

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

НАШ СПОРТ

АВГУСТ 2019 № 7



Константин Петряшов:
**«Пока не прощаюсь
со спортом!»**

Читайте в номере:

**XXX Всероссийский
олимпийский день**

Вологодчина приняла финальные
соревнования летней Спартакиады
учащихся России 2019 года.

Волейбол в Череповце:
реальность и перспективы

Спорт - без допинга!

Спорту все возрасты покорны!

6+

НАШ СПОРТ

Информационно-популярное издание

Учредитель:

Департамент физической культуры и спорта
Вологодской области
depsport.gov35.ru

Журнал является информационно-популярным изданием и предназначен для широкого круга читателей.

Авторами статей стали как специалисты в области физической культуры и спорта, так и люди, искренне интересующиеся этой темой.

Редактор:

Татьяна Яковлева

Редакционный совет:

Сергей Фокичев,
начальник Департамента ФКиС ВО,
Владимир Ковалев,
заместитель начальника
Департамента ФКиС ВО.

Журналисты:

Вероника Колоскова
Анна Михайлова
Павел Соколов

Дизайнер:

Елена Владимирова

Фотографы:

Сергей Юров
Артём Гисматулин

Тираж 750 экз.

Фото на обложке:
Константин Петряшов.

Отпечатано:
ООО «Полиграф-Периодика»
160001, г. Вологда, ул. Челюскинцев, д. 3



Уважаемые спортсмены, руководители федераций, тренеры и любители спорта, приветствую вас на страницах журнала «Наш спорт»!

Для нашей страны, имеющей богатую историю олимпийских побед, очень важно наладить передачу бесценного опыта следующим поколениям спортсменов. В этом большую роль играют наши прославленные олимпийцы, которые работают сейчас в регионах, занимаясь организацией и управлением в сфере физической культуры и спорта. И мы надеемся, что молодые ребята, которые следуют по стопам наших чемпионов, смогут добиться выдающихся спортивных успехов и, возможно, даже превзойдут своих предшественников.

Вместе со всей страной Вологодчина отметила XXX Всероссийский Олимпийский День, который в этом году посвящен 125-летию Международного Олимпийского Комитета и вторым Европейским играм в Минске. Хочу отметить, что данное мероприятие, объединившее тысячи людей со всех регионов, способствует реализации важнейшей задачи государственной политики России – популяризации здорового образа жизни, воспитанию юного поколения, развитию массового спорта.

От всей души поздравляю физкультурников и спортсменов, тренеров, организаторов, ветеранов спорта, болельщиков и всех, кому небезразличен спорт, с Днем физкультурника и желаю крепкого здоровья, спортивного долголетия, успехов и новых ярких побед!

Поздняков Станислав Алексеевич,
Президент Олимпийского Комитета России,
четырёхкратный олимпийский чемпион по фехтованию на саблях



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



3 ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

6 НОВОСТИ ДЕПАРТАМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- 27 июня Вологодскую область посетила делегация Временной комиссии Совета Федерации по совершенствованию правового регулирования в сфере государственного контроля (надзора) и муниципального контроля в Российской Федерации.

10 ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕНЬ – 2019

- Почувствуй себя олимпийцем.

16 СПАРТАКИАДА

- Спартакиада учащихся России на Вологодчине.

Пляжный волейбол.
Дзюдо.
Каратэ.

24 СПОРТСМЕНЫ ВОЛОГОДЧИНЫ

- Константин Петряшов: «Пока не прощаюсь со спортом».
- Триумфальное выступление легкоатлетов Вологодчины.
- Волейбол в Череповце: реальность и перспективы.
- Вологжане успешно выступили в Баку на XV Европейском юношеском Олимпийском фестивале.

37 АНТИДОПИНГ

- Состоялось заседание Рабочей группы по обеспечению межведомственной координации работы по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Российской Федерации.
- Спорт без допинга!

42 УНИВЕРСИАДА

- Ксения Шахова стала бронзовым призером летней Всемирной Универсиады-2019.

46 СПАРТАКИАДА

- Спорту все возрасты покорны.

50 ОБЛАСТНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ

- Особенности планирования тренировочного процесса лыжников-гонщиков в подготовительный период.
- Настольный теннис в Вологодской области.

Поздравление начальника Департамента физической культуры и спорта Вологодской области в связи с празднованием Дня физкультурника в Российской Федерации в 2019 году.

- Лето – время спортивно-тренировочных сборов, время активной подготовки к зимнему сезону.





Совещание в Правительстве области

27 июня Вологодскую область посетила делегация Временной комиссии Совета Федерации по совершенствованию правового регулирования в сфере государственного контроля (надзора) и муниципального контроля в Российской Федерации.

Ключевым мероприятием визита стало совещание Временной комиссии Совета Федерации по совершенствованию правового регулирования в сфере государственного контроля (надзора) и муниципального контроля в Российской Федерации в Правительстве области под руководством первого заместителя Губернатора области, председателя Правительства области Антона Кольцова и председателя Комитета Совета Федерации

по Регламенту и организации парламентской деятельности, председателя Временной комиссии Совета Федерации по совершенствованию правового регулирования в сфере государственного контроля (надзора) и муниципального контроля в Российской Федерации Андрея Кутепова.

Заместитель директора Департамента контрольно-надзорной и разрешительной деятельности Минэкономразвития России Илья Карташов высоко оценил уровень реализации целевой модели «Осуществление контрольно-надзорной деятельности в субъектах Российской Федерации» в Вологодской области. Область вошла в топ регионов по исполнению целевой модели, выполнив ее на 100% при среднем показателе по России – 85,4%.

Андрей Кутепов отметил лидирующую позицию Вологодской области в части реформирования контрольной и надзорной деятельности, а также обратил внимание на необходимость дальнейшей переориентации контрольно-надзорных органов на профилактику нарушений, внедрение риск-ориентированного подхода и выстраивание партнерских отношений с бизнесом.

В рамках визита делегации Временной комиссии Совета Федерации на стадионе «Витязь» состоялась рабочая встреча спортивной общественности с членами Временной комиссии Совета Федерации Федерального собрания Российской Федерации по совершенствованию правового регулирования в сфере государственного контроля (надзора) и муниципального контроля в Российской Федерации по вопросу «Развитие физической культуры и спорта в

Вологодской области» (в рамках регионального проекта «Спорт – норма жизни»). В процессе «живого» общения были затронуты проблемные вопросы развития массового спорта, подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений.

По итогам встречи были сформулированы протокольные поручения Департаменту физической культуры и спорта области:

- рассмотреть возможность реализации комплекса мероприятий по вовлечению населения в занятия физкультурой и спортом для безусловного исполнения показателя до уровня 55%;

- подготовить прогноз кадровой обеспеченности с учетом поставленных задач регионального проекта «Спорт – норма жизни», а также с учетом строительства, реконструкции спортивных сооружений, в том числе по результатам Градостроительных советов;



На стадионе «Витязь»



Президиум: Эдуард Исаков, Андрей Коковкин, Александр Струтинский

- рассмотреть возможность активизации строительства спортивных объектов в регионе, создав условия для граждан по обеспеченности спортивными сооружениями;
- рассмотреть возможность разработки комплекса мероприятий по включению в региональный проект «Старшее поколение», направленных на занятие физкультурой и ведение здорового образа жизни населения в возрастной группе 55–79 лет.



Участники встречи

Три «золота» привезли из Парижа вологодские гиревики

В Париже завершились соревнования Первенства и Кубка Европы по гиревому спорту среди старших юношей и девушек. В число победителей вошли сразу три гиревика из Вытегры: Спартак, Елизавета и Джони Бенидзе.



НАШИ ПОБЕДЫ

В соревнованиях, прошедших в столице Франции, участвовали свыше 200 спортсменов из европейских стран. Вологодские гиревики, воспитанники заслуженного тренера России, тренера - преподавателя Вытегорской ДЮСШ Вячеслава Огарева, показали себя на высшем уровне.

На Первенстве Европы в двоеборье в весовой категории до 63 кг первым стал наш Спартак Бенидзе.

В толчке по длинному циклу в весовой категории свыше 63 кг среди девушек взяла «золото» его сестра Елизавета Бенидзе. Причем, вологжанка установила новый рекорд Европы: 104 подъема длинным циклом с 10-и минутным лимитом времени.

А победителем проходящего в это же время в Париже Кубка Европы среди мужчин и женщин стал вытегор Джони Бенидзе.

Добавим, что все трое победителей-вологжан – родственники. Спартак и Елизавета учатся в Вытегорском политехническом техникуме.



Черета спортивных праздников прокатилась по Вологодчине в середине лета. Все мероприятия прошли под эгидой XXX Всероссийского олимпийского дня и были посвящены 125-летию создания Международного олимпийского комитета и II Европейским играм в Минске.

ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ ОЛИМПИЙЦЕМ



Почетные гости: Олег Васильев, Елена Бахтенко, Евгений Харьковский, Галина Федорова



Почувствовать себя спортсменом-олимпийцем мог любой желающий, начиная с детского возраста. Ведь самая главная цель, которую наметили для себя все спортивные учреждения Вологодской области, принимавшие участие в подготовке этих ярких событий, – привлечь население, независимо от возраста, к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

В каждом районе Вологды были организованы площадки для спортивных состязаний. Но главной спортивной ареной, конечно же, стал стадион «Витязь». Утром 16 июня он встретил сначала малышей вместе с их родителями бодрой массовой зарядкой, а чуть позже эстафету приняли курсанты ВИПЭ. Параллельно прошли соревнования по футболу «Кожаный мяч», по пляжному волейболу и теннису. Авиамоделистам Федерации авиамodelьного спорта Вологодской области представилась возможность продемонстрировать свой «высший пилотаж», устроив показательные выступления. В течение дня в полном распоряжении вологжан были интерактивные спортплощадки.

Всех, кто в этот день пришел на стадион «Витязь», приветствовал замглавы региона Олег Васильев. Он вручил почетные удостоверения, значки и грамоты особо отличившимся вологжанам за личный вклад в развитие спорта.

На флагштоках стадиона были подняты флаги Российской Федерации, Вологодской области и олимпийского комитета. Почетного права водрузить их над стадионом удостоились прославленные вологодские спортсме-



Танцевальная композиция группы «Спектр»



Веселые эстафеты



Юные участники соревнований с заслуженными наградами



Константин Петряшов, Юлия Чекалева с сыном, Сергей Фокичев, Екатерина Малыгина, Максим Рафилович



Автограф на память



Соревнования по футболу

ны: мастер спорта международного класса, победитель и призер Чемпионата мира, этапов Кубка мира, Чемпионатов России по лыжным гонкам Юлия Чекалева, мастер спорта, победитель и призер Первенства и Чемпионата России по легкой атлетике Максим Рафилович и победитель II этапа IX летней Спартакиады учащихся России 2019 года по баскетболу Екатерина Малыгина. Олимпийский огонь зажег мастер спорта международного класса, 12-кратный чемпион России, участник Чемпионатов мира и Европы по легкой атлетике Константин Петряшов.

«Сейчас у молодежи повышенный интерес к физической культуре и спорту. И поэтому самое главное – это создание материально-технической базы, – заметил Олег Васильев. – Неслучайно Губернатором области в рамках Градостроительных советов за последние полтора года принято беспрецедентное решение: финансирование отрасли спорта увеличено в три с половиной раза. На стадионе «Витязь» недавно был открыт ФОК, сейчас строится бассейн. Намечен еще один этап реконструкции. Когда мы будем создавать современные условия для тренировок, у нас и спортсменов будет в разы больше, а значит, и нация будет в разы здоровее».

Курс на здоровье нации был взят повсеместно. «Олимпийский день сегодня проходит не только в Вологде, но и во всем регионе, – рассказал олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта по конькобежному спорту, начальник Департамента физической культуры и спорта области Сергей Фокичев. – Мы к этому празднику подготовились основательно. Жители Вологодской области очень любят спорт».

Впрочем, спортивные праздники не желали заканчиваться так быстро. XXX Всероссийскому олимпийскому дню было решено посвятить и соревнования, запланированные на несколько недель вперед. В Грязовецком районе 22 и 23 июня прошли состязания по мотокроссу и ралли, а в это время в Череповце состязались в меткости спортивные лучники и сражались за клетчатой доской лучшие шахматисты региона. Город металлургов продолжил празднование олимпийского дня и в следующие выходные, проведя у себя V летнюю Спартакиаду пенсионеров и ветеранов спорта 27–29 июня.

Действительно, олимпийский день не забыли отметить различными стартами практически во всех городах и районах Вологодчины. В Череповце были разыграны награды областных первенств по легкой атлетике и конному спорту, в Верховажском районе прошел традиционный «Сметанинский марафон», в Грязовецком районе состоялся представительный турнир среди детских команд по пляжному волейболу. На этот день пришлось завершение очередных масштабных сельских игр «Вологодские зори-2019» и награждение победителей в городе Сокол на одноименном стадионе.



Выступление цирка «Фраппе»



Сметанинский сельский марафон



«Вологодские зори-2019» в Соколе



Организаторы мероприятия



Участники олимпийского дня



Спортивные забавы

Эстафеты

НАШИ ПОБЕДЫ

Валерия Соколова – серебряный призер международного турнира по выездке CDI-W Этап Кубка мира.

В нижегородском конно-спортивном комплексе «Пассаж», одном из лучших в стране, в июне состоялся этап Кубка мира по выездке. Высшую школу верховой езды здесь продемонстрировали ведущие спортсмены из Москвы, Санкт-Петербурга, Северной Осетии, Краснодарского и Красноярского краев, Ярославля, Калуги и, конечно, Вологодской области.

Валерия Соколова выступала по программам: «Малый приз», «Средний приз -1» и «КЮР Большой приз». Все дни турнира Валерия уверенно занимала 2 место. Первой была Инесса Меркулова – участник Олимпийских игр 2016 года в Рио. Поздравляем Валерию и всю ее команду! Успехов!

Отрадно видеть, сколько людей не только прибыли посмотреть на эти соревнования, но и приняло деятельное участие в них. Наша массовая «доморошенная олимпиада» взяла все лучшее от своего грандиозного прообраза: красивую традицию олимпийского огня, торжественные церемонии открытия и закрытия, медали и награды, азарт соперничества и эмоциональность болельщиков. Хочется верить, что для кого-то именно такие соревнования станут первым шагом на пути к высоким достижениям, медалям высшей пробы и чемпионским титулам. Но, не загадывая, можно уверенно сказать: спортивный дух июньских стартов подарил всем – гостям и участникам, любителям и профессионалам, юным и пожилым – заряд хорошего настроения и желание повторить все через год.



Спартакиада учащихся России на Вологодчине

В июле Вологодчина приняла финальные соревнования летней Спартакиады учащихся России 2019 года по пляжному волейболу, дзюдо и каратэ.

Сергей Фокичев приветствует участников Спартакиады

В приветственном слове к участникам, организаторам и гостям финального этапа IX летней Спартакиады учащихся России 2019 года министр спорта Российской Федерации П. А. Колобков сказал: «Спартакиады давно стали ключевыми мероприятиями в системе подготовки спортивного резерва страны. Для большинства юных спортсменов такие комплексные соревнования – важный этап на пути к олимпийскому пьедесталу, первая серьезная проверка на прочность.

Участникам финальных соревнований IX летней Спартакиады учащихся России предстоит проявить лучшие качества – ответственность, упорство, волю к победе и достойно представить на этих стартах родной регион».

Пляжный волейбол

Финальный турнир IX летней Спартакиады учащихся России стартовал в Вологде 10 июля. До 14 июля сборные 24 регионов соревновались на песочной площадке стадиона «Локомотив». Честь Вологодской области защищали одна мужская и две женские команды (2002 и 2003 г. р.): мужские – Крывкин Кирилл, Белов Андрей; женские – Игнатьева Любава и Черепанова Дарина, Захарова Екатерина и Шведова Елена.

«Турнир проходил по олимпийской системе до двух поражений. Мужская сборная региона заняла 15-е из 23 мест. Любава и Дарина заняли 12-е место из 18 команд. Результатами порадовала женская сборная

команда Вологодской области в составе Екатерины Захаровой и Елены Шведовой. Учитывая, что девушки больше ориентированы на классический волейбол, пляжный является составляющей частью физической подготовки волейболисток, девушки смогли достойно сражаться с профессиональными спортсменками из Москвы, Московской области и Краснодарского края. Сумели выйти на команду Московской области и вести равную борьбу. Уступили москвичкам, в итоге боролись за 5-е место и выиграли», – рассказал главный судья соревнований Иван Крокун. Погода не смогла испортить настроение участникам. Небольшой дождь был только один день. Играть было комфортно».



Дзюдо

Вместо заслуженных летних каникул — многочасовые тренировки. А все — ради победы на уровне страны. Череповец на два дня стал площадкой для финальных схваток девятой летней Спартакиады учащихся России по дзюдо.

Страсти кипели и на татами, и среди болельщиков. К этому дню юные спортсмены шли очень долго, и теперь многое стоит на кону. Позади у финалистов остались месяцы тренировок и сборов, областные и окружные отборочные этапы. Впереди — финальные схватки. И для кого-то — долгожданные победы.

Во Дворце спорта Череповца 12–13 июля 2019 года встретились сильнейшие юные дзюдоисты в 17 весовых категориях. 136

юношей и девушек со всей России приехали показать себя.

Расим Закиров, главный судья Спартакиады учащихся России по дзюдо: «В каждой весовой категории участвует по восемь спортсменов, потому что от каждого федерального округа — один спортсмен в весе. И первая встреча — борьба за полуфинал, а вторая — уже финал».

На татами не остается места для волнений и переживаний, есть только соперник и желание его победить в честной схватке. Все эмоции за своих подопечных в такие моменты переживают тренеры. Пытаются подсказать правильный прием, направить, поддержать боевой дух, если усталость спортсмена уже берет свое. Некоторые тренеры воспитывают будущих чемпионов с рождения.

Единственным представителем Вологодской области на данных соревнованиях стал воспитанник череповецкой «Спортивной школы № 3» Марк Неробов. Проведя в рамках соревнования три напряженные схватки против представителей Приволжского, Дальневосточного и Северо-Кавказского федеральных округов, Марк уступил лишь в финале, тем самым став серебряным призером Спартакиады учащихся России в весовой категории до 81 кг.

Тренируется спортсмен под руководством Андрея Борисовича Костенко и Ирины Анатольевны Зайцевой.



Марк Неробов



Награждение спортсменов весовой категории до 81 кг

Олег Лаврентьев, президент Федерации дзюдо Курганской области: «Сегодня я приехал со своим сыном младшим. Старший — чемпион Европы по дзюдо. Сейчас пошли на второй круг, работаем с молодым поколением. Есть понятие физкультура, а есть спорт. Это нелегко. Поверхностно кажется, что все просто. На деле дается все нелегко».

Броски, захваты, удушающие приемы. Дзюдо — один из самых зрелищных и напряженных видов единоборств, но при этом менее травмоопасный. Поэтому бороться за звание чемпионов России в Череповец приехали и девушки.

Для всех условия соревнований одинаковые — никаких послаблений для девочек нет. И тренеры признаются: разницы в тренировочном процессе почти никакой. Отличается только подход.

После предварительных встреч дзюдоистам предстояли финальные схватки. Звание чемпиона получил лучший спортсмен в каждой весовой категории.

«Самая большая команда в финале у Санкт-Петербурга — 30 юношей и девушек,

а вот Москва по результатам Спартакиады ЦФО смогла выставить в Череповце только четверых спортсменов. Поэтому интрига в борьбе за лидерство в командном первенстве получилась с элементом непредсказуемости», — отметил главный судья соревнований Расим Закиров.

Действительно, по результатам бескомпромиссных поединков на высшую ступень пьедестала поднялись представители практически всех федеральных округов. Упорным стало и соперничество в командном первенстве между сборными Санкт-Петербурга и Краснодарского края. Питерцам в итоге удалось завоевать три золотые медали (на одну больше, чем краснодарцам) и получить главный трофей. Кубок за второе место увезли борцы Краснодарского края, за третье — Красноярского края. Главный судья Спартакиады по дзюдо Расим Закиров отметил хорошую организацию соревнований и поблагодарил за внимание к турниру со стороны руководства администрации города Череповца и Правительства Вологодской области.



Разведка боем

Каратэ

Финальный этап IX летней Спартакиады учащихся России по каратэ стал главным спортивным событием Дня Metallурга, который Череповец отмечал 20 июля.

На трех татами спорткомплекса «Юбилейный» лидерство в соревнованиях по ката и кумитэ оспаривали 136 юношей и девушек из 36 регионов. Среди участников — четверо череповчан и двое вологжан: Мичурина Александра, Мельников Даниил, Бойко Константин, Грецкий Даниил, Галашичев Матвей, Челпанова Эльвира.

«Здесь собрались все сильнейшие спортсмены в возрастной группе 16–17 лет, которые смогли преодолеть два отборочных этапа и получили право представлять на национальном уровне свои регионы», – отметил главный судья соревнований Сергей Крылков.

На церемонии открытия участников, судей, тренеров и представителей команд приветствовали начальник Департамента физической культуры и спорта Вологодской области, олимпийский чемпион 1984 года, заслуженный мастер спорта СССР по конькобежному спорту Сергей Фокичев, заместитель мэра Череповца Наталья Стрижова и другие почетные гости. Они подчеркнули значимость проведения финальных соревнований Спартакиады учащихся России как для Череповца, так и для всей Вологодской области и пожелали удачи всем юным спортсменам и олимпийских побед в будущем.

«Мы возрождаем форму спартакиады учащихся, как это было в советские времена. Очень значимо, что финал общероссийских соревнований проходит именно в Череповце. К нам приедут сильнейшие спортсмены – это очень престижно. У нас тоже есть достойные ребята, каратэ в городе и области развивается давно и успешно», – сказал президент Федерации каратэ Вологодской области Физули Рамазанов.

Пожалуй, главная интрига Спартакиады заключена в результатах командного зачета, по итогам которого также формируется рейтинг развития соответствующего вида спорта в субъектах РФ. В каратэ эта интрига держалась, что называется, до последнего. Даже главный судья Сергей Крылков на просьбу определить круг фаворитов ответил, что заранее исход командного соперничества предсказать практически невозможно.

Трофеи сборным вручались уже после награждения в личном первенстве. Кубок за третье место получила команда Сахалинской области. За второе – Санкт-Петербурга. На высшую ступень, как и год назад на молодежной Спартакиаде, поднялись каратисты из Новосибирской области.

По результатам командного первенства среди спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации Вологодская область заняла 11-е место.



Соревнования по каратэ



Судейская коллегия, тренерский состав, представители команд и спортсмены высоко оценили организацию и проведение финальных соревнований Спартакиады учащихся России по каратэ.



Вологодский каратист Максим Рябечков стал бронзовым призером Спартакиады. Максим занял 3-е место среди юношей 16–17 лет в весовой категории до 76 кг.

«Поздравляю Максима с достойным выступлением в финале Спартакиады. Эта награда за его нелегкий труд при подготовке к соревнованиям. В марте Максим одержал победу на крупных Всероссийских соревнованиях «Петербургская весна-2019», успешно прошел отборочный этап Спартакиады учащихся в мае, в июне и июле в составе сборной команды Вологодской области принял участие в тренировочных сборах. Максима отличают такие качества, как трудолюбие, выдержка, умение сосредоточиться на главном и, конечно, искренняя любовь к каратэ» – рассказывает тренер Максима Борис Смолин.



Борис Смолин и Максим Рябечков

Максим Рябечков поделился с редакцией журнала «Наш спорт» своими впечатлениями после финальных соревнований: «К соревнованиям готовился серьезно, был настроен на победу. Чувство гордости испытывал за Вологодчину, здесь проходил финал. Радостью победы поделился в первую очередь с родителями – они моя поддержка и опора. Самое главное для спортсмена – захотеть, тогда все получится!»



Награждение спортсменов весовой категории до 76 кг



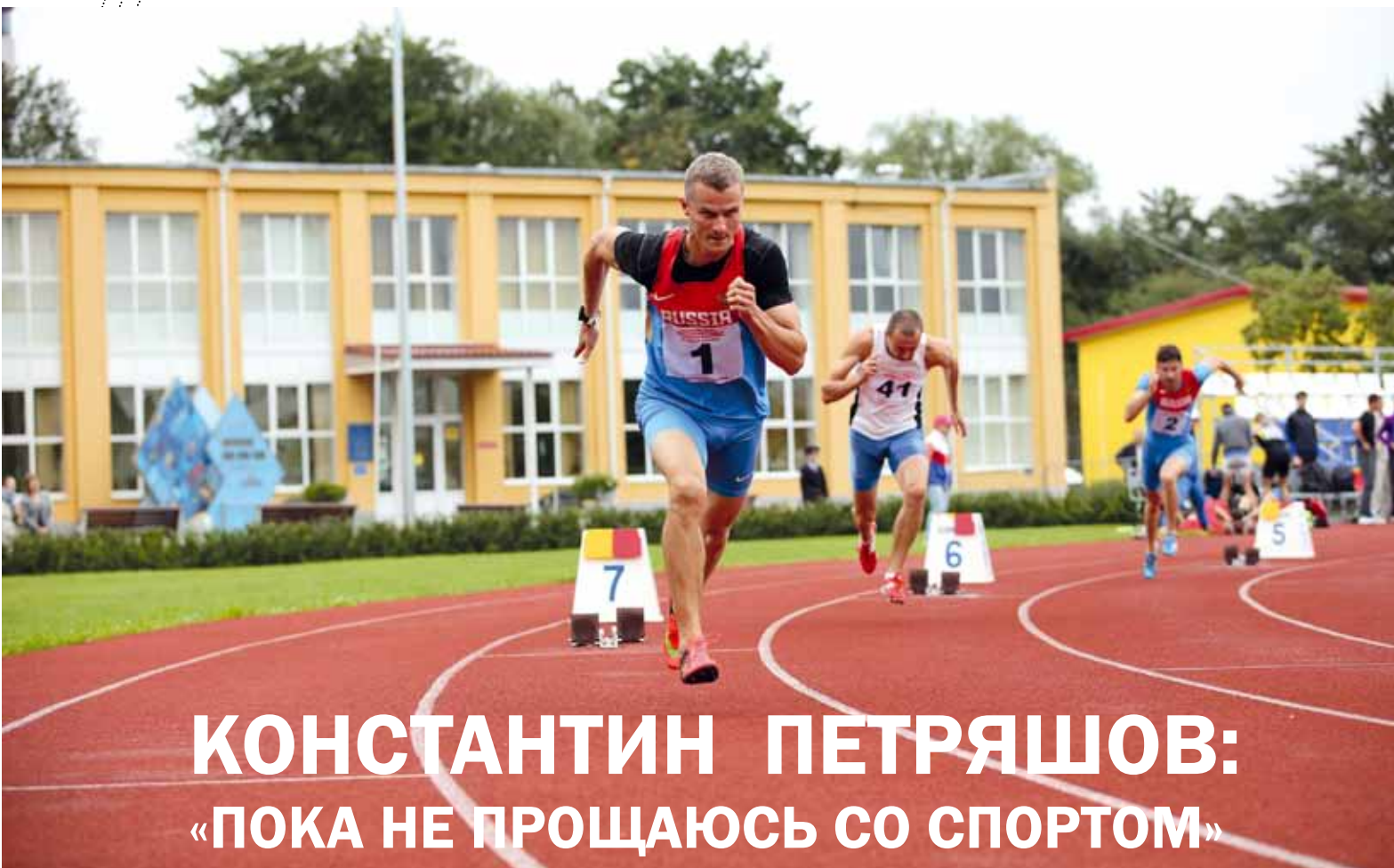
Путь к Победе

НАШИ ПОБЕДЫ

Мустафина Алиса – серебряный призер Кубка Европы по каратэ сетокан.

Спортсменка Вологодской области Мустафина Алиса Альбертовна (Клуб «Бункай») приняла участие в «Кубке Европы по каратэ сетокан», который состоялся 6–7 апреля 2019 года в Норвегии, и завоевала серебряную медаль Чемпионата Европы.





КОНСТАНТИН ПЕТРЯШОВ: «ПОКА НЕ ПРОЩАЮСЬ СО СПОРТОМ»

12 раз Константин Петряшов становился чемпионом России. Он трехкратный победитель командного Чемпионата Европы по легкой атлетике, чемпион Всемирной Универсиады, финалист Чемпионата мира и Чемпионата Европы. А между тем легкой атлетикой Константин начал заниматься лишь в 21 год. «Я – поздний спортсмен», – говорит он с иронией.

На севере, в городе Мончегорске Мурманской области, где родился и вырос будущий чемпион, ему сначала предстояло попробовать свои силы в лыжных гонках. Желаемых серьезных результатов это не принесло, поэтому, когда семья переехала в Вологду, продолжать заниматься лыжами он не стал. «Сейчас понимаю, – рассказывает Константин, – у меня предрасположенность к коротким дистанциям, а в лыжах самая короткая – 5 км, так что мне как спринтеру было тяжело».

Тогда все помыслы были об учебе. Поступление в Вологодский государственный технический университет положило начало новой жизни – как ни странно, в том числе и спортивной.

Математический склад ума и любовь «ковыряться» в механизмах (сначала – в велосипедах и мопедах, а потом и до автомобилей дело дошло) очень помогли в получении специ-

альности «инженер машиностроения». В тот период спорт от учебы не отвлекал, так что своим «технарским» дипломом Константин по праву гордится. Спорт он не забросил: играл в волейбол, даже стремился попасть в университетскую сборную, но в основной состав как-то не удавалось пробиться. И вот на одной из вузовских спартакиад Константин пробежал стометровку, да так удачно, что его заметил Александр Дантонович Синицкий, ныне – президент Федерации легкой атлетики Вологодской области. «Вот тогда-то мы и поговорили серьезно, я принял решение начать заниматься легкой атлетикой, о которой к тому времени знал еще очень мало, – вспоминает Константин Петряшов. – С тех пор я в спорте».



Победа!



Второй забег на Кубке России по легкой атлетике. 2011 год

**Премудрости легкой атлетики:
метры и секунды, рейтинги и рекорды,
удачи и провалы.
Есть ли разница – 100 м или 200 м?**

Разница между этими двумя дистанциями существенная. Отличается подготовка и манера преодоления. У меня редко получалось успешно выступать на обеих дистанциях в течение одного сезона. Травмы или погодные условия во время подготовки заставляли сконцентрироваться на какой-то одной. И хотя по внутренним ощущениям 200 м мне ближе, я себя считаю спортсменом двух дистанций. Дважды выигрывал Чемпионат России на стометровке и дважды был побе-

дителем двухсотметровки. Личные рекорды: 100 метров – 10,33 секунды, а 200 метров – 20,65 секунды, и оба они установлены в 2013 году на международном старте в Эстонии. Тогда все сложилось: самочувствие, погода, компания.

А самый памятный сезон – 2009 год. В рейтинге результатов в сезоне был на 5 месте. На старты приехал бороться. В спорте нельзя предугадать, что произойдет в финале. Первый раз выиграл бег на дистанции 100 метров на Чемпионате России в Чебоксарах. Самые сильные эмоции от победы пережил в 26 лет!

Тренер был рядом на трибуне. Первые поздравления от него. Он поздравлял меня, я – его. Это общая победа!

О тренере

Роль тренера огромна. Спринт – это не просто бег, а бег технически правильный. Очень важен взгляд со стороны: анализ скоростно-силовой составляющей, соблюдения технических правил. Тренер является «вторыми глазами» спортсмена. Не всегда мои ощущения от выполнения задания совпадают с реальностью. Тренер объясняет, снимает на видео. Мы вместе проходим путь. До меня у Александра Дантоновича не было спринтеров. Экспериментируем, пробуем, обсуждаем, прислушиваемся к мнению друг друга. Спорим. Самое главное – понимаем друг друга.

Конечно, переманивали, приглашали в другие регионы. Но в спорт я пришел взрослым человеком. **Понимал: никто не будет ко мне относиться так, как мой первый домашний тренер. Он меня нашел, воспитал, остальные меня будут рассматривать как инструмент!** Видел, как тренер учится вместе со мной. Сейчас Александр Дантонович Синицкий – один из лучших тренеров по легкой атлетике в России. Об этом говорят и мои результаты, и результаты других его воспитанников.



Александр Синицкий и Константин Петряшов

Однако максимальный взлет моей карьеры трудно определить: я несколько лет выступал за сборную на хорошем уровне. Да, не было побед на Чемпионатах Европы и мира или на Олимпийских играх, но спринт – очень конкурентный вид. Отечественный уровень довольно невысок даже для европейских соревнований, не говоря уже о мировых. Впрочем, отмечу 2012 год, когда наша эстафетная команда на стометровке заняла четвертое место на Чемпионате Европы, и мы едва не попали на Олимпиаду в Лондоне. Это был очень волнительный сезон, полный радости и разочарования, он дал много хороших результатов.

Про параллельный зачет

Евгений Борисович Шулёпов, в то время глава города Вологды, позвал меня на встречу, где поинтересовался, приглашают ли меня Москва, Санкт-Петербург? Я совершенно искренне сказал, что хочу остаться дома, но должны быть условия для тренировок. Он меня услышал, но не поверил. А я остался в Вологде. Заключил параллельный зачет с Санкт-Петербургом, в котором Вологодская область стоит на первом месте.

Тренировки, нагрузки и лекарство от стресса

Профессиональный спорт отличается от любительского большим количеством нагрузок: две тренировки в день, около десяти в неделю, длительностью по 2–3 часа каждая. Некоторые – просто до изнеможения, когда нужно себя заставить «перейти черту», вывести организм из зоны комфорта для достижения лучшего результата. Работаю в индивидуальном режиме, тренер прислушивается к моему состоянию, корректирует индивидуальный план. При такой нагрузке необходим отдых для восстановления сил, чередование тренировок на выносливость, скорость, силу, координацию, чтобы были задействованы разные мышечные волокна. Есть чисто тех-



Командный Чемпионат Европы

нические тренировки – «для головы». Чередую кросс, плавание, прогулки.

Когда нет желания, просто говорю себе – надо! Если накопилась физическая усталость – прошу у тренера отдых. Сила спорта в том, чтобы заставить себя через «не хочу». Спорт формирует характер, стрессоустойчивость, человек вопреки желаниям выходит и делает свое дело. Это большой труд.

Неудачи, например, на Чемпионате России, не выбивают из колеи. Наоборот появляется желание реабилитироваться на следующий год. Стиснув зубы, 365 дней работаю в надежде на лучшее. Порой и нервы сдают, наступает апатия и у меня, и у тренера. Радует только, что происходит это не одновременно у обоих. Убеждаем и поддерживаем друг друга, и пока все получается.

Даже вне спорта, чтобы избежать стрессов, самое лучшее лекарство – это спорт. Он отвлекает. Надеть кроссовки и бежать. Через 40 минут будет легче. Можно уйти с головой в работу, приложить все усилия на ее выполнение. Самое главное – надежда, что будет лучше.



О том, легко ли быть легкоатлетом в Вологодской области

Это было сложно 5–10 лет назад, а сейчас становится еще сложнее, потому что наш стадион все хуже и хуже. Спасают организации – например, «Витязь», которые командируют нас на сборы. Там, правда, тоже не все гладко, но процесс идет. Недавно даже состоялась встреча с Сергеем Покровским, директором «Витязя», где мы обсудили наши проблемы и пути их решения. Нам, спортсменам, очень приятно, что нас слышат, слушают и согласны принимать наши требования, условия – и мы, в свою очередь, понимаем их проблемы. Во всей Вологодской области для полноценной подготовки легкоатлетов условий нет. В Череповце имеется летний стадион, но нужен и манеж для зимней подготовки и проведения соревнований. Это проблема, я считаю. При наших традициях, при наших спортсменах, которые достаточно долго и хорошо выступают на всероссийских первенствах, хотя бы один манеж в Вологодской области должен существовать.

Я понимаю, что вопрос о строительстве такого сооружения в одночасье не решается.

Мы встречались с главой областного Департамента спорта Сергеем Фокичевым, он сам как бывший спортсмен нас очень хорошо понимает, ему не нужно что-то растолковывать, но пока не нашли возможности решить эту проблему. Я общался со спортсменами других видов спорта нашей области. У некоторых ситуация получше, строятся объекты, выделяются средства, проводятся те же сборы. Я хочу сказать, что если в легкой атлетике у нас дела не очень, то в других видах спорта проблемы решаются, то есть в целом не так все и плохо: появляются объекты не только для профессионального спорта, но и для занятий любительским спортом. Очень хорошо, но для нас, профессиональных легкоатлетов, ситуация не меняется.

Сюда примыкает и проблема тренерского состава. Когда отсутствует база, тренер вынужден работать на улице, но это не интересно и малоэффективно. Все пособия, методики подготовки спортсменов подразумевают более-менее приличные условия. В конце концов, прописаны федеральные стандарты. Невозможно готовить спортсмена на улице, нет таких методик, это уже изощрение лично тренеров, инициатива спортсменов и т. д.

Допинг-драма

Четвертый год Федерация легкой атлетики отстранена от участия в международных соревнованиях. Это очень унижительный прецедент, не связанный со спортом. На такой длительный период отстранять неправильно. Все-таки легкая атлетика состоит из видов, в которых подавляющее большинство спортсменов готовятся индивидуально. Нельзя всех под одну гребенку только потому, что кто-то провинился, кто-то нарушил правила. С ними лично нужно разбираться – это ведь не командный вид спорта. Из-за такого решения пострадали большинство атлетов.

И до сих пор пока не видно перспективы на допуск в этом году: мы выполняем очередные требования, а нам выдвигают новые, не прописанные ранее. Это длится уже достаточно долго.

Руководство Всероссийской Федерации легкой атлетики сообщает о каких-то подвижках: мол, все будет хорошо. И это естественно – они должны приносить нам какую-то ободряющую новость. Но спортсмены уже все понимают, видят, что реальных продвижений в сторону восстановления пока нет. Требуются огромные деньги якобы для работы с нашей Федерацией. Наша Федерация ищет деньги, выплачивает в Европу – в международную Федерацию, но мы как были без флага и без допуска, так и остались.

Многим спортсменам пришлось в этой ситуации даже закончить спортивную карьеру, и я тоже неоднократно задумывался о подобном. Только фанатское чувство к моему спорту заставило задержаться на некоторое время – до Олимпийского сезона. Принял решение: до 2020 года буду тренироваться.

Сообщалось, что на Олимпийские игры должны будут допустить спортсменов под флагом страны, но, опять же, пока это только слова.

Когда придет время, и спортивная сборная поедет с флагом, тогда только все поверят. Правда, большинство спортсменов продолжают надеяться и готовиться.



С женой Анной и сыном Александром

О планах

2020 год, Олимпиада, скорее всего, это будет заключительный сезон в моей карьере, планирую заканчивать спорт, потому что и возраст приличный для нашего вида. Я достаточно долго выступал, понимаю, что с точки зрения вложения в меня сил и средств я очень ценный кадр для Вологодской области. Мои знания и опыт могут помочь развитию у нас легкой атлетики. Я должен, так скажем, отблагодарить нашу область за то, что она меня воспитала. И все же, повторюсь, условий-то нет. Заниматься тренерской деятельностью очень тяжело, хотя меня сейчас на совете рабочей группы пристыдили: что Вы хотите – все и сразу? Начните с чего-то! Но меня такая тенденция не устраивает. Начинать все с нового листа мне не интересно. Пока рассматриваю варианты стадиона «Витязь»: уже обговаривали этот момент, там с удовольствием возьмут меня в качестве тренера работать в школу. Да и Сергей Фокичев поднимал вопрос об иной работе в сфере спорта. Так что, когда придет время, станет окончательно ясно, где мой опыт будет максимально полезен, и в связи с этим я приму решение.

А пока я не прощаюсь со спортом. В обозримом будущем самый главный старт – 24–27 июля 2019 года, Чемпионат России в Чебоксарах. Для меня это хороший город. С нетерпением жду старта!



Сборная команда Вологодской области на награждении

Триумфальное выступление легкоатлетов Вологодчины

26–27 июля 2019 года на стадионе «Олимпийский» в Чебоксарах кипели страсти, бились рекорды и разыгрывались медали 100-го чемпионата России.

Вологодские легкоатлеты показали прекрасные результаты и завоевали 11 наград!

Елена Черняева, Мастер спорта РФ из Череповца стала чемпионкой России в беге на 200 метров, с результатом 23.16 сек, серебряным призером – на дистанции 100 метров с результатом 11, 52 сек.

Второе «золото» чемпионата спортсменке принёс забег в эстафете 4x100 м в составе команды Санкт-Петербурга.

«Если бы мне в начале сезона кто-нибудь сказал, как завершится этот Чемпионат – я бы рассмеялась в лицо. Но только лишь мой тренер на удивление был спокоен и уверен во мне! Две золотые и серебряная медали – итог этого старта! Спасибо, Чебоксары, за теплый прием и до скорой встречи!» – делится эмоциями Елена на своей странице в социальной сети.

Честь Вологодчины защищала также спортсменка из Белозерска **Анна Петрова**, завоевавшая бронзу в стипль-чезе (забеге на 3000 м с препятствиями).

Сборная команда Вологодской области в составе: **Данила Рослякова, Константина Петряшова, Максима Новослугина и Марка Цыпка** – бронзовый призер России в эстафетном беге 4x100 метров с результатом 40,381.

Максим Рафилович и Кирилл Лужинский – чемпионы России в эстафете 4x400 метров в составе команды Санкт-Петербурга.

Дмитрий Шкуропатов – серебряный призер Чемпионата России в эстафете 4x100 в составе команды Санкт-Петербурга.

От всей души поздравляем спортсменов и их тренеров, **Смелова Николая, Синицкого Александра, Плаксина Сергея, Столбову Ольгу и Селюцкого Сергея**, подготовивших чемпионов и призеров юбилейного Чемпионата России!



Анна Петрова

Впервые в истории череповецкого волейбола член судейской коллегии может похвастать званием главного судьи-инспектора на федеральном уровне. Этой чести удостоилась **Ольга Шкляр**, которая ранее неоднократно представляла свой город и Северо-Западный регион на крупных спортивных форумах, а ныне является председателем череповецкой коллегии судей по волейболу.



Волейбол в Череповце: реальность и перспективы

Семнадцать лет назад, в 1999 году, когда была сформирована профессиональная волейбольная команда «Северянка» (которая вплоть до 2014 года называлась «Северсталь»), **Ольга Шкляр** по приглашению директора клуба **Юрия Валькова** стала помогать выходу этой команды на Чемпионат России. «С тех пор все мои силы и знания направлены на дальнейшее развитие волейбола в области, – рассказывает она. – Постоянно совершенствуюсь сама, провожу ежегодные семинары для тренеров и судей. Тесно сотрудничаю в качестве судьи-секретаря на всех домашних матчах «Северянки». А еще готовлю судей (двое уже судят Чемпионат России), возглавляю судейскую коллегию города, участвую в заседаниях волейбольной Федерации города и области».

Редакция журнала «Наш спорт» поздравила **Ольгу Брониславовну** с заслуженным званием и попросила поделиться с нашими читателями волейбольными новостями этого сезона.



Ольга Брониславовна Шкляр

Виват, Вологодская область!



Награждение женщин в беге на 200 метров. Победитель – **Елена Черняева**, тренер – **Николай Смелов**



Заккрытие Первенства России по волейболу среди девушек в Череповце. Почетные гости: Александр Мартюков, Роман Маслов, Евгения Извекова, Георгий Шевцов



Судейская бригада



Праздничный торт

Как завершился сезон для трех волейбольных команд клуба «Северянка»?

— Чествование наших трех команд прошло 26 апреля в спорткомплексе «Юбилейный». Все команды в этом сезоне вновь завоевали медали, хотя повторить успех прошлого сезона – получить «золото» во всех лигах – не удалось. «Северянка-1» завоевала «серебро». Новый клубный рекорд: все три команды клуба второй год подряд становятся призерами Чемпионата России в своих лигах причем в третьем и четвертом дивизионах дважды подряд выиграны золотые медали. «Северянка-3» по ходу сезона Первой лиги не проиграла ни одной встречи! Теперь в активе нашего клуба четыре «золота», три «серебра» и одна «бронза» подэлитного дивизиона российского волейбола. Семь медалей из клубных восьми получены в последних семи игровых сезонах Высшей лиги «А».

История Чемпионата России в Высшей лиге «А»

Чемпионат России в Высшей лиге «А» с учётом всех турниров, проводимых во втором дивизионе, который именовался по-разному, проходит с 1991 года. Самым первым его победителем в 1992 году стала команда «Автомобилист» из Ташкента. «Северянка», выиграв серебряные медали, укрепила свой статус самого титулованного клуба в истории второго дивизиона Российского чемпионата за 28 сезонов его существования. У Череповца четыре «золота», три «серебра» и одна «бронза» турнира. Ближайшие конкуренты: Санкт-Петербург – 2+2+1, Челябинск – 2+2+0 и Омск – 2+1+0. Ни одна другая команда не выигрывала чемпионат более одного раза. Золотые медали однократно завоевывали также Сахалин, Тула, Саратов, Липецк, Белгород, Новый Уренгой, Краснодар, Хабаровск, Казань, Уфа, Самара, Одинцово, Нижний Новгород, Ташкент, а также московские клубы «Россы», «Луч» и «МГФСО».

Больше всех наград в истории второго волейбольного дивизиона у «Северянки» – восемь. У «Факела» их шесть. Новоуренгойская команда, помимо одного «золота», четырере-

— «Северянка-2», созданной на базе сборной России 2000–2001 годов рождения, руководит заслуженный тренер России Александр Кариков. В этом сезоне в Высшей лиге «Б» соревновались 16 команд, разделенных на две зоны: зона «Центр» с 10 командами и зона «Сибирь» с 6 коллективами. В первую финальную шестерку попали «Северянка-2», «Искра-АМОНД-2», «Брянск», «Италмас-ИжГТУ», «Ангара» и «Омь-СибГУОР». Череповчанки уверенно сыграли в матчах домашнего финального тура, одержав без потери очков пять побед. «Ангара» и «Искра-АМОНД-2» расположились на втором и третьем местах. «Северянка-2» – чемпион, «Ангара» – серебряный призер, у «Искры-АМОНД-2» «бронза».

ды брала «серебро» и однажды «бронзу». По пять медалей лиги имеют Санкт-Петербург и Уфа. Лишь «Северянка» шесть сезонов подряд становилась призером Высшей лиги «А»: с 2014 года по 2019-й («бронза-золото-серебро-золото-золото-серебро»). Уфа в период с 2001 года по 2003 трижды подряд взяла «бронзу» чемпионата. «Северянка-1» в упорной борьбе проиграла в финальной серии нижегородской «Спарте» и стала серебряным призером Высшей лиги «А». Вторая команда стала лучшей в Высшей лиге «Б», а третья завоевала золотые медали первой лиги Чемпионата России.

«Мы каждый год поздравляем наших девушек с победами в трех чемпионатах. Это лучший результат за всю историю советского и российского волейбола! Таких успехов у нас в стране не добивался никто. Первая команда билась изо всех сил. В основном составе играли четыре наши воспитанницы. Мы не собирали мастеров со всей страны, не привозили из-за рубежа тренеров, у нас все свое, местное. И девчонки показали настоящую волю к победе, добились высоких результатов», — заявил президент волейбольного клуба Георгий Шевцов.



7 мая 2019 года. Подведение итогов сезона



«Северянка-2» вернулась домой с медалями



Болельщики

– Как идет процесс формирования команды на следующий сезон?

— Сейчас полным ходом происходит набор состава команд на сезон 2019–2020 годов.

Команду покинули: связующие Анастасия Салина (вернулась во Францию, переезд связан с замужеством, будет жить с мужем в Каннах, надеется на продолжение карьеры); Анна Моисеенко, уроженка Анапы, выступавшая за «Северянку» долгое время; доигровщица Ольга Ефимова, очень результативный игрок в своем амплуа.

В команду возвращается связующая Светлана Сербина, которая провела сезон в команде суперлиги «Динамо-Метар» (Челябинск). Контракт с «Северянкой» продлила либеро Варвара Шепелева, дебютировавшая в этом сезоне в «Северянке» и вызванная в главную команду страны под руководством Вадима Панкова на сбор в Новогорске для участия в Лиге Наций. Еще одна представительница сборной страны остается в составе «Северянки»: Виктория Пушина — самая высокорослая

центральная блокирующая Высшей лиги «А», она уже два сезона играет в Череповце после нескольких лет подготовки в фарм-команде «Северянки». В своем дебютном сезоне Виктория стала самой результативной блокирующей лиги и в текущем чемпионате вновь подтвердила этот статус, выигрывая более одного блока за сыгранный сет, что считается мастерским показателем у блокирующих всего мира. Остается в команде и многолетний лидер-доигровщица, воспитанница Череповецкой школы волейбола Ксения Кравченко. Из куйбышевского «Олимпа» в Череповец перебирается Анна Белова (Щеглова), доигровщица. Анна отличается стабильным приемом подачи, высоким и взрывным прыжком, мощным нападающим ударом.

Череповец — город с прекрасными спортивными объектами, располагает условиями для проведения соревнований самого высокого уровня. К тому же здесь осуществляется достойная подготовка резерва — более 200 череповчанок разного возраста занимаются волейболом в Школе олимпийского резерва.



Мяч в игре

– Какие крупные волейбольные соревнования проходят в Череповце?

— С 20 по 31 мая в Череповце проходили игры финальных соревнований Первенства России по волейболу среди девушек 2006–2007 годов рождения. Почетного права принять всероссийский финал наш город удостоен второй год подряд: в марте 2018 года на череповецких площадках прошел финальный турнир Первенства России среди девушек 2003–2004 годов рождения, на котором команда Вологодской области завоевала серебряные медали.

В этом году Череповец представляла команда, составленная из воспитанниц череповецкой СШОР по волейболу, занимающихся у Татьяны Мясниковой и Андрея Орлова.

Парад команд открыл первый президент Всероссийской федерации волейбола, заслуженный тренер СССР и РСФСР Валентин Жуков. «Нужно больше внимания уделять технике, — посоветовал Валентин Жуков спортсменкам. — Без техники игроком не стать. Можно быть здоровым, крепким, но волейболистом без нее не быть. Сейчас вы на стадии, когда мяч управляет вами. Затем будет стадия, когда вы будете на равных. А я хочу пожелать вам, чтобы мяч выполнял все, что вы захотите».

В первый день соревнований прошли восемь игр. Георгий Шевцов, президент волейбольного клуба «Северянка», депутат ЗСО, посмотрел несколько встреч и оценил мастерство спортсменок. **«Для Череповца — честь принимать Всероссийские соревнования по волейболу, — заявил Георгий Шевцов. — Сегодня мы посмотрели несколько игр, они прошли очень зажигательно».**

— Наша команда заняла в итоге шестое место. Первый президент Федерации волейбола России Валентин Жуков отметил высокий уровень организации соревнований, большое количество болельщиков, присутствие первых лиц города, профессиональную работу судейской бригады (среди которой были судьи Суперлиги — высшего дивизиона российского волейбола). Я была главным судьей двух финалов. Очень достойно представлен Череповец и на крупных студенческих спортивных форумах. Команда Опорного вуза ЧГУ стала лучшей на финальных играх Северо-Западной волейбольной ассоциации, проходивших в Вологде 17–23 мая. Хочу отметить постоянное стремление руководства волейбольного клуба и тренерского состава совершенствоваться для подготовки элитных игроков женского волейбола страны.

НАШИ ПОБЕДЫ

Вологжане – бронзовые призеры Кубка мира по фехтованию на колясках



Кубок мира по фехтованию на колясках завершился 15 июля в Польше. Участие в соревнованиях приняли более 250 спортсменов из 33 стран мира. Среди них были и 26 российских спортсменов.

Вологодскую область представляли два череповецких спортсмена – Дмитрий Беляев и Александр Курзин.

По итогам напряженных поединков Дмитрий Беляев завоевал две бронзовые медали в личных соревнованиях – по шпаге и по рапире.

Александр Курзин стал бронзовым призером в личных соревнованиях по сабле. Также «бронзу» спортсмен завоевал и в командном зачете.

Поздравляем спортсменов!

НАШИ ПОБЕДЫ



Станислав Поздняков
вручает награду
Дмитрию Асхабову

В июле в Баку (Азербайджан) состоялся XV Европейский юношеский олимпийский летний фестиваль, участниками которого стали около 3600 спортсменов в возрасте от 14 до 18 лет из 50 стран.

Трое вологжан приняли участие в финальных соревнованиях фестиваля: воспитанники тренера Андрея Львовича Алешина - Дмитрий Асхабов и Анастасия Маркова и баскетболистка Анастасия Одинцова.

Вологжане успешно выступили в Баку на XV Европейском юношеском Олимпийском фестивале

Победой российского пловца Дмитрия Асхабова завершился финал на 200 м брассом (2.16,30). На церемонии награждения медаль ему вручил президент Олимпийского комитета России Станислав Поздняков.

«Ощущения невероятные, очень приятно стоять на пьедестале и слушать гимн России, — рассказал Дмитрий Асхабов. — Мог проплыть и быстрее. Была своя тактика – с ускорением на второй половине, так что за соперниками не успевал следить. Для меня это первые соревнования такого уровня. Спасибо болельщикам, тренеру и родителям за поддержку».

Две золотые медали завоевал Дмитрий в эстафетах - смешанной комбинированной 4x100 м и в мужской комбинированной 4x100 м.



Анастасия
Маркова
и Дмитрий
Асхабов

В шаге от пьедестала остановилась Анастасия Маркова на дистанции 200 м баттерфляем (2.12,98), проиграв бронзовому призеру 3 сотых секунды.

Анастасия завоевала золотую медаль в составе женской сборной команды России в эстафете 4x100 м.



Женская сборная команда России по баскетболу

В седьмой день соревнований матч по баскетболу за третье место среди девушек до 16 лет оказался победным для представительниц российской сборной. Встреча россиянок с командой из Чехии завершилась со счетом 53:43 (13-14; 16-8; 17-13; 7-8). В составе российской сборной выступала и вологжанка Анастасия Одинцова. Она провела на паркете 17 минут и набрала 9 очков.

Напомним, что на Европейском Олимпийском Фестивале в качестве судьи международной категории по дзюдо работал вологжанин – Эльман Курбанов.

Состоялось заседание Рабочей группы по обеспечению межведомственной координации работы по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Российской Федерации.

4 июля в Минспорте России под председательством заместителя министра спорта Российской Федерации Игоря Сидоркевича состоялось очередное заседание Рабочей группы по обеспечению межведомственной координации работы по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Российской Федерации.

В заседании приняли участие представители Министерства внутренних дел Российской Федерации, Министерства иностранных дел Российской Федерации, Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации, Роспотребнадзора, Росздравнадзора, Федерального медико-биологического агентства России, Олимпийского и Паралимпийского комитетов России, Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова, Национальной антидопинговой лаборатории МГУ им. М. В. Ломоносова, Российского антидопингового агентства «РУСАДА» и Московского государственного юридического университета имени О. Е. Кутафина.

В ходе заседания был рассмотрен проект плана по реализации мер, необходимых для дальнейшего совершенствования регулирования общественных отношений в области противодействия допингу в спорте и борьбы с ним, предусматривающий разработку проектов федеральных законов.

Данный проект плана был составлен с учетом рекомендаций независимых международных экспертов ЮНЕСКО, которые были составлены в рамках реализации проекта «Оценка антидопинговой политики Российской Федерации в связи с реализацией Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте».



Ряд предложений по внесению изменений в законодательство был подготовлен в рамках исполнения Комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте, принятого Независимой общественной антидопинговой комиссией 1 февраля 2017 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 10 июля 2017 года.

Принятие предусмотренных проектом распоряжения проектов федеральных законов расширит возможности привлечения к ответственности нарушителей антидопинговых правил; позволит снизить количество случаев непреднамеренного нарушения антидопинговых правил и нарушения антидопинговых правил вследствие приема биологически активных добавок; приведет к усилению работы общероссийских и региональных спортивных федераций, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также здравоохранения в части реализации ими мер по противодействию допингу в спорте; позволит обеспечить эффективное проведение расследований дел о возможном нарушении антидопинговых правил.

В повестку дня также были включены вопросы социологических и научных исследований в области противодействия допингу в спорте в Российской Федерации и изменений, внесенных в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях, касающихся нарушений установленных законодательством требований о предотвращении допинга в спорте.

Спорт – без допинга!



Малиновская Татьяна Геннадьевна,
Отличник физической культуры и спорта

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга. Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами, тренерами-преподавателями спортивного учреждения – повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. В ходе реализации программ общеобразовательных (общеразвивающих, предпрофессиональных) и спортивной подготовки по видам спорта в предметной области: теория и методика физической культуры и спорта и в рамках воспитательной работы необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди воспитанников.

Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!»

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.



Андрей Зорин проводит теоретическое занятие с юными спортсменами

Примерный план антидопинговых мероприятий



№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, просмотр видеоматериала, индивидуальные консультации врача
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу)	
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	

Конкурс рисунков



Беседа по антидопингу в спортивной школе № 3 города Череповца



Изучение антидопинговых программ



Правила по антидопингу изучают спортсмены спортивной школы № 4 г. Череповца

Во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 9.11.2016 № Пр-2179 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта составлены «Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку». Программы подготовлены Министерством спорта РФ совместно с Министерством образования и науки РФ и Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» и утверждены Министерством спорта РФ 23 августа 2017 г.

Эти антидопинговые программы направлены на формирование нетерпимости к допингу, в том числе среди занимающихся физической культурой и спортом.

Особенность для обучающихся общеобразовательных программ ДЮСШ:

- более усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (акцент на то, что последствия не только медицинские, но и психологические, и имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции при выявлении нарушений и их влияние на карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Особенность для занимающихся по программам спортивной подготовки:

- задача тренера систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное видение данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;
- проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску;
- спортсменам, имеющим достижения,

важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности;

– необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся;

– минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения выявленных проблем;

– повышенные требования к квалификации преподавателя, реализующего данную программу.

Занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организовать групповые дискуссии. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

Если проведение данных тем обозначено учебным планом (программой по виду спорта) отдельного разрешения родителей для участия детей не требуется (действует презумпция согласия). Во избежание конфликтных ситуаций рекомендуется поставить в известность родителей, особенно детей до 14 лет, о том, что такие темы будут изучаться.

Для проведения занятий по антидопингу в помощь тренеру разработана «Тренинговая



Юные гимнасты знакомятся с понятием «антидопинг»



Квест «Допингу – нет!»

программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов» (А. Г. Грецов, к.п.н., доцент ФГБУ СПбНИИФК г. Санкт-Петербург, 2012 г.). В программе представлены 4 занятия по темам: «Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг», «Знакомство с основными разновидностями допинга», «Спорт без допинга», «Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга».

Спортсмены сборной России завоевали 82 медали на Универсиаде в Неаполе. В их активе 22 золотые медали, 24 серебряных, а также 36 бронзовых. По общему количеству медалей сборная России разделила первое место с командой Японии, которая завоевала 33 золотых, 21 серебряную и 28 бронзовых медалей, победив в общекомандном зачете. Третье место заняла сборная Китая (22-13-8).



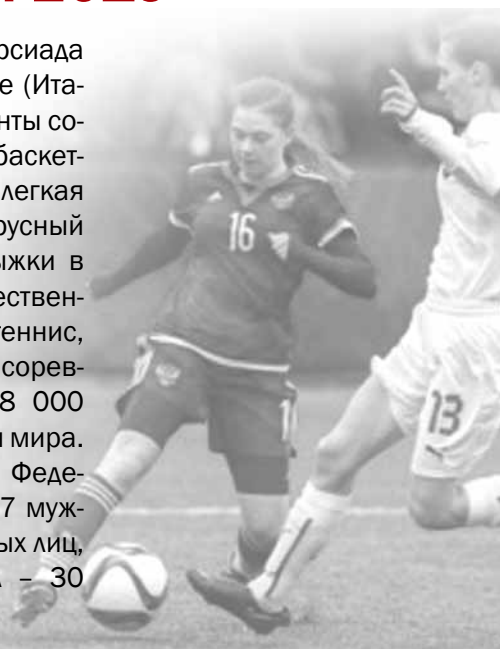
Ксения Шахова стала бронзовым призером летней Всемирной Универсиады-2019



Ксения Шахова

XXX Всемирная летняя универсиада 2019 года прошла в городе Неаполе (Италия) с 3 по 14 июля 2019 года. Студенты соревновались по 18 видам спорта (баскетбол, волейбол, водное поло, дзюдо, легкая атлетика, настольный теннис, парусный и стрелковый спорт, плавание, прыжки в воду, регби-7, спортивная и художественная гимнастика, стрельба из лука, теннис, тхэквондо, фехтование и футбол). В соревнованиях приняли участие около 8 000 спортсменов более чем из 150 стран мира.

В сборную команду Российской Федерации вошли 280 спортсменов (137 мужчин и 143 женщины); 86 официальных лиц, из которых медицинский персонал – 30



человек. Сборная России на Универсиаде выступила в 17 видах спорта.

В составе российской сборной команды в соревнованиях по футболу принимала участие студентка факультета биологии и здоровья человека Череповецкого государственного университета первокурсница Ксения Шахова, в соревнованиях по фехтованию – воспитанник череповецкой школы фехтования, студент Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени Петра Францевича Лесгафта (Санкт-Петербург) Кирилл Ефимов.

Женская студенческая футбольная команда России, игроком которой является наша землячка, в матче за третье – четвертое место выиграла у сборной Исландии. Основное время матча завершилось вничью – 2:2. Россиянки решили исход поединка в свою пользу в серии пенальти – 4:2. Ксения Шахова вновь вышла в поле на замену в середине второго тайма.

Женская сборная России в рамках группового этапа Универсиады выиграла со счетом 1:0 у сборных Мексики и Китая. В одной четвертой финала обыграла в серии пеналь-

ти студенток Южной Кореи – 4:1, а затем в полуфинале проиграла Японии – 1:2. В этом матче Ксения Шахова сделала голевую передачу. Чемпионом Универсиады стала команда Северной Кореи, выигравшая в финале у японок – 2:1.

Отметим, что студентка Череповецкого государственного университета в 2017 году уже становилась бронзовым призером студенческой олимпиады.

Ксения родилась в Череповце в 1997 году. Первые шаги в большом футболе сделала под руководством нынешнего главного тренера мужской сборной Вологодской области по футболу Владимира Голубинского. Поскольку в футбольной школе города металлургов тогда не было группы для девочек, Шахова долгое время тренировалась вместе с мальчишками. В женской Премьер-лиге России она выступала за «Рязань-ВДВ» и столичный ЦСКА. В 2019 году перешла в МФК «Енисей» (Красноярск).

«От души поздравляю Ксению с медалью Универсиады! Конечно, сборная России нацеливалась на более высокий результат, но и третье место считаю успехом студенческого футбола. Приятно, что во время нечастых



Бронзовые призёры Универсиады -2019.



Вологодскую область на Универсиаде представлял еще один россиянин – мастер спорта международного класса по фехтованию **Кирилл Ефимов**, воспитанник Александра Безгачева. Сборная России, в составе которой был уроженец Череповца, заняла девятое место в командном первенстве по сабле среди мужчин.

Россияне провели в турнире только одну встречу – со сборной Японии. И хотя череповчанин со счетом 5:0 нанес поражение Норихиро Шимицу, итоговый результат противостояния оказался в пользу «Страны восходящего солнца» – 45:43.

приездов в Череповец Шахова обязательно приходит на стадион «Металлург», проводит на нем индивидуальные тренировки, – рассказал Владимир Голубинский. – Мы гордимся своей землячкой. Хочется пожелать Ксении новых достижений в клубной карьере и попасть в состав главной футбольной женской сборной России».

Ксения Шахова поделилась своими впечатлениями в эксклюзивном интервью редакции журнала «Наш спорт»:

«После турнира меня переполняют эмоции и впечатления. Волновались во время всех игр, каждый матч решал дальнейшую судьбу. Хочу отметить дружный коллектив нашей команды, не покидало чувство единения. Все друг друга поддерживали. Благодарю организаторов соревнований. Это моя вторая Универсиада, надеюсь, выступить еще и в третий раз! Буду стремиться!»



НАШИ ПОБЕДЫ

Вологодский курсант стал серебряным призером первенства Европы по смешанному боевому единоборству

Курсант ВИПЭ ВСИН России Самур Магамедханов провел четыре боя на Первенстве Европы по смешанному боевому единоборству (ММА), которое состоялось в Риме. Он показал красивые поединки и завоевал серебряную медаль, сообщает сайт вуза.

Первым соперником курсанта вологодского вуза в весовой категории 77 кг стал спортсмен из Австрии. Как отметили зрители, австриец был хорошо подготовлен физически и составил серьезную конкуренцию россиянину. Выиграть схватку Самуру Магамедханову удалось удушающим приемом.

Еще одним противником нашего бойца был спортсмен, представляющий страну-хозяйку первенства. Местного спортсмена поддерживал весь зрительный зал. Бой длился три раунда. Единогласным решением судей победу одержал курсант из Вологды.

Следующий бой выдался непростым. Соперник из Королевства Бахрейн проявил характер, старался повалить и перебить руками и ногами нашего спортсмена. Россиянин с честью провел поединок и судейским решением был признан лучшим.

В финале курсант Самур Магамедханов встретился с другим представителем Бахрейна. Бой был практически равным, как пояснил тренер Самура, но, по мнению судей, бахреинец смотрелся более зрелищно. В итоге боец из Вологды завоевал серебряную медаль Первенства Европы по смешанному боевому единоборству (ММА).

«Для нас это большое достижение. Мы впервые вышли на соревнования такого уровня, – пояснил преподаватель кафедры физической культуры ВИПЭ ФСИН России Тимур Дженетханов. – Самур очень терпеливый и старательный спортсмен. В составе сборной страны он останется на протяжении года и будет выступать под флагом Российской Федерации на международных соревнованиях. В следующий раз рассчитываем только на высшую ступень пьедестала почета!»





Награждение победителей и призеров Спартакиады

Спорту все возрасты покорны

В августе в Уфу приедут самые спортивные пенсионеры России и стран ближнего зарубежья. В этом году здесь пройдут финальные соревнования VI Спартакиады представителей пенсионного возраста. Вологодская область уже готовит свою сборную, выбирая, конечно же, лучших из лучших.

Но прежде чем паковать чемоданы и устремляться покорять новые горизонты, ветеранам и любителям спорта предстояло показать свое спортивное мастерство сначала на предварительных этапах состязаний. И прежде всего в своем районе, а затем в области.

На вологодской земле областная спартакиада проводится уже в пятый раз, а в

этом году даже побила все рекорды по числу участников. В программу вошли такие виды спорта, как плавание, комбинированная эстафета, легкая атлетика, дартс, настольный теннис, пулевая стрельба, шахматы.

Соревнования наших земляков проходили три дня и закончились 29 июня. Местом проведения стал Череповец. Воспользовавшись случаем, город металлургов представил даже две команды на этих стартах, и они смогли показать наилучший результат. Алгоритм действий был распisan с учетом 28 районных команд, по 10 человек в каждой. Их, в свою очередь, разделили на группы. В первой группе соревновались Череповец и Вологда, во второй — районы с населением свыше 20 тысяч человек, в третьей — с населением менее 20 тысяч. Мужчинам можно

было участвовать в возрасте от 60 лет, женщинам — от 55 лет.

Череповчане на этот раз были первыми не только по числу участников, но и по числу медалей. В своей первой группе две череповецкие команды завоевали «золото» и «серебро». «Бронза» досталась вологжанам.

Во второй группе первое место у сборной Грязовецкого района. Второе — у Вологодского района. Третье — за Тотемским районом.

Среди команд третьей группы «золотым» оказалось выступление сборной Кадуинского района. Почетное второе место завоевала команда Никольского района, а третье место заняли спортсмены из Харовского района.

Из-за досадного форс-мажора один район не смог принять участие в областной спартакиаде — Белозерский. Его команда была готова к стартам, но подвела техника: сломался автобус, который должен был доставить своих спортсменов до места проведения соревнований. Очень надеемся, что белозерским спортсменам обязательно удастся показать себя в следующем году.

Курицын Вячеслав Леонидович, представитель команды Грязовецкого района:

«Впечатления самые хорошие, но есть и замечания, конечно. Правда, касаются они в основном организационных вопросов. Например, в этот раз в очень маленьком помещении проводились шахматы — было тесно, спертый воздух. Или, например, мы делали заявку — разграничить легкую атлетику. А то бежит 60-летний и 70-летний. Это не здорово! 70-летний в погоне за более молодым, за хорошим результатом может и сердце посадить. Надо хотя бы по пять лет разграничивать, например, 60 и 65 или 65 и 70. Пусть на российских соревнованиях эту градацию не делают, но нам здесь это важно. Ну, а так, команда у нас очень хорошая, с удовольствием встречаемся, да и с другими командами перезнакомились, обнимаемся, братаемся теперь при встрече».

Команда Шекснинского района.
(Валентина Молодова — третья слева)

Молодова Валентина Александровна, представитель команды Шекснинского района:

«Я участвую в первый раз, но мне здесь очень понравилось. Я раньше много занималась спортом. Особенно мне понравилась организация — все расписано, все комфортно, удобно. Участников встречают, направляют, провожают. Следят, чтоб никто не заблудился. Что касается соревнований, мне, например, бег дался с трудом, было очень тяжело. Хорошо, хоть не на последнем месте оказалась. И пусть я не принесла очки своей команде, меня все равно поддерживали, подбадривали — так приятно. Благодаря этому я дошла до финиша. Причем все команды поддерживают друг друга».

Команда Грязовецкого района
(Вячеслав Курицын — первый слева)



Колесова Светлана Николаевна

Колесова Светлана Николаевна, председатель спортивно-массовой комиссии Совета ветеранов города Череповца:

«Вообще участвовать в таких соревнованиях не только радость, но и награда. Люди общаются, они учатся друг у друга, налаживают друг с другом связи — и между командами тоже. Нет такого, что ты болеешь только за своих — ты болеешь за всех одинаково. Такие спартакиады надо проводить обязательно. Хотелось бы, чтобы не было ограничений — между мастерами спорта, кандидатами в мастера. Ветераны — они все уже мастера, я считаю. Результаты такие, что все стремятся попасть на соревнования — конкуренция у нас, даже обиды, если не взяли в команду. Некоторых не допускают врачи. А им хочется. Что делать? А еще хочу сказать, что нужно разнообразить или добавить еще какие-то виды. Есть скандинавская ходьба. В этот раз была комбинированная эстафета, и это уже оживило программу, понимаете?! Начало было такое задорное, что у всех поднялось настроение. Прямо рвались в бой. У нас в области развивается скандинавская ходьба, пора и ее включать, я считаю».



Эстафеты

По масштабу Спартакиада пенсионеров России превосходит все подобные спортивные мероприятия для представителей «серебряного» возраста, проводимые в Европе. Ее проводят с 2014 года в целях популяризации физической культуры и спорта как фактора активного долголетия, а также для привлечения людей старшего возраста к систематическим занятиям физкультурой и спортом. На «домашней» вологодской спартакиаде наше старшее поколение продемонстрировало не только скорость, гибкость, меткость, но и силу духа, интерес к жизни и заразительный оптимизм. Не только ровесникам, но и молодежи есть чему у них поучиться.

От души поздравил участников и вручил заслуженные награды депутат Госдумы Алексей Канаев с такими словами напутствия: «Ветеранами назвать этих людей — язык не повернется. Желаю вам мира, добра, здоровья и продолжать в том же духе. Чтоб и дальше язык не поворачивался назвать вас ветеранами».

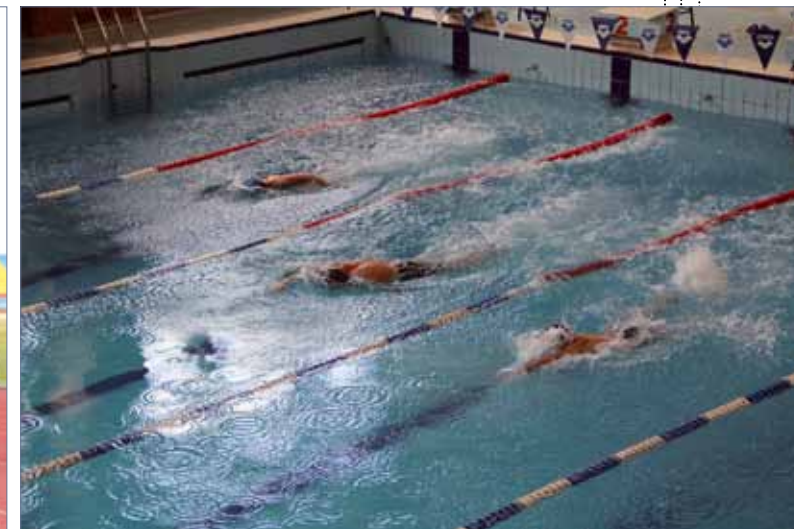
А теперь лучшие представители из 28 районных команд Вологодской области настраиваются на финал, готовясь продемонстрировать свои силы на Всероссийской спартакиаде, которую совсем скоро встретит столица Башкирии город Уфа.



Заплыв



Соревнования по стрельбе



Плавание



Особенности планирования
тренировочного процесса
лыжников-гонщиков
в подготовительный период

В начале каждого года перед тренерами встает вопрос: «Как провести подготовку в подготовительном периоде, чтобы выступления спортсменов в следующий сезон были более успешными?»

Автор: **Алексей Николаевич Зорин**,
заслуженный тренер России

Для решения этой задачи предлагаю анализ подготовки с июня по сентябрь группы спортсменов высокой квалификации (спортивные достижения не ниже 10 места на Чемпионате России и Кубке России). Основной задачей этого анализа являлось выявление положительных сторон подготовки и исправление возможных ошибок с целью повышения качества тренировочного процесса на будущий год. Такой же анализ был проведен год назад. Были поставлены задачи увеличения объема циклической нагрузки за счет упражнений аэробной направленности, увеличения доли силовой подготовки в общем объеме средств.

Для наиболее точного контроля тренировочной деятельности в обычных для тренера условиях (без привлечения медицинских работников) были использованы мониторы сердечного ритма POLAR, данные анализировались из программы POLAR FLOW с учетом данных дневников спортсменов. Расчет индивидуальных зон интенсивности был проведен по формуле Карвонена, для определения ПАНО дважды за период выполняли неинвазивный (без забора крови) тест Конкони на беговой дорожке. Для удобства вычислений и слишком незначительного количества выполнения тренировочных заданий в 5-й зоне интенсивности в итоговой таблице расчетов объединены 4-я и 5-я зоны.

Выполнение тренировочных нагрузок
лыжниками-гонщиками за период
с 1 июня по 30 сентября 2018 года
в процентном соотношении
по зонам интенсивности

Зоны	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	За период
1	70	44,2	42	47	48
2	28	47	48	44	44,5
3	2	8	8	7	7
4 и 5	0	0,8	2	2	2

Основные средства подготовки в их
процентном соотношении от часового
объема выполнения

Анализ показателей тренировочного процесса позволяет сделать выводы об увеличении в подготовке в сравнении с предыдущими сезонами доли тренировок преимущественно аэробной направленности; больше, чем раньше, доля силовой подготовки.

Направленность подготовительного процесса на увеличение объема циклической работы аэробного характера принесло положительные плоды. В основном причина этого в том, что больше внимания уделялось

теоретической подготовке. Спортсмены стали понимать основные принципы тренировок, с помощью мониторов сердечного ритма научились правильно оценивать получаемую нагрузку, некоторые без пульсометра могли очень точно определить показания ЧСС по субъективным ощущениям. Пришло понимание важности чередования нагрузки и отдыха, перестали устраивать соревнования из тренировок. Результатом этого и стало увеличение объема работы аэробной направленности. Был сделан вывод, что для повышения эффективности тренировочного процесса тренеру следует обратить внимание на обучение спортсменов в части принципов тренировки на выносливость, наиболее точно и расширенно объяснять тренировочные задания, добиваться от них понимания этого задания и его полного выполнения.

Увеличение объема силовой подготовки было обеспечено включением дополнительных средств. Стали больше времени уделять работе с отягощениями: был разработан и постоянно применялся комплекс специальных упражнений для увеличения максимальной силы, взрывной силы; проводились статодинамические упражнения для укрепления и стабилизации мышц туловища; в тренировку введены упражнения с подвижной опорой.



Андрей Зорин и Анна Нечаевская

Конечно, все эти упражнения проводились во взаимосвязи с классическими силовыми тренировками для лыжников. Увеличение объема доли силовой подготовки и работы аэробной направленности было проведено без уменьшения составных частей подготовки, а выполнено за счет увеличения общего объема нагрузки.

Так, проведенный анализ подготовки в подготовительном периоде позволяет говорить об успешном выполнении поставленных задач и сделать вывод, что взаимодействие спортсменов и тренеров, понимание всеми важности планирования, важности точности выполнения заданий – необходимая часть успешности тренировочного процесса.

Настольный теннис в Вологодской области

краткий очерк

рацию настольного тенниса возглавляли череповчане: Леонид Пахомов, Александр Тихомиров, Алексей Каширцев, а также вологжане Александр Дмитриенко и Алексей Кошкин.

В Череповце особенно большой вклад в развитие настольного тенниса, подготовив более 20 КМС, внесли председатель городской федерации, тренер ДЮСШ Марина Кудрявцева и тренер-педагог Дворца Творчества Ольга Нехаева, которая была призером международных соревнований среди ветеранов, а также 15-кратной победительницей Всероссийских соревнований ветеранов.

Череповецкие мужчины-ветераны Александр Тихомиров и Михаил Карандин также были призерами Всероссийских соревнований среди ветеранов.

Наиболее значительных успехов добился вологжанин паралимпиец Вадим Бузин, он был не только многократным чемпионом России, но и стал 2-кратным чемпионом Европы, за что ему было присвоено почетное звание «Заслуженный мастер спорта». Самое поразительное в его биографии это тот беспрецедентный факт, что, уже будучи инвалидом, он сумел стать чемпионом Вологодской области среди здоровых участников соревнований в 2009 г.



Александр Дмитриенко. На соревнованиях

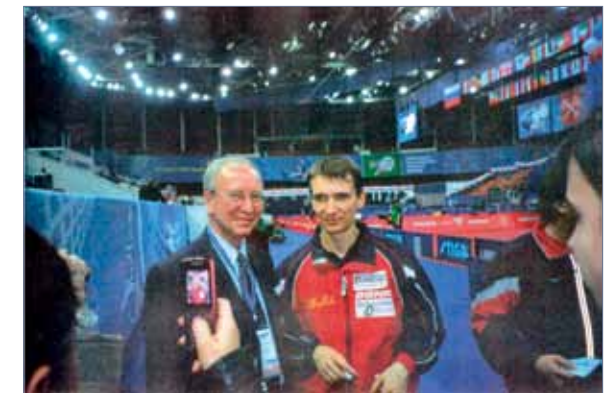


Анна Давыдченкова и Ольга Кравей
на международных соревнованиях



Михаил и Даниил Молоковы

Я специально интересовался во время очередной конференции ФНТР (Федерации настольного тенниса России) у нынешних руководителей ФНТР и их предшественников, был ли в обозримой истории подобный факт. Все категорично заявили, что ничего



Чемпион мира - Вернер Шлагер (Австрия)
на Чемпионате Европы. 2009 год

подобного не было! Поэтому после смерти В. Бузина по моей инициативе стал проводиться ежегодный областной турнир памяти этого замечательного спортсмена, на который приглашались его родители.

В Вологде в числе заметных руководителей городской федерации были Владимир Петухов, Борис Маслаков и Ярахмед Байрамов, который длительное время занимается тренерской работой и воспитал немало хороших спортсменов, в т. ч. 5-кратную чемпионку области Анну Давыдченкову, 4-кратную чемпионку Эльмиру Байрамову, 5-кратного чемпиона области Даниила Молокова, Андрея Киселева и других.

НАШИ ПОБЕДЫ

Вологжанин стал победителем этапа Кубка мира по авиамodelьному спорту

Житель Череповца Вячеслав Санкин занял первое место среди юношей на этапе Кубка мира по авиамodelьному спорту в классе моделей планеров. Соревнования проходили с 1 по 8 июля в Нарткале (Кабардино-Балкария).





Андрей Киселев

Первым серьезным тренером-педагогом в Вологде был Валерий Павлович Малютин, тренер городского Дома пионеров, в числе его воспитанников были: 4-кратный чемпион области Андрей Киселев и множество других перспективных спортсменов, ставших чемпионами города и призерами чемпионата области.

Тренером-общественником в Вологде длительное время был Игорь Юстюхин, он также воспитал немало перспективных спортсменов, об одной из них необходимо сказать особо – это Ольга Вишнякова, она в возрасте 12 лет выиграла взрослый Чемпионат области в 2013 году!

В дальнейшем она стала тренироваться в г. Санкт-Петербурге у известных тренеров и выполнила в 2015 году норматив «Мастер спорта», а в мае 2019 выиграла открытое Первенство Испании среди девушек в возрасте до 19 лет!

До этого звание «Мастер спорта» удалось выполнить только один раз в 1983 г. череповчанке Ольге Гергиевой.

Одним из базовых районов (по развитию настольного тенниса) Вологодской области был г. Сокол, там тренером работал Алексей



Юбилей (70 лет) Комитета ФКиС Вологодской области, 2009 год

Зимин, в Соколе ежегодно проводилось Первенство Вологодской области среди районов, которое играло роль отборочных соревнований перед Чемпионатом Вологодской области.

В последнее время активную позицию в проведении областных соревнований, в частности среди ветеранов, стал занимать поселок Шексна. Инициативную группу там возглавили Сергей Шумилов и Владимир Сирота.

Кардинально ситуация в развитии настольного тенниса в Вологодской области изменилась после принятия плана развития данного вида спорта, согласованного с председателем областного Комитета по ФКиС Виктором Николаевичем Некрасовым, главами гг. Вологды и Череповца и утвержденного зам. Губернатора Вологодской области Иваном Анатольевичем Поздняковым в 2011 г.

Итогом реализации данного плана были следующие основные моменты:

- Открытие отделения настольного тенниса в ДЮСШ «Спартак» г. Вологды.
- Увеличение ежегодного бюджетного финансирования календарного плана Федерации Вологодской области до 700 т. р.
- Финансирование экипировки сборной команды области, включая тренерской состав.
- Обновление спортивного оборудования и инвентаря в базовых городах Вологда, Череповец, Сокол – приобретение 24-х комплектов (столы, сетки, счетчики), роботы и т. д.



Игорь Юстюхин и Ольга Вишнякова

Основную сложность представлял собой последний пункт этого плана – материально-техническое обновление основной материальной базы. Этот процесс был сложным и долговременным, пришлось задействовать максимально весь административный ресурс – зам. Губернатора Вологодской области И. А. Позднякова, депутата Государственной Думы Г. Е. Шевцова и др.

Однако главным «инструментом» в этой «вертикали власти» был Президент ФНТР (Федерации настольного тенниса России) Игорь Левитин. Именно его связи с международ-



Валерий Павлович Малютин с воспитанницами



Владимир Петухов и Ярахмед Байрамов



Борис Маслаков – «Железный» Борис



Вадим Бузин



Марина Кудрявцева

ным концерном (компанией «Северсталь») сыграли решающую роль в обеспечении финансирования, что позволило впервые в истории области приобрести такое количество высококачественного спортивного оборудования. Необходимо отметить, что Игорь Евгеньевич Левитин внес огромный вклад в развитие настольного тенниса РФ, он не только сумел привлечь (ежегодно) для финансирования нужд ФНТР более 100 млн. р. спонсорских средств, но и добился того, что в России впервые проведен Чемпионат Европы и Чемпионат мира! Его выдающиеся административные способности нашли применение в Администрации Президента России – вот уже почти 10 лет Игорь Евгеньевич Левитин работает помощником В. В. Путина.

Традиционным в раскладе сил спортсменов Вологды и Череповца у мужчин на уровне Чемпионата области до 2009 г. чаще чемпионами были череповчане: Андрей Дубровин – 4 раза, Михаил Караваев – дважды, Александр Гоголев – дважды. Основную конкуренцию им удалось составить вологжанину Андрею Киселеву – в 1987, 1988, 1994 и в 2000 гг.

Однако в 2010 г. наступил «перелом», пришло время братьев Молоковых (Вологда), старший Даниил Молоков 5 раз становился чемпионом области, а в последние 2 года Михаил Молоков (2004 г. р.) уверенно обыгрывает всех соперников.

У женщин ситуация иная, вологжанки – Анна Давыденкова (5-кратная), Эльмира Байрамова (4-кратная), Инна Немеш (2-кратная), Ольга Кравец, Ольга Вишнякова, Анастасия Березина последние 25 лет чаще были на верхних ступенях пьедестала. Основную конкуренцию им составляли череповчанки Ольга Гергиева (трижды) и Елена Суховерова (дважды).

Среди городских чемпионов необходимо особо отметить вологжанина Андрея Киселева, который 11 раз был чемпионом г. Вологды и очень рано (в 40 лет) ушел из спорта.



Награждаются Александр Тихомиров
и Михаил Карандин



Валерий Коротков

Создание нового тренировочного центра в Вологде – клуба «Траектория» на ул. Конева, д. 15 немного оживляет достаточно унылую картину в развитии этого прекрасного вида спорта. Но этого абсолютно недостаточно. Не реализуются (на примере наших соседей из г. Архангельска) программы «Настольный теннис во дворе» и «Настольный теннис в школе». Очень серьезная проблема с тренерскими кадрами, повышением их квалификации. Достаточно сказать, что за последние 20 лет удалось отправить на соответствующий семинар только одного тренера – М. Кудрявцеву. Это только небольшой круг проблем, которые предстоит решать новому руководству Федерации настольного тенниса (ФНТ) области А. Кошкину и ФНТ г. Вологды С. Молокову. Хочется пожелать им удачи.

Экс-президент федерации настольного
тенниса Вологодской области
Александр Юрьевич Дмитриенко

С Днем физкультурника!

Дороги наши читатели! Так получилось, что время выпуска нового номера совпало с большим праздником – Днем физкультурника!

В связи с этим, мы размещаем в журнале поздравительный текст письма начальника департамента спорта, олимпийского чемпиона Сергея Фокичева. Присоединяясь к ниже сказанному, мы будем продолжать и дальше в наших новых выпусках информировать вас о самых значимых спортивных событиях на Вологодчине.



*Уважаемые спортсмены, тренеры,
ветераны и любители спорта, спортивные
работники и все, кто придерживается
здорового образа жизни!*

*Поздравляю вас
с 80-летним юбилеем Дня физкультурника!*

*Поздравляю моих коллег и благодарю за
активный вклад в реализацию государственной
политики в спортивной сфере. Уверен, только
объединив наши усилия, мы укрепим и приумно-
жим мировую славу отечественного спорта.
И только вместе нам по плечу решение любых
задач и новые начинания.*

*Желаю крепкого здоровья всем вам и вашим
семьям, оптимизма, успехов не только на спортив-
ных аренах, но и в любом другом деле.*

*Сергей
Фокичев*

10 августа - День физкультурника!

Лето – время спортивно-тренировочных сборов, время активной подготовки к зимнему сезону

Летние спортивные сборы – очень важный этап в развитии спортсменов и достижении ими высоких результатов. Именно на сборах многие профессиональные и любительские команды, а также отдельные спортсмены получают возможность заниматься спортом, не отвлекаясь на бытовые проблемы и родственников, а, значит, в полной мере могут посвятить себя тренировкам и восстановлению спортивных сил.

В июне 2019 года в Центре лыжного спорта и отдыха Карпово прошли спортивно-тренировочные сборы у спортсменов, представителей сборных команд Вологодской области по фигурному катанию, биатлону, конькобежному спорту.

Флорбол – это один из самых молодых и быстро развивающихся командных видов спорта. Представляет собой вариацию хоккея. На подготовленной площадке для игры спортсмены активно проводили игровые тренировки.



В ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсмену приходится постоянно решать задачи различной сложности, принимать быстрые и точные решения, в связи с этим важную роль в успешности спортивной деятельности играет интеллектуальное развитие. Во время сборов у спортсменов прошли игры на сообразительность, в которых приняли участие спортсмены разных возрастов. Участники поделились на команды, в ходе выполнения заданий проявили смекалку и командный дух.

Немаловажно, чтобы ребенок получал удовольствие от занятий спортом, ведь самое важное – это счастливое детство ребенка. Поэтому тренеры пытались сделать тренировочный процесс интересным, разнообразным и увлекательным. Не забывали также и про отдых после занятий. После каждой тренировки необходимо полноценное восстановление.

Лето – время поддержания, улучшения и восстановления спортивной формы





10 АВГУСТА

