



**ОПРОБОВАНО**

**В** детстве я относилась к экстремальным видам спорта с опаской. Так что на все уговоры брата-сноубордиста поставить меня на доску отвечала твёрдым отказом. Однажды, где-то в классе в шестом, у меня проснулась тяга к чему-то неожиданному, даже опасному, и я попросила маму научить меня кататься на горных лыжах. Даже взяла несколько уроков у профессионала-инструктора. Но лыжи меня быстро разочаровали: ноги постоянно разъезжаются, выглядишь при этом нелепо, и ещё встать после падения удаётся не сразу. Поэтому я обратилась к брату с просьбой поставить-таки меня на сноуборд.



Фото Дарьи ВОЛЧЕК

## Короткие записки юной сноубордистки

Помню, как перед первой поездкой на гору долго крутилась перед зеркалом, примеряла одолженный у подруги сноубордический костюм, накрашила ресницы, даже волосы выпрямила! Представляла, как лихо понесусь со склона, обгоняя неуклюжих лыжников, но действительность оказалась куда более прозаичной.

В тяжёлых сноубордических ботинках долго тащишься с братом в гору. Затем замёрзшими пальцами пыталась пристегнуть обувь к доске. Проехав пару метров, тут же бухнулась в сугроб. И здесь уже все мои выпрямленные волосы, накрашенные ресницы отошли на второй план. Перед тем как я овладела первоначальными навыками – скольжением, переходом с канта на кант и торможением – пришлось сильно помучиться.

Первые неуверенные шаги новичка в сноубординге состоят из бесконечных падений: на спину, живот, ноги, колени... Падения смягчает снег, поэтому лучше учиться утром, когда незаезженные трассы блестят свеженьким пухлым снежком. Относительного успеха я достигла только после двух-трёх поездок на гору. Сноубордом гораздо быстрее и легче получа-

ется овладеть, чем лыжами. Но когда начинает получаться, во время скольжения испытываешь странное чувство полёта, свободу, единения с природой и с собой... Как будто в детстве мчишься с горки, и все заботы уносятся прочь!

Сноубординг не ограничивается одним лишь скольжением по трассе, это ещё и стиль жизни, общение, своё мировоззрение. В разгар горнолыжного сезона многие склоны больше напоминают ночной клуб: тинейджеры, не отстёгивая сноубордов, кучками сидят на трассе. Общаются, знакомятся, смеются, делятся сплетнями. Теперь в число незаменимых атрибутов современных юношей и девушек входят не только смартфоны или кеды, но и сноуборд с оригинальным рисунком. Я долго не могла определиться с выбором своей доски, ведь на прилавках магазинов их множество: с героями комиксов, абстракцией, для разных возрастов и стилей катания. У молодёжи сноубординг занял то же место, что и уличные танцы: смотрится эффектно, требует некоторой смелости.

По окрестностям Екатеринбурга разбросана масса горнолыжных курортов:

Пильная, Лиственная, Белая... от пологих для новичков и до крутых склонов для опытных спортсменов. Но для екатеринбургской молодёжи самой популярной и доступной точкой стала гора Уктус. Туда всего за час можно добраться на общественном транспорте, что удобно подросткам.

Вот уже третью зиму увлечение сноубордом не покидает меня. Хотя я и не катаюсь, как профи, не гоняю по лесным склонам и не прыгаю с трамплинов, но всегда с энтузиазмом посвящаю выходной катанию на доске. Тут я открыла для себя ещё одно преимущество этого вида спорта: он стал поводом провести время не только с друзьями, но и с родными. Дело в том, что моя мама и её родственники занимаются горными лыжами. Поэтому мы всегда отправляемся на гору большой компанией, катаемся вместе, а новогодние праздники проводим на горнолыжных курортах. Горные лыжи и сноубординг стали для моей семьи тем редким общим увлечением, которое, несмотря на различие в возрасте, готов обсудить каждый.

Даша МЯШНИКОВА, 16 лет.

## Весело ли на горе?

Зима в разгаре, и горнолыжные комплексы уже принимают посетителей. Здесь сноубордисты, лыжники, желающие отдохнуть и хорошо провести время. Но для спортсменов и тренеров детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по горнолыжному спорту на горе не веселье, а тяжёлый ежедневный труд.

Школа, которая раньше принадлежала профсоюзам, а потом стала ничьей, «удочерило» областное министерство по физической культуре и спорту и вернуло к жизни в 2005 году. Спасли главное – бесценные кадры. Заслуженный тренер, чемпионка СССР Екатерина Вогулкина поднимала эту школу со дня её основания, а сейчас дело её жизни продолжает её преемница Галина МАЛОЗЁМОВА, чемпионка СССР, с которой мы и пообщались, оказавшись на Уктусских горах.

– Галина Александровна, как вы стали тренером?

– Стала, да и всё! Тренером я быть не хотела, получила высшее образование в горном университете, после год работала инженером. А потом так получилось, что я хотела помочь своему тренеру Екатерине Вогулкиной.

– Когда вы впервые встали на лыжи?

– Ох, поздно. Я занималась велогонками, а в девятом классе встала на лыжи и просто влюбилась в этот вид спорта.

– Что нужно, чтобы стать горнолыжником, и когда детям лучше начинать кататься?

– Необходимо желание и минимальная физическая подготовка. А детей ставить на лыжи лучше лет в пять – шесть, но не раньше.

Родители, приводящие своих детей в СДЮСШОР «Уктусские горы», мало представляют себе, что ждёт здесь их детей. Характер юного спортсмена закаляется ежедневными тренировками не только зимой, но и летом. Общая физическая подготовка, футбол, баскетбол, бадминтон – это дела тёплого времени, в холодное ребята отработывают такие дисциплины, как слалом-гигант, скоростной спуск. Тренировки проходят шесть раз в неделю и длятся по четыре часа. Но, как говорят юные спортсмены, им это даже нравится, ощущения от спуска с трассы – невероятные: скорость, драйв, адреналин, азарт, почувствовать это можно, только прокатившись на лыжах.

Александра МАЛОВА и Елена СТЕПАНОВА, студентки УрГУ.

**ИНТЕРЕСНО**

Пока сноубордисты радуются снегу, роллеры хватаются за голову:

как им тренироваться зимой?

Летом на любой ровной площадке роллеры могут исполнять такие трюки, что диву даёшься. Оказывается, невероятные кручения с препятствиями в виде фишек-конусов – это целое направление в катании на роликах. Это артистик- или стайл-слалом. Научиться этому мастерству может любой желающий, если ему повезёт встретить хорошего учителя. В Екатеринбурге существует целое движение «Eroller». Наталья Замятина, тренер, рассказала мне, как научиться виртуозному катанию, и поделилась, какие проблемы этот вид спорта испытывает сегодня.

– Я всегда любила танцы, спорт и фигурное катание, – призналась Наталья. – И слалом помог объе-



Фото автора

## Кататься, так виртуозно!

динить мне в одном все эти любимые направления.

В рамках роллерского движения она и её соратники организуют городские покатушки, обучают катанию, да и просто общаются! Суть этого направления в роллер-спорте заключается в особом изяществе исполнения катания: под музыку на ровной площадке нужно объехать фишки-конусы как-нибудь красиво.

Например, на одной ноге. Учиться этому искусству приходится четыре, а то и все пять месяцев.

Примерно раз в год роллеры выезжают на соревнования в Тюмень. Но эти соревнования можно назвать скорее большой тусовкой, до уровня Москвы им ещё далеко. Кстати, в столице проходит сертификация тренеров по роллер-спорту: Иван Бобров, напарник Натальи, выдержал самый сложный экзамен и получил сертификат. У Натальи сертификата пока нет.

Главная проблема роллеров-стайлеров в том, что в Свердловской области нет ни одной крытой площадки для экстре-

мальных видов спорта. Я слышал, что год назад губернатор области Александр Мишарин как раз говорил о необходимости такого сооружения, но как обстоят дела со строительством этого объекта, пока неизвестно и самим роллерам. Потому обречены они прерывать тренировки на зимнее время. За лето ребята успевают набрать форму, но уже к следующему сезону её практически теряют. Зимой тренировки заменяют другими видами спорта: фигурным катанием, сноубордом, но навык катания на роликах всё равно пропадает.

Роман САФРОНОВ.