

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

НАШ СПОРТ

МАЙ 2020, № 10

75
ПОБЕДА!
1945–2020



С Днем Победы!



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.

Авторы статей – специалисты в области физической культуры и спорта 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,
Артем Гисматулин.

Тираж 750 экз.

Фото на обложке:
С Днем Победы!

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



Уважаемые читатели!

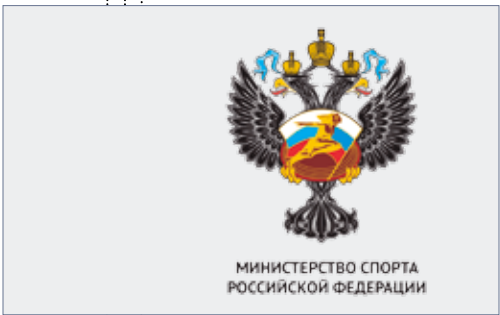
От всей души поздравляю вас с 75-летием Победы в Великой Отечественной войне!

9 Мая – главная, святая дата в жизни каждого из нас. Это день безмерной радости и гордости нашего народа за подвиг славного поколения настоящих героев, которые, не жалея жизни, защитили свое Отечество и освободили от фашизма Европу. Мы навсегда сохраним в наших сердцах память об их мужестве, верности долгу и любви к своей Родине.

Волнующей темой, конечно, остается борьба с коронавирусом. Основная наша забота – здоровье и безопасность граждан. Ради этого мы должны проявить терпение и ответственность.

Желаю вам здоровья, душевного тепла, внимания и заботы близких. Пусть небо всегда будет мирным, а солнце светит ярко.

Сергей Фокичев,
начальник Департамента
физической культуры и спорта Вологодской области,
заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион



- 3

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО
- 6

НОВОСТИ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ

 - Олег Матыцин о политике Министерства спорта РФ.
 - О переносе проведения Игр XXXII Олимпиады 2020 года в Токио (Япония) на 2021 год.
 - О переносе Паралимпийских игр-2020 в Токио.
 - О переносе XI Всемирных игр 2021 года на 2022 год.
 - Онлайн-конференция министра спорта Российской Федерации Олега Матыцина на тему «Российский спорт в условиях пандемии коронавируса COVID-19».
 - Минспорт России предложил регионам рекомендации по этапному снятию ограничительных мер в отрасли физической культуры и спорта.
 - Олег Матыцин провел в режиме видеоконференцсвязи совещание с руководителями органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта Северо-Западного федерального округа.
- 10

НОВОСТИ ДЕПАРТАМЕНТА ФКиС ВО

 - Плавательный бассейн «Витязь» в Вологде готов к открытию.

- 12

75-ЛЕТИЕ ПОБЕДЫ

 - Военные годы на Вологодчине.
 - Памяти Героя Советского Союза Василия Прокатова.
 - Век спортсмена.
- 28

СПОРТСМЕНЫ ВОЛОГДЧИНЫ

 - Пока все дома.
 - Павел Бучневич:
вернуть форму можно только через игры.
 - Определен полный состав тренерского штаба хоккейной команды «Северсталь».
 - Оставайтесь в форме.
 - Тренируйся дома. Спорт – норма жизни.
- 53

СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ

 - Киберспорт – спорт нестандартных решений.
- 58

КУДА ПОЙТИ УЧИТЬСЯ?

 - Юные спортсмены в 2020 году впервые станут студентами университетского колледжа ВоГУ по специальности «Физическая культура».





Обращение министра спорта Российской Федерации Олега Матыцина

Дорогие друзья!

С 21 марта Министерство спорта Российской Федерации рекомендует приостановить, перенести или отменить все спортивные соревнования на территории нашей страны, а также установить ограниченный режим работы детских спортивных школ.

Эти решения были для нас непростыми. Они затронут огромное количество людей — не только спортсменов-профессионалов, тренеров, специалистов, но и любителей, болельщиков и детей, занимающихся в спортивных школах. Для большинства из них спорт — это не просто хобби, спорт — это норма жизни.

Считаю это решение единственно верным. Пандемия коронавируса затронула все сферы нашей жизни. Физическая культура и спорт не стали исключением. Сегодня на первом месте для нас всех — здоровье людей. Все вместе мы должны не допустить распространения вируса. Нам необходимо соблюдать все возможные меры предосторожности, беречь себя и окружающих.

Многие уже перешли на удаленный режим работы, кто-то находится на карантине. Эта особенная и крайне непривычная для нас ситуация — отказываться от ежедневных дел, социальных активностей, ограничивать общение с коллегами, друзьями и родственниками.

Отдельно обращаюсь к детским тренерам, чьи воспитанники временно не смогут ходить на тренировки. Поддержите их, будьте на связи с ними и с их родителями. Объясните, как нужно тренироваться дома, чтобы не

растерять все то, чему вы их научили. Ведь именно они — наше будущее.

Просьба российским спортсменам, звездам театра, кино, эстрады, известным блогерам, увлеченным спортом: рассказывайте и показывайте в социальных сетях о том, как вы поддерживаете физическую форму в домашних условиях. Вас любят, ценят, вы станете примером для всех. Уверен, эти простые действия помогут нам пережить непростую ситуацию.

Призываю всех с пониманием отнестись к нашим рекомендациям, будьте здоровы, Берегите близких, особенно пожилых людей.

Спорт обязательно вернется в нашу жизнь. Спасибо!

О переносе проведения Игр XXXII Олимпиады 2020 года в Токио (Япония) на 2021 год

24 марта Международный олимпийский комитет объявил о переносе проведения Игр XXXII Олимпиады 2020 года в Токио (Япония) на 2021 год. Такое решение было принято в связи с пандемией коронавирусной инфекции COVID-19.



«Минспорт России с уважением относится к решению о переносе Олимпийских игр в Токио, которое сегодня приняли МОК и правительство Японии. Надеюсь, это решение позволит сохранить целостность спорта и олимпийского движения. В условиях неопределенности, связанной с развитием пандемии COVID-19, такое решение отвечает интересам спортсменов, тренеров и зрителей. Здоровье и безопасность людей — главный приоритет для всех», — заявил министр спорта Российской Федерации Олег Матыцин.

О переносе Паралимпийских игр-2020 в Токио

Международный паралимпийский комитет (МПК) выступил с заявлением о переносе Паралимпийских игр в Токио на 2021 год из-за коронавируса.



«Перенос Паралимпийских игр в Токио 2020 года из-за пандемии COVID-19 является абсолютно верным решением.

Спорт — не самое главное сейчас, главное — сохранить человеческие жизни.

Все участники паралимпийского движения должны сосредоточиться на собственном здоровье и благополучии и оставаться в безопасности в это беспрецедентное и трудное время.

Паралимпийские игры состоятся в Токио в следующем году, они станут впечатляющим глобальным праздником, когда человечество снова соберется вместе», — говорится в заявлении организации.

ных лиц, участвующих в Олимпийских играх, из Всемирных игр и привело бы к снижению интереса зрителей и СМИ к состязаниям.

Международные федерации по видам спорта — члены IWGA в ходе состоявшейся 2 апреля видеоконференции полностью поддержали перенос XI Всемирных игр на 2022 год.

Минспорт России с уважением относится к решению IWGA и со своей стороны обеспечит подготовку российских спортсменов к Всемирным играм с учетом новых сроков проведения соревнований, окажет содействие спортивным федерациям в корректировке календарных планов.

Всемирные игры — международные комплексные соревнования по видам спорта и дисциплинам, не включенным в программу Олимпийских игр. Они проводятся раз в четыре года Международной ассоциацией Всемирных игр под патронатом Международного олимпийского комитета.

XI Всемирные игры пройдут с 7 по 17 июля 2022 года.



О переносе XI Всемирных игр 2021 года на 2022 год

Международная ассоциация Всемирных игр (IWGA) сообщила о переносе XI Всемирных игр 2021 года на 2022 год. Соревнования, как и планировалось, пройдут в американском Бирмингеме.

Решение Международной ассоциации Всемирных игр и Бирмингемского организационного комитета о проведении XI Всемирных игр в 2022 году вызвано переносом Игр XXXII Олимпиады 2020 года в Токио (Япония) на 2021 год. Сохранение первоначальных дат проведения соревнований означало бы исключение многих спортсменов и официаль-

Онлайн-конференция министра спорта Российской Федерации Олега Матыцина на тему «Российский спорт в условиях пандемии коронавируса COVID-19»



Конференция состоялась 10 апреля в Международном мультимедийном пресс-центре МИА «Россия сегодня».



Минспорт России предложил регионам рекомендации по этапному снятию ограничительных мер в отрасли физической культуры и спорта

Министерство спорта Российской Федерации направило в адрес руководителей субъектов Российской Федерации рекомендации по поэтапному снятию ограничительных мер в сфере физической культуры и спорта в условиях распространения COVID-19.

Данные рекомендации были разработаны Минспортом России во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 11 мая 2020 года № 316 «Об определении порядка продления действия мер по обеспече-

Министр спорта России Олег Матыцин поблагодарил всех, кто поддерживает акцию «Тренируйся дома. Спорт – норма жизни».

«Я очень благодарен спортсменам, тренерам и всем жителям нашей страны за то, что они присоединились к нашей акции, публикуют в социальных сетях примеры, как надо оставаться активным в режиме карантина, показывают пример другим, что нельзя сдаваться. Мы обязательно должны быть вместе в этот период, чтобы поддерживать друг друга, преодолеть все трудности», – сказал Министр на онлайн-пресс-конференции.

На пресс-конференции министр спорта говорил о ситуации в спорте в условиях пандемии коронавируса, рассказал о мерах, которые принимает Министерство спорта России, а также подчеркнул, что российские спортсмены должны быть примером для всех.

нию санитарно-эпидемиологического благополучия населения в субъектах Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19».

«Предложение Министерства спорта заключается в снятии ограничительных мер в три этапа в соответствии с методическими рекомендациями Роспотребнадзора и с учетом эпидемиологической ситуации в каждом конкретном регионе», – отметил министр спорта Российской Федерации Олег Матыцин.

«На первом этапе предлагается предложить жителям регионов возможность индивидуально заниматься физической культурой на открытом воздухе с использованием доступной спортивной инфраструктуры – на открытых уличных спортивных площадках, беговых и велосипедных дорожках, общедоступных спортивных стадионах и других спортивных сооружениях, – сказал министр. – При этом важно соблюдать требования социальной дистанции».

Рекомендации предусматривают на первом этапе индивидуальные занятия физической культурой и спортом на различных спортивных объектах с загрузкой не более 25% от единовременной пропускной способности, на втором этапе – индивидуальные и групповые занятия (в группах не более 20 человек) с увеличением загрузки до 50%.

Олег Матыцин провел в режиме видеоконференцсвязи совещание с руководителями органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта Северо-Западного федерального округа



Одним из основных вопросов обсуждения стала реализация федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография» и федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы».

«Несмотря на ситуацию, связанную с пандемией коронавируса COVID-19, реализация федерального проекта «Спорт – норма жизни» и федеральной целевой программы

«Хочу обратить особое внимание руководителей регионов на актуальность возобновления тренировочных мероприятий членов сборных команд России и субъектов Российской Федерации на региональных спортивных объектах при условии соблюдения требований Роспотребнадзора», – подчеркнул Олег Матыцин.

должна продолжаться в полном объеме. В том числе необходимо обеспечить своевременный ввод в эксплуатацию спортивных объектов и организовать своевременную закупку спортивного оборудования и инвентаря», – отметил Олег Матыцин.

Федеральный проект «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография» направлен на развитие массового спорта, совершенствование спортивной инфраструктуры, обеспечение доступности занятий физической культурой и спортом для всех категорий граждан. К 2024 году количество систематически занимающихся физической культурой и спортом россиян должно достигнуть 55%.

В Северо-Западном федеральном округе в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» и ФЦП предусмотрено финансирование в размере 1,26 млрд рублей из федерального бюджета на строительство 14 спортивных объектов, из которых 10 планируется ввести в эксплуатацию в этом году. Дополнительно всем 11 субъектам СЗФО предусмотрено выделение денежных средств на закупку 68 комплектов спортивного оборудования и инвентаря на общую сумму 725 млн рублей.



Плавательный бассейн «ВИТЯЗЬ» в Вологде готов к открытию

Современный плавательный бассейн появился на площадке единственной в области спортивной школы олимпийского резерва «Витязь», расположенной в Вологде. Он уже готов к открытию. Но это событие состоится, когда урегулируется ситуация с распространением коронавирусной инфекции.

Объект стоимостью более 150 миллионов рублей построен в рамках реализации стратегии комплексной модернизации стадиона, утвержденной Губернатором области два года назад. Сегодня Олег Кувшинников оценил оснащение спортивного сооружения и готовность его к открытию.

«Подобного объекта давно ждали жители Вологды и спортивные сборные области, которые готовятся к чемпионатам разного уровня. Я горжусь тем, что нам удалось воплотить проект в столь короткое время, до сдачи в эксплуатацию прошло буквально 1,5 года. Сейчас в школе олимпийского резерва развивается 17 видов спорта, с этого года добавится плавание. Заниматься здесь смогут и любители, и вологжане с ограниченными возможностями здоровья – для этого созданы все условия», – сказал глава региона.

В двухэтажном здании размещен плавательный бассейн на пять дорожек длиной 25 метров с переменной глубиной, а также тренажерный зал площадью порядка 80 квадратных метров. Буфет с обеденным залом предусмотрен на первом этаже, на втором располагаются трибуны для зрителей, раздевалки с душевыми, медицинский кабинет и тренерская. Для маломобильных групп установлен лифт. У входа в здание обустроены

парковки для автомобилей и велотранспорта, место отдыха.

Комплекс предназначен для физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию, а также силовой и общефизической подготовки, построен по современным технологиям с использованием полностью автоматизированной системы очистки воды. Единовременная пропускная способность объекта составит более 50 посетителей в час, в бассейне одновременно смогут заниматься до 40 человек.

Напомним, вопрос развития стадиона «Витязь» был рассмотрен в апреле 2018 года на Градостроительном совете в Вологде, глава региона утвердил стратегию модернизации и дал поручение о строительстве бассейна. Комплекс возведен в рамках подпроекта «Спорт – норма жизни» федерального проекта «Демография», из региональной казны на эти цели направлено более 140 миллионов рублей. Это второй объект, созданный в рамках принятой стратегии за два года. На первом этапе на стадионе появился физкультурно-оздоровительный комплекс для игровых видов спорта, его строительство завершилось в декабре 2018 года.

«Грустно, что сейчас мы не можем провести торжественное открытие, но оно обязательно состоится, когда будет запущена третья волна снятия ограничений. Если по-

зволит эпидемиологическая обстановка, это случится в июне. Группы спортсменов уже сформированы, запись для желающих открыта. Бассейн будет работать с 6.00 до 24.00. Благодаря применению суперсовременных автоматизированных систем и оборудования вологжане смогут оценить удобство и комфорт, – сказал Губернатор Олег Кувшинников.

По словам главы региона, на этом развитие стадиона не остановится, в этом году начнем монтаж футбольного поля шестого поколения с подогревом и трибунами на 1,5 тысячи мест. В конечном варианте объект станет одним из самых современных спортивных комплексов для подготовки олимпийцев в стране.

Реконструкция на следующих этапах предполагает строительство здания с трибунами на 1500 мест, реконструкцию спортивного ядра с футбольным полем и беговыми дорожками, строительство теннисных кортов, площадок с уличными тренажерами и для занятий воркаутом, сектора для занятий пожарно-прикладными видами спорта. Как отмечает пресс-служба Губернатора региона, на эти цели уже предусмотрено 750 миллионов рублей из бюджета области. Полностью завершить комплексную модернизацию стадиона планируется до конца 2022 года.



В бассейне СШОР «Витязь»



Олег Кувшинников, Сергей Воропанов, Сергей Фокичев



Сергей Фокичев рассказывает о строительстве объекта



История России знала немало войн. Самая страшная, кровопролитная, самая определяющая для судеб мира – война 1941–1945 годов. Победа в Великой Отечественной войне явила всему миру не только мощь нашего оружия, но и мощь русского духа.

9 мая 2020 года исполняется 75 лет со дня Великой Победы.

День Победы

Но сколько бы ни минуло десятилетий, нельзя забывать о превращенных в пепел городах и селах, о разрушенном народном хозяйстве, о гибели бесценных памятников материальной и духовной культуры народа, о тружениках тыла, вынесших на своих плечах непомерное бремя военного лихолетья, о самой главной и невосполнимой утрате – миллионах человеческих жизней, сгоревших в пожаре Великой Отечественной войны. Великая Победа... Путь к ней был долг и труден. Небывалой жестокостью и болью, невосполнимыми потерями и разрушениями, скорбью по истерзанной огнем и металлом родной земле были наполнены 1418 дней и ночей Великой Отечественной войны. Никто и ничто не в состоянии умалить величие подвига народа, всемирно-историческое значение победы над фашизмом. Весенним, солнечным днем – 9 мая 1945 года усталый, но счастливый солдат великой страны вытер с лица пороховую гарь последнего, самого трудного боя. Именно в этот день во всех уголках нашей необъятной Родины радостной вестью прозвучало долгожданное слово: «Победа!». С того памятного мая минуло более полувека. Выросли новые поколения. Для них Великая Отечественная война – далекая история. Но совесть и долг перед погибшими и пережившими войну не должны позволить нам забыть эту героически-трагическую страницу летописи нашего государства.

Во имя высшей справедливости, во имя гордого будущего России нельзя допустить, чтобы Великая Отечественная война стала для потомков «неизвестной войной».

9 Мая – это великий и священный праздник. Это праздник национальной гордости, воинской доблести и ратной славы! Он навсегда останется в сердцах людей как день памяти и благодарности тем, кто отстаивал независимость нашей Родины на полях сражений и тем, кто ковал победу в тылу, своим доблестным трудом приближая час освобождения.

В эти дни мы отмечаем 75-летие Победы в Великой Отечественной войне. Как известно, масштабных боевых действий на территории нашей области не было, но Вологодчина внесла немалый вклад в победу над врагом. И понесла огромные людские потери.



Военные годы на Вологодчине

Автор: **Сергей Комлев**

Погиб или умер каждый четвертый

В годы Великой Отечественной войны в Вологодской области, особенно в сельской местности, резко возросла смертность. Непосильные для женщин, стариков и подростков условия труда, бесконечные мобилизации на лесозаготовки и торфопредприятия, на оборонные работы, на восстановление угольных шахт Кузбасса и Подмоскovie, спровоцированные военным временем болезни и эпидемии – все это привело к тому, что уже в 1942 году смертность превысила рождаемость в пять раз. А всего за годы войны Вологодская область, на территории которой не велось широкомасштабных боевых операций, не свирепствовал жестокий оккупационный режим, потеряла 220 494 мирных гражданина. Если приплюсовать боевые потери наших земляков – из 340 тысяч ушедших на фронт

вологжан домой не вернулись более 178 811 человек, – то получится, что к концу войны область недосчиталась почти 400 тысяч своих земляков. Эта цифра существенно превышает среднестатистический показатель по СССР. На начало войны в стране проживали 195 миллионов человек, погибли и умерли 27 миллионов; в Вологодской области проживало 1 миллионов 580 тысяч человек, погибли и умерли 400 тысяч человек. Можно констатировать, что Вологодская область оказалась в десятке наиболее пострадавших в годы войны регионов. К примеру, эти потери сопоставимы с потерями Белоруссии, где тоже погиб каждый четвертый житель.

Братские могилы, в которых были похоронены наши земляки, есть под Смоленском и Москвой, на Украине и в Белоруссии, в Латвии и Эстонии, Чехословакии и Германии, практически в каждой точке Советского Союза и Восточной Европы.



Вологжане



Вокзал в Вологде в годы Великой Отечественной войны



Начало войны

Планы Гитлера

Директива немецкого командования за № 21, подписанная в ставке фюрера 18 декабря 1940 года, вошла в историю как план «Барбаросса». Судя по этому документу, Вологодская область должна была подвергнуться оккупации в ходе кратковременной военной кампании. Через четыре месяца после начала войны Гитлер несколько скорректировал свои далеко идущие планы. В служебном дневнике начальника Генштаба генерал-полковника Франца Гальдера появляется запись: «Задачи на будущий (1942) год... Овладение Вологдой — Горьким. Срок — к концу мая». Фигурировал наш край и в планах финского командования. По мнению главнокомандующего войсками Финляндии маршала Густава Маннергейма, овладение Мурманском, Кандалакшей, Беломорском и Вологдой «имело решающее значение на всем фронте Северной России».

Уже 29 июля 1941 года немецкие самолеты осуществили первую бомбардировку Северной железной дороги на перегоне Ефимовская — разъезд Коли. На следующее утро объектом нападения стал Череповец, в котором четырьмя бомбовыми ударами был разбит поезд № 428.

Первые Герои Советского Союза

Первыми в годы Великой Отечественной войны получили звание Героя Советского Союза три летчика 158-го авиаполка 39-й истребительной дивизии. Среди них был череповчанин М. П. Жуков. 30 июня 1941 года он вогнал вражеский самолет в пике, и тот рухнул в озеро. Впоследствии младший лейтенант Михаил Жуков сбил еще несколько вражеских машин, совершил 259 боевых вылетов. Погиб наш земляк 12 января 1943 года на Ленинградском фронте. Всего за годы Великой Отечественной звания Героя Советского Союза удостоены 146 вологжан. Из них 46 человек — дважды.

Вологда в годы войны

Народ в едином патриотическом порыве встал на защиту Отечества. Начиналась «священная война». В военные годы в Вологде были сформированы партизанский отряд «За Родину», 272-й зенитный артиллерийский дивизион, 34-й стрелковый запасный полк 29-й запасной стрелковой бригады, 111 (24)-я гвардейская стрелковая Евпаторийская дивизия, 103 (65)-я гвардейская танковая бригада и другие соединения.

С первых же дней войны из ворот ВПВРЗ прямо на передовую уходили санитарные поезда, ремонтные «летучки», бронепоезда. На заводе «Северный коммунар» было налажено производство минометов, на канифольном заводе — бутылок с зажигательными ампулами, на судоремонтном заводе — котлов для походных кухонь, на мебельной фабрике — лыж, на швейной — обмундирования.

За годы Великой Отечественной войны доноры Вологды сдали 35 тонн крови. Жители Вологды послали фронтовикам множество посылок с подарками. Только в 1942 году, к 24-й годовщине Красной армии, на фронт было отправлено 800 кг колбасы, 300 кг сливочного масла, 100 кг сыра, 1000 кг кондитерских изделий, большое количество махорки, бумаги, конвертов и т. д. Открывшаяся в июле 1944 года Вологодская областная филармония в феврале 1945 года направила в действующую армию музыкально-эстрадную бригаду.

Особая ответственность в годы войны легла на плечи вологодских железнодорожников. Вологодский железнодорожный узел организовывал перевозки военных грузов в Ленинград и на другие фронты. Обрато в тыл эшелоны возвращались с ранеными. Вологда стала одним из важнейших в стране центров по эвакуации раненых и больных, отправке их в глубокий тыл. В Вологде находился распределительный эвакуационный пункт (РЭП-95), в систему которого входили го-



Вологда в годы войны



Санитарный поезд



Черепо́вец 1941 год.



Черепо́вец в годы Великой Отечественной войны



Военный госпиталь в тылу

спитали и транспортные учреждения. В подчинении РЭП-95 в те годы было до 60 эвакуогоспиталей (из них в городе Вологде было развернуто девять), в его распоряжении имелось 50 военно-санитарных поездов (ВСП).

Однако порою самоотверженность и героизм вологжан оказывались бессильны перед смертью. На Пошехонском кладбище города Вологды покоятся 1048 воинов, умерших от ран в госпиталях города, на Введенском кладбище — 3843 воина.

Черепо́вец в годы войны

В Великую Отечественную войну город выполнял функции эвакуационной зоны. Здесь располагались госпитали, сюда эвакуировали жителей Ленинграда. Предприятия города были переведены на производство военной продукции: выпускали оружие, амуницию, снаряжение. В июле 1941 года в городе была сформирована 286-я стрелковая дивизия, в сентябре начавшая свой боевой путь на Ленинградском фронте. Из 19 300 жителей Череповца и района, воевавших в Великую Отечественную, 7 801 не вернулся. 18 человек удостоены звания Героя Советского Союза, 8 200 награждены орденами и медалями, 6 человек — орденом Ленина, 112 — орденом Красного Знамени, 1 517 — орденом Красной Звезды, 887 — орденом Славы. Фронт не подходил непосредственно к Череповцу, но в городе базировались части, входившие в состав Череповецко-Вологодского округа ПВО. В последние годы войны Череповец стал также местом содержания немецких и финских военнопленных. Именно в череповецком лагере содержался знаменитый немецкий ас Эрик Хартман, которому приписывается более 300 сбитых самолетов.

Невзгоды и лишения, выпавшие на долю гражданского населения, можно было бы перечислять и дальше. Известно, однако, главное — люди выстояли и победили.



Работа в тылу



Лесозаготовка



На швейной фабрике



Памяти Героя Советского Союза Василия Прокатова

Автор: **Андрей Кирнов**
Фото автора



Вася Прокатов

В 2017 году в издательстве «Древности Севера» впервые вышла книга Натальи Мелехиной «Александр Панкратов». В ней рассказывается о нашем земляке, Герое Советского Союза, — первом в истории Великой Отечественной войны, кто совершил подвиг самопожертвования, закрыв своим телом пулеметную амбразуру.

«Подвиг Панкратова повторили более 450 советских бойцов, — поясняет автор Наталья Мелехина, — но в историю они вошли под общим определением «матросовцы», а не «панкратовцы», просто потому, что о Панкратове журналисты и прозаики писали гораздо меньше, чем об Александре Матросове». Книга не только повествует о жизни и героической кончине Александра Панкратова, в ней бережно собраны имена всех 456 русских воинов, совершивших такой же подвиг в годы войны.

В этом списке упомянут еще один наш земляк, удостоенный высшего звания Героя Советского Союза, — Василий Николаевич Прокатов. Подробный рассказ о нем опубликовал в своем блоге Андрей Кирнов, и с позволения автора мы частично публикуем его материал на страницах нашего журнала.

Родился Василий 28 августа 1923 года в деревне Кузовлево Кадниковского уезда Вологодской губернии в крестьянской семье. В детские годы с родителями переехал в поселок Харовский (ныне город Харовск). В школе избирался старостой класса, был редактором школьной газеты и руководителем лыжной секции, активно занимался в кружках Осоавиахима при Доме обороны. Был рыжим, с крупными веснушками, и, по воспоминаниям одноклассников, смертельно обижался, услышав в свой адрес «рыжик» или подобные прозвища. Без раздумий мог запустить в «шутника» первым, что попадется в руку, хоть чернильницей.

В ряды РККА Прокатов был призван Харовским районным военкоматом 21 июля 1941 года. Окончил школу младших командиров в Череповце, а с декабря 1941 года воевал в должности командира стрелкового отделения на Волховском фронте. Весной 1942 года был тяжело ранен и 7 месяцев лечился в госпитале в Краснодаре. После выздоровления в ноябре 1942 года сержант Прокатов был направлен в 350-ю стрелковую дивизию 6-й армии Воронежского фронта, где получил назначение на должность командира стрелкового отделения 1-го стрелкового батальона 1180-го стрелкового полка.

Перед началом советского контрнаступления под Сталинградом дивизия заняла позиции на левом берегу Дона в районе села Дерезовка (Верхнемамонский район Воронежской области). Село было захвачено фашистами 7 июля 1942 года и было практически уничтожено — из 600 дворов сохранилось только 30.

Перед началом операции «Малый Сатурн», целью которой являлся разгром фашистов, занявших позиции на Среднем Дону, а также последующее наступление на захваченный немцами Ростов-на-Дону, 1180-му стрелковому полку была поставлена задача: форсировать Дон по льду и захватить плацдарм на высоком правом берегу. Правобережье Дона в этом месте представляет собой крутой, почти отвесный берег, образованный меловыми обнажениями. Кроме того, фашисты дополнительно поливали его водой, чтобы склон заledenел и стал еще более неприступным. Однако после артподготовки ранним утром 12 декабря 1942 года, вооружившись приставными лестницами, крючьями и кошками, штурмовая группа 1-го стрелкового батальона попыталась преодолеть Дон чуть западнее села. Когда отряд достиг середины реки, с правого берега из уцелевшего дзота начался шквальный пулеметный огонь. Штурмовой отряд залег на льду.



Василий Прокатов



Наградной лист



Надпись на братской могиле № 195 в центре Дерезовки



К 10-летию Победы на братской могиле был установлен «Памятник-солдат»



Мемориальная плита в честь Героя Советского Союза В. Н. Прокатова установлена на Мамаевом кургане в Волгограде

Сержант Прокатов определил, где находится огневая точка противника. Стремительным броском преодолел открытое пространство и стал подбираться к дзоту. Первая граната взорвалась у амбразуры, но обезвредила только один пулемет. После броска второй гранаты пулемет на какое-то мгновение смолк, но потом снова ожил. Сам Прокатов был уже ранен. По-пластунски с последней гранатой он еще ближе подполз к дзоту. Превозмогая боль, метнул гранату. Бросок был неточен. Пулемет продолжал стрелять. Не имея более средств для уничтожения дзота, сержант навалился грудью на амбразуру, дав возможность батальону без потерь форсировать Дон и занять плацдарм для переправы основных сил полка.

За выполнение боевой задачи и проявленные при этом отвагу и героизм указом Президиума Верховного Совета СССР от 31 марта 1943 года сержанту Прокатову Василию Николаевичу было присвоено звание Героя Советского Союза посмертно. Похоронили героя в братской могиле № 195 в центре Дерезовки. При этом, как и где погиб их сын, родителям Василия сообщено не было.

Также к 10-летию Победы на братской могиле был установлен «Памятник-солдат». Но родители героя по-прежнему ничего не знали. И только в 1958 году краевед-энтузиаст и сельский учитель из Новой Калитвы Иван Иванович Ткаченко, вместе со школьниками занимавшийся сбором информации о сражениях на Среднем Дону, получил письмо от ветерана из Киева с описанием подвига Василия Прокатова. Учитель написал о герое в газету. Вскоре пришло письмо из Харовска от Хеонии Мамоновны Прокатовой: «...На фронт мой Вася ушел добровольцем, в августе сорок первого года, ему бы тогда в десятый класс идти. Сперва воевал где-то поблизости,

на севере, откуда известил, что его наградили орденом Красного Знамени. Потом был тяжело ранен, семь месяцев пролежал в госпитале в Краснодаре. А в начале декабря 1942 года пришла от него коротенькая весточка с Дона. И больше мы о нем ничего не знали – ни как погиб Василий, ни где эта Дерезовка, пока не принесли мне газету «Советская Россия» с вашей заметкой. Я бы полетела на могилку сына, да мне уже 79 лет и недужится. Приезжайте вы, родные, ко мне».

Так о герое узнали и на его родине. В Харовске перед Дворцом культуры был установлен памятный бюст, а имя Героя теперь носят улица и школа, в которой он учился.

Мемориальная плита в честь Героя Советского Союза В. Н. Прокатова была установлена и на Мамаевом кургане в Волгограде.

Но вернемся в Дерезовку. В память о подвиге 19-летнего сержанта в селе тоже назвали улицу. Чуть позже по инициативе местных комсомольцев на донском берегу, прямо на месте подвига, был заложен парк имени Героя. В 50-е годы проходившие по Дону пароходы подавали гудок в честь Героя.

А 8 мая 1969 года был установлен бюст. Автор – скульптор Дементьев, г. Ростов. Ежегодно 9 мая и 16 декабря здесь возлагаются цветы.

Внимательный читатель наверняка уже заметил, что цветы в Дерезовке возлагают не 12-го, а 16 декабря. Действительно, в разных источниках приводятся разные даты.

Бесспорно, память о Прокатове в Дерезовке и Харовске чтут. Харовская средняя школа носит имя Василия Прокатова. В 2014 г. Дерезовская средняя школа тоже стала носить имя Героя.

8 мая 1969 года в Дерезовке был установлен бюст В. Н. Прокатову



Экспозиция в школьном музее



В Харовске установлен бюст Василию Прокатову





Ольга Миролюбова открывает районные лично-командные соревнования по лыжным гонкам



Лыжный переход на малую родину Василия Прокатова в деревню Кузовлево

В родных местах берегут память о бессмертном подвиге молоденького сержанта. Школьники посвящают ему свои спортивные победы и по крупицам продолжают собирать сведения о герое-земляке.

В первой декаде марта в Харовском районе проходят соревнования среди команд общеобразовательных организаций по лыжным гонкам на призы Героя Советского Союза В. Н. Прокатова — а он, кстати, был отличным лыжником. Как вспоминала сестра отважного воина Тамара Прокатова, в юности Василий любил спорт: «Был он озорным, подвижным, любознательным. Очень любил лыжи».

29 февраля 2020 г. в последний день зимы прошли районные лично-командные соревнования по лыжным гонкам среди детского и взрослого населения Харовского муниципального района на приз Героя Советского Союза В. Н. Прокатова. Глава района Ольга Миролюбова приняла участие в открытии церемонии лыжных гонок, пожелала удачи и победы участникам соревнований, в качестве зрителя активно наблюдала за гонками.

В 2014 году по инициативе учителя физической культуры Харовской средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Василия Прокатова А. Тарбаева и тренера-преподавателя детско-юношеской спортивной школы В. Тарбаева зародилась традиция — проводить с учащимися лыжный переход на малую родину Героя в деревню Кузовлево.

Мероприятие ежегодно проходит 14 декабря — в день памяти В. Н. Прокатова, в нем принимают участие хорошо подготовленные воспитанники лыжного отделения Харовской ДЮСШ, Харовского центра дополнительного образования, учителя школы — А. Романовская, Е. Тихомирова и ветераны спорта — Л. Тихомиров, В. Соколов.

Лыжный переход открывается митингом у бюста Героя в центре города. Затем участники двигаются именно по той дороге, по которой Вася Прокатов, будучи учеником, ежедневно зимой ходил на лыжах в школу из деревни Кузовлево в Харовск и обратно. У памятной доски, воздвигнутой на месте родительского дома Героя, вспоминают Василия, его подвиг. По возвращению в школу всех угощают горячим чаем и вкусными пирогами.

Подвигу Василия Прокатова, памяти всех защитников Отечества в Харовске посвящаются и творческие конкурсы — как, например, конкурсы плакатов «Шаг в бессмертие», «Солдат войны не выбирает...», состоявшиеся в школе № 3. Юные таланты заявляют о себе в районном конкурсе инсценированной солдатской песни «Щит России».

Ежегодно 9 Мая школьники района участвуют в параде юнармейских отрядов и митинге на мемориальном кладбище. Всех объединяет еще и акция «Бессмертный полк».

Редакция журнала «Наш спорт» выражает благодарность за предоставленные материалы Валерию Алексеевичу Тарбаеву.



Участники лыжного перехода



Творческие конкурсы



Вечер памяти Василия Прокатова



23 марта свой столетний юбилей отметил старейший спортивный тренер Алексей Васильевич Мазанников. С этой датой его уже поздравили родные, друзья, земляки, многочисленные воспитанники и коллеги.

Огромный жизненный путь проделал Алексей Васильевич, ветеран, имеющий множество наград, среди которых — орден Великой Отечественной войны второй степени. Впрочем, награждали этого человека не только за военные подвиги: много у него знаков отличия и в области спорта.

Век спортсмена

В канун празднования 75-й годовщины Дня Победы мы присоединились к поздравлениям и обратились к Алексею Васильевичу с просьбой рассказать о себе, о том, как складывалась судьба и какие испытания выпали на его долю в тяжелые военные годы.

Благодарим за содействие и предоставленные материалы дочь юбиляра Евгению Алексеевну, его внука Михаила, а также председателя Совета ветеранов управления физической культуры и массового спорта Калинкину Аллу Алексеевну и директора спортивной школы по гимнастике города Вологды Ковалеву Ольгу Александровну.

Сто лет тому назад

Родился и вырос Алексей Васильевич Мазанников в деревне Чирково Усть-Кубинского района: «У родителей было четверо детей. Можно сказать, что семья зажиточная. Но жили своим трудом. Батраков не имели — наживали все сами, работая с утра до ночи».

Впрочем, непросто было сохранить стабильность в эпоху потрясений. Коллективизация и раскулачивание разрушили семью, родителей и детей разметало по стране. «С шести лет я стал скитальцем», — вспоминает Алексей Васильевич. Связь с семьей на долгие годы была потеряна. Мать, которую он в своей жизни так больше и не увидел, вскоре умерла, а с отцом смог встретиться лишь после войны.

Спустя годы юноша переехал к старшей сестре в Ленинград, в 16 лет поступил в Механико-конструкторский техникум. На тот момент он уже активно занимался спортом: лыжи, волейбол, еще что-то... Но больше всего нравилась ему спортивная гимнастика. Тренироваться он начал еще до поступления в вуз и к концу учебы мог похвастаться вторым взрослым разрядом.

После окончания техникума в 1940 году по распределению молодого человека направляют на работу в Комсомольск-на-Амуре, на военное предприятие — оборонный завод Военно-морского флота. «Мне было 20 лет, завод был закрытым — секретный объект. Я работал и строил, что называется, жизнь. Только вот однажды попал в неприятную историю: зашли с другом за забор, нарушили «территорию», сами не зная какую, за это и выслали меня на поселение... Там-то и застало известие о войне».

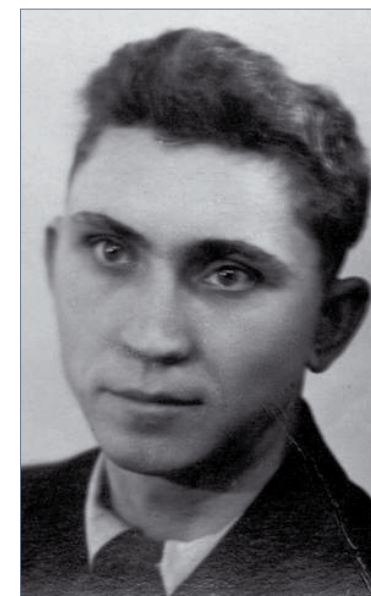
Война

Мобилизовали Алексея Васильевича не сразу, а в 1943 году, «когда вышел срок содержания на поселении». И тут же отправили в Харьков, на Украинский фронт.

«По дороге есть было нечего, — вспоминает он. — От голода начали есть корешки — отравились. Так что перед фронтом попал сначала с сильным отравлением в госпиталь... Служить пришлось во внутренних войсках, в охране (прим. ред. — оперативные войска НКВД по борьбе с националистами). Охранял генерала Ватутина. Очень человечный был генерал. Относился по-отечески к солдатам. Всегда вспоминаю его с теплотой».

Ко времени описываемых событий генералу Николаю Ватутину исполнилось всего 42 года. Это был один из немногих военачальников Красной Армии, заслуживших такое высокое звание в относительно молодом возрасте. Талантливого советского генерала уважали не только свои, но и лютой враг: командиры вермахта дали ему прозвище «гроссмейстер».

В 1944 году генерал Ватутин получил тяжелое ранение в схватке с бандитами из Украинской повстанческой армии и через полтора месяца скончался в госпитале от заражения крови.

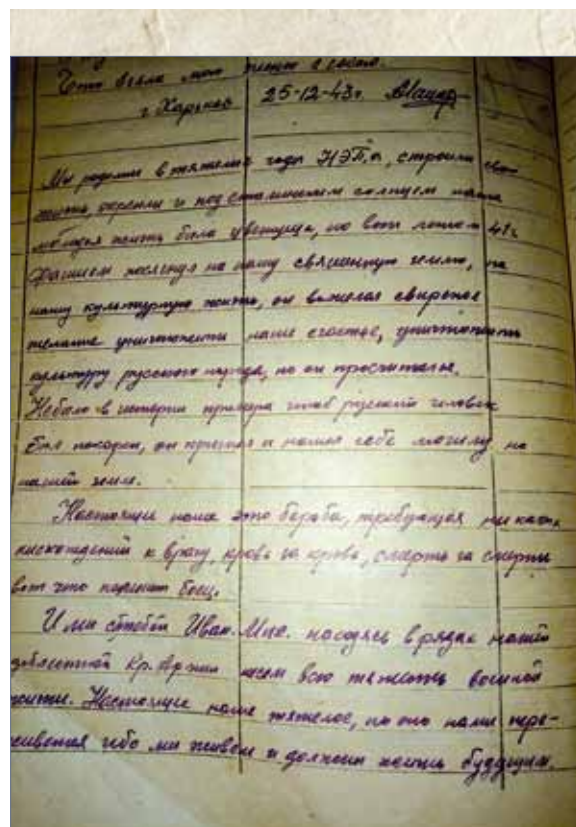


Алексей Мазанников



Николай Ватутин — генерал армии





Страница из военного
дневника А. В. Мазанникова

расшифровка текста с фотографии:

«Мы родились в тяжелые годы НЭПа, строили свою жизнь, окрепли и под сталинским солнцем наша молодая жизнь была цветуща, но вот лето 41 г. Фашизм посягнул на нашу священную землю, нашу культурную жизнь, он вожелал свирепое желание уничтожить наше счастье, уничтожить культуру русского народа, но он просчитался. Не было в истории примера чтоб русский человек был покорен, он пришел и нашел себе могилу на нашей земле.

Настоящее наше это борьба, требующая никаких снисхождений к врагу, кровь за кровь, смерть за смерть вот что помнит боец. И мы с тобой Иван Мих. находясь в рядах нашей доблестной Кр. Армии несем всю тяжесть военной жизни. Настоящее наше тяжелое, но оно нами переживается ибо мы живем и должны жить будущим».

Алексей Васильевич неохотно описывает события того времени. «Самое страшное, — рассказывает он, — была встреча именно с жестокими и беспощадными националистами, бандеровцами». Так называли отряд, созданный в 1940 году Степаном Бандерой, сражавшийся на стороне немцев.

«Ужас что делали! Не передать их зверства, — с болью говорит об этом ветеран. — Они вырезали на груди звезды, вырывали из людей сердце, распиливали на части, издевались даже над трупами. Дикие. Хитрые. Скрывались под личиной. Днем могли улыбаться, а ночью издеваться над нашими ребятами, над своими...»

Нас посылали на обезвреживание, местность незнакомая. Как-то в одной из таких схваток в перестрелке погибли почти все мои товарищи, я чудом тогда уцелел. Слово судьба меня хранила. Потом еще однажды тоже спас случай. Отправили меня на задание, уехал на машине, а ребят порезали бандеровцы. Об этом не люблю говорить. Вспоминать не хочется».

Знаменитые «наркомовские сто грамм»

«Да, были положены. Выпивал, правда, только рюмочку, не больше. Помню Новый год — выпили понемножку, взгрустнули, вспомнили родных. И снова в бой».

Дневник с фронта

«Письма не писал, не знал, куда и писать, — говорит Алексей Васильевич. — Сестра пережила блокаду в Ленинграде, я потом к ней в 1946 году после демобилизации и вернулся».

Зато свои мысли он изливал в личном дневнике. Эти записи — подлинный документ эпохи, портрет русского солдата и памятник героическому поколению. Потомки Алексея Васильевича бережно хранят этот дневник.

«Всю жизнь в спорте»

В 1946 году, вернувшись в Ленинград, Алексей Васильевич Мазанников продолжает заниматься любимой гимнастикой в обществе «Труд», получает первый взрослый разряд. И в следующем году уже выступает на первенстве профсоюзов в ленинградском «Манеже», где собрались гимнасты со всей страны. В составе команды участвует во Всесоюзном параде спортсменов в Москве — целый месяц он готовился к этому событию.

А еще встречается свою судьбу, знакомится с будущей женой, Людмилой Сидоровной. «Она приехала из Москвы, мы вместе учились. Ей хотелось, конечно, по окончании учебы остаться в Ленинграде или уехать домой в Москву, но мне климат не подходил. Отец в Вологде в деревянном доме жил. Вот и поехали, как она говорила, в деревню — в Вологду».

Вернувшись в родные края, Мазанников работает педагогом. Преподает в пединституте дисциплину «Спортивные игры». Заочно оканчивает Институт физической культуры и спорта имени Ф. И. Лесгафта в Ленинграде.

«Всю жизнь в спорте, друзья все из спорта, — говорит он не без гордости. — Тренировал девушек-волейболисток. Самая первая команда — самая любимая».

Часто вспоминает Алексей Васильевич своих «девочек любимых»: они выиграли Первенство области, занимали призовые места на союзных соревнованиях. «А девочкам сегодня уже под 80 лет, многих и в живых-то нет», — сокрушается тренер-долгожитель.



Алексей Мазанников и Владимир Ковалев

Родные рассказывают, что Алексей Васильевич всегда держал и старается до сих пор держать себя в форме. «Жизнь — это движение, — утверждает сам Алексей Васильевич. — Нужно всегда двигаться, несмотря на боль. Себя не жалеть, быть активным и в спорте, и в жизни. Никогда не сдаваться!» И в свои 100 лет он еще запросто отжимается от стула и смеется: «Вон какие мышцы накачал!».

Безгранична наша благодарность всем тем, кто отдал свои жизни во имя мира на земле, кто выстоял и выжил в той страшной Великой Отечественной войне. Мы пронесем сквозь годы благодарную память о тех, кто защитил нас, спас от фашизма и подарил людям жизнь.

Пока все дома

Меры, направленные на борьбу с пандемией коронавирусной инфекции, отправили на самоизоляцию всю страну, в том числе и спортсменов. Люди, чья жизнь была расписана по часам и подчинена плану тренировок и стартов, внезапно оказались в четырех стенах без четкого понимания, что же будет дальше. Летний сезон внезапно отдался и скрылся в тумане неизвестности. Драгоценный год спортивной карьеры потеряли те, кто рассчитывал выступить на Олимпиаде-2020. Найти в себе мотивацию и силы на движение вперед в таких условиях очень сложно.

Впрочем, карантин не вечен, а трудности должны закалять спортсмена. О том, как помогают на самоизоляции родные стены, нам рассказали четверо ведущих атлетов, наших земляков — Екатерина Коршунова, Евгения Лаленкова, Степан Малиновский и Елена Черняева.



Степан Малиновский



Елена Черняева



Екатерина Коршунова



Евгения Лаленкова



«Вешаю на стенку белый лист, — объяснила **Екатерина Коршунова**, мастер спорта международного класса по пулевой стрельбе, член российской сборной, — или использую специальный электронный тренажер «Скат», который у нас почти у всех есть в сборной. Работает он так: на стену крепится мишень, на пистолет — датчик. Встать нужно на определенном расстоянии относительно этого тренажера и выполнять выстрел. Все будет отображаться на ноутбуке через определенную программу, там же будут показаны ошибки в выполнении: скорость колебаний, размер колебаний и так далее».



Екатерина Коршунова

Известия о введении всеобщего режима самоизоляции застали Катю в Баку, куда она прибыла на сборы. «В пути мы узнали, что в Подмосковье часть сборной закрыли на карантин», — рассказала Катя. Решался вопрос, куда дальше направляться остальным. «Слава Богу, отправили домой!».

Главная задача сейчас — сохранить хорошую форму. У каждого спортсмена есть свой личный план — по физической подготовке, по стрелковой подготовке и ежедневный отчет. За результатами этой работы следят тренеры сборной: по пневматическому пистолету — Исаков Владимир Вячеславович,

по женскому скоростному пистолету — Смирнова Оксана Алексеевна.

И хотя с личным тренером из Вологды, Еленой Евгеньевной Михайловой, Катя не видится, но они «постоянно на связи». «Я очень переживаю за нее, чтобы она никуда не ходила, поскольку по возрасту Елена Евгеньевна в зоне риска, но, благо, сейчас все учебные заведения закрыты, — успокаивает себя Екатерина. — Вот надеюсь, что в скором времени будут сняты карантинные меры, и появится возможность тренироваться с патроном, с пулькой».



Екатерина Коршунова с мужем и сыном

Катя Коршунова из семьи медиков. Ее родители и муж, работающий в скорой помощи, готовы быстро оказать ей самую квалифицированную помощь. «Еще когда все началось в Китае, мои родные хорошо подготовились, например, достали маски. Из-за ажиотажа, когда вирус начал распространяться в России, маски на какое-то время стали дефицитом. Прочитали мне целую лекцию про то, как правильно использовать индивидуальные средства защиты и что вообще нужно делать в таких случаях». Поэтому каждый день у Кати теперь влажная уборка. Много накопилось и дел по дому, которые часто откладывались из-за постоянных разъездов и тренировок. Но самое главное, по ее мнению, — благодаря карантину семья воссоединилась, и к сыну «наконец-то приехала настоящая мама, а не «мама с бородой» (т. е. папа — прим. автора).



Мастер спорта по легкой атлетике, член сборной команды России **Елена Черняева** тоже ищет позитивные моменты в сложившейся ситуации и не теряет надежды:

«Меня очень волновал вопрос отмены Олимпиады, которую из-за пандемии перенесли на следующий год. А ведь мы начали хорошо входить в этот сезон, я набирала очень приличную форму и должна была неплохо выступить как раз на отборе, выполняя олимпийский норматив. Теперь это сделать просто негде, потому что соревнования все отменили. Что ж, буду так же готовиться к следующему году и надеюсь, что к тому времени у нас в легкой атлетике ситуация чуть-чуть прояснится и у сборной появится возможность в полном составе отправиться на Олимпийские игры. Сейчас моя главная задача — это просто поддерживать функциональное состояние и физическую форму».

По мнению Елены, сейчас самое главное — это здоровье нации. «Поэтому мы подождем еще годик. А насчет самоизоляции — я прошла 14-дневный карантин, просидела дома, было тяжело, но тренировки, конечно, не прекращала. Сейчас выезжаю на дачу и там полноценно тренируюсь. Делаю все в свое удовольствие. Муж сколотил мне барьеры, есть подручные материалы — гантели, мячи, резинки, которые я в обычных тренировках использую, плюс мы тут еще и на свежем воздухе, на природе. Тем более, наш пятилетний сын постоянно со мной — все 24 часа, что большая редкость. Это тоже как-то мотивирует, так что я не жалею. Тренируемся вместе, я ему небольшие программки пишу, чтобы было интересно, весело проводим время. На сборах я очень по нему скучаю, а он скучает по мне — одним словом, нам друг друга не хватает. И с мужем, у ко-



Елена Черняева с семьей



того постоянные командировки, мы стали чаще видаться — это тоже большой плюс».

На вопрос, за какой период времени спортсмен может в легкой атлетике потерять свою кондицию и сколько времени потребуется для ее восстановления, Елена Черняева отвечает так: «Здесь все индивидуально. Я могу за 3 недели потерять форму. А чтобы набрать ее, понадобится много времени. И чтобы выйти на пик, предстоит большой объем работы. И конечно же, нужны старты, соревнования. Сейчас я тренируюсь по собственному плану, но его я согласовываю с Николаем Анатольевичем (Смеловым — прим. автора) и тренером из Санкт-Петербурга Климовым Андреем Георгиевичем. Мы уже несколько лет втроем работаем, и все неплохо складывается».

Среди новых увлечений Елены на карантине — онлайн-курсы по английскому языку, и наконец-то, как она говорит, «появилось время почитать перед сном, да и просто наслаждаться пребыванием дома, потому что это очень редкое явление».



Елена Черняева



Степан Малиновский с семьей

Мастер спорта России, член сборной команды России по спортивному ориентированию **Степан Малиновский** считает, что для спортсменов, которые должны готовиться к соревнованиям, запереться в четырех стенах квартиры — это очень тяжело. «Мне как представителю зимнего вида спорта повезло больше, наш сезон только завершился, и мы можем позволить себе некое подобие отпуска, отдохнуть в течение месяца-полутора. Тем не менее, нужно все равно поддерживать базовую форму, которая не даст мышцам атрофироваться, весу набраться. Приходится придумывать всяческие ухищрения: бегаю по лесу, стараюсь делать это максимально безопасно. Выхожу из дома, пользуюсь личным транспортом, выезжаю за город в лес, бегаю там, возвращаюсь обратно. Контактных абсолютно никаких не происходит. Тренировочный процесс продолжается. Делаю силовые упражнения с собственным весом, спасают специализированные тренажеры для лыжни-

ков, чтобы руки оставались в форме. Иногда использую беговую дорожку для разминки.

На самом деле все равно остается понимание, что рано или поздно это все закончится, все вернется к своей нормальной жизни. Вопрос в том, как ты к ней вернешься, в каком качестве. В качестве человека, которым ты был? За какой-то небольшой промежуток времени (как минимум, получается, этот карантин будет месяц) можно очень сильно деградировать, поэтому стараешься именно мотивировать себя тем, что не должно произойти отката назад. Желательно вообще идти вперед, но в таких условиях прогрессировать крайне сложно.

Мои контакты в ближайший месяц — это жена и дочь. Мы живем в одной квартире. Когда я выхожу бегать, сажаю их в машину, они тоже гуляют в лесу, обратно возвращаем-





Степан Малиновский



ся в свои четыре стены и дальше весь день дома. Есть определенный момент угнетения — ты не понимаешь, к чему ты готовишься. Но есть понимание, что если не через месяц, то через год-два все нормализуется, и нужно будет показать результат, поэтому держишь форму на уровне и ждешь отмашки, когда дадут.

Я слежу сейчас за своим рационом, потому что количество передвижений уменьшилось. Если в дальнейшем у меня будут изменения в плане веса, то я буду уже вносить коррективы, но пока не приходится действовать так кардинально.

Обязательно чтение. Чтобы не было каких-то проблем с психикой и прочим, стараюсь общаться с людьми по видеосвязи и

по мобильному телефону. Это, на мой взгляд, самое важное.

Книги читаю совершенно разные: научные, околонаучные — по диетологии, спортивному питанию. Сейчас я читаю «Трое в лодке, не считая собаки». Стараюсь не смотреть никакие политические передачи. Это сплошной негатив, который в данный момент, когда ты заключен в четырех стенах, может привести к очень глубокой депрессии. Смотрю по телевизору фильмы, сериалы. Иногда документальные фильмы. А вот по поводу социальных сетей — я их использую как средство общения с людьми, то есть для поиска там интересных вещей. Но, по большому счету, соцсети мне неинтересны. Сейчас с товарищами — теми, кто занимался со мной ориентированием в детстве — начали играть в достаточно занимательную игру через приложение Zoom. Называется «Клад». Открываем видеоконференцию, играем по пять-шесть человек раз в 2–3 дня по вечерам. Это занимает от 2 до 5 часов! Достаточно интересное занятие, очень сильно развивает мышление и логику.



Евгения Лаленкова



Мастер спорта международного класса, член сборной команды России по конькобежному спорту **Евгения Лаленкова** с семьей живет в Москве, где, как известно, самое большое число инфицированных. Режим строгий. Вот что спортсменка рассказывает об этом:

«В Москве мы вообще не можем никуда выйти. Если только на свой страх и риск. Но даже у нас во дворе, хотя мы живем в километре от МКАД, постоянно курсирует полицейская патрульная машина. Был случай, когда забрали пару, которая шла вместе в магазин, потому что передвигаться парами нельзя. Можно только по одному ходить в магазины, и, в принципе, мы с мужем так и действуем: кто-то один идет в магазин раз в три дня. Самоизоляция, конечно, правильное решение, она позволяет хорошо подготовиться: перепрофилироваться, собрать больше

медиков, волонтеров. Сейчас делается все возможное, чтобы наши больницы просто не захлебнулись от наплыва людей, которые заболели и будут болеть».

Поэтому здорово, что мы действительно идем на опережение, но, если честно, сидеть дома тяжело, и очень пугает неизвестность. Это касается нашего тренировочного процесса. Сейчас мы тренируемся как получается, но если в начале апреля мы можем себе позволить тренировки полтора-два часа на велосипеде, то уже к концу апреля нам нужно увеличивать интенсивность силовых тренировок. На данный момент у меня есть штанга 60 кг, этого недостаточно для того, чтобы подготавливаться дальше к сезону.

И вообще, мне лучше не отдыхать. Дело не в том, что я потеряю форму, просто потом возвращаться в этот тренировочный процесс мне очень сложно. Я не знаю, с чем это



Евгения Лаленкова с мужем и сыном



связано, но, в принципе, это было всегда. В середине марта, когда у нас неожиданно, просто за день до старта, отменяется Чемпионат России, я дала себе около недели отдыха, полного отдыха. Оставила небольшие силовые тренировки, делала упражнения на пресс и спину. Все остальное время начиная

с конца марта я провожу тренировку каждый день. Очень стараюсь в условиях дома сделать все практически полноценно. Скачала приложение, в котором проводятся круговые тренировки, направленные на поддержание себя в тонусе.

Кручу велосипед, который стоит на балконе, делаю упражнения, приседаю со штангой. Пришлось ее заказать в магазине вместе с «блинами». Иногда в ход идут и большие бутылки с водой, которые подвешиваются на штангу — так советует муж-тренер.

Сын Никита тоже подходит как груз, если садится на спину — хорошие ощущения. И вообще, самое главное в сложившейся ситуации — то, что мы больше полутора месяцев находимся с ребенком, пытаемся его чему-то научить. Я думаю, поэтому дети спортсменов, наверное, сейчас самые счастливые!.

Павел Бучневич: вернуть форму можно только через игры

Автор: Александра Яковлева

Фото: из личного архива Павла Бучневича

Карантин заставил вернуться на родину Павла Бучневича — бывшего игрока череповецкой «Северстали», а ныне нападающего клуба «Нью-Йорк Рейнджерс».



– Паша, давно ли ты приехал домой? Как ты сейчас проводишь свое время? Как организованы твои тренировки?

– Приехал в Россию 19 марта — и в этот же день был уже в Череповце. Сразу с родителями отправились за город, где я до сих пор и нахожусь. Вот только тренироваться проблематично, так как нет особо никаких приспособлений — таких тренажеров, как у меня в зале, например. Но я кручу велосипед, который взял у хоккейного клуба, упражняюсь с гантелями, отжимаюсь, приседаю и бросаю по воротам шайбы. Есть немного искусственного льда у меня. И это все.

– А какие-нибудь задания по видео вам, игрокам команды, присылают? Есть ли контроль нормы физических нагрузок? Ведь во время карантина и спортивную форму потерять недолго.

– Нет, никто никаких программ нам не дает, просто была рекомендация поддерживать себя в форме насколько сможешь. Ничего другого. Никто не знает, когда все возобновится. Я на льду был последний раз месяц

назад. Ты хоть как тренируйся на земле, тебе это особо не поможет на льду. Игра — это совсем другое. Не думаю, что если ты будешь приседать с весом по 400 кг, то это как-то поможет на льду. Поддерживать форму сейчас — это исключительно для себя. Все уже и так потеряли свою игровую кондицию, и вернуть ее можно только через игры.

– Ну, по крайней мере, все будут в равных условиях. Тогда последний вопрос про карантин. Сейчас набирает обороты популярность онлайн-медиа. Крупные спортивные бренды проводят тематические трансляции, многие спортсмены запускают тренировки в режиме реального времени, люди повторяют челленджи в TikTok... Например, Криштиану Роналду на днях запустил челлендж. Как ты относишься ко всему этому процессу? Считаешь ли ты это важным на данный момент и следишь ли?

– Я скажу так: каждый сходит с ума по своему. Я ничего такого не смотрю, и мне это не особо интересно, у меня даже тик-тока никакого нет, и я не знаю, как это все рабо-



тает. Нахожусь на даче у себя, интернет здесь плохой.

– Ты несколько лет прожил в Нью-Йорке. Успел привыкнуть? Когда вернулся в Череповец, ощутил разницу?



Павел с отцом Андреем Леонидовичем на даче. Апрель 2020 года

– Да, привык к Нью-Йорку уже, это огромный мегаполис, масса возможностей, есть куда сходить. Вот только со временем туга. У нас график сумасшедшей, много игр, и отдыхать надо. А что касается приезда в Череповец, то все равно это мой дом и мой город, в котором я прожил 20 лет. Я всегда, наверное, буду сюда возвращаться на какое-то время. Конечно, тут есть недостатки, и то, чего не хватает после жизни в Нью-Йорке. Но все равно город хороший. Солнца, правда, мало, а так все нормально.

– Любимое место в Нью-Йорке?

– Диван (смеется).

– Каким был твой уровень английского языка, когда ты приехал в Штаты? На каком языке ты думаешь сейчас?

– Когда приехал, мой английский был очень слабым. Совсем ничего не понимал, а сейчас я, конечно, спокойно разговариваю и обычный диалог смогу поддержать. В раздевалке ко мне уже привыкли, говорю я нормально.

Составить предложение пока правильно не могу, но меня понимают. Но думаю я, естественно, на русском... и матерю всех тоже на русском (смеется).

– Поддерживаешь ли отношения с кем-то из русскоязычных хоккеистов в США?

– Поддерживаю с теми, с кем знаком. Хотя мы не то чтобы близки. У меня в команде есть



Семья

трое русских (прим. автора: Александр Георгиев, Артемий Панарин, Игорь Шестеркин). Когда бывает возможность — перед играми, например, — можем сходить в ресторан поужинать, пообщаться.

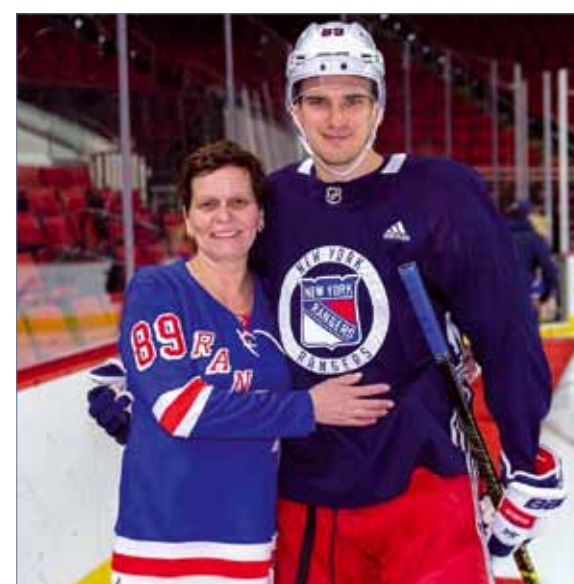
– Ты — кумир для юных хоккеистов, которые активно тренируются, но еще не достигли значительных результатов. Какие бы советы ты дал подрастающему поколению?

– Наверное, проводить больше времени на улице, а не за «айпадами» и компьютерами. Развивать игровое мышление, как я делал, пусть даже в дворовых играх. Мы в свое время играли во все, что попало. Я понимаю, что сейчас тяжелее, и дворы другие. Но все равно, если есть возможность, то лучше этим заниматься.

Пока карантин, много свободного времени, значит, надо развиваться. Слушать тренера, дорабатывать. В стену шайбу бросать, если есть возможность..., и мама вас не убьет (смеется).

– Что тебя вдохновляет? Благодаря чему ты продолжаешь верить в себя и не сдаваться? Есть какой-то девиз по жизни, какие-то фразы? Может быть, это люди, которые тебя поддерживают?

– Родители смотрят почти каждую мою игру, друзья тоже часто пишут — и, наверное, только это меня и мотивирует.



Павел с мамой Еленой Анатольевной



Владимир Кочин

Первый тренер Павла Бучневича — Владимир Кочин

Владимир Кочин — один из лучших нападающих в истории череповецкого хоккея. Отыграл за «Металлург»/«Северсталь» 18 сезонов. Забросил более 300 шайб в ворота соперников череповецкой команды. Завоевал «бронзу» Чемпионата России в сезоне 2000/01. По завершении карьеры игрока стал тренером в детской хоккейной школе «Северсталь».

– Сейчас поддерживаете отношения с Павлом?

– Да, постоянно общаемся.

– Сразу ли распознали в нем талант?

– Паша ко мне пришел тренироваться, когда ему было 6 лет. Я набирал группу ребят 1994 года рождения, а он 1995 года. Правда, он никогда не чувствовал, не понимал, что он младше, справлялся со всеми нагрузками, хотя и не сразу себя проявил. Был как все дети, ничем не отличался от других. Родители его отдали сначала в футбол. Потом он решил, что будет хоккеистом. Никаких целей воспитать знаменитого хоккеиста у них не было. Привели ко мне, отец сказал: «Если будет нить, можно и наказывать!».

– Как складывались отношения с партнерами по команде? Был ли он явным ли-



Павел Бучневич и Владимир Кочин

дером? В каком возрасте более всего раскрылся?

– Отношения в команде установились очень хорошие, конфликтов, непонимания не было. Паша в группе показал себя лидером где-то с 13 лет. Были и другие ребята-лидеры, но он, хоть и не был никогда «рабочей лошадкой», выделялся своей спортивной одаренностью.

– Какой у него характер? Что его отличало от других?

– Характер у Паши плохой (улыбается). Его не устраивали все его партнеры начиная с 12 лет и до 13–14. Отличался от других тем, что всех ругал: плохо играли, то ему пас не так подадут, то еще что-то. В общем, были ко всем претензии. Но жизнь для Павла — это спорт. И сейчас, и в детстве — всегда! В лагерь приехали, в Анапу, ребята разделились на две группы: часть пошла на дискотеку, часть пошла играть в футбол. Паша, конечно, пошел играть в футбол.

– Расскажите о его семье. Семья спортивная, папа футболист, мама лыжница... Получается, воспитывали личным примером, наверное, гордятся сейчас сыном и скупают из-за разлуки.

– Папа целый день на стадионе, мама целый день на стадионе, работали тренерами, жили на Парковой рядышком со стадионом «Металлург», поэтому Паша рос на стадионе. Из школы шел туда и обратно домой.

В семье Паша — единственный ребенок. У них очень долго лежала парализованная бабушка, больше 10 лет, мама Елены Анатольевны. Паша за ней ухаживал. Очень трепетные отношения в семье.

С 15 лет он ездил на сборы, дома его никогда не было, родители привыкли. Успехам сына нужно только радоваться! Это всегда приятно!

– Ваш совет, как вырастить настоящего хоккеиста?

– Если в человеке есть что-то спортивное, главное — не мешать! Ребенок проявит себя сам, лишь бы тренер был грамотным. Тоже можно было в свое время загубить талант из-за его нытья. Но все сложилось.

– Кем видит себя Павел в будущем?

– Миллионером (смеется)! Себя видит Павел в будущем только в хоккее. Он окончил спортивный факультет ЧГУ. Задачи сейчас в НХЛ — проявить себя, пробиться, подняться выше. В личной жизни все хорошо.

Определен полный состав тренерского штаба хоккейной команды

«Северсталь»

Хоккейный клуб возглавил Николай Канаков. До этого он был заместителем директора. Бывший руководитель ХК «Северсталь» Михаил Хорошков останется в клубе, но займет должность замдиректора по подготовке резерва.

Определен полный состав тренерского штаба хоккейной команды «Северсталь». Ранее череповецкий клуб подписал новый контракт с главным тренером **Андреем Разиным**. Евгений Михалкевич и Андрей Карпин будут помогать ему, как и в прошлом сезоне.



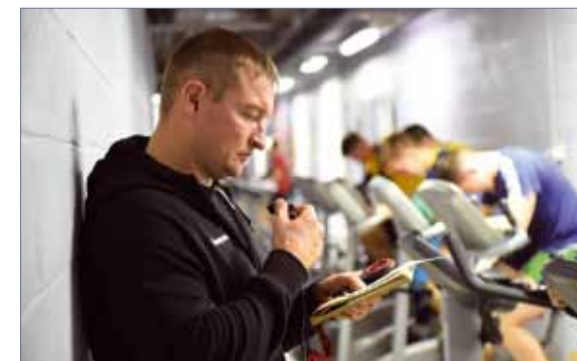
Пополнят же тренерский штаб три специалиста: Евгений Ставровский, Александр Крюков и Сергей Шабанов.



Ставровский Евгений Михайлович, заслуженный тренер России. Воспитанник череповецкого хоккея. Работает в клубе с 1996 года. Тренерскую карьеру начинал в СДЮСШ «Северсталь». С 2011 года тренировал череповецкую молодежную команду. Возглавил «Алмаз» в сезоне 2015/2016 годов. Обладатель бронзовых медалей чемпионата МХЛ. В прошедшем сезоне входил в тренерский штаб юниорской сборной России.



Крюков Александр Геннадьевич, воспитанник череповецкого хоккея. На высшем уровне выступал в составе новокузнецкого «Металлурга». Также защищал цвета различных команд Высшей лиги и чемпионата Казахстана. С 2018 года работал тренером-селекционером молодежной команды «Алмаз».



Шабанов Сергей Валерьевич, мастер спорта по пауэрлифтингу. С 1998 года работал в Центре боевых искусств. С 2017 года работал тренером по физической подготовке молодежной команды «Алмаз». Стало известно, в каком примерно составе будет выступать хоккейная команда города металлургов.

Капитан, рекордсмен и символ клуба Юрий Трубочев будет и дальше играть в Череповце. Будущий сезон будет для него 16-м.

Вратарь Владислав Подъяпольский остается в Череповце. Плюс на его подмене будут два молодых и амбициозных голкипера — Дмитрий Шугаев и игрок сборной Беларуси Константин Шостак.

На данный момент есть информация о возвращении из «Адмирала» в Череповец нападающего Дениса Вихарева.

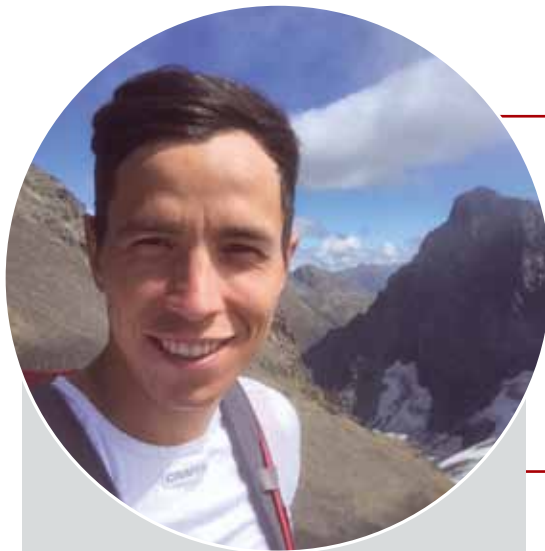
Среди серьезных «потерь» клуба считается уход форварда Богдана Якимова.

Источник: официальный сайт ХК «Северсталь»

Оставайтесь в форме

Как сохранить здоровье и привести себя в форму после самоизоляции, нам рассказали вологодские спортсмены – лауреаты конкурса «Лучший спортсмен года».

Топ-5 советов, как привести себя в хорошую физическую форму и не потерять ее?



Заслуженный мастер спорта России, победитель общего зачета Кубка мира, восьмикратный чемпион мира, чемпион Европы в спринте и многократный вице-чемпион Европы, многократный чемпион России в лыжном ориентировании и чемпион России в беговом ориентировании в дисциплине марафон по спортивному ориентированию **Андрей Ламов.**

- Иметь цель и ставить задачи для ее выполнения.
- Регулярные занятия физической культурой или спортом.
- Сбалансированное питание и полноценный сон.
- Соблюдение режима дня.
- Позитивный настрой.

- Не лениться и не искать оправданий для пропуска тренировки.
- Спланировать ежедневные обязательства с учетом тренировки.
- Найти единомышленников для тренировок, тогда будет проще заниматься.
- Использовать имеющийся инвентарь.
- Научиться получать удовольствие от физических упражнений.



Мастер спорта международного класса, член сборной России по полиатлону, победитель и призер Чемпионатов мира и Чемпионатов России по полиатлону в дисциплине троеборье с лыжной гонкой **Маргарита Вершинина.**



Мастер спорта международного класса, член сборной команды России по пулевой стрельбе, победитель юниорского Чемпионата Европы, призер Первенства мира, победитель международных, все-российских соревнований, Чемпионата и Первенства России, призер летней Спартакиады учащихся России **Илья Марсов.**

- Хороший сон – самый главный фактор для поддержания себя в хорошей физической форме. Во время сна наш организм восстанавливается, отдыхает и набирает запас сил и энергии на следующий день.
- Для поддержания себя в хорошей форме, необходимо иметь желание быть здоровым и бодрым, позитивные мысли двигают нас вперед.
- Следить за своим рационом питания – исключить частое употребление, жареной, нездоровой пищи.
- Больше двигаться, начинать день с зарядки, пусть она будет простая и веселая, без сложных физических упражнений.



Кандидат в мастера спорта, член молодежной сборной России по волейболу, бронзовый призер Чемпионата мира-2017, серебряный призер Чемпионата Европы-2018, бронзовый призер чемпионата мира 2019, серебряный призер Высшей лиги А, двукратный чемпион Высшей лиги Б, чемпион летней Спартакиады, Первенства России **Александра Борисова.**

- Ответственно относиться к своему здоровью.
- Часто заниматься спортом, совмещая кардио- и силовые тренировки (3–4 раза в неделю).
- Правильное питание.
- Заниматься нужно с хорошим настроением и хотеть этого.
- Не лениться и полюбить себя.



- Правильно питайтесь, ешьте больше овощей и старайтесь есть 4–5 раз в день небольшими порциями.
- Пейте больше воды.
- Если нет времени на полноценные тренировки, делайте хотя бы зарядку.
- Поставьте конечную цель, вес, желаемый вид, так будет проще.
- Не сдавайтесь и продолжайте даже после достижения цели. Хорошая форма, а вместе с ним и здоровье должны быть с вами всегда.

Кандидат в мастера спорта по кикбоксингу и савату, бронзовый призер Чемпионата России, победитель Кубка России, многократный победитель и призер Чемпионатов СФЗО и Всероссийских турниров по кикбоксингу. Первый номер сборной России по французскому боксу сават, вице-чемпион мира, двукратный чемпион России, победитель Кубка России **Юрий Замихора**.

- Целеустремленность: необходимо четко осознавать, чего хочется достичь.
- Дисциплина: нужно систематично и ответственно подходить к тренировкам, питанию, режиму дня и т. д.
- Постепенность: не стоит спешить, результат – лишь вопрос времени.
- Увлеченность процессом: получайте удовольствие от занятий, без позитива – нельзя.
- Сплоченность: вместе с единомышленниками легче и эффективнее достигать заветных целей.



Мастер спорта, член сборной команды России по спортивному туризму, призер Чемпионата мира, призер Чемпионатов России, неоднократный победитель Кубка России, победитель Всероссийских соревнований и Первенства России **Артем Ваточкин**.



Кандидат в мастера спорта России, член сборной команды России по ушу и кикбоксингу. Многократный победитель и призер Первенств России и Европы по ушу. Победитель Первенства мира по кикбоксингу. Победитель Кубка мира по кикбоксингу **Александр Шибаев**

«Для хорошей физической формы достаточно быть дисциплинированным, любить, уважать свое тело, а значит, стараться питаться правильно, употреблять как можно меньше алкоголя, или вовсе отказаться от него. И, конечно же, утренние зарядки, с пробежкой и легкими упражнениями, это не только придаст вам сил, но и заставит ваше тело меняться, пусть и не быстрыми темпами. Главное – это постоянство, лучше по полчаса каждый день, чем два часа раз в четыре дня».

- Сон должен занимать не меньше 7–8 часов вашего дня.
- Стоит воздержаться от употребления фастфуда.
- Мой день начинается с легкой пробежки, вам тоже советую.
- Качественная разминка – залог успеха, поэтому много внимания стоит уделить растяжке.
- Очень важно рассчитывать свои возможности при выполнении силовых упражнений.



Мастер спорта России, член сборной команды России по конькобежному спорту, победитель и призер юниорских Кубков мира, призер юниорского Первенства мира. Победитель и многократный призер Первенств России **Николай Трусов**.



- Режим – первый и самый главный аспект в жизни спортсмена.
- Ежедневные нагрузки, в зависимости от уровня подготовки.
- Отвлекаться от спорта во время отдыха между тренировками.
- Ловить яркие эмоции и жить желательно в Майами.
- Перед сном не кушать сладкого и жирного.

Мастер спорта России по легкой атлетике, член сборной команды России. 13-кратный чемпион России в эстафетном беге, серебряный призер Чемпионата России на дистанции 400 метров. Победитель Кубка России на дистанции 200 метров. Участник Чемпионата мира и Чемпионата Европы по легкой атлетике. Рекордсмен Вологодской области в эстафете 4x100 м, рекордсмен России в эстафетах 4x200 и 4x400. Участник международных соревнований. Лидер российского сезона 2016-2017 гг. на дистанциях 200 метров и 400 метров **Максим Рафилович**.

- Поставить цель – достичь определенного результата.
- Соблюдать режим сна, питания и тренировок.
- Снизить риск травм ответственной и хорошей разминкой.
- Работать циклично, повторяя и увеличивая нагрузку.
- Делать 96,5% от максимума, чтобы сохранять мотивацию и работать в долгую.

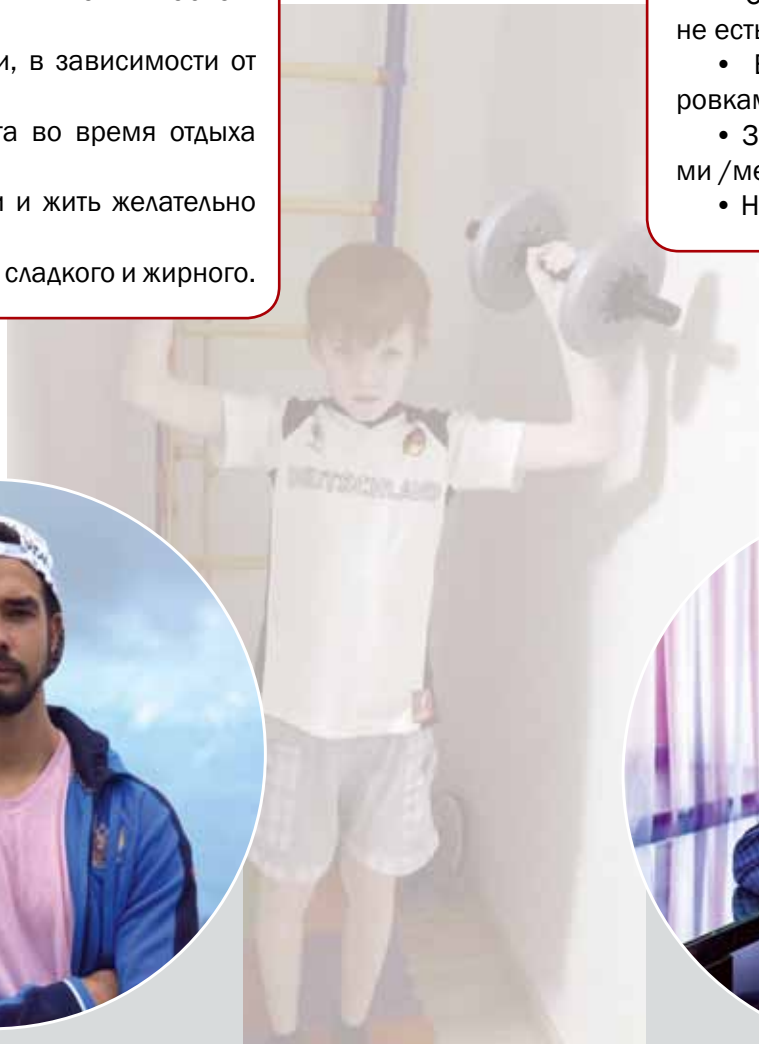


Мастер спорта международного класса, член сборной России по конькобежному спорту.

Двукратный рекордсмен России среди юниоров.

Четырехкратный призер юниорского Чемпионата мира.

Серебряный и бронзовый призер чемпионата России-2019. Двукратный победитель Спартакиады России-2017 **Артем Арефьев**.



Мастер спорта международного класса по легкой атлетике.

Многократный чемпион России на спринтерских дистанциях.

Финалист Чемпионатов мира и Европы. Трижды победитель Командного Чемпионата Европы.

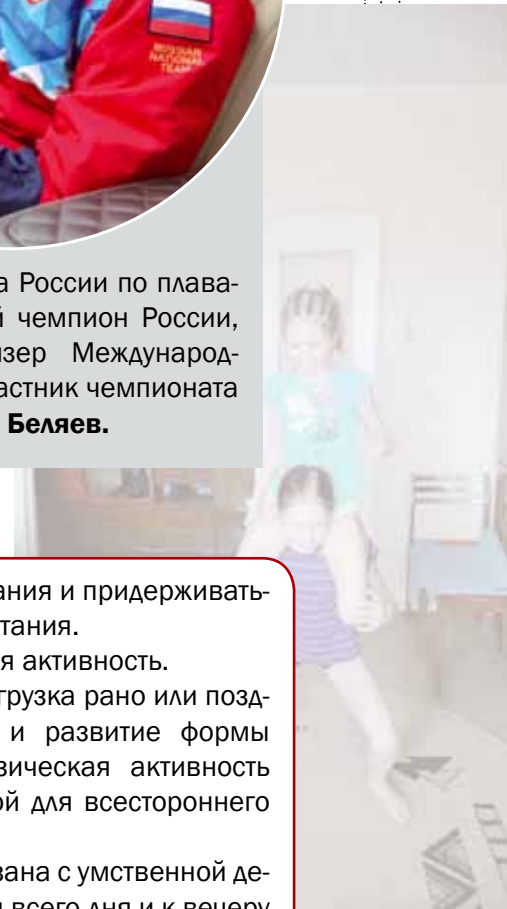
Чемпион Всемирной универсиады **Константин Петряшов**.

- Соблюдать режим сна.
- Следить за питанием, не переедать и не есть после 19.00.
- Ежедневно заниматься ОФП/тренировками.
- Заниматься аутогенными тренировками /медитацией.
- Не филонить и запастись терпением.



Мастер спорта России по плаванию. 13-кратный чемпион России, двукратный призер Международных игр IWAS, участник чемпионата мира **Александр Беляев**.

- Соблюдать режим питания и придерживаться правильного рациона питания.
- Регулярная физическая активность.
- Любая физическая нагрузка рано или поздно вызывает адаптацию, и развитие формы замедляется. Поэтому физическая активность должна быть разнообразной для всестороннего и гармоничного развития.
- Если ваша работа связана с умственной деятельностью на протяжении всего дня и к вечеру вы чувствуете усталость, то это усталость нервно-психологического характера, а не физическая. Поэтому даже 30 мин. физкультуры принесут огромную пользу и духу, и телу.
- Запастись терпением, не старайтесь за один день сделать то, что не сделали на протяжении нескольких месяцев или даже лет. Постепенный вход в форму позволит избежать ненужных травм и достичь стабильных результатов.





На вопросы редакции журнала «Наш спорт» ответил **Анатолий Авинерович Масляков**, врач по спортивной медицине МАУ «СШОР по волейболу».

Проанализировав ответы известных вологжан, можно выделить три основных составляющих сохранения физической формы и здоровья спортсменов: физические нагрузки, питание и режим дня.

– Как спортсмену определить физическую нагрузку?

– Уровень нагрузки должен измеряться темпом и ощущениями, которые при этом возникают. Опытные спортсмены прислушиваются к себе, чувствуют, когда необходимо снизить нагрузку.

Во время выполнения аэробных упражнений усилия измеряются сочетанием сенсорных сигналов от мышц, суставов, частоты дыхания и сердечных сокращений. Оценить состояние спортсмена обычно может только тренер. Во время нескольких первых тренировок делаются контрольные замеры пульса перед началом тренировки и после выполнения сета упражнений. Это нужно для того, чтобы тренер смог определить, каким образом организм подопечного реагирует на различные нагрузки.

Для определения уровня воспринимаемой нагрузки используется частота сердечных сокращений и ее соотношение с вашей целевой зоной пульса. Увеличение интенсивности непосредственно связано с увеличением частоты ЧСС и ускорением метаболических процессов в организме.

– Спортсмен тренируется самостоятельно. Как понять, что он работает в полную силу?

– Тренировка должна давать вам ощущение прилива силы, а не полного изнеможения, когда после выполнения подхода вы валитесь на пол.

Ваши мышцы увеличатся в объеме (будут в тонусе), так как во время упражнений к ним поступает большее количество крови для лучшего снабжения кислородом и бесперебойного вывода продуктов распада. Если вы начинаете ощущать жжение в работающих мышцах, не останавливайтесь! Именно сейчас они наконец-то начали работать.

Состояние, когда мышечные волокна уже не могут сокращаться, является показате-

лем тренировки на все 100%. Однако тут стоит быть очень аккуратным, так как между правильной мышечной усталостью, сопровождающейся жжением, и чрезмерными усилиями, ведущими к травмам, очень тонкая грань.

Если вы чувствуете головокружение, слабость или тошноту, сядьте и сделайте небольшой перерыв, выпейте воды. Если во время работы мышцы вы начинаете слышать странные звуки: щелчки, треск, хлопки — и есть ощущение потягивания, останавливайте тренировку. После этого желательно обратиться к врачу, так как, скорее всего, вы получили травму.

– Как определить перегрузку?

– Измерение при помощи фактической частоты пульса. Для точных измерений требуется пульсометр. Если же его нет, просто приложите пальцы к сонной артерии, посчитайте количество ударов в течение 10 секунд и умножьте на 6. В этом случае используется значение вашей максимальной частоты. Для этого из 220 (для мужчин) или 226 (для женщин) вычитается возраст. Количество сердечных сокращений не должно превышать этот максимум. Если пульс зашкаливает, нужно снизить нагрузку.

Теперь, когда вы знаете свою максимальную частоту пульса, вы сможете определить, на сколько процентов вы отработали сегодняшнюю тренировку — на 60% от максимальной мощности или на все 100%.

Следует ежедневно измерять пульс утром, не вставая с кровати, затем выполнить 20 приседаний и вновь измерять пульс. Если вы перегружены, пульс среагирует — увеличится его частота.

– Поговорим про сердце.

– Сердце представляет собой одну большую моторную единицу, поэтому невозможно повышение силы сокращений за счет привлечения других моторных единиц, находящихся в состоянии покоя, как в скелетных

мышцах. То есть, в покое и при физической нагрузке работают все мышечные волокна сердца. Оно начинает тренировку еще в утробе матери и тренируется до смерти человека. Оно тренировано до предела.

– Что не нужно делать спортсменам?

– А вот что делать не нужно, так это тренироваться на пульсе выше 190. В этом случае сердце не успевает расслабиться. Начинается нехватка кислорода, и если это продолжается долго, может наступить некроз кардиомиоцитов (мышечных волокон сердца), а это микроинфаркт. У детей мышечные волокна сердца до предела оплетены митохондриями, и они не чувствуют боли на такой нагрузке.

– На каком пульсе следует тренироваться?

– Тренировать сердце нужно физическими упражнениями. Следует длительное время проводить тренировку на пульсе 120–140. Увеличиваем ударный объем сердца, тем самым увеличивая доставку кислорода к мышцам.

– Расскажите об «опасном возрасте» — 13–16 лет.

– Целесообразно отодвинуть время тренировок сердечно-сосудистой системы большими объемами юных бегунов 13–16 лет на более поздний возраст 17–18 лет, так как в пубертатном периоде происходит интенсивная перестройка организма. Это не отразится на наивысших спортивных результатах, так как МПК достигает максимума в течение 1,5–2 лет регулярной тренировки независимо от возраста. Объемные и интенсивные тренировки на выносливость оказывают чрезвычайно мощное воздействие на гормональную систему. Регулярное повторение таких воздействий может привести к раннему окостенению скелета, а также страдает иммунная система.

– Что же делать, чтобы повысить результаты спортсмена?

– Все физические упражнения можно

сгруппировать по признаку, что мы хотим изменить в долгосрочной перспективе у спортсмена:

- для увеличения силы мы можем увеличить количество миофибрилл в окислительных мышечных волокнах (ОМВ), промежуточных мышечных волокнах (ПМВ), гликолитических мышечных волокнах (ГМВ),
- для увеличения выносливости мы можем увеличить количество митохондрий в окислительных мышечных волокнах (ОМВ), промежуточных мышечных волокнах (ПМВ), гликолитических мышечных волокнах (ГМВ)
- для увеличения доставки кислорода к мышцам мы можем увеличить ударный объем сердца (растянуть, дилатировать сердце).

Это семь основных групп физических упражнений и методов физической подготовки, семь точек приложения в подготовке спортсмена.

А чтобы применить эти физические упражнения, нужно знать лимитирующие факторы. Для этого делают функциональное тестирование спортсмена.

Для определения силовых возможностей мышц используется тест, фиксирующий максимальную алактатную мощность (МАМ). Чем больше МАМ, тем большую силу вы можете проявить.

После тестирования мы можем понять, с какой структурой работать.

– С какой периодичностью следует проводить различные тренировки?

– При тестировании определяется анаэробный порог (АнП), спортсмен должен знать пульс на анаэробном пороге (АнП) и запомнить свое состояние на уровне анаэробного порога (АнП), и стараться длительно не тренироваться выше этой зоны. При длительной тренировке на пульсе выше анаэробного порога происходит разрушение митохондрий и можно потерять достигнутую спортивную форму.

– Где можно пройти тестирование?

– Тестирование спортсменов проводится в волейбольном центре г. Череповец. Все основные показатели при тестировании ног АэП, АнП, МАМ, УОС, МПКр, МПКл можно определить. У нас нет эргометра для рук. Контакты: тел. 89211335277 anatozymaslyakov@mail.ru

– Анатолий Авинерович, как понять, что тренировка спортсмена была действительно качественной?

– Важна цель тренировки – это может быть разгрузочный цикл, может, тренировка силы в тренажерном зале, главное, достичь цели. Качественная тренировка – достижение цели.

– Поговорим о сне.

– Обычно сразу после качественной тренировки мы ощущаем прилив сил, всплеск энергии и положительных эмоций. Однако, оказавшись в кровати, быстро засыпаем и спим крепко до самого утра. Если же вы ощущаете обратный эффект: не можете заснуть, сон становится поверхностным, и вы часто просыпаетесь, значит, вы переборщили с нагрузкой.

– Сколько спортсмену нужно спать?

– У каждого своя норма, все индивидуально. Для полного восстановления сил рекомендуется спать 7,5–8 часов в сутки. Биоритмологи советуют ложиться спать в 21–22 часа, это самое благоприятное время.

– Как правильно питаться?

– Как спортивный доктор, я придерживаюсь мнения, что все витамины должны поступать с пищей. Обязательно употреблять овощи, фрукты, белки, жиры и углеводы в натуральном виде без добавок.

Те дозировки витаминов, которые рекомендованы, рассчитаны на синтетические витамины, а они усваиваются в десятки раз хуже, чем природные. А природные витамины – это овощи фрукты. Я сторонник приема

витаминов с пищей, а не синтетических витаминов. Национальные институты спорта не рекомендуют никаких пищевых добавок (включая креатин) молодым людям до 18 лет.

– Расскажите про метаболическое окно.

– Сразу же после интенсивной деятельности у вас появляется «открытая дверь для восстановления мышц», когда они наиболее чувствительны к восприятию углеводов и их накоплению в форме гликогена – «метаболическое окно», т. е. 20–45 минут для быстрого восстановления «сгоревшего» гликогена в мышцах. Если вы упустите это 20–45-минутное «окно», вам потребуется больше времени для восстановления своих запасов гликогена, особенно, если в этот день вам предстоит напряженная работа. Мышцы восстанавливают гликоген с интенсивностью около 5% в час; следовательно, для полного восстановления обедненных мышц потребуется как минимум 16–20 часов. В течение 30-минутного «углеводного окна» после тренировки гликоген может восстанавливаться с интенсивностью до 8–10% в час. Для пополнения запасов гликогена нужно употребить в пищу 1–1,5 грамма углеводов на килограмм массы тела, а затем такое же количество углеводов каждые два часа в течение 4–6 часов. Например: один банан и два стакана фруктового сока восполнят запасы мышечного гликогена. Можно использовать 7–10% спортивный напиток.

– Сколько воды нужно пить спортсмену в сутки?

– Приемлемые варианты потребления жидкости во время нагрузок – питьевая вода или углеводно-электролитные растворы (коммерческие спортивные изотонические напитки) с содержанием углеводов 4–8% и наличием в составе ионов натрия (0,3–0,7 г/л). Во время нагрузок нецелесообразно употреблять напитки с содержанием углеводов более 8% (в том числе фруктовые соки), это гипертонические напитки, и они за-

бирают воду из крови обратно в кишечник, и это приводит к временному обезвоживанию. Для большинства спортсменов объем поглощаемой жидкости составляет 400–800 мл в час, что позволяет, в случае использования коммерческих спортивных напитков, получить адекватное количество углеводов (от 30 до 60 граммов). Если тренировка занимает более 1 часа, запасы гликогена в мышцах начинают истощаться. Потребляя во время физической нагрузки (после первых 60 минут тренировки) 30–60 граммов углеводов в час в жидкой или твердой форме, можно минимизировать этот эффект. Ориентировочное потребление жидкости – от 100 до 250 мл каждые 15–20 минут.

Оставаться в форме намного проще, чем кажется. Чаще всего для этого достаточно придерживаться определенных правил в питании и физической активности. Все эти правила не требуют специфических умений. Достаточно иметь желание.



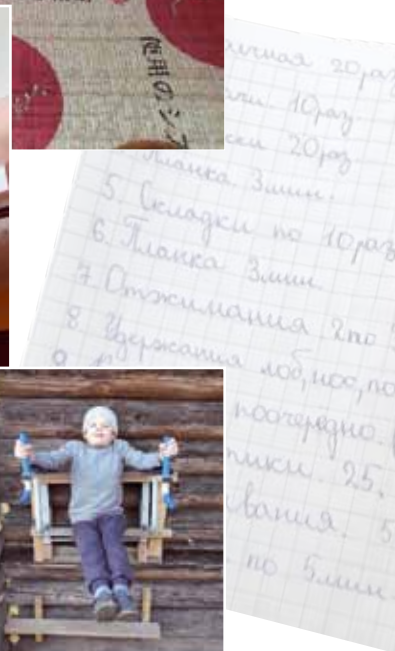
Тренируйся дома. Спорт – норма жизни

В непростой ситуации распространения коронавируса Министерством спорта России была инициирована акция «Тренируйся дома. Спорт – норма жизни». Она направлена на поддержку всех, кто находился в самоизоляции.

Министр спорта России сказал: «Серьезной задачей для нас является минимизация экономических потерь, связанных с приостановкой деятельности наших образовательных учреждений, учебно-тренировочных баз и всей системы спорта, включая профессиональный спорт. И я очень благодарен спортсменам, тренерам и всем жителям нашей страны за то, что они присоединились к нашей акции, публикуют в социальных сетях примеры, как надо оставаться активным в режиме карантина, показывают пример другим, что нельзя сдаваться. Мы обязательно должны быть вместе в этот период, чтобы поддерживать друг друга, преодолеть все трудности».

К акции активно подключились ведущие спортсмены Вологодской области, в социальных сетях выложили разминки: Максим Цветков, Евгения Лаленкова, Елена Черняева, Екатерина Новикова, Ксения Кравченко.

Не остались в стороне и воспитанники спортивных школ. Мы публикуем фотографии юных спортсменов МАУ «Спортивная школа № 4» г. Череповца, занимающихся по программе «Дети полиатлона-2020», и гимнастов – воспитанников Спортивной школы по гимнастике города Вологды.



Железо ржавеет, не находя себе применения, стоячая вода гниет или на холоде замерзает, а ум человека, не находя себе применения, чахнет.

Леонардо да Винчи

КИБЕРСПОРТ – спорт нестандартных решений

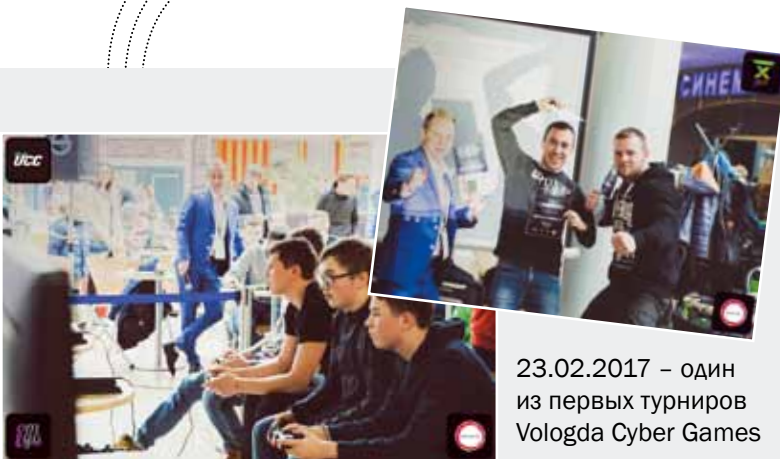
Зимин Константин, Председатель ФСК по Вологодской области,

Трофимова Анастасия, соучредитель регионального отделения ФСК по Вологодской области,

Белов Денис, руководитель по стратегии и перспективному развитию ФСК по Вологодской области



2020 год заставил нас столкнуться с новыми реалиями. Мир никогда не будет прежним – таков неутешительный вердикт, вынесенный коронавирусом населению планеты. В считанные дни изменился устоявшийся миропорядок. Самые привычные занятия – работа, учеба – в период пандемии «перешли на удаленку». Их прямая зависимость от компьютерных технологий и интернет-ресурсов стала очевидной. В непозволительную роскошь превратились прогулки на свежем воздухе, утренние пробежки, занятия в тренажерном зале. Но в самой сложной ситуации оказался спорт больших достижений. Впервые со времен Второй мировой войны на целый год были сдвинуты сроки летней Олимпиады. Многие спортсмены оказались лишены привычных тренировочных баз. В одночасье были перенесены или отменены крупные спортивные соревнования, чемпионаты мира, международные турниры. Другими словами, большой спорт



23.02.2017 – один из первых турниров Vologda Cyber Games



вынужденно сошел с дистанции. На этом малооптимистичном фоне уверенно заявил о себе киберспорт: в период вынужденного сидения дома у компьютерного спорта появились миллионы новых поклонников по всему миру. Конечно, наряду с многочисленными сторонниками у молодого интеллектуального вида спорта нашлось и немало противников. В качестве аргумента последние ссылаются на чрезмерное увлечение компьютерами подрастающего поколения и негативное влияние компьютерных игр на состояние здоровья молодых людей и подростков. Сторонники же компьютерного спорта, в свою очередь, апеллируют к недавним исследованиям психологов, доказывающим, что дети, играющие в компьютерные игры, менее агрессивны, чем их неиграющие сверстники.

По мнению специалистов, киберспорт – это своего рода «боксерская груша» для выплескивания лишних эмоций. Кроме того, этот вид спорта позволяет развивать логическое, аналитическое, а также тактическое мышление, закаляет характер, учит принимать правильные решения в игровой ситуации (в короткий промежуток времени). Как ни странно, физическая подготовка киберспортсмену также необходима, как и обычным спортсменам. Проводить эффективные ежедневные многочасовые тренировки, сидя за компьютером, человек физически слабый просто не способен.

В том же случае, когда речь идет о взрослых сложившихся людях, киберспорт – это возможность лучше освоить компьютерную технику и уверенно ориентироваться в мире цифровых технологий.

В наше время, когда самоизоляция стала объективной реальностью, а не изощренным вымыслом писателей-фантастов, компьютерные технологии – это подчас единственная возможность активно работать, повышать качество жизни, расширять круг общения.



Чемпионат России по киберфутболу-2017 (вологдские ребята, получившие квоту на наших отборочных, вышли из своих групп)



«Всем умным людям следует находиться во взаимном общении», – утверждал древнеримский комедиограф Плавт Тит Макций за два столетия до наступления нашей эры. Конечно, вряд ли талантливый римский литератор предполагал, что два с лишним тысячелетия спустя круг умных людей, находящихся «во взаимном общении», будет столь широк. А между тем, согласно официальным данным в 2020 году общая аудитория киберспорта по всему миру превысила 1 миллиард человек. Другими словами, сторонником киберспорта является каждый восьмой житель планеты. В России компьютерными играми увлечены свыше 18 миллионов человек в возрасте от 14 до 54 лет и тратят они в год свыше 11 млрд. руб. А зарабатывают в этой отрасли свыше 3 млн. россиян. И этот показатель имеет тенденцию к росту.

На Руси исстари ценились ум, смекалка и умение принимать нестандартные решения. Не случайно, в русских сказках Василиса была не только Прекрасной, но и Премудрой, а всем известный Иванушка-дурачок, в конце концов, оказывался самым умным – и



2019 г. – турнир в День города в рамках проекта «Дыхание улиц»
21.06.2019 – играем с губернатором в гонки



10.06.2018 – VCG Киберспортивный турнир по INJUSTICE2 и ФИФА-2017



Жар-птицу поймал, и царем стал, и на царевне женился. Опираясь на мудрость предков, наставлял потомков и великий наш классик Лев Николаевич Толстой: «Старайся дать уму как можно больше пищи».

Мы же, прежде чем непосредственно перейти к пище для ума, определимся самим понятием киберспорта.

Киберспорт – это соревнование, происходящее на базе компьютерной игры между отдельными игроками или командами. В киберспорте нельзя использовать любые игры. Например, для соревнований не подойдут игры, которые содержат в себе элемент случайности, преобладающий над фактором умения игрока. Другими словами, все



2019 г. IT-форум-турнир
на кубок Губернатора
ФИФА-2019



спортсмены в игре находятся в одинаковых условиях, и только опыт, реакция и слаженность работы в команде может привести к победе, но, конечно, бывают и исключения – удача и везение так же играют не последнюю роль.

Ведущими дисциплинами в киберспорте являются: Counter Strike: Global Offensive, League of Legends, Starcraft 2 и, конечно же, DOTA 2. Именно эти игры в настоящее время включаются в программу перспективных турниров и имеют самое большое количество игроков по всему миру. Все большую популярность эти игры набирают и в нашей стране. Первоочередное значение здесь имеет и тот факт, что Россия является одной из первых стран в мире, которая официально отнесла киберспорт к спортивным дисциплинам. Благодаря поддержке Федерального Правительства компьютерный спорт в Рос-

сии теперь попадает в раздел «виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне». Это значит, что в стране могут проводиться официальные киберспортивные чемпионаты, а также появятся разряды и звания в цифровых дисциплинах. Также участниками турниров помимо самих спортсменов, являются тренеры, судьи, командные психологи, которые помогают в правильном настрое команд или отдельных спортсменов перед серьезными турнирами. Фактически киберспорт уравнивается в правах с футболом, хоккеем и баскетболом.

Вместе с тем компьютерный спорт сегодня активно завоевывает российские регионы, и Вологодская область не является исключением. Так, в настоящее время активным развитием, этой дисциплины в области занимается Федерация компьютерного спорта по Вологодской области совместно с Департаментом



2019 г. IT-форум-турнир
на кубок Губернатора DOTA2



физической культуры и спорта по Вологодской области и Федерацией компьютерного спорта России. Согласно программе развития киберспорта по Вологодской области, составленной до 2023 года, выделены основные направления профессионального развития и популяризации Киберспорта среди активного и неравнодушного населения к победам наших земляков в данном виде спорта, а также развитии инфраструктуры. Под инфраструктурой понимаются не только компьютерные клубы, деятельность которых направлена на поддержку талантливой молодежи и обеспечение условий для участия вологодских киберспортсменов в соревнованиях в России и мире, т. е. не у всех есть возможность иметь собственные дорогостоящие игровые компьютеры с хорошими техническими характеристиками,

но и стриминговые площадки, на которых проходят трансляции этих игр с профессиональными комментаторами! Также среди приоритетных задач областной программы – проведение на территории Вологодской области российских и международных соревнований по киберспорту. Сегодня на счету ФКС Вологодской области начиная с 2015 года целый ряд успешно проведенных компьютерных турниров. Самый последний из них стартовал в конце апреля 2020 года и был скорректирован под жесткие требования всеобщего карантина. ФКС по Вологодской области, которая является организатором бесплатного турнира #ИграемДома35, сумела привлечь к участию в соревнованиях вологжан, находящихся на удаленном режиме работы и дистанционном обучении.

А впереди новые компьютерные старты и реальная возможность создать достойную конкуренцию традиционным видам спорта. И как тут не вспомнить крылатую фразу Ивана Крылова: «Быть сильным хорошо, быть умным – лучше вдвое».



Юные спортсмены в 2020 году впервые станут студентами университетского колледжа ВоГУ по специальности «Физическая культура»

В 2016 году Департамент физической культуры и спорта Вологодской области инициировал создание в регионе училища олимпийского резерва. Это насущная потребность, поскольку количество спортивных сооружений в области увеличивается.

По поручению Губернатора области на базе университетского колледжа Вологодского государственного университета в 2020 году будет осуществлен набор 50 юных спортсменов, выпускников 9-х классов на обучение по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Работниками Департамента физической культуры и спорта области совместно с преподавателями кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания ВоГУ и представителями университетского колледжа ВоГУ подготовлена информация о поступлении и обучении по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Обучение в колледже начнется 1 сентября 2020 года.

Будут созданы две группы на базе основного общего образования численностью 25 человек. Всего 50 студентов смогут обучаться за счет средств областного бюджета. Кроме того, предусмотрены места на платной основе. По предварительным сведениям, собранным Департаментом физической культуры и спорта, потенциальных претендентов на поступление уже 76. Так что, конкурс состоится.

Приемная кампания стартует **20 июня 2020 года**.

Правила приема размещены на сайте университетского колледжа ВоГУ (абитуриенту).

Абитуриентам предстоит преодолеть следующие испытания: бег на дистанции 800 м (девушки), 1500 м (юноши), подтягивание на перекладине (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), прыжок в длину с места, челночный бег: 3×10 метров, наклон вперед из положения стоя.

Предусмотрены дополнительные баллы за:

- наличие спортивного разряда (действующего) или спортивного звания;

- наличие удостоверения ВФСК «ГТО»;
- спортивные достижения (победитель или призер Чемпионата, Первенства России, Всероссийской спартакиады учащихся по виду спорта; победитель или призер Северо-Западного федерального округа по виду спорта; победитель или призер Чемпионата или Первенства Вологодской области по виду спорта).

При равенстве всех баллов приоритет будет за теми, кто имеет целевые направления.

Задача Департамента заключается в том, чтобы уменьшить отток молодых талантливых спортсменов в другие регионы, предоставить им комфортные условия для тренировок и обучения у нас в Вологодской области. Вторая цель – решение вопроса дефицита молодых кадров в нашем регионе.

Прием в университетский колледж осуществляется на общедоступной основе с учетом результатов вступительных испытаний и среднего балла аттестата.

Члены спортивных сборных команд Российской Федерации и Вологодской области

будут обучаться по индивидуальному графику с активным использованием дистанционных форм обучения.

Предусмотрена заочная форма обучения на базе среднего общего образования (платная основа).

Учебный процесс будет происходить на базе ВоГУ.

Тренироваться обучающиеся продолжат в своих СШ и СШОР.

Преподавать спортивные дисциплины будут преподаватели кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания ВоГУ (зав. кафедрой кандидат педагогических наук, доцент Лопухина А. С.).

Студенты имеют право принимать участие в тренировочных сборах и соревнованиях, не предусмотренных учебным планом специальности. Организация спортивных мероприятий находится в компетенции физкультурно-спортивных и иных организаций.

После окончания колледжа по специальности «Физическая культура» перед студентами есть перспектива получения высшего образования по профилю специальности в ускоренной форме.

Студенты имеют право на получение академической и социальной стипендии.

Все иногородние студенты будут обеспечены общежитием.

В колледже работает столовая на 120 мест, ежедневное горячее питание студентов осуществляется за счет студентов.



9 1941-1945
МАЯ

С ДНЕМ ПОБЕДЫ!