

Издается
с 3 декабря
1999 г.

АЛТАЙСКИЙ СПОРТ

Учредитель – Управление Алтайского края по физической культуре и спорту

№ 28 (567) 2 августа 2012 г.

Цена в розницу договорная

Почему Сергей Хорохордин
не вышел
на олимпийский помост



стр.

Скандинавская ходьба:
развлечение с пользой
для здоровья



стр.

НОВОСТИ

МЯЧ ВБРОШЕН

Команда «АлтайБаскет» начала подготовку к сезону: первая тренировка состоялась 1 августа.

Календарь игр пока не сверстан, однако порядок проведения соревнований в новом сезоне уже известен. В чемпионате России среди команд Суперлиги примут участие 15 команд, буквально на днях снялась с соревнований из-за внутренних проблем команда Тюмени. Регулярный чемпионат пройдет в два круга, но соперники будут играть не два матча в гостях, а один. Общее число игр увеличится за счёт большего количества поединков на стадии плей-офф. В 1/8 финала команды сыграют с разездами до двух побед, а в 1/4 – до трёх. Далее пока порядок не определён, но, скорее всего, это будет финал четырёх.

В ЭЛИТЕ НЕ ЗАТЕРЯЛИСЬ

Команда краевой СДЮШОР по волейболу «Заря Алтая» вошла в шестёрку сильнейших на Всероссийской летней спартакиаде спортивных школ.

Эти соревнования проводились впервые и проходили в Саранске. В волейбольном турнире среди девочек 1999-2000 годов рождения спортшколу «Заря Алтая» представляли заринские спортсменки – воспитанницы тренеров Татьяны Фёдоровой и Алёны Агаповой.

В групповом турнире в соперницы им достались сверстницы из спортшкол Белгородской, Волгоградской, Нижегородской, Тульской областей, а также Москвы и Республики Татарстан. Всего в соревнованиях участвовало 13 команд – все победители зональных региональных турниров. В своей группе наши девочки уступили только двум командам – из Москвы (будущим победителям) и Волгоградской области (будущим серебряным призёрам), однако третье место не позволило им продолжить борьбу за медали.

В утешительном турнире за 5-8 места алтайские волейболистки сначала со счётом 3:1 взяли верх над соперницами из Свердловской области, а в решающем матче за пятое место уступили 2:3 сверстницам из Санкт-Петербурга.

ДЕНЬГИ НА НАЧИНКУ

В бюджет Алтайского края перечислены федеральные средства на усовершенствование спортивной базы региона.

На основании соглашений между администрацией Алтайского края и министерством спорта РФ в бюджет края поступило 28 млн 630 тысяч рублей на приобретение двух комплектов оборудования для быстрозоводимых комплексов – спортивно-оздоровительного комплекса в селе Хабары и спортивного зала барнаульской гимназии № 40, а также средства в размере 8 млн 421 тысяч рублей на приобретение искусственного футбольного покрытия для стадиона «Локомотив» в Новоалтайске.

До ноября должно быть уложено искусственное поле в Новоалтайске, а до конца года смонтировано оборудование в Хабарах и Барнауле.

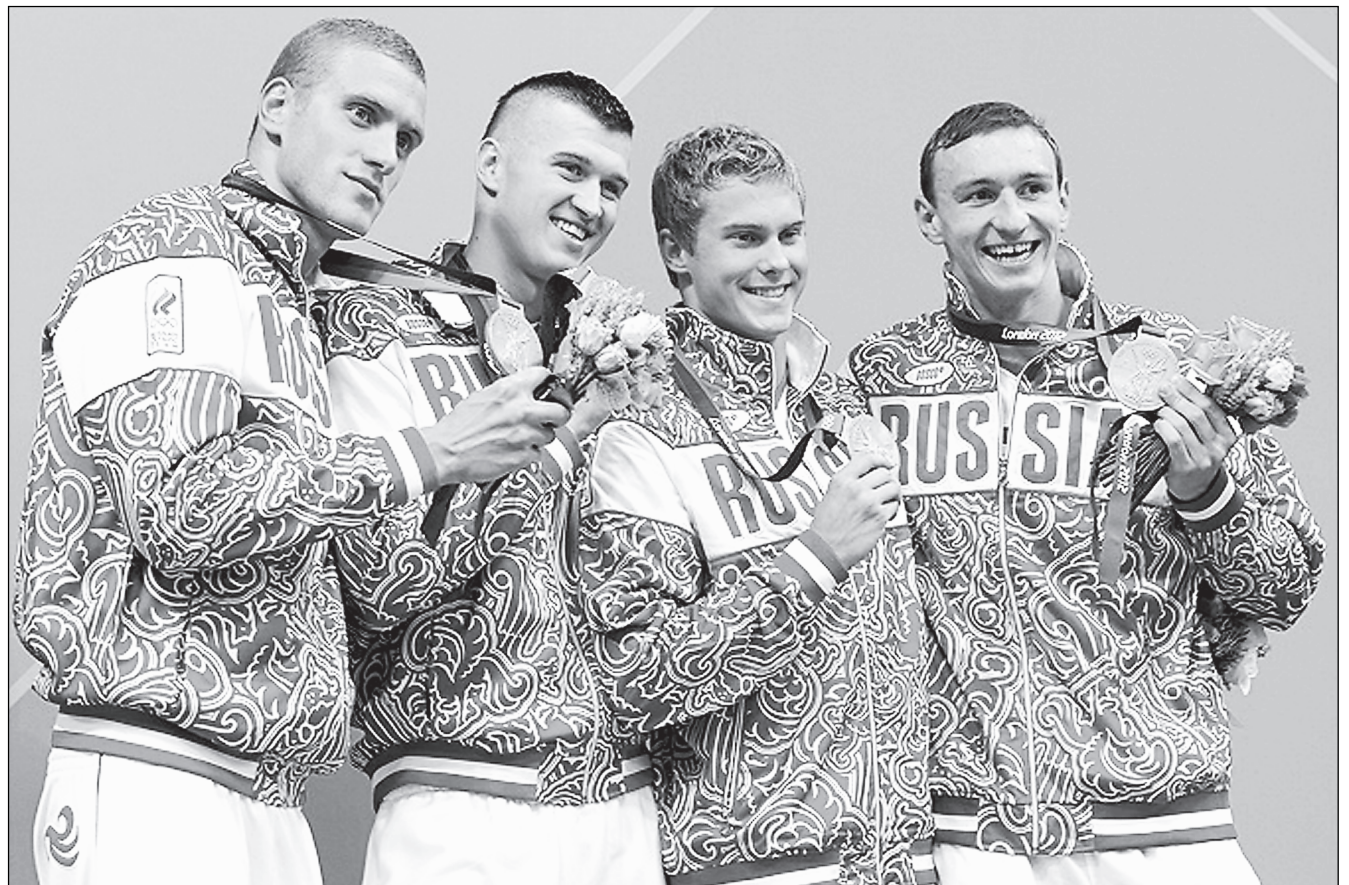
КАК В СЕЛЕ БЕЗ КОНЯ?

В Ребрихе финишировало первенство края по шахматам среди сельских школьников.

Турнир проводился с раздельным зачётом в пяти возрастных группах. Всего в нём участвовали 36 спортсменов, в том числе шесть девушек. Наибольшее число участников заявил Кулундинский район – 14. Также на старт вышли спортсмены из Ребрихинского, Павловского, Троицкого, Смоленского и Ключёвского районов.

Победителями соревнований стали Александр Казанцев (Ключи), Олеся Клеер (Ребриха), Дмитрий Слизунков (Павловск), Антон Марков, Константин Зиньковский, Лина Отиско, Дмитрий Матерьяльник (все – Кулунда).

Виталий ДВОРЯНКИН, Анна КОЛЬЧЕНКО.



ЗНАЙ НАШИХ!

АЛТАЙ ОТКРЫЛ СЧЕТ

Пловец Андрей Гречин завоевал бронзу на Олимпиаде в Лондоне

Эстафета 4x100 метров вольным стилем считается «королевской». Это как в лёгкой атлетике, где 4x100 – венец любых соревнований. Последний раз российские пловцы в этом виде программы поднимались на олимпийский пьедестал в 1996 году.

Андрей Гречин (на снимке – крайний слева) был забойщиком, плыл на первом этапе. Если пользоваться школьной системой оценок, отмолотил стометровку на четвёрку. По его личному, ещё более строгому мнению – на четвёрку с минусом. Андрей показал не самые быстрые для себя секунды – 48,57. Утром, в полуфинале, было лучше – 48,19. Но главную-то задачу всё равно выполнил – «сдал караул» Никите Лобинцеву практически одновременно с основными конкурентами.

Больше всех бронзовому успеху нашего земляка, конечно же, радовались его родители. В понедельник утром удалось поговорить с мамой, Татьяной Михайловной.

– После финального заплыва с сыном не получилось созвониться, только СМС-ками обменялись. По местному

времени было очень поздно, да и ребята пошли на допинг-контроль. Конечно, мы с папой очень рады – с такими монстрами россияне состязались! Австралийцев обогнали – действующих чемпионов мира, ЮАР, Италию... Я заметила, наши парни всегда хорошо выступают в эстафетах. У самого Андрея не особенно получился заплыв. Он у нас эмоциональный. Наверное, переволновался. Утром 2 августа ему предстоит предварительный заплыв на дистанции 50 метров вольным стилем. Главное для Андрея – не перегореть. Надеюсь, Геннадий Геннадьевич Турецкий найдёт для своего подопечного нужные слова – Андрею с ним очень нравится работать.

Ходил в именинниках и председатель краевой федерации плавания Сергей Кашни-

ков. Он отметил, что бронзовый успех в начале олимпийского турнира поможет раскрепоститься остальным нашим пловцам, придаст больше уверенности в собственных силах. В самом деле, кто бы мог поверить, что россияне обгонят грозных австралийцев, показавших абсолютно лучший результат в полуфинале. Гречин, Лобинцев, Морозов и Изотов привезли «жёлто-зелёным» 0,22 секунды!

– На нашу эстафетную четвёрку возлагались серьёзные надежды, и она их оправдала. Россияне выступили в собственной силе. Правда, французы вообще сотворили сенсацию. С них надо тоже брать пример, – считает Кашников.

Ещё один важный момент, полагает Сергей Иванович, заключался в правильно выбранных приоритетах. Владимир Морозов – к слову, ещё один сибиряк в бронзовом квартете, уроженец Новосибирска – ради того, чтобы плыть эстафету с нерастратченными силами, отказался от индивидуального полуфинала

на дистанции 100 метров на спине. Если вспомнить, что совсем недавно российские пловцы личные интересы зачастую ставили выше командных – да так, что дело доходило до штрафных санкций в адрес отдельных личностей, то это хороший знак.

Накануне Олимпийских игр другой прославленный алтайский спортсмен Сергей Хорохордин (материал о том, почему он не поехал в Лондон, читайте на 3 стр.) сказал в интервью радиостанции «Серебряный дождь в Барнауле»:

– Андрея знаю с Олимпиады в Пекине. Гречин один из лучших кролистов в России. Думаю, он и команде поможет, и в личном заплыве выступит сильно.

Прогноз наполовину уже сбывлся.

Сергей ЗЮЗИН.

P.S. Когда верстался номер, стало известно, что бронзовую медаль завоевал наш дзюдоист Иван Нифонтов. Подробности на сайте www.altaysport.ru.

СТАРАЯ ГВАРДИЯ

НЕ ТЕРЯЮТ ФОРМЫ ВЕТЕРАНЫ

В Барнауле состоялся первый чемпионат России по летнему биатлону на лыжероллерах среди ветеранов

На биатлонном комплексе краевого училища олимпийского резерва в Сухом Логу собрались спортсмены, многие из которых выступали в восьмидесятые-девяностые годы на российской и международной аренах. 28 июля гонка проводилась в формате масс-старта со стрельбой на четырёх огневых рубежах в трёх возрастных группах, а 29 июля состоялись эстафеты. Соревнования биатлонистов-ветеранов открыл первый заместитель губернатора Алтайского края Сергей Локтев, также принявший участие в чемпионате.

— Эти крупные соревнования проводятся впервые в стране, и мы очень рады, что нашему краю их доверили, — сказал Сергей Локтев. — Это о чём говорит? О том, что у нас хорошие традиции в проведении ветеранских соревнований, очень много достойных спортсменов, которые внесли серьёзную лепту в развитие биатлона. Савинов, Романов, Гиганов, Коробейников — известные в биатлонном мире имена. Думаю, на этих стартах молодые ребята что-то для себя подсмотрят, и, надеюсь, мы будем для них примером.

Прибавило солидности чемпионату и участие в нём титулованных биатлонистов, заслуженных мастеров спорта — олимпийского чемпиона Сергей Тарасова, нашего земляка, ныне проживающего в Новосибирске, и чемпиона мира Александра Тропникова — тоже новосибирца.

— Всегда с удовольствием еду на Алтай, — отметил Сергей Тарасов. — Ветеранский спорт здесь очень сильный. Соревнования отлично организованы и, я думаю, с каждым годом будут собирать всё больше участников.

Сегодня олимпийский чемпион



пион 1994 года в Лиллехаммере работает старшим тре-

нером Новосибирской области по биатлону. И по-прежнему

находится в отличной форме, что и показал забег среди мужчин 1962-1969 годов рождения, в котором Тарасов, как в лучшие свои годы, финишировал с большим отрывом от преследователей, допустив лишь один промах. В споре за второе место бийчанин Владимир Овсянников отчаянно боролся с Василием Кузьминым из Канска, но в итоге уступил ему серебряную медаль.

Увлекательной получилась гонка среди мужчин 1970-1982 годов рождения, где спор за победу развернулся между бийчанином Александром Сапуновым (на фото) и Олегом Белгородцевым из Канска. Последний уверенно лидировал, отстрелявшись чисто на первой лёжке, однако затем бийчанин его настиг. Решающей стала стрельба на четвёртом огневом рубеже, где Сапунов допустил два промаха, а Белгородцев закрыл все пять мишеней. В итоге ал-

тайский спортсмен отстал от чемпиона на 17 секунд.

В забеге среди мужчин 1961 года рождения и старше доминировали красноярцы Василий Усков и Андрей Шарыгин, разыгравшие между собой первое и второе места. Впервые выступивший в соревнованиях на лыжероллерах Сергей Локтев показал седьмой результат из 19 участников.

На следующий день — 29 июля — состоялась эстафетная гонка 4 x 3,6 км, в которой главным фаворитом называли сборную Барнаула и Новосибирска. В её составе выступали Сергей Локтев, Сергей Тарасов, Александр Костюченко и Андрей Угаров. Но они пропустили вперёд сборную Красноярского края, где сегодня находится крупнейший биатлонный центр в Сибири, и бийчан.

Евгений ЛИМАНСКИЙ.
Фото С. БАШЛЫЧЕВА.

МЯЧ — НА ЦЕНТРЕ!

ИСПЫТАНИЕ ХАРАКТЕРА

Читинская команда всегда была серьёзным соперником для нашего «Динамо», и нередко поединки между ними становились ключевыми в турах. Отчётный матч не стал исключением.

В отличие от динамовцев, игравших на старте сезона всё время дома и с не самыми сильными соперниками, читинцы к отчётной игре сумели одержать волевую победу в Омске и уже померялись силами с фаворитами турнира — «Лучом» и «Сахалином». В пользу «Читы» играл и тот факт, что ей удалось сохранить практически весь костяк своей «бронзовой» команды, а, следовательно, и игровые связи, и модель игры.

«Динамо», одержав трудную победу над иркутянами, заставило поверить в себя болельщиков, которые целиком заполнили Северную трибуну и горячо поддерживали своих футболистов. Именно звизне у динамовцев было всего двое — Майборода и Горюнов, а после его замены по ходу матча остался и вовсе один — капитан команды Андрей Майборода.

В первом тайме преимущество было на стороне гостей. Уже на десятой минуте Гаранников легко ушёл от наших центральных защитников и мощно пробил под перекладину ворот Евсеева, но тот бле-

стяще выбил мяч на угловой. Вскоре уже защитники вынесли мяч куда подальше от своих ворот после острейшей передачи в штрафную динамовцев. Но и это ещё не всё — штрафной удар метров с тридцати от наших ворот исполнил Беличенко, и Евсеев с трудом, но парировал этот опаснейший выстрел.

Казалось бы, можно и дух перевести, — решили выдержавшие осаду и просчитались: секундная потеря концентрации в обороне позволила произвестить удар со средней дистанции Фатихову, и мяч, срикошетив, влетел в ворота хозяев — 0:1.

Динамовцам ничего не оставалось, как включить дополнительные скорости и морально-волевые качества. Если с первым у нашей команды серьёзные проблемы, то со вторым — всё в полном порядке: барнаульцы отодвинули игру на чужую половину поля и даже создали у ворот «Читы» некоторое напряжение. Но сравнять счёт так и не удалось.

Тренерскому штабу «Динамо» пришлось во втором тайме бросить в бой свежие силы. И всё начиналось хоро-

«Динамо» (Барнаул) — «Чита» (Чита) 1:1 (0:1). 27 июля. Барнаул. Стадион «Динамо». 2600 зрителей.

Состав «Динамо»: Евсеев, Гончаров, Жиров (Исайченко, 62), Майборода, Хмелевский, Ерусланов (Яркин, 46), Погрёбан, Старков (Бескишкин, 66), Шабалин (Завьялов, 55), Полянский, Горюнов (Первушин, 77).

Состав «Читы»: Смолкин, Беличенко, Ванёв, Дробышев (Семёнов, 90), Куц, Бастов (Елисеев, 78), Гаврюш (Толмачёв, 59), Нурмагомбетов (Кочнев, 71), Симоненко, Гаранников, Фатихов.

Голы: Фатихов, 27 (0:1), Яркин, 75 (1:1).

Главный судья: П. Шадыханов (Москва).

шо, но в острой схватке у чужих ворот травмировался Жиров. Он столкнулся со своим же игроком — Яркиным, который появился на поле сразу после перерыва. Пришлось динамовцам делать незапланированную замену — выпускать в оборону ветерана команды Исайченко, да уповать на неуступчивый характер динамовцев.

Перестановки пошли на пользу: Яркин постоянно таранил оборону читинцев, а Исайченко своей уверенной и рациональной игрой успокоил нервничавшую оборону хозяев поля.

В середине тайма динамовцы наконец освоились в центре поля, вновь стал заметен в роли связующего игрока Погрёбан. Если в первом тайме атака «Динамо» развивалась по апробированному годами сценарию: от обороны мяч шел

поперек поля от защитника к защитнику, а то и назад — вратарю, который сильнейшим ударом выбивал его на чужую половину поля, то во втором тайме игра значительно убыстрилась. Кстати, проблема быстрого и качественного перехода от обороны в атаку остаётся для нашей команды пока одной из самых острых. Она проявляется в отсутствии быстрого паса от защитников, которые просто не видят продолжения атаки вовремя, а также неэффективной игре крайних полузащитников. Тот же Старков слишком долго в игре с «Читой» готовил последнюю передачу, и в итоге раз за разом передерживал мяч, а Шабалин в отчётном матче никак не мог переиграть своего оппонента.

Не случайно тренеры пошли во втором тайме на измене-

поле Яркина, Завьялова, Бескишкина, Первушина. Первый же нестандартный ход связки справа Полянский — Завьялов, сыгравшей очень тонко «короткую стенку» с выходом первого в штрафную площадку, поверг оборону «Читы» в шок — она не разобралась со страховкой зоны и выпустила Полянского на лицевую линию, откуда последовал выверенный пас назад на Яркина. Мяч после его удара коснулся перекладины ворот и отскочил в них — 1:1.

Сил для победы у динамовцев оставалось не так много,

но они всё-таки были. Однако гости грамотно «сушили» игру и своего в конечном итоге добились. Боевая ничья — не худший итог для нашей команды, уцелевшей на третьем месте, да и для читинцев, взявших очко на выезде у растущей прямо на глазах барнаульской команды.

Будем ждать от динамовцев успехов в первых выездных матчах — они пройдут в Комсомольске-на-Амуре и Благовещенске. Основание для надежд имеется.

Валерий ЛЯМКИН.

ТУРНИРНАЯ ТАБЛИЦА

Первенство России по футболу 2012-2013.

II дивизион. Зона «Восток»

М	Команда	И	В	Н	П	Р-М	О
1.	«Луч-Энергия» (Владивосток)	4	4	0	0	5-1	12
2.	«Амур-2010» (Благовещенск)	4	2	1	1	9-2	7
3.	«Динамо» (Барнаул)	3	2	1	0	8-2	7
4.	«Чита» (Чита)	4	2	1	1	4-3	7
5.	«Якутия» (Якутск)	4	1	2	1	9-13	5
6.	«Иртыш» (Омск)	3	1	1	1	6-5	4
7.	«Сахалин» (Южно-Сахалинск)	4	1	1	2	2-3	4
8.	«Смена» (Комс.-на-Амуре)	4	1	0	3	3-4	3
9.	«Байкал» (Иркутск)	4	1	0	3	3-6	3
10.	«Сибирь-2» (Новосибирск)	3	1	0	2	5-8	3
11.	«Сибиряк» (Братск)	3	0	1	2	2-9	1

4-й тур: «Иртыш» — «Байкал» 3:1, «Сахалин» — «Амур-2010» 1:1, «Луч-Энергия» — «Смена» 1:0, «Якутия» — «Сибирь-2» 4:3.

БОЛЬНАЯ ТЕМА

НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ

Как Сергея Хорохордина оставили за бортом Олимпиады

В понедельник мужская сборная России по спортивной гимнастике провалилась в командных соревнованиях, заняв шестое место. Было видно – ребят трясло. Экстренно омоложенной команде, где самому старшему всего 23 года, не хватало опытного турнирного бойца, «дядьки». В этом качестве мог быть Сергей Хорохордин. Но накануне Олимпиады одного из многолетних лидеров гимнастической дружины с откровенным цинизмом отцепили от основного состава.

Сергей жил мечтой побороться за олимпийскую медаль Лондона. Узнав о необъяснимом с позиций здравого смысла тренерском решении, он объявил о завершении спортивной карьеры. Говорят, спорт жесток, но справедлив. Не знаю. Если на чисто спортивный принцип «На главный турнир четырёхлетия едут сильнейшие» накладываются некие околоспортивные расчёты, чьи-то амбиции и местнические интересы, о какой справедливости может идти речь?

– *Всему причина – нездоровая обстановка в руководстве сборной России по спортивной гимнастике, – считает наставник Хорохордина Евгений Кожевников. – О чём говорить, если окончательное решение по Сергею было принято не по результатам соревнований и контрольных тренировок, а в ходе тайного голосования?!*

В своё время главный тренер сборной России Андрей Родионенко объявил, что отбор в олимпийскую дружину пойдёт на основании результатов трёх стартов 2012 года – чемпионата страны, чемпионата Европы и кубка страны. Тот состав, который выезжал на чемпионат Европы, не считался оптимальным. Об этом все знали. И все понимали – окончательные выводы будут сделаны после кубковых соревнований в Пензе. Хорохордин выиграл четыре медали разного достоинства, в том числе серебряную в многоборье. Не допустил ни одной грубой ошибки, ни одного падения. После этих соревнований все ждали объявления об олимпийском составе мужской сборной (пять основных и два запасных) – сроки поджимали, в министерстве спорта показывали на календарь. Однако Родионенко взял паузу. Задним числом понимаешь: сильное выступление нашего земляка спутало карты тренерскому штабу. И тогда Родионенко выдал неожиданное сальто – объявил о последней контрольной тренировке в Пензе 7 июля.

– *Мы с Сергеем подходили к Андрею Фёдоровичу с тем, чтобы он ещё раз озвучил главные критерии отбора в олимпийскую сборную. Главный повторил то же самое: спортивный результат, бойцовские качества и полезность команде.*

Сергей соответствовал всем этим критериям. Но Кожевников и Хорохордин понимали: при всех равных предпочтение будет отдано Игорю Пахоменко из Кемеровской области. Кемеровчане, имея такой сильный козырь, как прекрасный гимнастический центр в Ленинске-Кузнецком, не первый раз откровенно лоббируют интересы земляков. Так было четыре года назад с талантливым, но эгоистичным и психологически неустойчивым Девятковским. В дружном коллективе мужской сборной Максим был инородным телом. Но не взять Девятковского в Пекин – значит, обидеть всё руководство Кузбасса. Духу у тренерского штаба на принципиальный поступок не хватило. В командных состязаниях, которые десятилетиями для нашей сборной считались самыми главными, индивидуалист Девятковский подвёл команду в очередной раз. Скандал выплеснулся в СМИ. Очевидно, та история Родионенко и его окружение ничему не научила. Да и поправить Андрея Фёдоровича по большому счёту некому: гостренером России по спортивной гимнастике является Валентина Родионенко, его жена.

– *Шанса на ошибку у нас не оставалось, – рассказывает Кожевников. – Представляю, что у Сергея творилось в душе. Ход контрольной тренировки подтвердил наши опасения. За 1,5 часа к Хорохордину никто из штаба сборной даже не обратился – ни подбодрил, как это обычно бывает, ни подсказал. Как будто его вообще в зале не было.*

На контрольной тренировке, начавшейся в 20.00 по лондонскому времени, Хорохордин, Пахоменко и Игнатъев были выделены в отдельную команду. Четвёрка «железных» сборников – Гарибов, Белявский, Баландин, Аблязин – выступала рядом, порядок снарядов был другой. Хорохордин показал абсолютно лучший результат! Чистенькие комбинации, «мёртвые» приземления. Пахоменко с Игнатъевым хватило на два снаряда, потом оба «поплыли» – ошибки, падения (у Пахоменко набралось четыре). Сергей обыграл кемеровского конкурента на 4,5 балла, а Игнатъева – на 3. Более того – Хорохордин обошёл всех! Эмин Гарибов отстал на 2 балла, Давид Беляв-

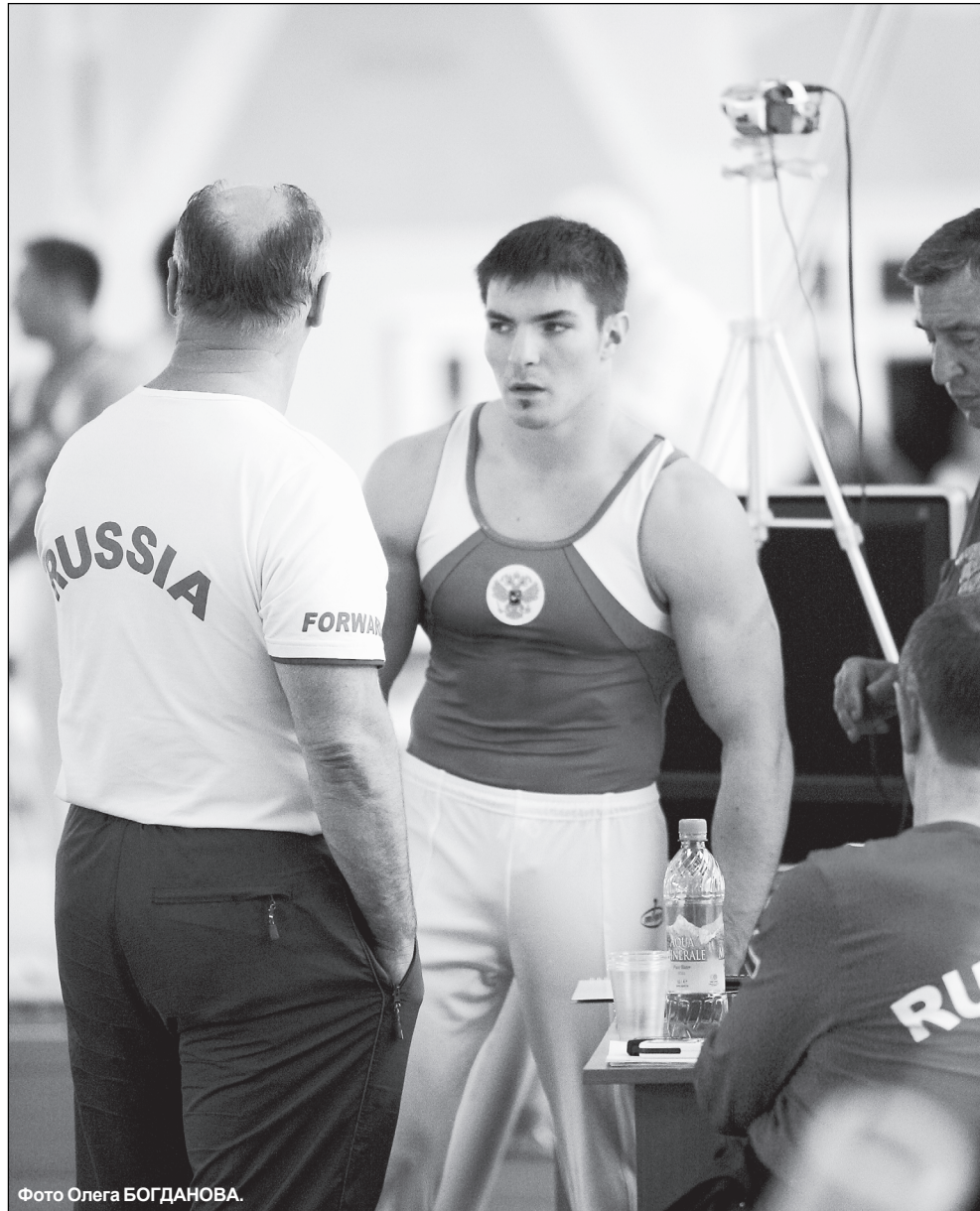


Фото Олега БОГДАНОВА.

кий – на 0,7 балла. Удивляться нечему – Хорохордин всегда выделялся бойцовскими качествами, да и опыт в таких схватках незаменим. А Хорохордин в этой обойме самый испытанный боец.

– *После тренировки все ребята подходили и поздравляли Сергея. Но он как в воду глядел. Сказал, что надо дожидаться утра и официального объявления. А утром вместо запланированного совещания тренеров начался какой-то балаган. За ночь тренерский штаб провёл определённую работу. Родионенко придумал процедуру тайного голосования. Процентом девятьсто из голосовавших находятся на контракте у федерации спортивной гимнастики России. Понятно, что проголосуют они за того, кого им укажут. На стене были вывешены прошлогодние результаты Пахоменко и Хорохордина, причём тенденциозно подобранные. По принципу: всё худшее у Хорохордина и всё лучшее у Пахоменко. Вчерашних результатов на доске не нашлось – нам их вообще не дали на руки. Почему? Ну, это же «вещественные доказательства»! Зачем вообще придумали эти соревнования,*

если всё заранее было решено? Зачем трепали нервы нам, ребятам? – пожимает плечами Кожевников.

Весь этот фарс случился в субботу. В понедельник на базу «Озеро Круглое» собирались приехать премьер-министр Дмитрий Медведев и министр спорта Виталий Мутко. Наши земляки собирались рассказать им о произошедшем. Но случилось непредвиденное – трагедия в Крымске. Визит отменили. О результатах, показанных гимнастами на последней контрольной тренировке, в СМИ никакой информации не появилось. Лишь коротенько сообщили о том, что пятую путёвку в мужскую сборную получил Пахоменко. Сергею Хорохордину предложили быть запасным и находиться на базе «Озеро Круглое». На случай травмы кого-то из сборников. Сергей отказался от такой подачи. Больше он не тренируется. Хорохордина можно понять.

...Четыре года назад «Российская газета» командировала нас с Виталием Дворянским, нынешним редактором «Алтайского спорта», в Ленинск-Кузнецкий, где завершался предолимпийский сбор гимнастов и гимнасток накануне вылета в Пекин... Мы приехали на последнюю контрольную тренировку. Вспоминаю

на серебряную медаль, но на последнем снаряде – любимой перекладине! – дебютанта Олимпиады подвёл недостаток опыта... Мне вот интересно: в большом спорте существует такое понятие, как человеческая благодарность? Все четыре года после Пекина Хорохордин положил на подготовку к Лондону. Вкалывал с утра до вечера, изо дня в день, залечивал травмы, ложился на операции, жил мечтой. И сделал всё возможное, чтобы в 26 лет пройти отбор на свой последний в карьере старт. Но об него просто вытерли ноги. Забыв в том числе о том, как перед Пекином широкая спина Хорохордина закрыла и кадровую проблему, и тренерские недоработки...

Гимнастическая карьера нашего земляка завершилась. Наступает тяжелейший для любого профессионального спортсмена переходный период. Многие придётся начинать с нуля. Но хочется верить, что из профессионального спорта Сергей не уйдёт. А кем он будет – спортивным менеджером, тренером или функционером – время покажет. В новой роли Сергей Геннадьевич способен принести немало пользы нашему краю. Если есть школа Алексея Смертина, то почему не открыть школу Сергея Хорохордина?

Кроме Хорохордина, в гимнастической сборной России на крупнейших мировых состязаниях выступала ещё одна наша землячка – Екатерина Лобазнюк, серебряный и бронзовый призёр Олимпийских игр. Катя сейчас далеко. Не хватало ещё Сергея потерять. Да и огромный тренерский опыт Кожевникова нуждается в правильном дальнейшем использовании. Евгений Вениаминович в эти дни в Лондоне – включён в состав российской делегации. Для специалиста такие турниры бесценны. На Олимпиадах, как нигде, становится ясно, как работать дальше.

Сергей ЗЮЗИН.

Прямая речь

Сергей ХОРОХОРДИН, чемпион Европы вице-чемпион мира в командных соревнованиях, абсолютный чемпион России, обладатель Кубка России:

– Конечно, я буду переживать за команду и желаю ей только удачи, терпения и по максимуму использовать те возможности, которые представляются. Жаль, что нашему молодому составу не хватает опыта. Победы просто так не приходят. Нужен опытный костяк, нужен забойщик. Олимпиада – большой праздник, словами даже не передашь. В то же время это и колоссальное внутреннее напряжение – вроде, приезжают те же соперники, что и на чемпионате мира, а ощущения другие. Выходишь к снаряду и вдруг чувствуешь, что сердце начинает стучать по-другому... Пятое место на Олимпийских играх в принципе хороший результат, но меня он не устроил. В Пекине я понял свои возможности, и это подстегнуло меня все эти годы готовиться к Лондону. Был уверен: если поеду на Олимпиаду, то принесу пользу не только команде, но и завоюю медаль в личном зачёте.

ФИЗЗАРЯДКА

ПЕШКОМ К НОВОЙ ЖИЗНИ

В Алтайском крае набирает популярность скандинавская ходьба

Что такое скандинавская ходьба? Это особые упражнения на свежем воздухе. Для занятий требуются две палки – они очень похожи на лыжные. А вот на ногах лыж нет – обычные кроссовки.

Перебороть стереотип

В русском языке словосочетание «человек с палочкой» сразу вызывает грустные мысли: перед глазами – больной старичок, который еле передвигается. А вот в Европе палки – это признак не старости, а скорей молодости, и ещё синоним отличной спортивной формы. Ходьба с палками зародилась в Скандинавии (отсюда и название) в 40-е годы прошлого века. Родоначальниками стали профессиональные лыжники: чтобы не терять форму летом, они догадались тренироваться с палками, но без лыж. Такой эксперимент стал толчком для появления нового вида фитнеса. Сегодня северной ходьбой увлекаются не только любители зимних видов спорта, а все желающие. Среди поклонников этого направления есть и барнаульцы. Не так давно в краевом центре открылась школа скандинавской ходьбы «Живи в движении». Её организовала молодая семейная пара Денис и Юлия Зоточкины. Газета «Алтайский спорт» решила встретиться с барнаульскими «скандинавами» и посмотреть, как проходят тренировки.

На свежий воздух

Скандинавская ходьба – совсем неприхотливая. Ей можно заниматься хоть на Ленинском проспекте, но, чтобы не дышать выхлопными газами, тренировки стараются проводить в парках или за городом, например, в ленточном бору. Юлия и Денис одеты в простую спортивную одежду: штаны, футболка, на ногах – кроссовки. Первый мой вопрос: «А где же ваши палки?». Ребята быстро достают из рюкзака складные палочки (их можно подстроить под любой рост) и улыбаются: «Вообще-то когда нас ви-

дят, чаще спрашиваю не про палки, а про лыжи. Звучит это примерно так: «А вы, что, лыжи дома забыли?». Приходится объяснять, что мы не лыжники – а скандинавы!».

Юлия дополняет:

– Есть люди, которые хотели бы заниматься скандинавской ходьбой, но стесняются выглядеть смешными. Это их останавливает. Сходят на пару тренировок и пропадают. А, например, в Европе ходьба с палками считается даже популярней бега. Да что говорить: сейчас даже в Турции стали организовывать целые пляжи для «скандинавов». Здесь народ не лежит на солнце, а гуляет по песочку с палками. И от желающих – отбоя нет.

Подарок от туристов

В семье Зоточкиных первым об экзотической скандинавской ходьбе узнал Денис. По образованию он учитель физкультуры, также увлекается туризмом (много лет водит группы в Горном Алтае). Денис рассказывает:

– Ещё лет десять назад, как раз в Горном Алтае я увидел людей со специальными палочками для ходьбы – это были туристы из Европы. Пообщался с ними и узнал, что с помощью палок намного легче (и быстрее!) двигаться по горной местности. А ещё эти палки – тренажёр: они дают прекрасную нагрузку на мышцы, развивают сердце, повышают выносливость. Суть занятий: вы интенсивно двигаетесь, но в то же время не надрываете себя (как, например, в беге). Палки помогают правильно держать спину, а значит максимально точно распределять нагрузку на все мышцы. Даже люди преклонного возраста могут найти в себе силы ходить так по несколько часов. Устал – сбавил шаг, чувствуешь силы –



поднажал вперёд. При этом не нарушается дыхание, вы не чувствуете изнеможения. Первые палки мне подарили туристы из Германии, с тех пор я стал заниматься самостоятельно. А затем узнал, что на кафедре восстановительной медицины Алтайского государственного медуниверситета начали проводить обучающие семинары – готовить инструкторов по скандинавской ходьбе. Мы с супругой сразу записались, тем более что она по образованию врач-кардиолог.

Кстати, с недавних пор занятия скандинавской ходьбой проводят и некоторые санатории Барнаула. Это помогает

пациентам быстрее восстанавливаться после травм, стрессов.

Юлия даёт свою оценку:

– Один из весомых плюсов скандинавской ходьбы – это эмоциональная сторона. Например, во время интенсивной пробежки по лесу вы будете уже не в силах полюбоваться природой, послушать пение птиц. А здесь стоит только выбрать для себя комфортный темп и можно шагать и наслаждаться природой. После «скандинавских» занятий, улучшается настроение, вы заряжаетесь оптимизмом. В общем – куча положительных эмоций. А это, как известно, полезно для здоровья.

Немного о проблемах

Многие трудности в скандинавской ходьбе – чисто организационные. Так как вид этого спортивного занятия сравнительно молод, в Барнауле (да и вообще в сибирских городах!) нет ни одной специальной дорожки для скандинавской ходьбы. А гулять где придётся (особенно новичкам) не всегда удобно. Например, в некоторых парках так грязно (горожане не стесняются выгуливать собак), что палочка может угодить в не самые приятные субстанции... Также много пустых бутылок, пакетов, банок...

Кстати, о палочках. Сразу уточним: это не обычные лыжные палки – здесь специальные наконечники, которые защищают палку от стирания. Купить такие в Барнауле невозможно, приходится заказывать через Интернет, цена от 1000 до 8000 рублей.

Иногда лучше без рекордов

Среди учеников Дениса и Юлии люди разных возрастов. Есть и пенсионеры, которым по 70 лет, а есть – студенты. Многие, начиная занятия, спрашивают тренеров в лоб: что конкретно даст мне скандинавская ходьба. Например, смогу я похудеть на 10 кг за месяц, как пишут в Интернете, или смогу избавиться от повышенного давления, как говорят некоторые врачи. Денис поясняет:

– Я всем говорю: будете регулярно заниматься, результат будет обязательно, а если пару раз в месяц – стоит ли ждать чудес? Но по опыту хочу сказать, многие современные люди стремятся ставить рекорды, не хотят от кого-то отставать, интенсивно пытаются накачаться или похудеть. С одной стороны, это хорошо, но с другой... Мы забываем о том, что физкультура прежде всего должна приносить удовольствие. Скандинавская ходьба этим и хороша, что заставляет человека не бежать сломя голову, а просто шагать – радоваться природе, расслабляться и получать положительные эмоции. Вот когда наступает эта гармония, тогда и пропадает лишний вес, и появляется спортивная форма, и сердце начинает работать как часы. В конце концов, хватит уже сидеть в душных спортзалах, нужно выбираться на свежий воздух.

Наталья СОХАРЕВА.
Фото автора.

Справка «АС»

В отличие от ходьбы без палок, бега и велоспорта, скандинавская ходьба даёт одновременно нагрузку на руки, плечи и пресс. В работе задействовано 90% мышц нашего тела. Подсчитано, что при обычной ходьбе в час расходует около 300 ккал, при скандинавской – 700 ккал.

Интересные факты

Дальние прогулки вдохновляли и Пушкина, который преодолевал пешком расстояние от Царского Села до Петербурга, а это примерно 18 км.

По расчётам учёных, каждый живший в начале XX века человек проходил пешком за свою жизнь в среднем около 75 тысяч км. А современный человек проходит всего 24 тысячи.

Главный редактор Виталий ДВОРЯНКИН
Зам. главного редактора Валерий ЛЯМКИН

Начальник компьютерного отдела Ирина ЛИТВИНОВА
Корректор Юлия ТОНКИХ

Адрес редакции и издателя: 656056, г. Барнаул, ул. Пролетарская, 65, тел. 24-96-48, факс: 35-30-37. e-mail: sportalt@list.ru

Газета зарегистрирована Сибирским окружным межрегиональным территориальным управлением. Свидетельство № ПИ 12-0419 от 15.12.2000 г.

Мнения отдельных авторов не всегда совпадают с точкой зрения редакции. При перепечатке ссылка на «АС» обязательна.

Этим знаком отмечены материалы на правах рекламы. Всю информацию вы можете найти на сайте крайспортуправления altaisport.ru

Отпечатано ООО ИД «Барнаул», г. Барнаул, ул. Челющева, 3а, тел.: (3852) 35-77-55, 229-339.

Время подписания в печать по графику – 16.00, фактически – 16.00

Тираж 1000 экз. Заказ № 13699 Подписной индекс 73638

