

Р Е А Л Ь Н Ы Й
SPORT



16+

БЕСПЛАТНОЕ ИЗДАНИЕ

saknbodv.ru

МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MuscleMeds
PERFORMANCE TECHNOLOGIES

SAN
We deliver **RESULTS!**

DYMATIZE
NUTRITION

MHP 

MP
MUSCLEPHARM.

ON™


BSN

FINISH FIRST.®

пр-т Победы, 52

тел. 30-46-58

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Слово редактора



Друзья, о как прекрасен наш Союз! Союз тех, кто не один десяток лет дружен со спортом, кто, вопреки всем обещаниям с высоких трибун, штампует на Сахалине талантливых спортсменов. Надеюсь, что примеры героев нашего очередного выпуска помогут многим людям от созерцания спорта перейти к активному его освоению, позовут на стадионы и в спортивные секции. В добрый путь!

Игорь Антипов, главный редактор

СОДЕРЖАНИЕ:

МОЙ СПОРТИВНЫЙ ДВОР 4

ШАХМАТЫ НА ВОДЕ 6

С САХАЛИНСКИМ РАЗМАХОМ 12

ЗАБЕГ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ 18

ЭССЕ ОТ АНАСТАСИИ МАЛЫХ 22

БОГАТЫРИ ЗЕМЛИ САХАЛИНСКОЙ 26

ЗНАЙ НАШИХ! 30

ГЕНИЙ САХАЛИНСКОГО БАСКЕТБОЛА 32

СПОРТИВНЫЙ КУРЬЕЗ 40

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ И ТВОРЧЕСТВЕ ПОЭТОВ И ПИСАТЕЛЕЙ 42

САЛАТ «ЛИГА ЧЕМПИОНОВ» 46

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.

Передача 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: 136. 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.

Журнал издается при поддержке Правительства Сахалинской области, а также руководителя областного фонда «Спорт против подворотни» Андрея Хапочкина.

**Отдел рекламы:
303-700, 303-800**

МОЙ СПОРТИВНЫЙ ДВОР

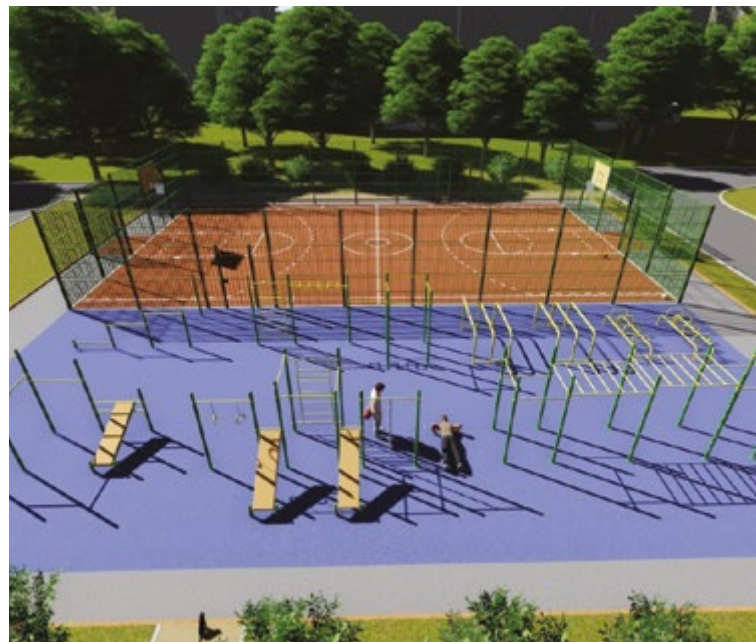


В ближайшую пятилетку в городах и селах Сахалинской области появятся более ста современных дворовых спортивных площадок с мини-футбольными полями и гимнастическими комплексами. Об этом стало известно в ходе совещания руководителей Минспорта, постоянного комитета Сахалинской областной думы по спорту, туризму и молодежной политике с инженерами молодежного проектного бюро «Град».

Как пояснил министр островного спорта Антон Зайцев, уже в этом году на строительство первых шестнадцати дворовых площадок из областного бюджета будет выделено 40 миллионов рублей. Варианты площадок выбраны с учетом рекомендаций Минспорта России.

«К обсуждению были представлены три варианта площадок – комплексная, которая включает в себя игровое поле размером 24 на 12 метров и гимнастический городок; универсальная игровая площадка и отдельный гимнастический городок, – сказал Антон Зайцев. – Помощь в проектировании нам безвозмездно оказывают молодые островные проектировщики»

Молодые инженеры группы компаний «Град» буквально за несколько дней смоделировали эти площадки в 3D-формате и произвели необходимые расчеты. Все площадки проектируются на 20-сантиметровой бетонной «подушке», поверх которой будет нанесено резиновое покрытие. Помимо игры в футбол, баскетбол и волейбол, на этих дворовых площадках можно смело проводить зарядку и комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»).



«По сути, «Спорт против подворотни» свою миссию уже выполнил, – поделился впечатлениями автор проекта Андрей Хапочкин. – Мы 10 лет добивались того, чтобы целевые средства из областного бюджета поступали во все районы области на строительство именно дворовых площадок. И если раньше получался замкнутый круг – областные власти писали, что это полномочия мэрий, мэрии отвечали, что это дело собственников жилья, – то сейчас ситуация кардинально изменилась»

Критерий выбора муниципалитетов станет следующим: районные власти должны быть не только заинтересованы в проекте, но и начать комплексное обустройство дворов с полной заменой или реконструкцией подземных инженерных сетей, а также гарантировать сохранность площадки и их текущее содержание. Кроме того, приоритет получают те муниципалитеты, которые не на словах, а на деле оказывают поддержку тренерам-общественникам и детским дворовым командам по месту жительства. В этом году первые современные спортплощадки появятся в восьми районах острова.



ШАХМАТЫ НА ВОДЕ



ГДЕ НАС НАЙТИ

Город Холмск,
улица Советская, 77а

Время работы

Понедельник – закрыто
Вторник 10:00–19:00
Среда 10:00–19:00
Четверг 10:00–19:00
Пятница 10:00–19:00
Суббота 10:00–19:00
Воскресенье 10:00–19:00

При шуме прибоя, крике чаек и множестве лодок с белыми парусами невольно вспоминаются строки Михаила Юрьевича Лермонтова, знакомые нам со школьной скамьи: «Белеет парус одинокой в тумане моря голубом!.. Что ищет он в стране далекой? Что кинул он в краю родном?.. Играют волны – ветер свищет, и мачта гнется и скрипит... Увы, – он счастья не ищет и не от счастья бежит!»

«Морские волки» из Холмска знают о парусах абсолютно все, ежедневно бороздят они бескрайнее побережье, совершенствуют навыки судовождения у родного берега, в акватории торгового порта, принимают участие в традиционных массовых соревнованиях страны «Паруса России». До выхода на место старта остается несколько минут. На причале красуются новые мини-яхты мальчишек и девчонок. Еще лет десять назад холмчане об этом только и мечтали, находясь на балансе местной администрации. Реальная возможность обновлять малую флотилию появилась в 2013 году. Именно тогда парусный клуб перешел в состав областной школы летних видов спорта имени заслуженного тренера РСФСР Эрика Комнацкого и заручился поддержкой островного правительства.

Немного истории

В 1969 году в городе Холмске, на берегу Татарского пролива, был образован яхт-клуб «Водник». Вначале это были несколько швертботов, на которых спортсмены учились ходить под парусом. В дальнейшем в клубе стали появляться новые яхты различных классов – крейсерские – «Драконы», «ЛБ», «Алькор», «Цетус», «Конрад-25», швертботы национальных, международных и олимпийских классов – «ОК», «Финн», «Кадет», «420», «470», «Летучий Голландец». Это позволяло принимать у себя спортсменов из других городов Сахалинской области и Дальнего Востока. В проводимых соревнованиях одновременно могло участвовать от 40 до 60 экипажей. Помимо гонок на швертботах в яхт-клубе развивались гонки на крейсерских яхтах, ежегодно проводились соревнования, имеющие статус областных на приз «Большой Кубок Сахалина» и «Малый Кубок Сахалина». Эти многодневные соревнования проходили по маршрутам протяженностью от 50 до 500 морских миль. Холмские яхтсмены на яхтах «Флагман», «Лидер», «Фрегат», «Бриг» посещали Курильские острова, порты Дальнего Востока, Японии и Южной Кореи. С 2003 года холмчане представляли Россию в международных регатах, проводимых в Японии. В 2004 году заняли третье место, а в 2006 году стали первыми среди 62 крейсерских яхт, пред-

ставлявших такие развитые страны, как США, Япония, Корея, Австралия. В настоящее время в секции парусного спорта занимаются от 40 до 70 спортсменов. На базе яхт-клуба постоянно проводятся соревнования областного уровня, спортсмены участвуют в сборах и выступают на соревнованиях Приморского и Хабаровского краев. Парусный сезон начинается 15 апреля, и до первых соревнований новички обычно успевают научиться управлять яхтой. В соревнованиях все «Оптимисты» разделены на два флота – «золотой», где гоняются опытные яхтсмены и «серебряный» – для новичков, занимающихся первый год. Каждый год начинается с традиционной регаты, посвященной Дню Победы, регата проводится в акватории Холмского морского порта, где за ходом соревнований могут наблюдать все желающие. Яхт-клуб активно участвует во всероссийском фестивале «Паруса России».

Обучение детей в яхт-клубе направлено не только на достижение спортивных результатов, но имеет профессиональную ориентацию и приобщает их к здоровому образу жизни. В расписание занятий входит теоретическая подготовка яхтенных рулевых, включающая в себя основы устройства яхты, судовождения, физическую подготовку, трудовое обучение, ориентированное на подготовку и содержание яхты. Во время тренировок спортсмены учатся управлять швертботом, крейсерской яхтой, совершают дневные походы вдоль побережья. Раньше практически во всех портовых городах существовали подобные отделения, которые финансировались за счет госпредприятий. Во время перестройки они перешли к муниципалитетам. Начались трудности с содержанием такого богатства. Корсаковский вообще позднее стал частной организацией. Классический яхт-клуб, в котором тренеры занимаются с детьми, уцелел лишь в Холмске.

О парусном спорте замолвите слово

«Холмск – это порт! Здесь живут моряки и их дети. Конечно желающих много, есть федерация парусного спорта, есть энтузиасты. Парусный спорт с детства прививает любовь к морю. Если ребенок отзанимался несколько лет, он уже никогда не захочет надолго расставаться с открытой водой. Такая любовь оставляет многих на Сахалине, это очень важно, – рассказывает директор областной школы летних видов спорта имени Э. Комнацкого Сергей Власов. – Новый министр спорта Антон Зайцев пообещал нам в следующем году выделить средства, чтобы мы могли построить двухэтажный модульный домик с душевыми, опреснителями, хорошими раздевалочками. Чтобы дети могли и обогреться после выходов в море. В 2013 году мы вложили в наше отделение парусного спорта 13,4 миллионов рублей, на эти средства купили 19 швертботов, надувную спасательную лодку. В этом году на холмских парусников нам выделено 14,5 миллионов рублей. Купим ребятам еще две спасательные лодки и семь швертботов класса "Луч"»



НАША СПРАВКА

«Луч» – гоночный одноместный швертбот национального класса, с парусным вооружением типа «бермудский кэт». Является идентичным швертботу «Лазер», от которого отличается большей массой корпуса и качеством исполнения. Благодаря этому возможно использовать оснастку, рулевое управление, рангоут, парусное вооружение и шверт от швертботов «Лазер», без каких-либо переделок. Швертбот применяется для обучения парусному спорту и использования в гонках детьми и взрослыми.

Швертбот «Луч» разработан в 1983 году и спустя год утвержден в качестве Национального класса СССР. Яхты классов «Луч-Радиал» и «Луч-М» отличаются от класса «Луч» только уменьшенными размерами парусов и мачт.

Класс яхт «Оптимист»

Почти все, кто пришел в парусный спорт в детстве, начинали свой путь с яхт класса «Оптимист». Эта лодка, неказистая и смешная на первый взгляд, вызывает улыбку умиления у взрослых. «Это же тазик какой-то!!!» – очень часто говорят родители юных яхтсменов при первом знакомстве с «Оптимистом». И не смотря на шутки и смешки паруса «Оптимистов» можно увидеть в любом уголке мира, в любом яхт-клубе, где занимаются дети. Родился «Оптимист» в США во Флориде, еще в конце 40-х годов. Его создателем был Кларк Миллз, который построил яхту для своего сына. Строя лодку, он не планировал ничего большего кроме как пляжного развлечения для ребенка. Исходя из этого яхта и строилась максимально простой и устойчивой. Эта затея понравилась и другим детям и их родителям. Так во Флориде появился первый флот лодок для детей, которым суждено было покорить сердца по всему миру.

www.fuegos.ru



Хореографическая студия
современного спортивного танца

ФУЭГОС

**ОБЪЯВЛЯЕТ
набор во
ВЗРОСЛУЮ ГРУППУ
танцев**

- Латиноамериканские
 - Испанские
- Кубинские: сальса, бачата, мамбо, кизомба 
- Бальный танец

АВТОРСКАЯ ПОСТАНОВКА СВАДЕБНОГО ТАНЦА

пр-п. Победы, 6в,
тел.: 8-924-184-35-37, 30-22-97
E-mail: chekanov@inbox.ru

На простор морской волны

А между тем будущие капитаны больших кораблей спускают на воду шлюпки. Процессом руководит их молодой наставник Борис Ляшенко. Тренирует чуть меньше года, но с парусом дружен уже более двадцати лет. Начиная с шести – покорял коварную волну у берегов Холмска. Говорит, что **соревнования яхтсменов не зря иногда зовут «шахматами на воде»**. В гонке необходимо учитывать все – силу ветра, его направление, собственный вес и десятки других факторов.

«Посмотрите на состав сборной страны. Там же все не моложе 20 лет – нужны долгие годы, чтобы научиться идеально просчитывать все нюансы, – говорит молодой наставник мореходов Борис Ляшенко. – Та же лодка «Оптимист» позволяет ребенку, не имеющему координации и моторики, сесть в нее и ходить под парусом в море преспокойно. А буквально через пять лет ребята становятся подобны богам на воде и это еще не предел! Чем раньше ребята придут в этот вид спорта, тем легче с ними работать. Гонки – это всегда азарт! Они только начинают это понимать, учатся. После этих соревнований будет большой скачок в развитии и приобретении навыков, они начнут чувствовать скорость, им понравится друг друга обгонять и расти в мастерстве»

Дружным строем, строго в спасательных жилетах, все выдвигаются на линию старта, соблюдают между лодками дистанцию, чтобы избежать столкновений. Соперничество с ветром и его направлением как всегда разворачивается в четырех классах. Спортсмены ждут сигнала sireны и судейского взмаха флажком. И первыми в романтическую одиссею выходят спортсмены класса «Луч-Радиал». Это гоночный одноместный швертбот с парусом радиального кроя. Мини-яхта с ручным управлением, приходится изрядно потрудиться, чтобы удачно попасть ветер, идти под самым острым креном. Паруса празднично развеваются на ветру, спортсмены технично управляют своими лодками. В скором времени многие из этих ребят пойдут по стопам своих родителей, которые точно также влюбились в море.

«Главное в гонке – это взять хороший старт! От этого зависит восемьдесят процентов успеха. У меня получилось – именно поэтому я в числе первых», – считает бронзовый призер соревнований «Паруса России» Владимир Логвинов.

В будущем Володя хочет стать боцманом как и его папа.



«Достаточно среднего ветра, можно даже сказать ближе к слабому. Лодка ведет себя отлично! Ну как, я управляю нормально. Захватывает меня в парусном спорте то, что это большая скорость и экстрим», – делится эмоциями еще один участник соревнований Алексей Карпов.

Четыре года занятий для Алексея Карпова не проходят бесследно. Он выигрывает гонку в категории «Луч-Радиал». Безусловно, себя проявили и все остальные участники «Парусов России», они не боятся бросать вызов прежде всего самим себе. Еще в прошлом году некоторые из ребят, при серьезном волнении воды и дождливой погоде, даже падали за борт. Подав руку одной из них Диане Мейер, я спросил: «Ты чего плачешь? Вода холодная?» Она ответила: «Нет. Я трудилась на положительный результат!» Однако первые места не всегда дают мальчишкам и девчонкам прямого пропуска на региональные соревнования. Чтобы доказать свое

право представлять Сахалинскую область, необходимо быть лучшим регулярно. А соревнуются ребята часто, порой по несколько раз в месяц. Зимой воспитанники учат теорию, сдают экзамены по устройству и управлению яхтами. Иногда ребята даже не в сезон могут принять участие в настоящих соревнованиях на буерах – легких сухопутных парусных лодках, установленных на особые металлические коньки. Эти тренировочные суда могут развивать скорость до 125 километров в час. Рекорд же скорости был зафиксирован на отметке в 302 км в час. В общем, холмчанам экстрима хватает. А пока же назовем чемпионов и призеров «Паруса России» поименно. Они это заслужили.

Класс «Луч-Радиал»: 1. Алексей Карпов. 2. Валерия Губкина. 3. Владимир Логвинов.

Класс «Луч-Мини»: 1. Дмитрий Князев. 2. Евгений Веселиков. 3. Алексей Ющенко.

Класс «Оптимист. Золотой флот»: 1. Богдан Павлович. 2. Дарья Майер. 3. Даниил Пчелин.

Класс «Оптимист. Серебряный флот» (новички): 1. Анастасия Зыкова. 2. Анастасия Кутина. 3. Ольга Сафронова.



P.S. После Всероссийских соревнований «Паруса России» яхтсмены Холмска класса «Оптимист» отправились попытать счастья во Владивосток. Там проходил Всероссийский Кубок залива Петра Великого. Преодолев десять нелегких гонок, островитянин Богдан Павлович оказался в числе пятнадцати обладателей путевок на первенство России. Рост очевиден, а крупные старты не за горами. Ведь если вспомнить историю, учащиеся холмского яхт-клуба более 30 раз являлись участниками всероссийских и международных регат и всегда были в числе лидеров. Семь футов вам под килем, моряки и морячки, и попутного ветра!

МАУ ДОД «ДЮСШ по плаванию г. Южно-Сахалинска»

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНИЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

Занятия проводят
квалифицированные
тренеры-преподаватели

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ:

- для взрослых (групповое и индивидуальное посещение)
- для детей (групповое и индивидуальное посещение)

ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ
В ПОЛЬЗОВАНИЕ
спортивного
игрового зала
для групповых
и индивидуальных
занятий футболом,
фитнесом

Коммунистический пр-т, 3
тел. 22-79-67
swimming-dush.ru



С САХАЛИНСКИМ РАЗМАХОМ

Раз в год на специальных полях села Мицулевка Анивского района проходит открытый летний чемпионат области по гольфу «Фар Ист Гольф». Основную массу участников на нем составляют иностранные спортсмены, работающие на нефтяных проектах Сахалина. В очередной раз все соперничали в дисциплине «Строук плэй».



СТРОУК ПЛЭЙ

Считается общее количество ударов, выполненных игроком во время раунда, а победителем становится тот, кто сделал наименьшее количество ударов; это индивидуальный формат, который чаще всего используют профессиональные гольфисты. В случае если игроки закончили состязание с равным счетом, для определения победителя устраивается переигровка (или «плей-офф») – либо по принципу «внезапной смерти», то есть до первой лунки, в которой один из участников сделает меньше ударов, чем остальные; либо на определенном количестве лунок (от трех до полноценного 18-луночного раунда).



Попасть в цель

Шляпа аристократа и искренняя улыбка – визитная карточка Майкла Милинера из Великобритании. Играет в гольф полвека, но суперпрофессионалом себя не считает. И все же техника гольфиста впечатляет. После парочки обязательных взмахов вхолостую – «свинка» – для четкости удара, он расчетливо выгадывает траекторию приземления мячика. После молниеносной атаки в воздух неспешно говорит, через переводчика конечно:

«Сейчас я стараюсь продвинуть гольф в Шотландии среди молодежи. Несмотря на то, что играю уже 50 лет, каждый день практикуюсь, что-то узнаю в этом виде спорта новое. Совершенству нет предела!»

Взрослые гольфисты за один дневной раунд преодолевают около десяти километров, передвигаются по полю пешком, везя за собой специальную тележку, в которой лежит «бэг» с клюшками. Задача: пройти лунки за наименьшее количество ударов. И среди взрослых гольфистов с этим гораздо лучше всех справляются представители Великобритании Берни Триммер, Арчибальд Стюарт и Майкл Милинер. В номинации «Самый дальний удар» вне конкуренции оказался южносахалинец Николай Анисенко. Его мяч от линии старта улетел на 250 метров. Играть всем пришлось на поле отнюдь не в идеальном состоянии, но гольфисты все же надеются на позитивные перемены.



Знаток гольфа
Майкл Милинер из
Великобритании





СЛЕДОВАТЕЛЬСТВО ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
**ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ
И СНОУБОРДУ**
Учредитель – Министерство спорта,
туризма и молодежной политики
Сахалинской области

ПРИЕМ ЗАЯВЛЕНИЙ
с 1 по 15 сентября 2015 года
ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ВЛАДЕНИЕ ГОРНЫМИ ЛЫЖАМИ

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФЕДЕРАЛЬНЫМ СТАНДАРТАМ**

**ПРИНИМАЕМ ДЕТЕЙ
2006-2008 гг. РОЖДЕНИЯ**

ОТДЕЛЕНИЯ:

- ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ
- СНОУБОРД
- СКИ КРОСС
- АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Южно-Сахалинск, ул. Горького, 7/4
тел. (4242) 72-05-40
тел./факс (4242) 76-05-57
www.sakhalpineski.com
fgenaf@bk.ru

Наше интервью на гольф-поле

Николай Аникеев – президент федерации развития гольфа в Сахалинской области

– Да, поле невысокого качества, но и не худшего, я бы сказал. Имеем то, что имеем!

– Николай, а ожидается ли его реконструкция?

– Владельцы поля в поисках спонсоров! Пока все заканчивается на уровне разговоров.

– А проект глобальный?

– Конечно, он предусматривает 27 лунок, хотя сегодня построено всего девять. Вокруг должен быть построен коттеджный поселок. Все должно быть не хуже по уровню и сервису, чем в Корее и в Японии, где гольф на высоком уровне.

– Вот сейчас продолжается соперничество сахалинцев и иностранцев. Во многом ли отличается их стиль игры?

– У зарубежных гольфистов многолетняя практика игры, а у нас она отсутствует. Они получили в своих гольф-школах полноценное образование. Мы еще молоды, у нас все еще впереди!

А чемпионат между тем набирал обороты. Наряду с взрослыми соперниками за лавры победителей спорили и дети. Юнцам, в отличие от старших, приходилось сделать один пятикилометровый круг. По периметру это девять полей или девять лунок. Говорят, что гольф – это игра, в которой на 95 процентов задействован мозг, и только на 5 процентов – тело. Прежде чем нанести первый удар на лунке, гольфист должен разработать стратегию ее прохождения, которая зависит от расстояния от «ти» до «грена», ширины и степени «изогнутости» фервея, расположения бункеров, водных преград, деревьев и других объектов, которые могут повлиять на полет мяча, направления и скорости ветра и множества других факторов.



Тренер сборной Сахалинской области Антон Коваленко с учеником



Антон Коваленко – тренер юношеской сборной Сахалинской области по гольфу:

– В первую очередь, дети должны соблюдать этикет, не мешать друг другу, дать сосредоточиться. Ну и выполнить хороший удар! Но перед ним они обязательно делают пробный «свинг», чтобы подготовить свое тело к полноценной атаке.

– В связи с тем, что гольф относительно недавно включили в олимпийскую программу, перспективы роста на Сахалине появятся?

– А как же! Мы нацелены на Азию, Японию. Посмотрим и сами научимся. Потому что ехать в Европу или даже Москву дороже, чем в азиатскую часть планеты. К тому же у азиатов есть все условия. Приезжаем, к примеру, в какой-нибудь азиатский городок, как у нас Южно-Сахалинск, там на один мегаполис приходится от десяти до пятнадцати гольф-полей. Туда можно смело приезжать на учебно-тренировочные сборы. А потом уже ехать и побеждать российские турниры.



Подарки

**ЭКСПЕДИЦИЯ
САХАЛИН
РЕГИОН УСПЕХА**

Сувениры

Рыбалка

MIKADO **Saikyo**

Maria
JAPAN

Berkley

Sufix

ВСЕ АССОРТИМЕНТ ДЛЯ РЫБАЛКИ

SHIMANO

FISHERMAN

Lucky John
ORIGINAL

Martini

Hayabusa



Все для похода

Посуда

Одежда

Фонари

Оптика

Впечатления в подарок

ПОДАРИ МЕЧТУ



**шоу
сумасшедшего
профессора
НИКОЛАЯ**

**ИНТЕРАКТИВНЫЕ
НАУЧНЫЕ ПРОГРАММЫ**
Проведение детских научных шоу

**Познавательные праздники
с химическими опытами и
научными экспериментами
надолго запомнятся и детям, и родителям**

**Мы находимся в Сити Молле, 1 этаж
Тел. 8914 085 1302**

www.dorogi65.ru

Надежда сахалинского гольфа – Степан Фролов. В мае этого года он завоевал бронзу на открытом Кубке Санкт-Петербурга. Еще год назад Степан и не мыслил об игре джентльменов, он занимался каратэ-до сетокан, а также, как все мальчишки, гонял во дворе футбольный мяч. От товарищей по сахалинской сборной Фролов отличается исключительным упорством и хладнокровием. Оттого на чемпионате области Степан стал первым, на вторую и третью строчки он сместил Павла Аникеевко и Максима Шеяна.

Степан Фролов – участник соревнований:

– Чтобы ударов было меньше, нужно сначала брать клюшку специальную для дальнего удара. И потом уже добивать нормальными средними.

Обычно для первого удара используют самые «дальнобойные» клюшки с объемной полый головкой – **«вуды»** (самый длинный и «большеголовый» из которых называют «драйвером»). Второй и последующие удары (до тех пор, пока мяч не окажется на «грине») чаще всего выполняют клюшками с тяжелыми плоскими головками – **«айронами»** – их существует множество видов, и различаются они длиной ручки (ее также называют «шафтом») и углом наклона головки. Добравшись до грина, игрок берет в руки **«паттер»** – специальную клюшку, после удара которой мяч не поднимается в воздух, а катится по «грину». Максимальное количество клюшек, которые игрок может взять с собой на поле – четырнадцать. Для того чтобы уравнивать шансы новичков и опытных спортсменов, в гольфе существует система гандикапов, благодаря которой более слабый игрок получает определенное количество ударов «форы». Гандикап – это показатель мастерства гольфиста, чем он ниже, тем более сильный игрок перед вами. Гандикапы могут применяться в любых форматах игры, но только среди любителей, в профессиональном гольфе системы гандикапов не существует. Гольф – это игра, требующая концентрации энергии, терпения и настойчивости, по-настоящему интересная и захватывающая. Здесь нет предела для совершенствования, чем он и хорош. Гольф – это игра, которой наслаждаются миллионы людей во всем мире, и это можно смело расценивать как здоровый образ жизни.

В Южно-Сахалинске функционируют и работают два гольф-симулятора, которые полностью имитируют игру в гольф. Играют на симуляторе насто-



Гольфист Степан Фролов

Информация о региональной общественной спортивной организации «Сахалинская федерация развития гольфа»

Федерация была основана в 2011 году и является аккредитованной организацией. Гольф является олимпийским видом спорта. На Сахалине в гольф официально играют около 300 человек.

Основные цели Федерации:

- развитие, популяризация и пропаганда гольфа в Сахалинской области;
- вовлечение граждан в занятия физической культурой и спортом, в том числе гольфом;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков с целью привлечения их к специализированным занятиям гольфом для достижения ими высоких результатов.

Основные направления деятельности:

- организация и проведение мероприятий, посвященных проблемам развития гольфа;
- изучение и обобщение отечественного и зарубежного опыта по организации занятий гольфом;
- организация и проведение турниров.

Президент федерации – Николай Павлович Аникеевко. Числится в списке игроков России и имеет гандикап «14.2», многократный участник чемпионатов России по гольфу.

Тренерский состав: Антон Коваленко, Дмитрий Гвон – преподаватели с высшим образованием и многолетним стажем работы в тренерской должности, судьи 3-ей категории по гольфу.

ящими клюшками и мячами, поддерживая форму спортсмена зимой. Федерация гольфа организует и проводит региональные соревнования, в том числе и чемпионат Сахалинской области, турниры на гольф-симуляторе. Вот уже несколько лет работает Школа гольфа, где успешно занимаются более двух десятков ребят. Воспитанники Школы выезжают на Всероссийские соревнования. Так, 23 мая 2015 года в Санкт-Петербурге состоялось открытое Первенство по гольфу, в котором принял участие спортсмен Сахалинской области Фролов Степан и занял почетное третье место среди юношей 14–16 лет.



В начале 2014 года началась активная работа со школами по набору детей в секцию гольфа. За полгода проведения мастер-классов в учебных заведениях организованы внеурочные занятия по гольфу, тем самым пополняются ряды юных спортсменов. Так же началась работа и в регионах области, таких как город Корсаков и невеликий поселок Шебунино. В планах охватить север Сахалина и город Томари. Среди школьников Южно-Сахалинска периодически проводятся соревнования по гольфу. Юные спортсмены выступили в августе этого года на Спартакиаде учащихся России в Ростове-на-Дону, ведутся переговоры с Приморской федерацией гольфа по дальнейшему сотрудничеству и проведению на территории Сахалинской области первенства и Кубка Дальнего Востока.

**ПЕЙНТБОЛЬНЫЙ КЛУБ
ЦИТАДЕЛЬ**

**КОРПОРАТИВНЫЙ
ТИМБИЛДИНГ**

**РЕГУЛЯРНЫЕ
ОТКРЫТЫЕ ИГРЫ**

300-909
 vk.com/sakh_paintball
 +7 (924) 482-82-28



ЗАБЕГ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ!

Областная школа летних видов спорта имени заслуженного тренера РСФСР Эрика Михайловича Комнацкого этой осенью отмечает 55 лет со дня образования. За это время она преодолела тернистый, но очень насыщенный марафон. Из ее стен выпущено более 16 мастеров спорта. А началось все в 1960 году, именно тогда в Южно-Сахалинске открылось отделение легкой атлетики при детской спортивной школе общества «Труд». За бегунов Сахалина серьезно взялся молодой выпускник Омского института физкультуры – наставник от бога, всю жизнь посвятивший себя самой заветной цели – поднять на ноги островную «королеву спорта». И это у Михалыча получилось! Имена его учеников многократно гремели на всесоюзных и международных стартах.

«Сережа, запомни золотое правило. Победить можно только тогда, когда научишься грамотно проходить всю дистанцию, не деля ее на главное и второстепенное. Тебя ожидает борьба – упорная и ожесточенная. И оттого, как ты настроишь себя на эту борьбу, насколько сумеешь выложить буквально на каждом сантиметре дистанции свои силы – физические, моральные, и плюс к этому насколько правильно ты распределишь эти силы, зависит то, кому покорится эта дистанция: тебе или твоим соперникам. Помни, победу приносят не только ноги, но и голова. Внимательно следи за соперниками и сумей предугадать, что они могут предпринять», – так говорил своему талантливому воспитаннику Сергею Злобину на тренировке, перед ответственными соревнованиями, наставник **Эрик Комнацкий**.

И подопечный его услышал, выиграв восьмикилометровую дистанцию на первенстве РСФСР по кроссу (1980 год). Список учеников Комнацкого обширен, а результаты настолько внушительны, что Михалыч надолго заложил в спортшколе славные традиции, которые и сегодня приносят большие плоды, позволяют островитянам быть на первых позициях российских первенств и чемпионатов. К примеру, в конце июня этого года воспитанница учеников Комнацкого Татьяна Быковой и Антона Воротыляка Карина Глебова выполнила норматив мастера спорта в Чебоксарах на первенстве России. Стометровку девушка пробежала за **11,81** секунды. Как сказал бы сейчас Эрик Михайлович, ушедший от нас 1 августа 2003 года: «**Среди сотен мальчишек и девчонок надо суметь найти, разглядеть тех, кого потом поведешь к вершинам пьедестала почета, к победе**».

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» (По назначению).

Адрес: Южно-Сахалинск,
ул. Ленина, 254 В.
Тел. 8 (4242) 25-99-77

vve.sakhsport.ru



А вот как в стихах собственного сочинения своего любимого наставника охарактеризовал однажды еще один яркий и знаменитый в Советском Союзе стайер Владимир Пешехонов.

Стихотворение легкоатлета Владимира Пешехонова

Бывает повод для веселья,
Для встреч и радости друзей,
Весной мы вместе собирались –
У «Спартака» был юбилей.
И вот мы снова собирались,
Кой-кто прибыл издалека,
Комнацкий ныне именинник,
Ведь он ровесник «Спартака».
И это очень символично,
И справедливо, что вот так
Комнацкий жизнь связал, работу
Со славным обществом «Спартак».
Он здесь как тренер утвердился,
И сколь с гнезда его птенцов
Вершин больших достигли в спорте,
Ряды пополнив мастеров.
О них писали часто в прессе,
В России знали их, в стране,
Цветы им женщины дарили
И в зарубежной стороне.
Такая тренерская участь,
Что он в тени почти всегда,
Такое это было время,
В стране царил застой тогда.
А наш герой творил, работал
И, в общем, почестей не ждал,
Хоть целовал его Леонов
И, улыбаясь, руку жал.
Ему наградой это было,
В волненьи била кровь в висок,
Он до утра не спал в постели
И по три дня не мыл лицо.
Но это шутка же, конечно,
Ему Леонов был не брат,
Комнацкий мыслил по-иному –
Уже тогда был демократ.
Когда другие в сладких грезах
Не смели мыслить так еще,
Он перестройку начал раньше,
Чем всем известный Горбачев.
Еще другой стоял у власти,
И не брала страна разгон,
Комнацкий взял да перестроил
Вот этот самый стадион.
Дорожку новую положил,
Затем, войдя серьезно в раж,



Основные регалии: мастер спорта СССР по легкой атлетике, серебряный призер чемпионата СССР по кроссу (г. Кисловодск, 1977 год), чемпион РСФСР по кроссу (г. Кисловодск, 1979 год), чемпион СССР по кроссу (г. Ереван, 1979 год), победитель Кубка РСФСР в беге на 10 километров (г. Волгоград, 1979 год)

Ломал он тренерскую часто
И снова строил много раз.
И успокоиться не может,
Хоть дед давным-давно уж он,
Он каждый день сюда приходит
На этот самый стадион.
Стоит с хронометром у бровки,
Команды быстры и четки,
По той построенной дорожке
Бегут его ученики.
Дорожка та была разбегом,
За стадион затем пошла,
Дорогой жизни многим стала,
Путевку дальше им дала.
Весьма обширен этот список.
Скажу я так в конце стихов:
Во всех профессиях ты встретишь
Его бывших учеников.

P.S. (От редакции) С днем рождения, областная школа летних видов спорта! Пусть поскорее у тебя появится современный крытый манеж, ибо тебе уже не один десяток лет приходится тренироваться в непригодных условиях. Пусть вместо старого здания, в котором рушатся подтрибунные стены, а тренеры из-за сырости заработали легочные заболевания, вырастет чудесный дворец. Спасибо тебе за тысячи спортсменов, которые бегут по жизни с гордо поднятой головой.



ГБУ СО «ВЦ «Сахалин»

Государственное бюджетное учреждение
Сахалинской области

«Волейбольный центр
«Сахалин»

**ОБЪЯВЛЯЕТ
набор**
детей 9-10 лет
для занятий волейболом

Предоставляем услуги
сауны и тренажерного зала

г. Южно-Сахалинск
ул. Горького, 7/3

Тел. 24-88-55

www.sakh-volley.ru

АНАСТАСИЯ МАЛЫХ



Анастасия Малых. Обладательница первого дана по кендо, судья второй категории, тренер Ассоциации Кендо Сахалина.

В настоящее время кендо занимаются свыше 15 миллионов человек планеты, а в Японии и Республике Корея оно является национальным видом спорта. Популяризацией этого вида единоборств занимается Ассоциация Кендо Сахалина, которая готова проводить на острове как областные, так и международные турниры. В 2014 году в Южно-Сахалинске успешно прошел первый в истории островного края Кубок Дальневосточной Лиги. А капитаном женской команды Сахалинской области выступила очаровательная Анастасия Малых – обладательница первого дана по кендо, судья второй категории, тренер Ассоциации Кендо Сахалина.

Как я пришла в кендо...

Спорт не только позволяет быть в хорошей физической форме, но и воспитывает характер и силу воли.

В детстве, подражая героям мультфильмов, я любила бегать с мечом, сделанным из картона или из стеблей полыни. По мере взросления появлялись новые увлечения, но восточные единоборства меня привлекали как ничто другое, любовь и заинтересованность к которым привил мой старший брат, серьезно занимавшийся тхэквондо. Родители хоть и не ставили целью вырастить из детей спортсменов, однако всегда поощряли и до сих пор поддерживают любое увлечение спортом. Поддержка близких людей очень важна и играет основную роль в жизни и спорте. В школьные годы, как и большинство девочек, занималась танцами, оздоровительной гимнастикой. Про кендо впервые услышала, будучи студенткой 3-го курса института. Тогда даже и предположить не могла, что найду себя именно в этом виде единоборства.

На первой тренировке появилось необъяснимое чувство, схожее с восхищением, желанием попробовать, окрашенное легкой грустью от того, что в возрасте 23 лет поздно начинать подобного рода увлечения. Это мнение было развеяно последующими пятью годами профессиональной

подготовки по кендо. С самого начала, как и сейчас, я не ставила перед собой цели завоевывать медали, мне больше нравится процесс изучения тонкостей кендо, а соревнования – это всего лишь способ познания своих возможностей и приобретение соревновательного опыта.

Главную роль в моем кендо сыграл муж и тренер в одном лице Вадим Полицинский, который дал уверенность и помог в приобретении навыков и знаний. Кендо очень интересный вид спортивного боевого искусства, в котором необходимо проявлять быструю реакцию, хорошую координацию движений, концентрацию. Мне нравится этот вид спорта, потому что он нетравмоопасен, развивает координацию, выносливость и силу мышц. Кендо многогранно, и в нем каждый сумеет найти для себя то, что ему нужно. Оно не делает девушек грубее, но придает им уверенность и воспитывает целеустремленный характер.

Знаю, что невозможно повторить чужой путь, просто хочу помочь другим раскрыть себя, как когда-то помогли мне. И теперь, в качестве тренера, пытаюсь передать детям частичку той любви и помощи, которые в свое время получила я.

Мне было двадцать три. Я пришла в кендо, чтобы остаться в нем на всю жизнь.



«Я пришла в кендо, чтобы
остаться в нем на всю жизнь»





АНАСТАСИЯ МАЛЫХ

Серебряный призер Чемпионата России 2015 года в командных женских соревнованиях. Победитель 34-го Чемпионата Кенсан (г. Тэгу, Корея, 2015 год). Победитель 1-го Чемпионата Дальневосточной Лиги Кендо в личных и командных соревнованиях в 2014 году. Серебряный призер 33-го Чемпионата Кенсан в 2014 году в личных соревнованиях. Серебряный призер 19-го Открытого чемпионата на кубок мэра города Тэгу в личных соревнованиях (2014 год). Серебряный призер 2-го Чемпионата Чуннам среди обладателей мастерской степени «1-2 дан» в личных соревнованиях (г. Танчжин, Корея, 2011 год). Бронзовый призер 10-го Чемпионата Кореи в личных соревнованиях (г. Енволь, 2011 год). Победитель 2-го Кубка Сахалина (2010 год).

Кроме того является соавтором учебной программы дополнительного школьного образования по виду спорта кендо. В настоящее время трудится над разработкой методики преподавания кендо для детей дошкольного возраста.



БОГАТЫРИ ЗЕМЛИ САХАЛИНСКОЙ

Силовой экстрим на Сахалине впервые появился в 2009 году, но первоначальным фундаментом его развития стал пауэрлифтинг. Новый для области вид спорта, можно сказать, заложил недавно ушедший из жизни **Владимир Николаевич Брыкин**. Это был человек с большой буквы, подготовивший десятки мастеров спорта СССР, чемпионов ВЦСПС по тяжелой атлетике.

Дело великого учителя по-прежнему живет в его учениках, один из которых Евгений Борозна – начальник Управления образования города Поронайска. Вот о чем он поведал на страницах нашего журнала «Реальный спорт»:

«Именно мой наставник подтолкнул меня провести впервые на Сахалине, в Поронайске, Кубок России Дальневосточного Федерального округа по пауэрлифтингу в 2007-2008 годах. Тогда я уже был в статусе тренера высшей категории, мастера спорта России, поэтому меня назначили главным судьей соревнований. В данном турнире принимали участие сильнейшие атлеты России, чемпионы мира и Европы. После этих соревнований мы решили объединить силу атлетов Сахалинской области и развивать силовой экстрим, который включает в себя зрелищность, красоту, гармонию и силу духа. При этом атлеты демонстрируют сверхчеловеческие возможности: преспокойно делают кантовку покрышки от трактора «Кировец» весом в 450 кг, тянут зубами пятитонные машины (вся нагрузка идет на шею и на всю мышечную систему). А еще производят «фермерскую прогулку» (перенос в руках двух кислородных баллонов по 80 кг каждый), несут «колодцы» весом 300 кг, гнут руками крупные гвозди «двухсотки», жонглируют гириями. Одним словом, способны на многие штучки. В Поронайске эстафету в развитии силового экстрима подхватили мои воспитанники Павел Чумаченко, Павел Монзырев, Николай Васильев, Андрей Решетников и Вячеслав Сагайдачный. Есть и единомышленники из города Углегорска, такие как Наталья Де. Она также занимается развитием данного вида спорта и пропагандирует здоровый образ жизни. Силовой экстрим сегодня объединяет ветеранов спорта, действующих спортсменов в таких видах спорта, как пауэрлифтинг (силовое троеборье), жим штанги лежа, русский жим, классическое двоеборье, армспорт, армлифтинг, тяжелая атлетика, гиревой спорт, бодибилдинг, бодифитнес, фитнес, кроссфит и другие силовые дисциплины. Это единое ядро, где сила работает на самого атлета. С силовым шоу мы уже побывали в Углегорске, Охе, Смирных. И сегодня спортсмены готовы продемонстрировать свою силу на любых площадках Сахалинской области, привлечь в свои ряды молодое и взрослое поколение. Силовой экстрим довольно юный вид спорта, но уже давно стал самостоятельной дисциплиной. Правила проведения мероприятия устанавливает проводящая организация, главное не замыкаться на одном и том же трюке, постоянно менять правила и формат шоу. Сегодня имеются положительные моменты этого вида спорта, в нем себя может найти абсолютно любой спортсмен, много лет тренировавший силу и волю в своем спортивном направлении»

Соревновательные упражнения в силовом экстриме

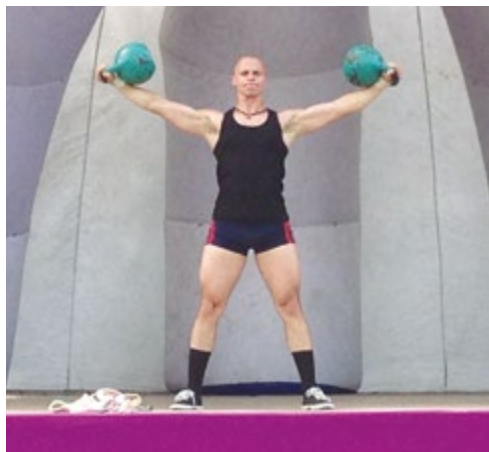
«Камни атласа»: данный конкурс взят из старой шотландской традиции. Пять или шесть круглых камней весом 120–200 кг должны быть поставлены на 5 тумб различной высоты за как можно меньшее время. От соревнования к соревнованию вес камней постепенно увеличивается.



«Прогулка фермера»: спортсмены носят в руках огромные баллоны весом 110–160 кг на наибольшее расстояние, причем ставить на землю их нельзя. Либо, имея возможность немного отдохнуть, переносят их на определенное расстояние за наименьшее время. В этом состязании существует ограничение времени, равное 75–90 секундам.



«Карусель Конана»: это состязание обязано своим появлением Стивену Спилбергу и его Конану. Спортсмен переносит по кругу на скрещенных перед грудью руках балку, закрепленную с одной стороны. На балке обычно сидят молоденькие девушки из группы поддержки. Вся конструкция весит примерно 300 кг. Один оборот карусели составляет 30 м. Спортсмену нужно за 75 секунд пройти наибольшее возможное расстояние.



«Распятие»: два тяжелых снаряда произвольного веса, удерживаются на выпрямленных в стороны руках. Кто дольше продержит тот и победитель.

«Бревно»: задача атлета — выжать бревно весом от 110–130 кг максимально возможное количество раз. Время для данного упражнения ограничено — не более 90 секунд. Существует вариант, когда бревно жмется не на количество раз, а на максимальный весовой результат. Рекорд мира — 205 кг — не так давно установлен Жидрунасом Савицкасом на соревнованиях в Голландии.



«Становая тяга»: снаряд, весящий 20 кг и напоминающий штангу, отрывается от пола на наибольшее количество повторений. Данное состязание ограничено по времени — 75 секунд. Мировой рекорд в этом состязании — одиннадцать повторений — принадлежит все тому же силовику из Прибалтики Жидрунасу Савицкасу.

Состязания «Камни атласа» и «Прогулка фермера» являются обязательными (базовыми) для всех соревнований. Веса могут меняться от соревнования к соревнованию, так же как и порядок упражнений.





СПОРТ НА ВЫСОТЕ

В Австрии практически каждый ребенок одновременно с первыми шагами совершает первый спуск на горных лыжах. Вслед за альпийской республикой покорять снежные вершины с малых лет решились и воспитанники ШИГЛС – школы инструкторов горных лыж и сноуборда Южно-Сахалинска.

СПОРТИВНЫЙ РЕЗЕРВ

Ступень пьедестала – только первая. Медаль – только золотая. Здесь привыкли устанавливать рекорды и быть на высоте. Школа инструкторов горных лыж и сноуборда при детской школе олимпийского резерва (СДЮСШОР) по горнолыжному спорту уже восемь лет превращает маленьких непосед в юных спортсменов.

Сегодня ШИГЛС предлагает на выбор три направления подготовки. Малыши могут начать свой спортивный путь с горных лыж, ребята постарше – осваивать и горные лыжи, и сноуборд. Также в школе действует отделение адаптивной физкультуры для детей с ограниченными возможностями здоровья.

– Наше подрастающее поколение все больше времени проводит за компьютером, отчего очень часто у многих детей развивается гиподинамия. Занятия в спортивной школе не только предотвращают ее, но и закаляют организм, развивают внимание, выносливость, да и просто дают возможность побыть на свежем воздухе, чего, порой, так не хватает, – отмечает руководитель школы Ольга Желтова.

Обучение начинается с простых движений, которые создают основу для правильного и безопасного спуска на горных лыжах или сноуборде. Зимой уроки проходят на специальном склоне «Горного Воздуха» для новичков, летом – на стадионе. Ролики, лонгборды (разновидность скейтбордов), велопрогулки, бег, прыжки, преодоление полосы препятствий, соревнования на роликах и горных лыжах – опытные педагоги с высшим образованием, обладатели сертификатов национальной лиги инструкторов делают все для того, чтобы дети не скушали во время занятий.

ШИГЛС – не просто спортивная секция. Ежегодно из школы инструкторов горных лыж и сноуборда выпускаются около 100 ребят, каждый из которых получает свидетельство об окончании курса с личными достижениями, а желающих связать свою жизнь со спортом ждут вступительные экзамены в СДЮСШОР.

– Есть дети, потенциал которых был виден сразу. Сейчас им по 12 лет, и они уже выигрывали всероссийские соревнования по горным лыжам и сноуборду в своей возрастной группе, – добавляет Ольга Желтова.

В школе не забывают и об отдыхе. Помимо образовательной программы, воспитанники ШИГЛС участвуют в различных праздниках: подарки, аниматоры – каждое мероприятие – это большое событие в жизни юных горнолыжников и сноубордистов.

СПОРТ ДОСТУПЕН КАЖДОМУ

Несколько лет назад заниматься горнолыжным спортом смогли и дети с ограниченными возможностями. Отделение адаптивной физкультуры работает в ШИГЛС уже три года, и за это время под чутким руководством опытных наставников покорить снежные вершины смогли более 20 ребят.

Программа «Лыжи мечты» – новая форма спортивной реабилитации людей с ограниченными возможностями, которая появилась в России не так давно и уже признана многими врачами успешной. Она позволяет особенным детям не только улучшить свое самочувствие, но и найти новое увлечение и новых друзей.

– Нам хочется, чтобы у детей было хобби. Научившись стоять на горных лыжах или сноуборде, они смогут выйти из дома и прийти покататься, к примеру, на «Горный Воздух», – делится Ольга Желтова.

В ШИГЛС есть все необходимое оборудование для ребят с разными недугами: тренажеры для детей, которые не могут ходить без посторонней помощи, специальные Bluetooth-гарнитуры для слабовидящих подростков, приспособления для малышей, лишившихся конечностей.

– По моим наблюдениям и наблюдениям многих родителей, занятия по этой программе действительно помогают, – продолжает руководитель школы. – Горные лыжи дают такой импульс, от которого ребята получают даже больший результат, чем от других методов терапии.

ПО ВОДНОЙ ГЛАДИ

В солнечные дни на озерах юга острова можно встретить малышей и родителей, толпящихся у берега. В ШИГЛС действует особое отделение, где ребята учатся стоять на водных лыжах. Набирающий популярность вейкбординг (сочетание горных лыж и сноуборда, скейта и серфинга) – еще один способ зафиксировать полученные знания. Такие занятия помогают преодолеть страх глубины и укрепить уверенность в себе во время водных процедур.

ШИГЛС ШКОЛА ИНСТРУКТОРОВ ГОРНЫХ ЛЫЖ И СНОУБОРДА

г. Южно-Сахалинск,
ул. Горького, 7/4



40-53-17, 72-05-40

2015 WTF WORLD TAEKWONDO CHAMPIONSHIPS



ЗНАЙ НАШИХ

Этот год для островного сэнсэя по тхэквондо WTF Дениса Кима выдался насыщенным. Тренер высшей категории из Южно-Сахалинска, наставник многочисленных чемпионов и призеров Всероссийских и международных стартов, главный тренер сборной команды Сахалинской области, а также судья международной категории успевает не только наставлять, но и сам регулярно постигает все тайны нелегкой науки восточного единоборства.

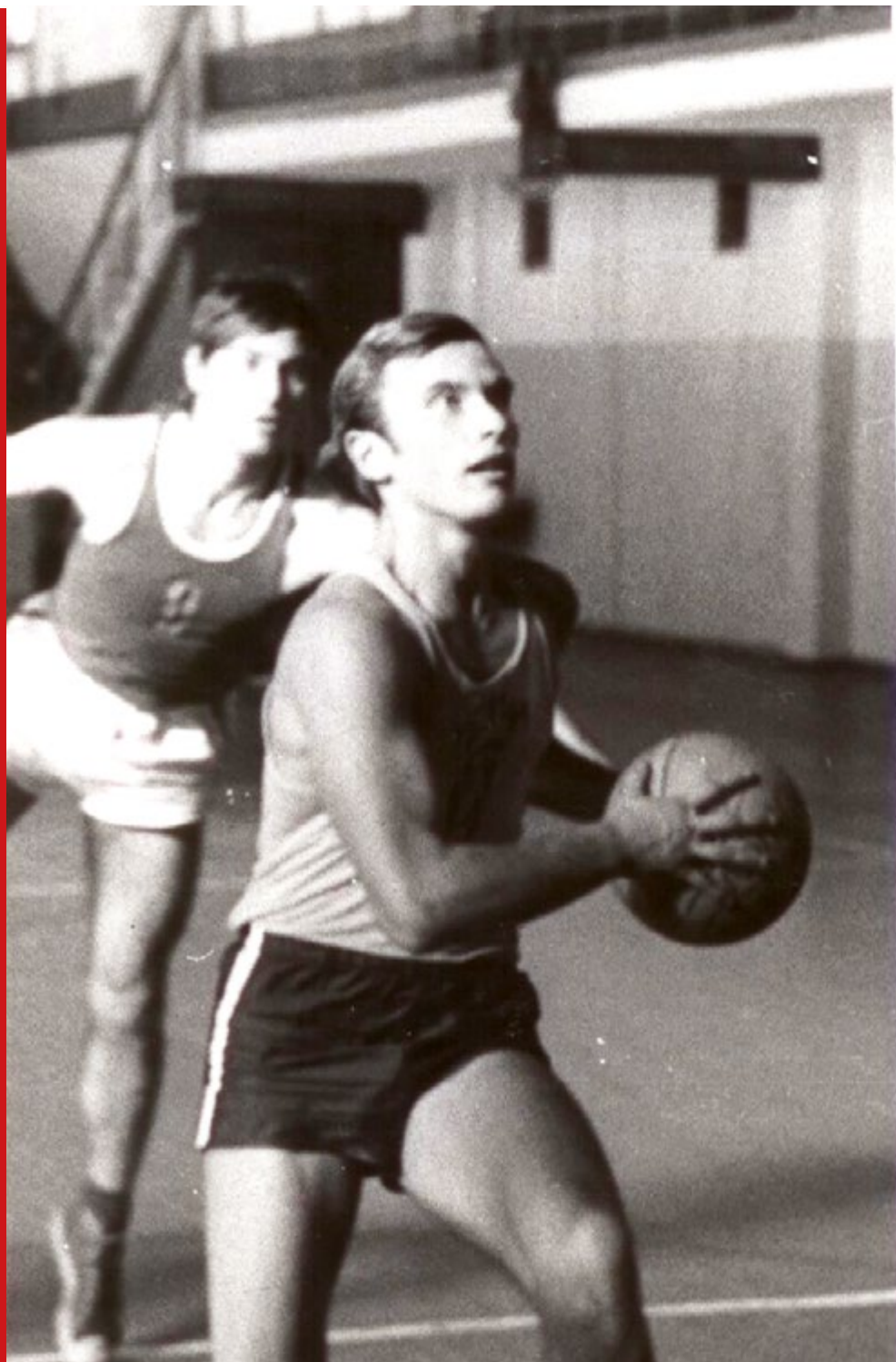
2-7 апреля 2015 года молодой гуру островного тхэквондо принял участие в олимпийском лагере судей. Все это накануне Олимпийских игр в солнечном Рио-2016. Секретами мастерства обменялись 70 лучших судей Европы и 30 судей Африканского континента. В числе претендентов на летнюю Олимпиаду стал и Денис Ким. В течение пяти дней в Москве был проведен ряд специальных тестов на знание правил, а также практических тестов по здоровью. По их результатам всемирная федерация тхэквондо в конце 15-го года опубликует список из 30 сильнейших рефери планеты.

А с 10 по 19 мая этого же года в Челябинске, на ледовой арене «Трактор», проходил чемпионат мира по тхэквондо среди мужчин и женщин. Он проводился в России впервые. Важный старт года собрал в одном месте 142 страны и более 1500 участников. Обслуживать крупнейший в мире чемпионат были приглашены 100 международных судей со всего мира, среди них вновь оказался наш Денис Ким. Кстати говоря, сахалинец стал первым в истории современного островного тхэквондо главным судьей Кубка России среди взрослых. Крупные соревнования страны с 20 по 25 июня состоялись в татарском городе Набережные Челны. На татами встретились бойцы более чем из пятидесяти регионов России.



Справка о тренере

Денис Ким родился 11 сентября 1981 года в Южно-Сахалинске. Тхэквондо начал заниматься с восьми лет под руководством Николая Ивановича Мина. На тренировках проявлял себя как целеустремленный, талантливый спортсмен. В итоге в разные годы становился многократным победителем российских и международных чемпионатов, бронзовый призер Чемпионата России 1998 года, двукратный Чемпион Азиатской части России. Долгое время входил в состав сборной России по тхэквондо ВТФ, выполнил норматив мастера спорта России. После окончания средней школы № 26 в 2003 году получил высшее физкультурное образование в Сахалинском государственном университете. После чего Денис начал карьеру тренера на отделении тхэквондо СДЮСШОР «Спартак» Южно-Сахалинска. В 2007-2008 годах, по итогам городского смотра-конкурса, островитянину было присвоено звание «Лучший тренер». Воспитал 6 мастеров спорта России и более 20 кандидатов в мастера спорта. В настоящий момент является председателем судейской коллегии Дальневосточного Федерального округа.



1 сентября 2015 года исполнилось 40 лет, как ветеран сахалинского баскетбола **Юрий Николаевич Солодухин** посвящает себя тренерской профессии. Самыми результативными учениками Солодухина в советское время стали юноши 1977 года рождения. Впрочем, обо всем расскажем по порядку.

ГЕНИЙ САХАЛИНСКОГО БАСКЕТБОЛА



Досье

Юрий Солодухин родился 17 октября 1949 года в городе Мичуринске Тамбовской области. Там и начал заниматься спортом. Семья Юрия жила буквально в двух шагах от местного стадиона, где он и вырос. Записался в школьную секцию. Мастерский уровень парня пошел вверх под влиянием первого тренера Александра Вольде.



Играете в пейнтбол или только хотите
попробовать свои силы в этой игре,
но у вас нет команды?
Группа нашего клуба поможет вам
найти товарищей по игре!

[HTTP://VK.COM/PAINTBALL_PATRIOT](http://vk.com/paintball_patriot)

+79241921391

PB.CLUB.PATRIOT@MAIL.RU



От баскетболиста до тренера один лишь шаг

Начались сборы, поездки на соревнования. Довольно продолжительное время Юрий выступал за сборную Тамбовской области.

«Откровенно говоря, баскетбол в нашей области находился на положении «пасынка», – вспоминает Юрий Солодухин, – поэтому звезд с неба мы явно не хватали, довольствуясь местами внизу турнирной таблицы. После окончания школы я отслужил в армии, иногда выступая в соревнованиях за сборную Владимирской области. После демобилизации поступил в Тамбовский пединститут на факультет физвоспитания. Окончив его, получил распределение в одну из школ Холмского района Сахалинской области. Прилетел я на остров в середине августа 1975 года. Помню, была суббота, праздновался День физкультурника. Я пришел в городской парк, где на стадионе «Юность» гремели баскетбольные баталии. В одной из команд не хватало игрока, я предложил свою кандидатуру. Играли до темна, потом посидели с партнерами по команде в одном из кафе. Разговорились, я объяснил, кто такой и зачем приехал. Тут же выяснилось, что в ДЮСШ баскетбола нужен тренер. Разузнав адрес спортивной школы, в понедельник утром я пошел подавать документы о приеме на работу. Так и начались мои тренерские будни»



Тогда турниры шли один за другим. Уже в 76-м году Солодухин вывез юношескую сборную области 1962 года рождения на зональные соревнования в Читу, где та завоевала третье место. Этот успех ребята повторили и в 1977-1978 годах. Затем два года подряд бронзовые медали в зоне Дальнего Востока покоряла команда 1964 года рождения. Никак не удавалось подняться в турнирной таблице выше. И, наконец, в 81-м году сахалинские юноши, которых наставлял Владимир Воднев, выиграли зональный турнир. Спустя три года воспитанники Юрия 1968 года рождения выиграли первенство Сибири и Дальнего Востока во Владивостоке. Поставив для себя столь высокую планку, наши юноши в дальнейшем долго ниже нее не опускались, входили несколько лет подряд в тройку призеров.



Потому что мы команда

Как я писал в начале нашей статьи, самыми успешными учениками Солодухина были юноши 1977 года рождения. Они заявили о себе спустя 12 лет, когда последовательно выиграли турнир городов России в Москве, матчевую встречу городов Сибири и Дальнего Востока в Хабаровске, первенство Сибири и Дальнего Востока по мини-баскетболу в Кемерово, в этом же виде стали недосягаемыми на первенстве РСФСР в Сочи. Лишь один раз за год они не заняли первое место, став бронзовыми призерами первенства страны по мини-баскетболу в Москве. Представьте себе, сами мальчишки посчитали это неудачей. Позже были победы в Лиепае, Бийске, Чите, Томске, Челябинске, Москве. Такого букета первых призов в истории сахалинского баскетбола еще не было, и неизвестно будет ли вообще.



Я ими горжусь!

Самым перспективным учеником отличника физической культуры России стал мастер спорта Олег Карпенко, который в свое время являлся кандидатом в сборную команду СССР. В составе московского ЦСКА он становился чемпионом СССР среди юношей, двукратным чемпионом страны среди дублирующих составов. Затем пришел черед мастера спорта международного класса Андрея Корнева.



Андрей Корнев в составе ЦСКА. На фото верхний ряд, пятый с левого края

Олимпиа СПОРТИВНЫЕ ТОВАРЫ

ВСЕ ДЛЯ ЕДИНОБОРСТВ
(бокс, борьба и др.)



СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА
для зимних видов спорта
а также коньки, мячи, клюшки и т. д.
ТЦ "Океан", 2-й эт., В-16

За годы своей карьеры он семь раз становился чемпионом страны, поиграл за ЦСКА, московское «Динамо», казанский «Уникс», зарубежные клубы. Роман Гоголь играл за «Спартак» из Владивостока. Андрей Андоньев был кандидатом в юношескую сборную СССР. Андрей Якшин играл за команду мастеров «Локомотив» из Хабаровска. В олимпийскую сборную России привлекался Игорь Плетнев. Год он отыграл за краснодарский «Импульс», четыре года – за «Динамо-АГУ» из Майкопа, где стал мастером спорта. Затем Плетнев перешел в саратовский «Автодор», в составе которого принимал участие в европейских кубковых турнирах. Последние годы островитянин играл в одном из клубов Германии.



Павел Плетнев

Самые памятные матчи

Наставник островных чемпионов выделяет несколько основных матчей в своей жизни. Первый состоялся в Омске в 1983 году. Тогда юношеская сборная Сахалинской области заняла второе место на первенстве Сибири и Дальнего Востока. В матче против хозяев парни уступали одно очко, но на последней секунде игры Игорь Юн забросил мяч в корзину с середины площадки, и сахалинцы выиграли.

«Омичи были просто в шоке, – говорит Солодухин, – настолько они успели уверовать в свою победу»

Второй матч прошел в Сочи в 1989 году. Это было первенство РСФСР по мини-баскетболу. Сахалин долгое время проигрывал матч Волгограду. В концовке матча сын Юрия Николаевича Роман точно выдал шесть трехочковых бросков, что позволило сборной области взойти на вершину пьедестала почета. Третья важная игра также состоялась в Сочи в 1991 году, где юноши Сахалина 1977 года рождения сотворили самую настоящую сенсацию.

«В матче против команды РСФСР-1, за две минуты до финального свистка, мы проигрывали 14 очков, а за 40 секунд до конца поединка сократили отставание до восьми очков. И, представьте себе, – вспоминает Юрий Солодухин, – сумели отыграться. А в «овертайме» дожали деморализованного соперника. Ни до, ни после я такого больше не видел. Этот пример я всегда привожу своим командам, чтобы доказать, что безвыходных положений не бывает. Помню хорошо и турнир международного размаха. В 89-м году в Сочи стартовал финал первенства СССР по мини-баскетболу, на который пригласили команду Венгрии. Матч с ней юношеская сборная Сахалинской области выиграла со счетом (45:41). А в 2004 году мне и самому довелось выйти на площадку в международном матче, когда в апреле в составе сборной ветеранов Южно-Сахалинска совершил турне по Китаю. Наша сборная выиграла два матча (64:63, 79:58) и уступила в третьем (72:84). Мне же особенно запомнился первый поединок, в котором Игорь Гончар забросил победный мяч в корзину китайцев за восемь секунд до конца игры»

И так радужно было не всегда, во второй половине 90-х годов XX века сахалинский баскетбол оказался в изоляции от материка. Именно тогда прекратились выезды, спортсменам было не по себе.

«Удовольствия от работы я не получал никакого. Представьте, каково это – объяснять детям, что у них не будет соревнований. Но ничего, я по натуре оптимист, – говорит **Юрий Солодухин**, – поэтому, в конце концов, сумел приспособиться к реалиям сегодняшнего дня. К тому же, даже в таких условиях мы сумели подготовить игрока для команды мастеров. Это я об Андрее Креке, который выступал за баскетбольный клуб "Химки"»



Юрий Солодухин – неисправимый романтик. После трудовых будней он любит переключаться на летнюю рыбалку с удочкой. Видимо, это и дает ему заряд бодрости, позволяющей заниматься любимым видом спорта круглый год.

«Я люблю посидеть, посмотреть на воду, подумать! – говорит ветеран сахалинского баскетбола. – В принципе это и продлевает жизнь. Чего и вам желаю!»

А мечтает ветеран островного спорта о современном спортзале игровых видов спорта, чтобы в нем, наконец, стало уютно. Так когда-то и было в спортсооружении японской постройки 1928 года. Оно располагалось на базе средней школы № 9 ДЮСШ № 1. В 1956 году это была первая и единственная в то время в городе спортшкола. Ее было решено снести из-за удручающего состояния, ведь конструкции, на которые здание опиралось, могли обрушиться в любой момент. Уже который год спортсмены тренируются в зале игровых видов спорта, что на улице Пограничной, 49.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС

Консоль

*Индивидуальный, семейный,
корпоративный отдых*



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

Бывший глава области Александр Хорошавин еще год назад ставил задачу: возвести на месте ПАТП-2 современный спорткомплекс, а транспортников перенести в другое место. В городском Управлении по физической культуре и спорту решили, что строить зал игровых видов спорта нужно в районе общеобразовательной школы № 32 планировочного района Ново-Александровск. Но вопрос так и повис в воздухе. А время стремительно уходит, сменяются поколения и без соответствующих условий Сахалину на материке конкурировать все труднее и труднее. Но наши стараются повышать результаты вопреки всему. В июне этого года островные баскетболисты 2000-2001 годов рождения выезжали во Владивосток, где завоевали 6-е место на Спартакиаде учащихся России. У того же Хабаровска, оказавшегося в числе лидеров, в городе имеются два специализированных зала с современными полами, есть возможность тренироваться ежедневно. Мы этим пока похвастаться не можем. Взрослая баскетбольная команда «Сахалин», составленная из лучших доморощенных спортсменов, в 2013 году взяла 3-е место на Кубке Дальнего Востока, в сезоне 2014/2015 регулярно Чемпионата ДВ (1 Лига) островитяне замкнули тройку призеров. Так что рекорды еще обязательно будут, уверен ветеран сахалинского баскетбола Юрий Солодухин, если, конечно, спортсменам создадут современную тренировочную базу.

Ими гордится Сахалинская область

АНДРЕЙ АНДОНЬЕВ

Родился в 1968 году. Воспитанник сахалинского баскетбола (первый тренер Юрий Николаевич Солодухин). Выступал за команду ЦСКА. Серебряный призер первенства СССР среди дублеров в составе ЦСКА (1986), Серебряный призер первенства СССР среди юношей в составе сборной РСФСР (1984), бронзовый призер первенства СССР в составе сборной Москвы (1985). Кандидат в юношескую сборную СССР.

ГЕННАДИЙ БЕСАРАБ

Родился в 1967 году. Воспитанник сахалинского баскетбола (первый тренер Николай Степанович Моисеев). Играл за дублирующий состав команды «Спартак» (Владивосток).

РОМАН ГОГОЛЬ

Родился в 1968 году. Воспитанник сахалинского баскетбола (первый тренер Юрий Николаевич Солодухин). Входил в состав команды мастеров «Спартак» (Владивосток) (1987/1987–1990/1991 годы).

ИГОРЬ ГОНЧАР

Родился в 1966 году. Воспитанник сахалинского баскетбола (первый тренер Владимир Витальевич Воднев). Выступал за команду мастеров «Спартак» (Владивосток).

СЕРГЕЙ ГРИШАЕВ

Родился 12 ноября 1961 года в городе Невельске Сахалинской области. Воспитанник сахалинского баскетбола (первый тренер В.Ф. Пикулик). Мастер спорта международного класса. Выступал за команды: «Автомобилист» (Горький, 1978-79-80), московское «Динамо» (1980-81-82, 1988-89, 1989-90), «Спартак» (Ленинград-Санкт-Петербург, 1983-84, 87-88, март - май 1991, 2000-2001), «Имка» (Финляндия, 1990-91), «Флерус» (Голландия, 91-92), «Сан-Луи» (Бельгия, 92-93), «Сунаир» (Бельгия, сентябрь - декабрь 1993), «Эстудиантес» (Аргентина, февраль - май 1994), «Статиба» (Литва, 94-95), «Аквариус» (Волгоград, 95-96), ЦСК ВМС (Самара, 96-97, 97-98), «Комфорт» (Польша, 97-98), «Локомотив» (Новосибирск, август - декабрь 1998), китайская команда города Чэнду (январь - февраль 1999), «Ювяскюли» (Финляндия, март - май 99), «Валферданж» (Люксембург, сентябрь – декабрь 99), «Ямбол Болгария» (2001-2002). Двукратный серебряный (1981-82, 90-91) и четырехкратный бронзовый (1982-83, 1984-85, 1986-87) призер чемпионатов СССР. Выступал за сборную СССР (1981-1988). Серебряный призер чемпионата мира 1986 года. Чемпион Европы среди юниоров, серебряный призер Универсиады. Участник «Матча всех звезд России» (1996). Чемпион мира 2005 года среди ветеранов в Новой Зеландии. Один из лучших центровых в истории советского баскетбола.

ОЛЬГА ДИМОВА

Воспитанница сахалинского баскетбола (первый тренер Вера Владимировна Наймушина). Выступала за команду мастеров «Спартак» (Хабаровск).

ОЛЕГ КАРПЕНКО

Родился в 1964 году. Воспитанник сахалинского баскетбола (первый тренер Юрий Николаевич Солодухин). Мастер спорта. Выступал за ЦСКА (Москва), «Локомотив» (Хабаровск), «Спартак» (Владивосток). Чемпион СССР среди юношей (1979). Чемпион СССР среди дублеров (1980-81). Победитель первенства ЦС «Локомотив» 1982 года. Кандидат в сборную команду СССР. Первый из сахалинских баскетболистов, удостоенных звания «Мастер спорта СССР».

«Импульс» школа танцев



IMPULS^{*}

dance school

Комсомольская, 271 тел. 62-62-10

Кардио

Фитнес-йога

Экзотический танец
на пилоне

Фитнес-аэробика

Пол-дэнс акробатика

Хореографическая
гимнастика от 3 лет

Кроссфит Стрэйчинг

Брэйк-дэнс от 7 лет

Пилатес Степ-аэробика

Стрип-дэнс

Школа танцев
«Импульс»

СПОРТИВНЫЙ КУРЬЕЗ

Виктор Чуйко – арбитр республиканской категории, ветеран сахалинского спорта, председатель областной шахматной федерации ветеранов Великой Отечественной войны и трудового фронта.

И со мной на соревнованиях нередко случаются забавные ситуации: то на лыжню ложишься, чтобы снять красивый кадр на спуске, а за искусство от тренеров получаешь строгое словцо «А ну уйди! Не мешай!». Но памятнее все же шальная шайба, перелетевшая год назад через борт на Чемпионате Азиатской хоккейной лиги. И вот из тысячи болельщиков она почему-то нашла меня, угодив рикошетом в затылок, после чего, я вам скажу, вся жизнь промелькнула перед глазами. И пусть это слишком экстремально, но запоминаешь опасный курьез раз и навсегда. Вот и нашему следующему герою давным-давно забываем один анекдотичный случай. Прошу любить и жаловать!



Виктор Чуйко.
Еще и атаман



Виктор Чуйко и его шахматисты почтенного возраста

В бою важна смекалка!

В майские дни 1986 года, будучи тренером детско-юношеской спортшколы областного Совета «Урожай», я из Томари на чемпионат области по легкой атлетике привез команду своих учеников. Был в нашем коллективе незаурядный паренек Степан О, его инициалы я изменил. В неполные пятнадцать лет он был ростом под сто восемьдесят сантиметров. Коньком в программе Степы были прыжки в длину с разбега. Юноша богатырского роста и телосложения обладал соответствующим размером обуви. За три месяца расплзлись три пары сорок четвертого размера. Хотели приобрести кеды в Южно-Сахалинске в выходные дни, да магазины, к сожалению, были закрыты. Выпросить обувь у тренеров, которые, как и я, привезли в областной центр своих воспитанников, было практически невозможно. Чтобы не выступать босиком, пришлось

применять подручные средства: шило, шпагат и изоленту. После двух видов программы пятиборья наши ресурсы были окончательно исчерпаны. Перед прыжками в длину, при помощи изоленты, собираю последнюю пару кед. Степан успешно выполнил разминку, подобрал правильный разбег, и в первой же попытке улетел за шесть метров. При приземлении случилось то, чего мы и боялись, левая подошва на толчковой ноге отпала. Используя остатки изоленты, я кое-как прикрепил подошву к ноге атлета. Задел на победу в данном виде у нас уже был. Еще оставались бег через барьеры и метание копья. Азартно и целеустремленно начав вторую попытку разбега, у Степана окончательно отваливается подошва. Но томаринец, не снижая темпа, атакует толчковую планку. Хлопки подошвы превратились в «автоматную очередь». До этого мирно дремавший стадионный пес-дворняга очумел от незнакомого звука, бросился в погоню за бегущим человеком. Чувствуя настигающее преследование, Степан увеличил и без того мощный разбег, оттолкнулся за полметра от основной планки, и, практически, приземлился на спину. Прыжок был засчитан. Когда замерили результат, то спортсмены, судьи и болельщики были шокированы. Мой ученик приземлился в районе семи метров. Этого показателя было достаточно, чтобы стать чемпионом среди юношей старшей возрастной группы. Но по понятным причинам и правилам главный судья прыжок не засчитал. А обувь томаринцу, к счастью, нашли. Своими старенькими бутсами сорок пятого размера с нами поделились футболисты взрослой команды «Спартак», прибывшие на матчевую встречу. Съемные шипы были быстро отвинчены. И Степка успешно завершил свое выступление в пятиборье, стал серебряным призером чемпионата Сахалинской области.



Сеанс одновременной игры от Виктора Чуйко




СТРАХОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

(4242) 24-24-40

693020, Южно-Сахалинск,
ул. Карла Маркса, 16, оф. 211

www.vsk.ru



Реклама. Не является публичной офертой.
ООО «ВСК», лицензия ФССИ-С № 052177

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

Александр Сергеевич

Пушкин с детства любил физические упражнения, игры, борьбу, проявление силы, ловкости и находчивости. Проснувшись утром, поэт обычно принимал холодную ванну, в деревне купался до глубокой осени. Он увлекался гимнастикой, играл в шахматы, занимался боксом и плаванием. За свою недолгую жизнь Пушкин так много прочувствовал, пережил и воплотил свои замыслы в столь совершенных художественных произведениях, исполненных бодрости, доброжелательности, оптимизма, что становится ясным: только физически сильный человек мог достойно выдержать такую нагрузку. Воспоминания современников поэта говорят о том, что Пушкин дружил с физической культурой.

В ЖИЗНИ И ТВОРЧЕСТВЕ ПОЭТОВ И ПИСАТЕЛЕЙ





Учеба в Царскосельском лицее

В 1811 году будущего великого поэта в числе 30 других избранников приняли в только что открывшийся Царскосельский лицей — привилегированное учебное заведение для детей из знатных семейств. Пушкины принадлежали к старинному дворянскому роду, восходившему корнями к Александру Невскому и далее — к легендарному Рюрику. Великий поэт гордился своим древним родом. В лицее Пушкин проучился 6 лет. Его лицейский друг Иван Пущин вспоминает, что в те годы Александр Сергеевич был не только поглощенным «не по летам» в думы и чтение, но и «мастер бегать, прыгать через стулья, бросать мячик»; стремился в играх первенствовать и даже приходил в бешенство, если кто-то «другой, ни на что лучшее не способный, перебежал его или одним ударом уронил все кегли». По словам Пущина, это был живой, подвижный, быстроглазый мальчик. По-видимому, уже в это время для него много значили сила и ловкость.

Весь секрет в режиме дня

Строгий распорядок с регулярным питанием, хорошими гигиеническими условиями, чередованием умственных занятий и отдыха, обязательными трехразовыми прогулками благоприятно отразился на физическом развитии Пушкина, а скромная обстановка сделала его непритязательным в быту. И через много лет он будет придерживаться почти лицейского распорядка, следуя привычкам и привязанностям юности.

МАГАЗИН ФУТБОЛ

г. Южно-Сахалинск, ул. Горького, 20
(напротив поворота на канатную дорогу).
Тел. 30-13-93



ШОРТЫ
ФУТБОЛКИ
ШАРФЫ
ГЕТРЫ
многое другое



Летом во главе с директором лицеисты совершали «дальние, иногда двухдневные, прогулки по окрестностям, зимой для развлечения ездили на нескольких тройках за город, завтракать или пить чай в праздничные дни, в саду, на пруде, катались с гор и на коньках». Пушкин любил осень и зиму, и впечатления от катания на коньках отразились в его стихах:

«Опрятней модного паркета блистает речка, льдом одета. Мальчишек радостный народ коньками звучно режет лед» или «Как весело, обув железом острым ноги, скользить по зеркалу стоячих, ровных рек!»

За год до окончания лицея его воспитанники два раза в неделю ходили «в гусарский манеж, где на лошадях запасного эскадрона» обучались верховой езде. Пушкин дорожил репутацией хорошего танцора и наездника. Верховая езда была для него страстью. Ему седлали то горячего аргамака, то смиренную крестьянскую лошаду, которой за это добавляли овса. При необходимости он мог скакать на лошади и без седла. Скачками, ветром, конями наполнены многие стихи поэта. Сразу же хочется процитировать:

«Пороша. Мы встаем, и тотчас на коня, И рысью по полю при первом свете дня... Ведут ко мне коня: в раздолии открытом, Махая гривой, он всадника несет, И звонко под его блистающим копытом Звенит промерзлый дол и трескается лед...»

Пушкин в какой-то мере выучился и боксу. Это произошло вскоре после окончания лицея, когда поэт был особенно близок к элитной офицерской среде. Среди его знакомых, бравых гусар и кавалергардов,



возможно, были офицеры, что во время поездки императора в Англию в составе царской свиты наблюдали за показательными поединками сильнейших боксеров Туманного Альбиона. Наверное, отсюда и пошло новое увлечение: в рукопашной бить не с маху, а «тычком», что требовало меньше времени и позволяло опередить соперника.

Преподавателем фехтования в лицее был лучший тогдашний маэстро – Александр Вальвиль. Занимаясь с юношами, Вальвиль обобщил свой богатый опыт и написал книгу «Рассуждения об искусстве владеть шпагой». Она увидела свет в 1817 году, когда питомцы лицея вышли в жизнь и Пушкин был удостоен превосходной оценки, потому что, по утверждению историков, «считался чуть ли не первым учеником известного фехтовального учителя Вальвиля». Лицейские уроки фехтования не были забыты Пушкиным. **В дневнике Ф. Н. Лугинина, тогда молодого офицера в Кишиневе, читаем: «Под фортепиано танцевали мазурку, экосез, кадрили и вальсы и было очень весело — потом дрался я с Пушкиным на рапирах и получил от него удар очень сильный в грудь... Вечером был в саду, довольно поздно, застал Катаржи и Пушкина, с обоими познакомились покороче — и опять дрались на эспадронах с Пушкиным, он дерется лучше меня и, следственно, бьет».**

Как выглядел Пушкин?

По свидетельству его современника, «натура могучая, Пушкин телесно был отлично сложен, строен, крепок, отличные ноги». Роста он был для того времени скорее среднего, чем малого (167 см), сложения мускулистого и соразмерного; «развивал он свои силы ходьбою». Пушкин поражал своим сверкающим остроумием, искренней веселостью, глубиной безошибочных суждений. В Кишиневе он бывал в основном среди офицеров. В живом общении, среди бесед и балов, случалось всякое, и поэт умел постоять за свою честь. Дважды там стрелялся он на дуэли (а всего дуэлей в жизни Пушкина было около 15).

Пушкин постоянно упражнялся в стрельбе из пистолета. В Кишиневе, «пробуждаясь от сна» и еще находясь в постели, он «стрелял из пистолета в стену». А в Михайловском, по воспоминаниям его кучера, устроил тир и регулярно стрелял в цель «вот тут за баней, да раз сто эдак и выпалит в утро-то». На охоту не ходил, только стрелял в цель.

Многие особенности тренировки в пистолетной стрельбе отражены в пушкинском рассказе «Выстрел», где подчеркнуто, что заниматься стрельбой надо ежедневно. А меткость героя рассказа Сильвио удивительна: стреляя, он попадал в муху на стене, вгонял пуля в пулю. Со знанием дела описан в «Капитанской дочке» поединок на шпагах Гриневца со Швабриным. Пушкину нравилось постоянно «обременять себя». Чиновник канцелярии Воронцова Никанор Лонгинов отметил в своем дневнике 21 июля 1823 года: «Пушкин ходит с тяжелой палкой для того, чтобы рука была тверже»... Эту палку, трость, посох — как ее только не называли — Пушкин приобрел, когда жил в Кишиневе. О ней, кроме Лонгинова, упоминают в мемуарах И. Липранди и М. де Рибас. Весила она 2 килограмма 400 граммов. Посох — необходимая принадлежность путешественника, странника, ходока. И естественно, что неутомимый ходок Пушкин нигде не мог обходиться без посоха. Упражнения для рук надолго останутся любимыми физическими упражнениями Александра Сергеевича.

Чуткий и внимательный к людям, поэт умел находить общий язык и с великосветским денди, и с простым крестьянином. Когда он путешествовал, то «никогда не дожидаясь на станциях, пока заложат ему лошадей, а шел по дороге вперед и не пропускал ни одного встречного мужика или бабы, чтобы не потолковать с ними о хозяйстве, о семье, о нуждах, особенно же любил вмешиваться в разговоры рабочих артелей. Народный язык он знал в совершенстве и чрезвычайно скоро умел располагать к себе». Другой современник поэта подтверждает, что «Пушкин много и подолгу любил ходить. Во время своих переездов по России нередко целую станцию проходил он пешком, а пройти около 30 верст от Петербурга до Царского Села ему было нипочем».

Знаток игры мудрецов

Александр Сергеевич умел играть в шахматы, но, как говорится, с переменным успехом. В Бернове Пушкин не раз играл в шахматы с хозяином усадьбы, которого сам обучил этой игре, а тот стал его обыгрывать. Пушкин горячился: «Ну, разве можно так обыгрывать учителя?» В другом эпизоде мы уже видим поэта в роли победителя, но так как его соперник играл «очень плохо», то Пушкин давал ему «вперед офицера» в виде форы. Интересно, что Пушкин придавал особое значение этой игре и хотел, чтобы его жена Наталья Николаевна обучилась шахматам. В одном из писем он писал ей: **«Благодарю, душа моя, за то, что в шахматы учишься. Это непременно нужно во всяком благоустроенном семействе».**

Закаляйся как сталь

Летом Пушкин любил купаться на реке или в пруду и, вероятно, умел плавать способом, близким к брассу. На Неве была устроена купальня, и один из ее посетителей, молодой человек, вспоминает: **«Раз, барахтаясь в воде и кое-как еще плавая, я не заметил, как ко мне подплыл какой-то кудрявый человек и звонким, приветливым голосом сказал: «Позвольте мне вам показать, как надо плавать, вы не так размахиваете руками, надо по-лягушачьему»,** и тут кудрявый человек стал нам показывать настоящую манеру; но вдруг от нас отплыв, сказал вошедшему в купальню господину: «А, здравствуй, Вяземский!» Мы с братом будто обомлели и в одно слово сказали: «Это должен быть Пушкин». Будучи в Михайловском, Александр Сергеевич любил купаться в Сороти, нырял и плавал.



Физические упражнения, ходьба, плавание приносили удовольствие поэту. Об этом говорил его приятель Петр Плетнев: **«Летнее купанье было в числе самых любимых его привычек, от чего не отставал он до глубокой осени, освежая тем физические силы, изнуряемые пристрастием к ходьбе. Он был самого крепкого сложения, и к этому много способствовала гимнастика, которою он забавлялся иногда с терпеливостью атлета. Как бы долго и скоро ни шел, он дышал всегда свободно и ровно... Он дорожил счастливую организацию тела и приходил в некоторое негодование, когда замечал в ком-нибудь явное невежество в анатомии».** Пушкин всегда ценил здоровье и обрадовался, услышав в Болдино, что крестьяне величают господ «титлом Ваше здоровье»: «Титло завидное, без коего все прочие ничего не значат».

P.S. В следующем выпуске журнала «Реальный спорт» мы расскажем вам об увлечениях здоровым образом жизни Байрона и Лермонтова. Не пропустите!

САЛАТ

<<ЛИГА ЧЕМПИОНОВ>>



Ингредиенты (на 4 порции):

- 300 граммов свинины
- кочан пекинской капусты
- маринованные огурцы
- упаковка помидоров черри
- 3 яйца
- молоко
- мука
- 5 зубчиков чеснока
- мак
- кунжут
- майонез
- зернистая горчица
- растительное масло
- соль и перец



Приготовление:

Мясо нарезать кусочками, отбить, посолить и поперчить, обжарить (сок не сливать), яйца взбить с молоком и мукой, немного посолить и испечь блинчики, пекинскую капусту, огурцы и свинину нашинковать соломкой, остывшие блинчики нарезать тонкими полосочками. Далее аналогично поступите и с помидорами, разрежьте их пополам, измельчите укроп, мак и кунжут обжарьте на сухой сковороде. Для заправки в майонез нужно выдавить чеснок, добавить сок, оставшийся от жарки мяса, и 1-2 столовые ложки горчицы. И на финишной прямой заправляем салат, выкладываем на блюдо, украшаем вершину маком и кунжутом.

Приятного аппетита, чемпионы!

SKIMiR

СЕТЬ МАГАЗИНОВ



Южно-Сахалинск, ул. Венская, 5.

Тел. 28-25-70

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

