераны войны?

– А как вы туда попали?

– Как, как?! По вашему вызову!

Как оказалось, организаторы указали неверный адрес города в заголовке вызова «Турнир среди ветеранов войны».

– И как же мне быть? – спрашиваю я у принимающей стороны.

– Вот главный арбитр придет, с ним на месте и решайте.

Судья был удивлен нестандартной ситуацией, но вынес мудрое решение.

– Что я могу сделать? Приехал – играй с нами! Не хочешь – уезжай домой!

Обратно на Сахалин я, конечно, возвращаться не стал, решил испытать себя в гостях. До начала соревнований познакомился со всеми спортсменами от Подмоскowie до Ростова. Когда те услышали, что я с далекого острова – не поверили.

– А что, на Сахалине в шахматы играют, самые настоящие, да?

Мне сразу же в голову взбрела идея, дай-ка я подыграю:

– А что, у нас в деревне все играют!

– А вы из деревни? Какой?

– Южносахалинской. У нас света часто нету, дык старики костер разведут и у пламени мат да мат! (А вот какой – не уточнял)

Ну и относились ко мне соперники, как к деду из деревни. За эту небрежность пришлось кое-кого наказать!

P.S.

Еще тогда Валентин Фадеевич Земляков был перворазрядником. В результате набрал четыре с половиной очка из семи возможных. При этом фронтовик обыграл ряд мастеров спорта международного класса и мастеров ФИДЕ.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

В ЖИЗНИ И ТВОРЧЕСТВЕ ПОЭТОВ И ПИСАТЕЛЕЙ

Изучая зарубежную литературу, нельзя не остановиться на роли физической культуры в жизни **Джорджа Байрона**. В самую минуту рождения нога его была повреждена, и Байрон остался хромым на всю жизнь.



А. С. Пушкин в очерке «О Байроне и о предметах важных» писал: «Физический недостаток оскорблял его самолюбие... Он, будучи собою красавец, воображал себя уродом и дичился общества людей, мало ему знакомых, опасался их насмешливого взгляда. Самый сей недостаток усиливал в нем желание отличиться во всех упражнениях, требующих силы физической и проворства»

Не физическое ли самосовершенствование привело его к поэзии? Джордж больше всего любил плавать и нырять и достиг в этом несомненных успехов. Учась в кембриджском Тринити-колледже, нырял на глубину пять метров и доставал со дна крошечные монеты. И прежде чем Байрон достиг славы поэта, он прославился как пловец. Где бы он ни жил, послеобеденное время посвящал тренировкам – плавал, играл, бросал в воду разные предметы и доставал их со дна. Под наблюдением Джона Джексона, чемпиона Великобритании по боксу, несовершеннолетний лорд Байрон переплыл Темзу.



Из дневника поэта

«Плаваю весьма сносно, на коне езжу, хоть и не как кавалерист, но неплохо фехтую, особенно шотландским палашом. К тому же удачно боксирую, особенно когда удается совладать со своим темпераментом: мне удавалось побеждать Пэрлинга и Джексона в спарринг-боях в 1806 году»

«Плаваю весьма сносно», – писал поэт в дневнике, явно скромничая. А ведь он совершил спортивный подвиг. В 1810 году, путешествуя по Средиземному морю, он задумает переплыть пролив, разделяющий Азию и Европу, – знаменитые Дарданеллы. Первая попытка окончилась неудачей. Только через сутки поэт продержался на воде более часа. В дневнике есть запись: «Мы переплыли пролив, войдя в воду значительно выше европейского форта, и вышли на другой берег ниже азиатского... Все расстояние от места, где мы бросились в воду, до места, где вышли на другой берег, включая пространство, на которое мы были отнесены течением, определялось офицерами фрегата более нежели в 4 английские мили... Вода была очень холодная вследствие таяния горных снегов... Мы не устали, но немного озябли; я исполнил это без особого затруднения»

Прокат горных лыж и сноубордов!

Гостиница «Юбилейная»,

1000 рублей в сутки!

тел. 605-999



Признание в любви к морю

Увлечение плаванием, несомненно, отразилось в написании лордом Байроном поэмы в четырех частях «Паломничества Чайльд-Гарольда».

Цитирую фрагмент из произведения:

**Я мальчиком еще с тобой сдружился,
Любил волне отдаться, чтоб она
Несла меня... С прибоем я резвился:
Когда ж пред близкой бурей волна
Вдруг пенилась, бурлива и темна, –
То хоть тревога в сердце проникала,
Она была все ж прелести полна...
И как ребенка ты меня качало,
И гриву волн твоих рука моя ласкала.**

Не Костя Цзю, но все же

Настоящим боксером Джордж стал после того, как познакомился с живой легендой британского бокса Джексонном и даже с ним спарринговал.

Вот что говорил сам Байрон после тренировок: «Сегодня утром для упражнения я боксировал с Джексонном. У меня твердое намерение продолжать тренироваться и таким образом возобновить знакомство с боксом. Моя грудь, руки, дыхание – все очень в хорошем состоянии. Я не ожирел. Я был когда-то хорошим боксером; я бью на большом расстоянии сравнительно с моим ростом – благодаря длине рук. Со всех точек зрения, в особенности в отношении здоровья, бокс – это превосходный вид спорта. Он лучше и сильнее действует на организм, чем какой-либо другой. Фехтование меня никогда до такой степени не тренировало и не прорабатывало так мускулатуры».



В 1810 году Байрон жил в монастыре капуцинов в Афинах, рядом с Акрополем и храмом Юпитера. Он научил монахов боксу и устраивал соревнования между католиками и православными. Из-за разницы в мастерском классе сам он с монахами не боксировал. Байрон тщательно следил за своим весом, мало ел, никогда не пил пива.



Бывают странные сближения

Оказывается, что русский поэт Михаил Лермонтов принял версию о происхождении своей фамилии от шотландских предков Лермонтов. Советский писатель Овидий Горчаков, изучая историю шотландских предков русского поэта, установил, что в середине 17-го века одна из дочерей Лермонта вышла в Великобританию замуж за сэра Вильяма Гордона, потом... «Лет через полтора после того, как Лермонты породнились с Гордонами, 13 мая 1785 года на Екатерине Гордон женился пятый барон Байрон, отпрыск древнейшего нормандского рода Бурунов, ставшего позднее французским родом Биронов, а затем и английским родом Байронов. В 1788 году родился гениальный поэт Джордж Гордон Байрон. Таким образом, породнились два рода и два великих поэта – Лермонтов и Байрон.

Всю свою жизнь Михаил Лермонтов боготворил Байрона и не подозревал, что состоял в родстве со своим кумиром. В 16 лет поэт выплеснул все на бумагу:

**Я молод, но кипят на сердце звуки.
И Байрона достигнуть я б хотел;
У нас одна душа, одни и те же муки, -
О, если б одинаков был удел!..**

TRUVOR[®]
КЛАССИКА УСПЕХА



Брендовая одежда "Трувор"
от знаменитой Псковской
швейной фабрики
«Славянка»

Великолепное качество при крайне невысоких ценах, которые Вас приятно удивят. Широкий спектр костюмов и рубашек: от классики, мокса, до уличного стиля "без галстука".

Политика импортозамещения
в действии!

ул. Есенина, 13,
ТЦ Мегаполис, 3-й этаж
Тел. 8 924 192 4078



Юный Лермонтов страстно желал повторения судьбы английского поэта – даже ценой собственного несчастья. По свидетельству Екатерины Сушковой, Михаил Юрьевич был неразлучен с Байроном. А троюродный брат поэта Аким Шан-Гирей говорил, что Лермонтов учился английскому языку по Байрону.

Из биографии своего кумира Лермонтов узнал о спортивных подвигах поэта. Байрон любил бокс, а Лермонтов знал толк в русском кулачном бое.

Исследователь биографии Лермонтова Петр Шугаев сообщает такой факт:
«Михаил Юрьевич любил устраивать кулачные бои... и победителей щедро оделял сладкими пряниками, что главным образом и послужило темой для «Песни про купца Калашникова», в которой он блестяще показал кулачные бои на льду Москвы-реки – спорт XVI века, спорт, уже тогда требовавший соблюдения правил».

Завезенное из Англии четырехтомное руководство «Боксиниана, или Упражнения в кулачном бою прежде и теперь» Лермонтов знал и пытался переводить на русский язык. Есть сведения, что офицер Лермонтов в гусарском полку боксировал и «развлечения ради боролся на поясах».



Многоборье Лермонтова

Любил поэт и другие виды спорта, коньки, например. Говорят, что юный Лермонтов очень быстро с помощью своего гувернера-француза научился рисовать «вензеля ногами на льду».



Сохранилось много документов, подтверждающих, что Лермонтов и наездником был прекрасным. Однажды юноша-всадник Лермонтов пострадал от верховой езды. Лермонтов был силен физически и любил выказывать свою силу. Подстрекаемый старыми юнкерами, чтобы показать свое умение в езде, он сел на молодую невыезженную лошадь, которая начала беситься в манеже среди других лошадей. Одна из них ударила его и расшибла ему ногу до кости. Нога зажила, но срослась криво. Лермонтов, великий труженик, упорно тренировался, стремясь, чтобы хромота не бросалась в глаза. Кстати, Байрон тоже прихрамывал. А Лермонтов словно предвидел, что даже физические муки им достанутся схожие.

Генерал-лейтенант, историк Василий Потто писал о Лермонтове: «Недостатки его фигуры совсем исчезли на коне, – в служебном отношении поэт всегда был исправен, а ездил настолько хорошо, что еще в школе назначался в ординарцы». Высшее мастерство верховой езды спасло жизнь Лермонтову, когда вооруженные горцы гнались за ним. Верховая езда много значила для физического развития поэта в плане преодоления себя и воспитания характера.

Блестящее владение рапирой гарантировало поэту безопасность во время дуэли с французом де Барантом на Черной речке. Выбирая оружие для поединка, Барант знал, что Лермонтов мастер боя на саблях, на шпагах. А вот

об успехах его в «королевском» виде фехтования – рапире француз не подозревал. Поэтому и предложил этот вид оружия Лермонтову. Но Михаил был хорошим учеником ротмистра Александра Вальвиля, того самого, что в лице давал уроки Пушкину.

В мемуарах Александра Меринского есть свидетельство о том, что «Лермонтов был довольно силен, в особенности имел большую силу в руках». В минуту досуга мог гнуть шомпола и вязать из них узлы, играть в шахматы под черкесскими пулями и бросать в лицо подлецам «железный стих, облитый горечью и злостью!»

И еще один факт из биографии поэта

Лермонтов был неутомимый ходок пешком. Вспомним историю написания стихотворения «У врат обители святой».

**У врат обители святой
Стоял просящий подаянья
Бедняк иссохший, чуть живой
От глада, жажды и страданья.
Куска лишь хлеба он просил,
И взор являл живую муку,
И кто-то камень положил
В его протянутую руку.
Так я молил твоей любви
С слезами горькими, с тоскою;
Так чувства лучшие мои
Обмануты навек тобою!**

Лермонтов с бабушкой и Екатериной Сушковой был в Троице-Сергиевой лавре. Юный поэт увидел слепого нищего, которому шалуны вместо монет положили камень в протянутую ладонь, – и написал бессмертные гневные строки. Но примечательно и другое. Лермонтов и его сверстники шли пешком четверо суток до монастыря (бабушка ехала в экипаже) из деревни Средниково.

Лермонтов вообще стремился больше ходить, ездить на лошади, узнавать свою Россию «на вкус и запах».

P.S. В следующих выпусках журнала «Реальный спорт» мы продолжим рассказ об увлечениях здоровым образом жизни великих классиков. И пусть гении литературы станут хорошим примером для тех, кто боится побороть собственную лень в настоящем времени. Только постоянная круглосуточная культура отношения к самому себе, оптимальный образ жизни делают существование человека полноценным.

Продажа горных лыж, сноубордов, ботинок!



Сноуборд от 7500 р.

Ботинки для сноуборда от 6000 р.

Лыжи от 8500 р.

Лыжные ботинки от 6500 р.

**Пр-во
Япония!**

Крепления от 5000 р.

**Автостоянка
«Медвежий угол»
8 962 416 66 64
62-66-64**

СУП ИЗ ПЛАВЛЕНОГО СЫРКА ДЛЯ ЧЕМПИОНОВ



Учим бессмертному ноу-хау советских людей – как приготовить суп из плавленого сырка. Выбалтываем рецепт!

Гениальное изобретение советского человечества.

Оригинальный рецепт

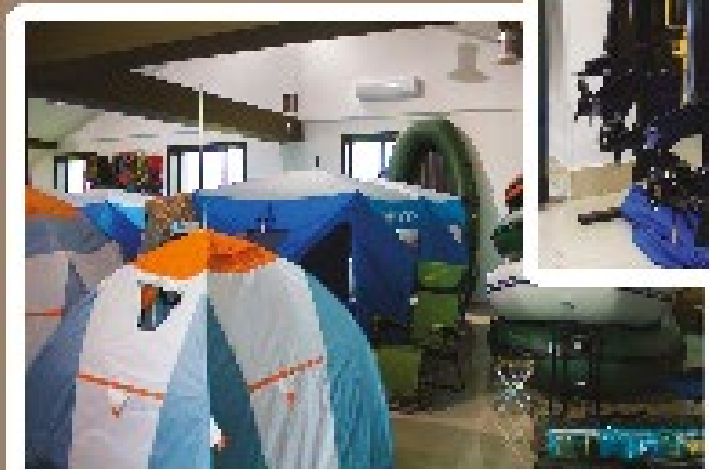
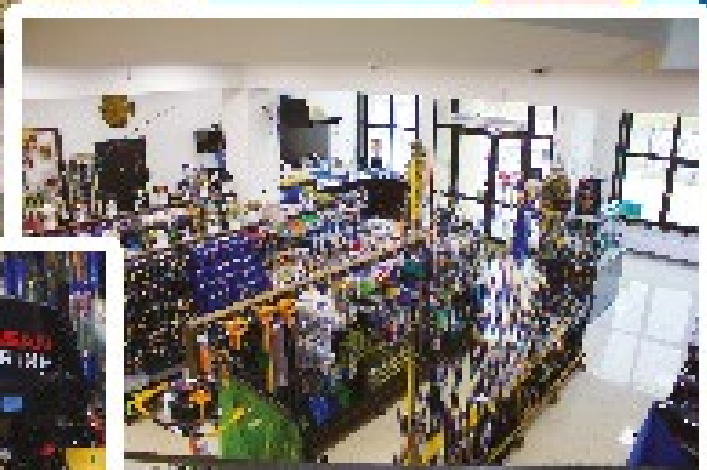
Развести сыр в горячей воде, заправить суп луком, картофелем, морковью и сушеной зеленью.



Вот несколько предложений, как разнообразить блюдо:

- Заправь суп не резаными овощами, а пюре (для этой цели подойдут измельченные в блендере брокколи, цветная капуста и горошек). Добавь в суп слегка обжаренные грибы, например, шампиньоны.
- Суп можно сделать не на воде, а на курином или рыбном бульоне. С кусками курицы или белой рыбы соответственно.
- Для шикарности в конце приготовления плесни в суп белого вина.
- За пару минут до готовности добавь базилик, орегано, молотый черный перец и сушеную паприку. Перед началом приготовления кинь в воду лавровый лист и перец горошком.

Приятного аппетита и высоких рекордов в спорте!



**Самый большой магазин
рыболовных товаров на Сахалине**



ЭМИКО
Фishing

ул. Ленина, 551 В
[район Федоровки]

Тел. 511-011



Красивое
серебро

Стильные мужские украшения
из титана, стали, вольфрама
и серебра.

Магазин «Красивое серебро»
г. Южно-Сахалинск, ул. Хабаровская, 60
Тел. (4242) 42-44-11