

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

# НАШ СПОРТ

МАРТ 2019 № 1



## Спортсмен года

**Евгения Лаленкова:**

**Читайте в номере:**

**Спорт – норма жизни**

**Сараево – 35 лет спустя**

**Олимпийская надежда года –  
Артем Арефьев**

**Квест-гонка**

**«Русский Север-2019»**

**Лыжня России-2019**

**«Северсталь» завершала сезон**

**«Мои первые  
тренеры  
в Череповце  
научили меня  
выносливости  
и закалили  
характер»**

**6+**

## НАШ СПОРТ

Информационно-популярное издание

### Учредитель:

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

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

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

### Редакционный совет:

Сергей Ростиславович Фокичев,  
начальник Департамента ФКиС ВО

Тираж 750 экз.

Фото на обложке:  
Евгения Лаленкова

Пишите нам, высказывайте свое мнение, предлагайте темы и присылайте фотографии, рассказывайте свои истории, и самые интересные из них мы обязательно опубликуем в следующих номерах!

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

*На церемонии открытия  
XIV Европейского юношеского олимпийского зимнего фестиваля (ЕЮОФ-2019)  
в Сараев*





### **Дорогие читатели!**

*В первом выпуске журнала года нынешнего мы, как обычно, подводим итоги года минувшего и делимся планами на будущее.*

*А значит, вы узнаете о новых победителях конкурса, который всегда проводит Департамент спорта по номинациям «лучший спортсмен года», «тренер», «судья», а также о том, кто на этот раз стал нашей «олимпийской надеждой».*

*Не обойдем стороной и работу, курс которой задают мировые тенденции в спорте. Вы сможете узнать, как проходит подготовка спортивного резерва, как растет и крепнет мастерство наших спортсменов, повышается мотивация населения к занятиям физкультурой и спортом.*

*Мы расскажем, какой должна быть конкурентоспособность вологодского спорта на российской и международной спортивной арене; о «дорожных картах», которые сейчас активно внедряются во всех регионах в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортподготовки. На сегодняшний день они уже утверждены Департаментом, а это значит, что наша область начала реализовывать Концепцию подготовки спортивного резерва и студенческого спорта в Российской Федерации, рассчитанную на период вплоть до 2025 года.*

*И конечно, на страницах журнала «Наш спорт» вас ждут интересные материалы о событиях нынешней зимы, в том числе эксклюзивные интервью со спортсменами – лидерами этого сезона.*

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



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



### 3 ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

### 6 НОВОСТИ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ

- В Калининграде прошло окружное совещание-обсуждение Концепции подготовки спортивного резерва.
- Приказы Министерства спорта РФ.

### 8 НОВОСТИ ДЕПАРТАМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- В Вологодской области утверждена Дорожная карта по реализации Концепции подготовки спортивного резерва до 2025 года.
- На Вологодчине реализуется Концепция студенческого спорта.
- Подписано отраслевое соглашение между Департаментом физической культуры и спорта области и Вологодской областной организацией профсоюза работников физической культуры, спорта и туризма.
- Совет отцов области включился в работу по пропаганде движения ГТО.
- Спорт – норма жизни.
- В Вологодской области осуществляется профилактика применения допинга в спорте.

### 14 ИТОГИ ГОДА

- Сотвори себе кумира.
- Спортсмен года – Евгения Лаленкова.
- Вологжане – победители Кубка мира среди юниоров по конькобежному спорту.
- Тренер года – Милостная Вера Владимировна.
- Судья года – Владимир Степанов.
- Олимпийская надежда года – Артем Арефьев.

**34 ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ**

- Монолог счастливого человека. Сараево – 35 лет спустя.

**38 СОРЕВНОВАНИЯ НА ВОЛОГОДЧИНЕ**

- Квест-гонка «Русский Север-2019».

**42 СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ**

- Как вернуть детям радость от подарков.

**46 СОРЕВНОВАНИЯ НА ВОЛОГОДЧИНЕ**

- Баскетбольный праздник пришел в наш край.

**48 ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ХОККЕЮ  
ЧЕМПИОНАТ КОНТИНЕНТАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ**

- «Северсталь» выиграла последний матч сезона.
- «У парней ноги сводило, а они рвались в бой!»:  
Как Андрей Разин воскресил «Северсталь».

**52 МАССОВЫЙ СПОРТ**

- Лыжня России-2019.
- Клуб «Моржата».

**58 СОРЕВНОВАНИЯ НА ВОЛОГОДЧИНЕ**

- Вологодчина принимает Первенство СЗФО России по лыжным гонкам среди юношей и девушек 17–18 лет. ЦЛСиО «Карпово». Февраль 2019 года.





**В Калининграде прошло окружное совещание-обсуждение Концепции подготовки спортивного резерва.**

18 января 2019 года в Калининграде под председательством заместителя министра спорта Российской Федерации Сергея Косилова состоялось очередное рабочее совещание, посвященное актуальным вопросам внедрения основных направлений Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации в федеральных округах Российской Федерации.

В мероприятии приняли участие заместители руководителей высшего исполнительного органа государственной власти субъектов Российской Федерации в Северо-Западном федеральном округе, курирующие вопросы физической культуры и спорта, руководители органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в Северо-Западном федеральном округе в области физической культуры и спорта, а также специалисты по федеральному округу ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» и другие.

**Вологодскую область представляли заместитель Губернатора области Олег Васильев и начальник Департамента физической культуры и спорта Сергей Фокичев.**

Руководители органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации Северо-Западного федерального округа в области физической культуры и спорта в ходе совещания рассказали о совершенствовании системы подготовки спортивного резерва в своих регионах, а также о разработке региональных Концепций подготовки спортивного резерва до 2025 года.



**Поздравляем Александра БЕЛЯЕВА с присвоением спортивного звания «Мастер спорта России».**

Приказ Министерства спорта РФ от 29 декабря 2018 г. № 182 нг.

Вологодская область

**Спорт лиц с поражением ОДА  
БЕЛЯЕВ Александр Олегович.**



**Поздравляем Елену Константиновну УДОДОВУ с присвоением почетного спортивного звания «Заслуженный тренер России».**

Приказ Министерства спорта РФ от 15 января 2019 г. № 8 нг.



**Поздравляем Александра КУРЗИНА с присвоением спортивного звания «Мастер спорта России международного класса».**

Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2018 г. № 159 нг.



**Поздравляем Юрия Ильича ФИЛИМОНОВА с присвоением квалификационной категории «Спортивный судья всероссийской категории».**

Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2018 г. № 179 нг  
Вологодская область

**Кикбоксинг**

**ФИЛИМОНОВ Юрий Ильич.**

**Министерством спорта Российской Федерации подведены итоги Всероссийского смотра-конкурса на лучшую постановку массовой физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по итогам 2018 года.**

Победителем данного конкурса признано Муниципальное автономное учреждение «Спортивный клуб Череповец».



**Поздравляем вологжан с присвоением спортивного звания «Заслуженный мастер спорта России».**

Приказ Министерства спорта РФ от 15 января 2019 г. № 7 нг.

**Спорт слепых**

**ГЕРАСИМОВА Арина Николаевна.  
ШЕВЧЕНКО Анна Александровна.**

## НАШИ ПОБЕДЫ

### Максим Цветков завоевал золото этапа Кубка мира

Партнеры бабаевского биатлониста по команде Евгений Гараничев, Дмитрий Малышко и Александр Логинов смогли улучшить результат. Гараничев вывел команду на первое место, и россияне смогли удержать победу с большим отрывом.

Второй в гонке стала сборная Франции с легендарным Мартеном Фуркадом в составе, а третьими были австрийцы. Этап Кубка мира в Оберхофе стал для россиян одним из самых успешных за последние годы: обе сборные команды, мужская и женская, выиграли эстафеты. Кроме того, Александр Логинов завоевал золотую медаль в индивидуальной спринтерской гонке.

Для Максима Цветкова начало сезона получилось неудачным, маститый спортсмен по итогам отборочных гонок не смог пробиться в первую сборную. И лишь успешные результаты на российских соревнованиях убедили тренерский штаб вернуть Цветкова в главную команду.

**Биатлонист из Бабаева помог сборной России одержать победу в эстафете Кубка мира, который прошел в немецком Оберхофе. Цветков бежал на первом этапе и провел его блестяще — он без промахов отстрелялся в положении стоя и лежа и передал эстафету третьим с отставанием от лидера немногим более секунды.**

Биатлон.

Максим Цветков, Евгений Гараничев, Дмитрий Малышко, Александр Логинов



## В Вологодской области утверждена Дорожная карта по реализации Концепции подготовки спортивного резерва до 2025 года

21 декабря 2018 года приказом Департамента физической культуры и спорта Вологодской области утверждена Дорожная карта по реализации Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года на территории Вологодской области.

**В** Дорожной карте обозначены 7 направлений:

**I.** Нормативно-правовое регулирование подготовки спортивного резерва, которое предполагает внесение изменений в законодательство Вологодской области в сфере подготовки спортивного резерва в части приведения в соответствие с законодательством Российской Федерации.

**II.** Совершенствование управления, координации деятельности и методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва планирует создание при необходимости школ-интернатов спортивной направленности и училища олимпийского резерва.

**III.** Формирование и развитие отраслевой сети организаций, осуществляющих спортивную подготовку – создание новых структурных подразделений в действующих учреждениях; проведение работы по переходу на программы спортивной подготовки.

**IV.** Развитие кадрового потенциала системы подготовки спортивного резерва: организационная работа по внесению изменений в Положение по оплате труда работников государственных учреждений физической культуры и спорта Вологодской области; создание регионального училища олимпийского резерва; организация и проведение конкурсного отбора соискателей на целевые места для обучения по образовательным программам высшего обра-

зования в образовательных организациях Российской Федерации.

**V.** Развитие инфраструктуры, финансового и материально-технического обеспечения организаций, осуществляющих спортивную подготовку: утверждение на региональном и муниципальном уровнях нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере физической культуры и спорта в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и мониторинг обеспечения финансирования; организационная работа по совершенствованию материально-технической базы (строительство, реконструкция и капитальный ремонт); финансирование программ спортивной подготовки; обеспечение заработной платы тренеров не ниже, чем у тренеров-преподавателей; разработка механизма финансовой поддержки муниципальных районов и городских округов со стороны регионального бюджета; работа по включению видов спорта в перечень базовых для региона.

**VI.** Совершенствование системы отбора спортивно одаренных детей: создание структурного подразделения, отвечающего за организацию работы, в том числе в отношении детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; разработка механизма поддержки одаренных спортсменов.

**VII.** Совершенствование системы научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения: проведение рабочих совещаний, семинаров, конференций; разработка мер, направленных на противодействие использованию юными спортсменами запрещенных допинговых средств и методов; работа по изданию антидопинговых материалов.

Приказом Департамента физической культуры и спорта Вологодской области утверждена Дорожная карта по реализации Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации до 2025 года на территории Вологодской области.

I этап реализации концепции рассчитан на период с 2018 по 2020 г.

Вопросы развития и оценка реализации (эффективности) Дорожной карты по реализации Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации до 2025 года на территории Вологодской области бу-



Студенты ВоГУ

## На Вологодчине реализуется Концепция студенческого спорта

дут рассматриваться на заседаниях межведомственной комиссии по развитию студенческого спорта в Вологодской области.

Дорожной картой предусмотрено участие в ежегодном Всероссийском студенческом форуме, в реализации Всероссийского молодежного проекта «Кадровый резерв студенческого спорта», в открытом публичном Всероссийском смотре-конкурсе профессиональных организаций и образовательных организаций высшего образования на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов.

Запланировано участие в физкультурных мероприятиях среди учащейся молодежи, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Вологодской области.

Ежегодно планируется проведение физкультурных мероприятий среди учащейся молодежи, включенных в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Вологодской области.

Будет проведена Зимняя областная универсиада, в рамках областного Дня здоровья и спорта, Областная летняя универсиада, Спартакиада среди студентов образовательных организаций, расположенных на территории Вологодской области и реализующих

образовательные программы среднего профессионального образования, соревнования по баскетболу и волейболу среди студентов в рамках Спартакиады СПО, Всероссийский фестиваль студенческого спорта.

В направлении «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ежегодно запланировано проведение Областного зимнего фестиваля ВФСК ГТО среди студентов образовательных организаций области (СПО), гонки ГТО СЗФО России «Путь Победы», Областного летнего фестиваля ВФСК ГТО среди студентов образовательных организаций области (СПО), гонки ГТО СЗФО «Путь единства», Областного зимнего фестиваля ВФСК ГТО среди студентов образовательных организаций области (СПО), а также участие в Летнем фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся профессиональных организаций.

Запланировано участие в ежегодном Всероссийском молодежном проекте по пропаганде и вовлечению студентов в подготовку и выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО «От студзачета к знаку отличия ГТО».

В 2020 году начнется разработка плана (Дорожной карты) мероприятий по реализации II этапа Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года на территории Вологодской области.

## Подписано отраслевое соглашение между Департаментом физической культуры и спорта области и Вологодской областной организацией профсоюза работников физической культуры, спорта и туризма



*Начальник Департамента физической культуры и спорта области Сергей Ростиславович Фокичев и Куприченков Иван Викторович, председатель Вологодской областной общественной организации профессионального союза работников физической культуры, спорта и туризма*

В условиях сложившейся экономической ситуации в целях обеспечения защиты социально-экономических прав работников физической культуры и спорта, достойной оплаты труда, условий и охраны труда, регулирования социально-трудовых отношений и обеспечения занятости 19 декабря 2018 года в здании Правительства Вологодской области в присутствии 200 представителей спортивной общественности со всей области подписано отраслевое соглашение между Департаментом физической культуры и спорта области и Вологодской областной организацией профсоюза работников физической культуры, спорта и туризма.

## Совет отцов области включился в работу по пропаганде движения ГТО



*Сергей Фокичев и Игорь Кагухин*

Уполномоченным при Губернаторе области по правам ребенка Ольгой Смирновой совместно с Председателем Совета отцов Игорем Катухиным подписано Соглашение о взаимодействии и сотрудничестве по вопросам защиты прав и интересов детей на территории Вологодской области с Департаментом физической культуры и спорта.

Начальник Департамента Сергей Фокичев предложил Совету отцов включиться в работу по пропаганде движения ГТО среди родителей и вовлечению несовершеннолетних в занятия спортом.

В рамках Соглашения участники реализуют мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни и активных занятий спортом среди детей, в том числе мероприятий Всероссийской акции «Отцовский патруль. Мы ГТОвы».

Уже в феврале Совет отцов принял участие в зимнем фестивале ГТО, в рамках которого папы с детьми сдали нормы ГТО.

Кроме этого, папы решили опробовать новую лыжную трассу в бывшем лагере «Орленок», в четырех километрах от Вологды.

Трасса освещена, постоянно чистится, есть прокат лыж и ватрушек.

# Спорт – норма жизни

Основные мероприятия, которые запланированы в региональной составляющей федерального проекта «Спорт – норма жизни», направлены на решение трех взаимосвязанных задач:

1. Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом.
2. Повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта.
3. Модернизация системы подготовки спортивного резерва.

**Д**ля решения **первой задачи** с 2019 года дополнительно к уже существующим добавляются новые спортивно-массовые мероприятия среди различных социальных и возрастных категорий населения области: детей и учащейся молодежи (студентов), лиц средних и старших возрастных групп, инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья, среди сельского населения. Дополнительно из средств областного бюджета выделено 3 млн. 745 тыс. рублей.

Ярким примером одного из таких мероприятий станет проведение физкультурно-спортивной акции «Все семьей на стадион», суть которой заключается в предоставлении возможности жителям города Вологды и области бесплатно посетить массовое катание на коньках по субботам с 9 до 12 часов на стадионе «Витязь» в течение всего зимнего сезона.

Почти 4 млн. рублей выделено дополнительно на проведение новых конкурсов: среди предприятий и учреждений на лучшую организацию производственной гимнастики; среди муниципальных образований области на лучшую организацию массовых физкультурных зарядок; на лучшую постановку массовой физкультурно-спортивной работы по

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» перед отраслью поставлена цель: увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.



Зарядка с чемпионом



Юные хоккеисты

месту жительства граждан, в том числе среди территориальных общественных самоуправлений.

Для решения **второй задачи** Департаментом в 2019 году будет продолжена работа по совершенствованию материально-технической базы. С привлечением средств федерального бюджета будет построен плавательный бассейн с чашей 25x8,5 м на стадионе «Витязь» в г. Вологде, продолжена реализация мероприятий по строительству, реконструкции и капитальному ремонту спортивных сооружений муниципальной собственности (более 20 объектов).

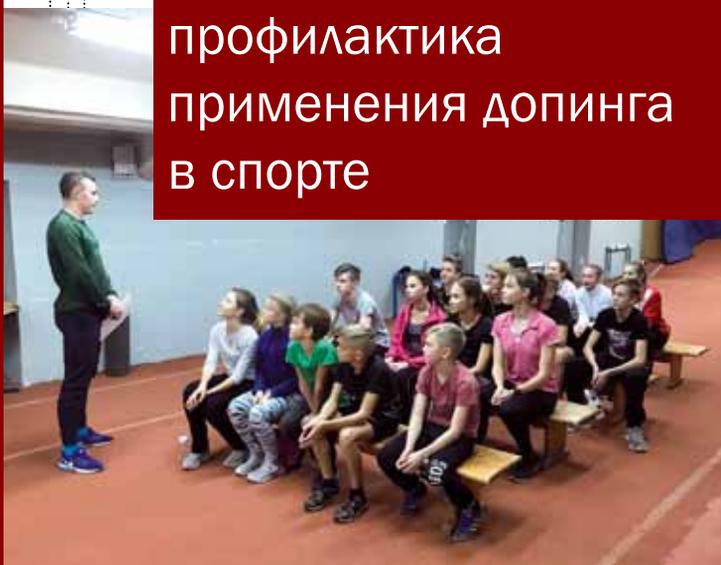
В рамках решения **третьей задачи** в 2019 году завершится процесс модернизации системы подготовки спортивного резерва в Вологодской области. Все спортивные школы области перейдут на реализацию программ спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки. В целях обеспечения финансирования программ спортивной

подготовки в 2019 году органам местного самоуправления будет выделяться субсидия из областного бюджета в объеме 14,5 млн. рублей. Направлениями расходования субсидии являются: участие спортсменов муниципальных спортивных школ в тренировочных мероприятиях и в спортивных соревнованиях, приобретение спортивной формы, инвентаря и оборудования.

Департаментом разработана концепция создания регионального училища олимпийского резерва.

Задача 2019 года – реорганизация автономного учреждения физической культуры и спорта Вологодской области «Центр развития физической культуры и спорта «Витязь» в областную «Спортивную школу «Витязь», доукомплектование новыми спортивными группами с целью выполнения требований Минспорта России для присвоения статуса «Спортивная школа олимпийского резерва». Для решения этой задачи из областного бюджета выделено дополнительно 23 млн. рублей.

## В Вологодской области осуществляется профилактика применения допинга в спорте



Внимательные слушатели

В соответствии с пунктами 5, 6 и 8 части 2.1 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку обязаны:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (рег-



С 2019 года будет проводиться конкурс «Олимпийские надежды Вологодской области», направленный на поддержку одаренных спортсменов, занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, и образовательных организациях, реализующих федеральные стандарты спортивной подготовки. Призовой фонд конкурса составит 100 тыс. рублей.

В 2019 году состоятся зимняя и летняя Спартакиады учащихся России. Необходимо обеспечить успешное выступление наших юных спортсменов. Для этого на проведение тренировочных мероприятий, участие в соревнованиях, приобретение спортивной экипировки и выделено целевое финансирование в объеме 8,5 млн. рублей.

Губернатором Вологодской области О. А. Кувшинниковым принято решение об индексации с 1 января 2019 года оплаты труда тренеров на 20%.

Таким образом, при решении трех взаимосвязанных задач, обозначенных выше, осуществляется комплексный подход к достижению запланированных показателей.

ламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании;

– знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

В Вологодской области в спортивных организациях, осуществляющих спортивную подготовку, активно проводятся различные мероприятия по внедрению в жизнь Международного стандарта Всемирного антидопингового агентства «Запрещенный список 2019» и антидопинговых правил. В конце 2018 года преподаватели Череповецкого государственного университета

провели курсы повышения квалификации по дополнительной образовательной программе «Антидопинговое обеспечение». В МБУ «СШОР по волейболу» прошли лекции по утвержденной программе «Антидопинг». Тренеры МАУ ДО «ДЮСШ боевых искусств» города Череповца представили обучающимся презентации по теме: «Допинг. Виды нарушений антидопинговых правил» и «Нарушение антидопинговых правил. Права и обязанности спортсменов». МБУ ДО «Детско-юношеские спортивные школы № 2 и № 4» провели лекции по теме: «Допинг. Виды нарушений антидопинговых правил». В РОО «Федерация альпинизма и скалолазания Вологодской области» прошли беседы по теме: «Запрещенные препараты». Тренеры СДЮСШ «Хоккейный клуб «Северсталь» подготовили и провели беседу-презентацию по теме: «Антидопинг».

# Сотвори себе кумира

Очень важная вещь на старте! Каждый опытный тренер или спортсмен знает: чтобы заинтересовать и окончательно влюбить молодежь в то, чему она пока еще не так самозабвенно отдает все свои силы, нужна путеводная звезда.

Не секрет, что многие титулованные спортсмены «шли», как они сами вспоминают, за своими кумирами. Сегодня молодое поколение спортсменов может не только прочесть о своей «звезде» в книгах или газетах, увидеть на экранах телевизоров или в интернете. Порой «звезды» спорта оказываются рядом, на расстоянии вытянутой руки, улыбаются тебе и с радостью делятся своим опытом и навыками.

На вологодской земле при поддержке руководства области такие встречи все чаще проходят в формате спортивных состязаний или мастер-классов, которые проводят специально приглашенные именитые спортсмены и тренеры.

Наш земляк, двукратный олимпийский чемпион, биатлонист **Анатолий Алябьев** на протяжении 16-и лет проводит соревнования среди юношей и девушек по пневматическому биатлону на свои призы. Проходят они в селе Сметанино Верховажского района. В прошлом году это совпало с Кубком мира, который проводился в Тюмени и как раз завершал международные старты. Когда титулованного спортсмена спросили, не собирается ли он на этот раз сделать выбор в пользу поездки в Тюмень, он ответил: «В первую очередь – дом, малая родина, а потом все остальное».



Открытое первенство области по лыжным гонкам «Кубок малыша» на призы **Анны Богалий** проходит ежегодно в феврале на малой родине двукратной олимпийской чемпионки – в поселке Вожега. И прославленная биатлонистка в своем плотном графике всегда находит несколько дней, чтобы лично дать старт состязаниям и поболеть за юных спортсменов.

Ледовая дорожка стадиона «Локомотив» в Вологде несколько лет подряд принимает спортсменов из разных городов – участников Всероссийских соревнований по конькобежному спорту на призы олимпийского чемпиона **Николая Гуляева**. С 1 января этого года вологодская СДЮСШОР № 4 по конькобежному спорту носит имя этого выдающегося спортсмена, чьим первым наставником был заслуженный тренер СССР Юрий Николаевич Осадкин.



Ежегодно проходят и соревнования на призы олимпийского чемпиона **Сергея Фокичева**. В этом году отмечается 35-летие со дня его победы в 1984 году на Играх в Сараево. Конькобежные состязания, приуроченные к этому событию, в феврале этого года прошли в Череповце, родном городе олимпийца.

Город Бабаево прославился на весь мир благодаря чемпиону мира и Европы **Максиму Цветкову**. Межрегиональные соревнования по лыжным гонкам на призы Максима Цветкова пройдут в Бабаеве 2–3 марта 2019 года в третий раз. Успехи Максима становятся не только предметом гордости, но и примером для начинающих бабаевских спортсменов. В 2017 году Максим Цветков назван спортсменом года в Вологодской области.



Не забывает свою малую родину и **Денис Спицов**, обладатель двух серебряных и одной бронзовой медали Олимпиады в Пхенчхане. Впервые Вожега, где родился и тренировался Денис, удостоилась права принимать этап лыжного Кубка «Вологда–Марафон». Спортсмен оказал большую поддержку проведению этих соревнований, сформировав его призовой фонд. Совсем недавно Денис навестил Вожегодскую ДЮСШ имени Анны Богалий, в которой когда-то постигал азы лыжного мастерства: устроил вечер с участием учеников, выпускников и их родителей, а также преподнес в подарок родной школе первоклассную спортивную амуницию.



Победители детского футбольного турнира «Локобол-2018» – мальчишки 2007 года рождения из череповецкого Центра развития футбола – в качестве приза получили путе-

ку на Лазурный берег, родину действующих чемпионов мира. Помимо прочего, там их ждала встреча с полузащитником клуба «Монако» и сборной России **Александром Головиным**. Российский легионер ответил на многочисленные вопросы ребят, их тренера и родителей, с удовольствием раздавал автографы мальчишкам и сфотографировался с каждым из игроков. Имел место и один трогательный эпизод. Пять фирменных футболок получили от клуба юные череповчане, но, конечно, их не хватило на всех. Одиннадцатилетний Миша Тотладзе даже заплакал от обиды. Тогда Головин снял с себя клубную олимпийку и вручил Мише!

В конце декабря по приглашению МФК «Ровесник» областную столицу посетил **Темур Алекберов**, семикратный чемпион России, пятикратный обладатель Кубка России, чемпион Европы по мини-футболу, а ныне главный тренер команды «Газпром-Югра» – действующего чемпиона России по мини-футболу. Это уже второй визит знаменитого тренера в Вологду. И на этот раз встреча прошла в формате тренировок Суперлиги на базе спорткомплекса «Спектр». Игроки мужской команды и команды старших юношей не только отработали две тренировки под руководством Темура, но также получили



возможность проанализировать тактику и детали своей игры благодаря видеозаписи. Для тренерского же состава на базе МФК «Ровесник» было предусмотрено закрытое методическое занятие.



В декабре прошлого года в Вологде прошла еще одна необычная тренировка с участием известного футболиста: мастер-класс для юных футболистов СДЮСШОР № 3 провел **Владимир Полуяхтов** – единственный вологжанин в Российской Премьер-Лиге. Мальчишки 2008, 2009, 2010 и 2011 годов рождения с большим удовольствием повторяли за ним движения, оттачивали удары по мячу, просили мастера спорта рассказать, что нужно сделать, чтобы однажды добиться таких же успехов. Несомненно, им приятно было понимать, что когда-то прославленный футболист и сам был воспитанником их спортшколы.



Мастер спорта международного класса СССР, а ныне тренер сборной Германии по плаванию **Николай Евсеев** приехал на Во-

логдчину по приглашению администрации бассейна «Лагуна» и родителей детей, серьезно увлеченных плаванием. Высшими спортивными достижениями Николая являются серебряная и бронзовые медали Олимпийских игр 1988 года в Сеуле, а также «серебро» и «бронза» Чемпионата мира 1986 года. С 1990-х годов Николай Евсеев живет и работает в Германии, но он нашел время приехать и с удовольствием провел методическое занятие с детьми и тренерами. Гость не только поделился с маленькими вологжанами своими знаниями, но и охотно согласился на фотосессию с ребятами.

История не стоит на месте, и в вологодском «созвездии» загораются все новые путеводные огни. Вчерашние юные дарования обрастают наградами и титулами, бьют собственные и чужие рекорды, завоевывают мировую известность. Среди них – футболист сборной России **Евгений Макеев**; хоккеисты-олимпийцы **Богдан Киселевич** и **Вадим Шипачев**, а также нападающий НХЛ **Павел Бучневич**. Особенно щедро нас одаривает вологодская земля конькобежцами: по стопам легенд советского спорта Тамары Рыловой и Константина Кудрявцева, названных выше Николая Гуляева и Сергея Фокичева сегодня идут **Евгения Лаленкова**, **Николай Трусов**, **Артем Кузнецов**, и **Артем Арефьев** – последние двое, кстати, начинали свой путь у прославленного тренера Александра Александровича Калинина.

**Нам приятно рассказывать о молодых вологжанах, которые совсем недавно стартовали на нашей земле и уже сумели взлететь так высоко, что и сами стали кумирами для подрастающего поколения. Желаем, чтобы и они на пути к славе всегда чувствовали поддержку своей малой родины и горячую любовь болельщиков-земляков.**



**Чемпионка  
России  
череповчанка  
Евгения  
Лаленкова,  
представитель  
вологодского  
региона  
в сборной  
России.**

**В начале февраля она добавила ко всем своим выдающимся титулам еще один – стала бронзовым призером в командной гонке чемпионата мира, проходившего в Германии. Там же она установила еще и два личных рекорда на дистанции 1500 метров (1.54,94) и на дистанции 3000 метров (4.03,57). Мы связались с Женей, которая сейчас находится в Канаде, чтобы поздравить с успехом и задать несколько вопросов.**

# Спортсмен года - Евгения Лаленкова

**Женя, наши поздравления!**

**– Вы довольны своим выступлением на чемпионате мира в Инцеле?**

– Спасибо. Да, я очень довольна. Это был идеальный чемпионат мира, для меня он сложился наилучшим образом, есть медаль и есть два личных рекорда на тех дистанциях, в которых я выступала.

**– А что думают наставники относительно Ваших результатов? Подбадривают или приберегают эмоции для еще более подходящего случая?**

– Подбадривают, говорят это все еще только начало. Они знают, насколько мне тяжело даются разлуки с ребенком, поэтому после удачных выступлений постоянно говорят мне о том, чтоб я еще даже не думала заканчивать. Мой первый Чемпионат мира проходил в Инцеле в 2011 году, сейчас он проходил там же в 2019-м. Я в шутку говорила тренеру сборной, Павлу Аброткевичу, что круг замкнулся, можно заканчивать, на что он мне ответил, что я просто пошла на второй круг (и сейчас, и тогда в 2011-м так получилось, что я готовилась у него).

**– К чему теперь готовитесь? Поделитесь планами, пожалуйста.**

– Сейчас мы находимся в Калгари (Канада), здесь пройдет чемпионат мира по многоборью, дальше будет финал кубка мира, в котором мы с девочками на командной гонке уже заочно являемся обладательницами серебряной медали в общем зачете кубка мира.

И заключительным стартом в этом сезоне будет Чемпионат России по многоборью.

**– Последние месяцы были для Вас очень напряженными. Насколько вообще бывает трудно привыкать к новым условиям, включаться в серьезную работу?**

– Вообще не трудно, просто под конец сезона хочется, чтобы побыстрее наступили соревнования и мы, отбежав, могли бы вернуться домой.



Чемпионат мира по конькобежному спорту на отдельных дистанциях в Инцеле (Германия). 08.02.2019 г. Наталия Воронина, Евгения Лаленкова, Елизавета Казелина с тренером сборной России Павлом Аброткевичем



На дистанции

**– Как у Вас со здоровьем сейчас? Мы слышали, что одолевал кашель, и приходилось часто пользоваться ингалятором.**

– Это не болезнь как таковая, а скорее «издержки профессии». После соревнований у меня появляется сильный кашель, который длится минимум 4-5 дней. Это связано с тем, что когда я бегу, дышу ртом, и если очень сухой воздух, то кажется, что во время забега я просто сжигаю себе горло. И еще один момент, который вызывает кашель, - это различные примеси, которые замешивают в лед, чтобы он был более скользким. На открытых катках такой проблемы после старта я практически не испытываю.

**– Поговаривали, конфигурация самого катка оказалась не очень привычной – радиус поворота смещен. Как это отразилось на Вас?**

– Что касается этого вопроса, большие неудобства относительно поворотов испытывали спринтеры, особенно ребята. У стайеров таких проблем не было, так как наши скорости гораздо ниже.

**– Муж-тренер все время рядом. Это помогает всегда и во всем? Недомолвки случаются?**

– С мужем я тренировалась один год до рождения ребенка и три года после, в этом году с июля я подключилась к основной команде к тренеру Павлу Абраткевичу. С мужем тренируюсь теперь, когда приезжаю домой. И конечно же, после соревнований мы разбираем с ним ошибки по дистанции.

А что касается недомолвок, безусловно, они есть, в большей степени тогда, когда проходят прыжковые тренировки.

**– В любом случае, наверное, вдвоем легче переносить разлуку с маленьким сы-**



Кубок России, дистанция 3000 метров. Октябрь 2018. Евгения Лаленкова, Наталия Воронина, Елена Сохрякова, Борис Репин, Владимир Акилов



Семья





Наталья Воронина,  
Евгения Лаленкова,  
Елизавета Казелина



С мужем - тренером, заслуженным мастером спорта, участником Олимпиад: 2002 года (Солт-Лэйк-Сити), 2006 года (Турин), 2010 года (Ванкувер) - Евгением Лаленковым



**ном? Когда он подрастет, то тоже станет конькобежцем, продолжит династию - у Вас в семье такие надежды питаются?**

- Я бы очень хотела, чтобы Никита был спортсменом или занимался бы современными танцами, например «хип-хопом». Но чтобы он был конькобежцем - наша семья ему этого не желает! J Посмотрим, как сложится. Уже сейчас ему очень нравится кататься на коньках.

**- Какая дистанция любимая, и почему? Есть какие-либо планы по поводу выбора дистанций на предстоящих Олимпийских играх в Пекине?**

- Я очень люблю дистанцию 1500 метров, она считается самой сложной в нашем виде спорта, потому что сочетает в себе и быстроту, и выносливость. Мои первые тренеры в Череповце научили меня выносливости и закалили характер, а благодаря мужу я теперь знаю, как правильно в плане тактики бежать эту дистанцию (муж - обладатель Кубка мира (финал) на этой дистанции).

На Олимпиаду настрой на 1500 м, 3000 м и командную гонку.

**- В команде легче выступать, чем в индивидуальных видах? И какой здесь обычно расклад?**

- Команда - это всегда гораздо сложнее, чем индивидуальные дистанции. Волнения больше, переживаний. Здесь на тебя наваливается огромный груз ответственности, потому что это выступление троих человек, и от каждого зависит так много.

**- Как настраиваетесь на соревнования? Есть какие-нибудь особые техники или, может быть, «ритуалы» перед стартом?**



Чемпионат России, дистанция 1500 метров. Октябрь 2018. Наталия Воронина, Евгения Лаленкова, Елизавета Казелина. Награждает Валерий Муратов



Невеста. 14 июля 2014 г.

– Обычно я кручу велосипед перед стартом, минут сорок, и слушаю музыку.

– **Как в Москве живется? Трудно было привыкать? Часто ли приезжаете в Череповец?**

– Я не очень люблю Москву, никогда не хотела в ней жить. Но у нас вполне удачное расположение, нам близко добираться до катка, до сада и до работы мужа. Поэтому в пробках мы практически не стоим, и это радует.

В Череповец приезжаю очень редко, в лучшем случае один раз в год.

– **По окончании этого спортивного сезона чем будете заниматься? Где тренироваться?**

– В апреле у нас отпуск, с мая начнутся тренировки в Москве. Планирую также первые два сбора провести с командой мужа, а затем в июле на ледовый сбор подключиться к основной команде.

– **Какие увлечения, помимо спорта?**

– Помимо спорта - другие виды спорта.

– **Встречи с друзьями, совместные походы в кино, театр – есть этому место в Вашей насыщенной спортивной жизни?**

– Бывает, мы выбираемся с командой мужа в кино, в летний период – очень часто на шашлыки. А так стараемся свободное время проводить вместе с ребенком, водить его в интересные места.

– **Карьера спортсмена рано или поздно приходит к завершению. Вы об этом задумывались? Чем займетесь потом?**

– Конечно, думала. Я чистый гуманист, поэтому где-нибудь засяду с бумажками в спортивной сфере. Есть несколько мест на примете.

## Вологжане – победители Кубка мира среди юниоров по конькобежному спорту

Представители Вологодской области завоевали три «золота», одно «серебро» и «бронзу»

Вологжане

**Н**иколай Трусов и Артем Арефьев вместе с Сергеем Логиновым из Санкт-Петербурга стали победителями командного спринта.

**Артем Арефьев:** «На этот Кубок не приехали наши главные соперники из Азии, поэтому, даже учитывая то, что мы спотыкались и прошли дистанцию не идеально – выиграли 3.6 секунды, что прилично по меркам конькобежного спорта. Основные старты – 16 февраля в Базельге. Первенство мира.»

В личных зачетах Артем Арефьев стал победителем на дистанции 500 метров с результатом 36,63 секунды, а Николай Трусов занял второе место на дистанции 1000 метров с результатом 1.14,25 сек. и третье место на дистанции 1500 метров.

**Николай Трусов:** «Сегодня все прошло, как и задумывалось, несмотря на погодные условия, был снег и не большой ветер. Но нас этим не испугаешь, в ранние годы мне, как и ребятам, приходилось бегать на более холодных и заснеженных катках (Мончегорск, Архангельск).»

Кроме того, представитель Вологодской области и Санкт-Петербурга Руслан Захаров одержал победу на дистанции 500 метров среди Нео-сеньоров.



На Кубке мира в Италии



Николай Трусов



**Милостная Вера Владимировна – тренер высшей категории по пулевой стрельбе. За годы своей тренерской работы подготовила чемпиона Европы, чемпиона мира, победителей и призеров Чемпионатов и Кубков России, Первенств России.**

*Олег Кувшинников и Вера Милостная*

## Тренер года – Милостная Вера Владимировна

**С**портивная карьера Веры Владимировны началась в 5 классе, когда в школу, где она училась, пришел тренер для отбора одаренных детей в лыжную секцию.

В 10 классе юную спортсменку пригласили в биатлон и военное многоборье по линии ДОСААФ.

По окончании школы Вера Милостная была приглашена на завод «ЭТМ», где требовались спортсмены. И отработала там два года. Вера Владимировна четко понимала, что хочет посвятить себя спорту, но при этом для развития своего потенциала как спортсменки, ей не хватало знаний. И она поступила в Вологодский государственный педагогический институт на факультет физического воспитания. Совмещала учебу с занятиями биатлоном и военным многоборьем. Окончив институт, пятнадцать лет проработала учителем физической культуры в средней школе № 18.

У Веры Владимировны появилась мечта увидеть достижения своих воспитанников за рамками города.

В 2000 году В. В. Чекалев приглашает талантливого преподавателя на должность тренера в стрелковый тир. К сожалению, нового сотрудника приняли не очень радушно, ведь

Вера Владимировна не была профессиональным стрелком. И тогда спортсменкой была поставлена задача саморазвития в этой области. В. В. Милостная набирает группу маленьких детей и начинает не только обучать их, но и вместе с ними учиться, приобретать новый для себя опыт.

Результат не заставил себя долго ждать. Через некоторое время среди ее воспитанников появились перворазрядники, затем кандидаты в мастера спорта. О мастерах на этом этапе Вера Владимировна даже и не мечтала.

Решающую роль в спортивно-преподавательской карьере В. В. Милостной сыграл достойный наставник А. П. Поздеев из города Архангельска, который поверил в ее потенциал и дал напутственные советы.

Она твердо поняла, что занимается своим делом, что это и есть ее предназначение. 2005 год стал переломным в судьбе тренера. Сразу двое спортсменов, Д. Грибенюк и В. Рогов, одновременно, на одних соревнованиях стали мастерами спорта. У Веры Владимировны появилась уверенность в себе как в тренере. Она твердо поняла, что занимается своим делом, что это и есть ее предназначение.

На сегодняшний день В. В. Милостная воспитала семерых мастеров спорта, одного мастера спорта международного класса. В. Рогов стал членом молодежной сборной России. Это был первый горький опыт Веры Владимировны. Спортсмен, на которого возлагались большие надежды, предал. Спустя время еще два спортсмена, Валерий Козин и Антон Белов, вошли в состав молодежной сборной России. При этом каждый поднимался выше предыдущего. Несмотря на это, старт для этих талантливых спортсменов дала именно Вера Владимировна.

Сегодня фаворит Веры Владимировны – Илья Матросов, мастер спорта международного класса, чемпион Европы.



Вера Милостная  
и Илья Марсов

## Советы от Веры Владимировны

**Родителям.** Если Вы решили отдать ребенка в спорт для дальнейшей успешной спортивной карьеры, необходимо тщательно подойти к выбору вида спорта. Главное, чтобы ему было комфортно. Не стоит ждать мгновенных результатов. Детей необходимо всегда поддерживать, искренне интересоваться их успехами и неудачами во время занятий спортом. Постараться найти взаимопонимание с тренером для достижения наилучшего единого результата.

**Молодым тренерам, любящим спорт.** В. В. Милостная рекомендует начинать карьеру как можно раньше, в молодом возрасте, чтобы наработать богатый профессиональный опыт и передавать свои знания и умения детям.

**Спортсмену.** Если есть желание чего-то добиться, достичь высоких результатов в спорте, требуется неукоснительно соблюдать спортивный режим, научиться безоговорочно выполнять рекомендации тренера, максимально выкладываться на тренировках и тогда успех обязательно придет. И никогда не забывать своего первого тренера-наставника, открывшего Вам дорогу в мир большого спорта.



**Владимир Степанов** – член комиссии по снегоходному спорту Мотоциклетной федерации России. Спортивный судья Всероссийской категории по мотоциклетному спорту. Главный судья Чемпионатов и Кубков России по мотокроссу, кроссу на снегоходах, мотокроссу на мотоциклах с колясками, квадрикроссу. Главный судья соревнований на аквабайках, проводимых в городе Великий Устюг.

*Олег Кувшинников и Владимир Степанов*

## Судья года – Владимир Степанов

**– Что послужило импульсом для перехода на судейское поприще?**

– В судейство попал случайно. В 2001 году работал под руководством Л. А. Старостина в спортивно-производственной фирме «Кросс-М», одним из основных партнеров и организаторов этапа Чемпионата России по мотокроссу в городе Харовске. После этого несколько лет подряд привлекался к организации и судейству соревнований по мотоциклетному спорту.

**– Кто был вашим первым наставником в судейском деле?**

– В 2001 году я прошел первый судейский семинар. Колодкин Александр Дмитриевич стал основным идеологом проведения соревнований и создателем кроссовой трассы в городе Харовске, которая теперь носит его имя. С его подачи я и попал в судейство. По окончании семинара я обслуживал этап Чемпионата России по мотокроссу на младших судейских должностях.

**– В чем суть работы судьи в целом?**

– Бытует мнение, что судья наказывает спортсмена за ошибки, как в школе, – решил,

задачу не так, выполнил упражнение неправильно – получи двойку. Есть и другой взгляд, который мне более близок: судья указывает на ошибки, чтобы спортсмен их больше не повторял. Основная задача судьи – помочь оценить свои силы, умения, возможности, дать понять, на что стоит обратить внимание.

Суть работы судьи – обеспечение соблюдения правил конкретного вида спорта и положений регламента о спортивном мероприятии. Чтобы стать судьей, необходимо пройти специальную подготовку, получить соответствующую квалификационную категорию.

**– Ваши советы начинающим судьям.**

– В мотоциклетном спорте начинающий судья – это флагмаршал на дистанции. Он обеспечивает безопасность спортсмена на трассе. Получив инструктаж, заняв место на трассе, флагмаршал может потерять бдительность, т.к. для него гонка может казаться монотонной, и в этот момент может произойти все, что угодно. Главный совет для выполнения своих обязанностей – будьте внимательны.

Далее судьи привлекаются на другие должности, там главное – набираться опыта.

Во время гонки может произойти нестандартная ситуация – и тут Вам может помочь только опыт.

**– Что бы Вы могли сказать о движении мотоциклетного спорта как спорта в России: есть ли существенные изменения за последние годы, так и на Вологодчине?**

– В настоящее время соревнования по дисциплинам мотоциклетного спорта – это очень красивое, динамичное и захватывающее зрелище. На сегодня у нас на Вологодчине представлены кросс и кантри – кросс на снегоходах, мотоциклах, квадроциклах, а также трофи-рейды на ATV, т. е. пока 7 дисциплин. Родители интересуются, где можно заниматься их детям, как записаться и что требуется для этого. Основная проблема развития всех технических видов спорта – дороговизна. Помимо спортивной техники, нужна современная экипировка, запасные части, ГСМ, автотранспорт для доставки на тренировки и соревнования. В советское время в ДОСААФ и при крупных заводах были мотосекции. Занятия в них для всех желающих были очень доступны. Самых упорных и талантливых ребят отмечали и нацеливали на результат. Сейчас все держится на частной инициативе. Тренера в частном порядке занимаются с ребятами, вывозят на соревнования. Также взрослые спортсмены берут с собой начинающих, консультируют, следят за ними, помогают.

Не так давно мотокросс, проводимый в городе Харовске, собрал более 3000 зрителей за один день соревнований. Для всех посетивших мероприятие это был не только спорт, не просто мероприятие, а целое шоу, в котором были представлены несколько дисциплин, организована культурная программа с участием артистов.

На сегодняшний день Федерация мотоциклетного спорта Вологодской области плотно взаимодействует с областными, районными и городскими властями в области физической культуры и спорта в сфере организации

спортивных мероприятий. С Вологодским региональным отделением ДОСААФ налажено сотрудничество. Возобновляется работа мотосекции в помещении ДОСААФ. В 2017 году выделены два кроссовых мотоцикла.

**– На данный момент соревнования какого уровня Вы обслуживаете?**

– Сейчас – межсезонная пауза. В 2018 году привлекался в качестве главного судьи в судействе соревнований по видам мотоциклетного спорта уровня города, района, областей, как Вологодской, так и близлежащих, а также этапов и финала Чемпионата и Кубка страны.



Захватывающее зрелище



Гонки

Артем Арефьев – молодой спортсмен, воспитанник знаменитого Александра Александровича Калинина, стремительно ворвался в мировую конькобежную юношескую элиту и стал одним из главных героев финала Юниорского Кубка мира по конькобежному спорту в Базельга-ди-Пине (Италия), где завоевал «золото» на дистанции 500 м с новым личным рекордом 35,60 секунды и рекордом катка, побитым на 0,07 секунды.



## Олимпийская надежда года – Артем Арефьев

В начале спортивной карьеры Артем произвел настоящий фурор на всех соревнованиях Вологодской области по конькобежному спорту, в своей возрастной категории на дистанциях 500 и 1000 метров ему не было равных! Юный конькобежец выиграл абсолютно все золотые медали на «пятисотке» на состязаниях СЗФО России! Победы в командном спринте и на дистанции 500 метров на Спартакиаде учащихся России 2017 года стали для Артема знаковым событием.

В конце декабря 2018 юниорская команда сборной России по конькобежному спорту проходила тренировочный сбор в Италии, на финальной тренировке вологодский спринтер установил личный рекорд на дистанции

500 метров, впервые преодолел рубеж 36 секунд. 18 января 2019 года Артем одержал победу на дистанции 500 м (36,45 сек.) с новым рекордом катка на Первенстве России среди юниоров в Санкт-Петербурге. С 24 по 28 января 2019 года в Хельсинки прошел этап Кубка мира по конькобежному спорту среди юниоров, и вологжанин стал победителем на дистанции 500 метров с результатом 36,63 секунды. И, наконец, 15 февраля этого года в финале Юниорского Кубка мира по конькобежному спорту в итальянском городе Базельте завоевал «серебро» на дистанции 500 м, показав результат 36,28 секунды, а еще через два дня – «бронзу» в командной гонке.

Редакции журнала «Наш спорт» удалось лично пообщаться с «олимпийской надеждой» вологодского спорта – Артемом Арефьевым.

– Артем, всего шесть сотых секунды Вы уступили японцу Коки Кубо. Такой разрыв говорит о Вас как о серьезном претенденте, не правда ли? Искренне поздравляем Вас с этой значительной победой! Нам очень интересно узнать из первых уст, как все прошло.

– На стартах неделю назад в Базельга-ди-Пине я выиграл полсекунды у второго места, сегодня проиграл несколько сотых победителю и стал вторым. Открытые катки непредсказуемы, но к этому нужно быть готовым, это спорт. В тот день на раскатке лед был хорошим после ночного мороза, я идеально чувствовал лезвие, показал хорошие секунды, особо не напрягаясь. «Золото» должно было быть моим, но погода отдала преимущество более легким спортсменам. Очень растянули соревнования, моя очередь подошла только через два с половиной часа после раскатки, к тому моменту солнце уже стояло в зените и пекло будь здоров. Поскольку каток здесь не новый, морозильные установки не справились, и верхний слой льда подтаял. Я тяжелее и мощнее остальных лидеров, и фраза «бежали в одинаковых условиях» не совсем актуальна здесь. Всю дистанцию я искал положение, чтобы удобно опереться в лед. Войдя в первый поворот, я почувствовал, что коньки срываются и упора нет, словно мне кто-то все «ребра» посрывал на лезвиях, пока я не видел. Был очень разочарован после финиша, посмотрев на табло, ни о каких местах уже не думал. У японцев более плавная техника, их лидеры словно плывут по льду, выдавливая с внешнего «ребра», без резких движений, именно это стало их преимуществом в тот день.

– И все-таки у Вас отличный результат, он говорит сам за себя. Будем надеяться, у Вас еще будет много шансов доказать полное превосходство как над соперниками, так и над обстоятельствами. А часто ли судьба пытается Вам ставить подножки?



Чемпионат мира по конькобежному спорту среди юниоров в Базельга-ди-Пине (Италия). 17.02.2019 г. Командный спринт. Николай Трусов (Вологда), Сергей Логинов (Санкт-Петербург), Артем Арефьев (Череповец) с тренером сборной России по конькобежному спорту Вадимом Александровичем Саютиным после церемонии награждения



Спринтер



Первые награды. За победу в первенстве МБОУ ДОД «ДЮСШ № 2» города Череповца среди юношей младшего возраста по сумме двух попыток на дистанции 100 метров. 2012 год



В Череповце, на стадионе «Металлург». 2012 год

– Было два события, которые отпечатались у меня на подкорке и многому меня научили. Во-первых, перед Первенством России в прошлом году, где я занял 2 место, за 6 минут до старта у меня порвался шнурок. Запасных шнурков не было, а старый никак не связать. Паника, мандраж, сложно было трезво мыслить, но, пораскинув мозгами, я додумался,

что можно одолжить шнурок у спортсменов, которые уже отбежали. Мне повезло – рядом сидел конькобежец из Санкт-Петербурга, который отдал свой шнурок. Санкт-Петербургский тренер помог мне зашнуровать один ботинок, пока я надевал другой. На тот момент я выступал за Москву и только через несколько месяцев должен был сменить город на Санкт-Петербург. Но по иронии судьбы заботиться обо мне Питер начал уже тогда.

Во-вторых, один раз в этом сезоне я плохо проверил болты на лезвиях. Во время старта на 500 метров в Челябинске гайка сорвалась, болт вылетел и уперся мне в пятку. Однако я добежал до конца, не обращая внимания на неполадки, и даже выиграл спринтерское многоборье. С тех пор запасные шнурки и шестигранник – мои лучшие друзья.

Чтобы победить, ты должен минимизировать факторы, которые могут тебе в этом помешать. Один из самых главных – это технические поломки.

**– Желаем, чтобы в дальнейшем подобные остросюжетные истории с Вами больше не происходили. А сейчас, когда многие испытания уже позади, расскажите, пожалуйста, с чего же все начиналось. Вы пришли в спорт в достаточно юном возрасте, хотя это были и не коньки. Возможно, у Вас найдется совет для мальчишек и девчонок, которые ищут свой спорт?**

– Я перепробовал многие из боевых искусств. Кстати, моя первая медаль – медаль по самбо. Первой секцией был хоккей, спустя три года пришел в лыжи и параллельно продолжал заниматься боевыми искусствами. Через несколько лет судьба вновь вернула меня на лед.

Сложно давать советы мальчишкам и девчонкам, эффективнее советовать непосредственно родителям. Таланты есть у большинства, но они все разные. Кто-то рожден для штанги, кто-то для командной игры с тактическим мышлением, у кого-то склонность к плаванию. Задача родителей – определить

совместно со специалистами, в чем ребенок может быть лучше остальных, и развивать это. Слабые стороны подтянутся сами, однако успех будет только тогда, когда вы будете развивать сильные качества.

**– Кого Вы можете назвать своим кумиром? Чему у него учиться?**

– В спорте кумиры приравниваются к соперникам. Если ты на кого-то равняешься – подсознательно стремишься его превзойти. Для меня есть 2 таких человека. На дорожке это Джереми Уотерспун, установивший мировой рекорд на 500 метров в день моего рождения в 2007 году. Вне льда мотивацией к работе над собой для меня является Иван Скобрев. Несколько лет назад я был у него дома, хотелось бы повторить этот визит, но уже с подготовленными вопросами.

**– Так почему именно конькобежный спорт? Это был осознанный выбор?**

– Я ничего не выбирал. Пришел и получилось. Мой отец был конькобежцем, даже КМС выполнял. Он предложил мне попробовать себя в этом виде спорта. Я попробовал – получилось, а потом понеслось.

**– Понеслось довольно активно. Наверняка каждый день Вас ждал серьезный труд и преодоление себя. Оставалось ли место для шуток и курьезов?**

– В среднем возрасте в Архангельске сразу же после собрания я забрался на шкаф в нашей комнате. Смутно помню мотивы, но на тот момент сомнений в их адекватности у меня не возникало. Как только я оказался на шкафу, в комнату зашел Сан Саныч Калинин. Возможно, что-то забыл. Он спросил: «А Арефьев где?» Я в это время сидел на шкафу, умирая от смеха. Тренер развернулся и начал обращение с безобидного смеха, который стремительно сменился серьезным нагоняем. Эту историю Сан Саныч припоминает мне до сих пор.

**– Видимо, для Вас, Артем, спортивная карьера не была поводом преждевременно превратиться в скучного взрослого. Но**

**какие-то судьбоносные выборы с тех пор уже приходилось делать? Например, где учиться, у кого тренироваться?**

– Весной 2018 года я перешел в Санкт-Петербургское училище олимпийского резерва. Меня уже сфотографировали для выпускного альбома Московского УОРа, поэтому на общих фотографиях я нахожусь сразу в двух альбомах. Сейчас я тренируюсь с Олегом Анатольевичем Кичигиным, санкт-петербургским тренером, и несколько сборов провел с юниорской сборной командой России. Больше месяца на одном месте не остаемся в этом сезоне – сборы проходили



Санкт-Петербург. Январь 2019 года

в Польше, в Италии, в Белоруссии, в России. Непосредственно в самом Санкт-Петербурге почти не стоял на льду до Первенства России.

**– Вот как, значит, ощущается «забота Питера». В северной столице особый подход к тренировкам? Или к соревнованиям готовитесь по индивидуальной схеме?**

– Схема подводки к соревнованиям выработалась совсем недавно – в этом отношении каждому свое. Порой это «свое» найти не так-то просто, но с помощью тренера и путем проб и ошибок я его нашел.

Ориентиры в подготовке мне выставляет тренер. У меня очевидная склонность к

спринту, поэтому и в подготовке преобладают блоки работы, способствующие развитию скоростно-силовых качеств. Про объемы аэробных работ тоже не стоит забывать – периодически добавляются часовые кроссы по горам на 8–10 км.

Я в этой схеме выполняю роль индикатора, который загорается красным, если мотор перегрелся. Нужно работать, а не перерабатывать, иначе результата не будет. Травмы, полученные при усталости, также могут надолго выбить из строя и даже лишить возможности продолжать спортивную карьеру.

**– Так «куется» победа?**

– Победа достигается не за полминуты, которые ты проводишь на дистанции, а за несколько месяцев до старта. Ты должен быть уверен в работе, которую выполняешь, для этого необходимо иметь полное доверие и взаимопонимание с тренером. Одному не справиться, если кто-то из двоих сомневается. Если ты доверяешь себе, тренеру и тому, что ты делаешь каждый день, – ты непобедим. Нужно понимать, что на одном таланте не достичь лучших результатов. Такие качества, как уверенность, наглость, лидерская психология и прочие неотъемлемые черты характера «золотых» медалистов, укрепляются годами благодаря работе над собой.

Очень много для меня сделал Сан Саныч Калинин. С ним я установил рекорд катка в Коломне в среднем возрасте, обогнав соперника лишь на 0.01. Старший возраст я провел в Москве и остался без рекордов. Теперь, когда я выступаю за Санкт-Петербург, мой тренер Кичигин Олег Анатольевич. Предыдущий рекорд питерского катка пал. Это отличное начало юниорского возраста. Надеюсь, следующий год тоже без рекордов не останется.

**– Значит, в последнее время Вы довольны своими выступлениями на соревнованиях?**

– В этом сезоне мне с трудом дается улучшить свой результат на официальных стартах – мой уровень растет, а качество льда, на ко-

тором я бегу, падает. Во время моего первого старта в Минске я осилил дистанцию за 36,5 секунды. Тогда был крытый каток, температура +8 – сказочные условия. На Первенстве России в Санкт-Петербурге я пробежал 36,4 секунды. Открытый каток, температура -10, снег, лед сравнительно хуже. Однако общий зачет говорит сами за себя – выступлениями я доволен. Не всегда же в тепличных условиях бегать!

**– Скажите, спорт поглощает полностью? Или оставляет время на другие занятия? Может, у Вас есть совсем не связанная со спортом задумка или даже мечта?**

– Мечты есть у всех, но я стараюсь оперировать целями и планами их достижения. Я еще сделал недостаточно, чтобы их огласить. Точно могу утверждать, что мое развитие на спорте не ограничится. Мне также интересен бизнес, реклама и предпринимательство. Мой близкий друг уехал учиться в Голландию, что в потенциале дает возможность реализации масштабных и амбициозных идей. Но всему свое время, пока что я не могу позволить себе разрываться и фокусироваться на чем-то, кроме спорта.

**– Тогда вернемся к спорту. Насколько вообще опасное это занятие – конькобежный спорт, по сравнению с прочими видами? Какие травмы считаются типичными? И что должен делать профессионал для сохранения своего здоровья?**

– Следует понимать, что разложиться намного проще, прыгая на лыжах, нежели играя в шахматы. Опасность занятия профессиональным спортом присутствует абсолютно везде в большей или меньшей степени. В коньках улетали под борты на скорости выше 50 км/ч, ломали руки. Такое случается намного реже, нежели травмы в прыжках с трамплина на тех же лыжах, но исключить такую возможность, к сожалению, невозможно.

Я уверен, что у большинства страдают коленные суставы и поясница. У конькобежцев операции на коленях вообще можно назвать плановыми. Если вы идете в этот спорт с расчетом, что с коленями впоследствии все бу-

дет хорошо – самое время снять розовые очки. Однако состояние спины зависит исключительно от вас. Чтобы свести риски к минимуму в любом виде спорта, необходимо ввести в привычку разминку, что, кстати, зависит от самодисциплины и режима. Если вы заботитесь о своем организме – он будет работать, как часы. Намного лучше, если вы заботитесь о нем самостоятельно, а не врачи на операционном столе.

**– Лично Вы как заботитесь о своем здоровье на тренировках и выступлениях?**

– Я тренируюсь до двух раз в день. Когда идет загрузочный цикл – подъем, завтрак, тренировка, обед, сон, вторая тренировка, ужин. Перед соревнованиями, как и все, стараемся нагрузку отпустить, чтобы организм пришел в себя. Между сборами обычно бывает межсборье до 7 дней – подходящее время восстановиться, поднакопить необходимых элементов в организме и с новыми силами пуститься в бой. Летом я совершил ошибку, потратив это время на активный отдых с друзьями. Когда я уже приступил к тренировкам в Санкт-Петербурге, решил навестить друзей из столицы. Мы гуляли по Москве, веселились, поздно ложились спать. В конце следующего сбора я заболел. Как следствие, следующее межсборье я провел в кровати, и даже этого не хватило для полноценного восстановления. Больше таких ошибок я не повторял и не повторю.

**– Режим дня и чередование периодов нагрузки и восстановления, понятно. А спортивное питание играет важную роль?**

– Спортивное питание присутствует, но это, скорее, имеет эффект плацебо либо накопительный, которого я не замечаю. К примеру, летом разбавлял воду на тренировке, чтобы вкус придать, в сезоне перестал это делать, потому что банки на сборы возить нет смысла, они занимают много места. А вот здоровое питание – совсем другое дело. Несколько лет назад выпил баночку колы перед тренировкой, а перед этим съел пачку чипсов. Думаю, вы догадываетесь, что проведенную тренировку можно считать «удачной».



*Все впереди!*

**– Оглядываясь назад, какие вехи Вы бы отметили в своем профессиональном росте?**

– Последние 4 года я ни разу не прервал серию подъемов на пьедестал на Первенстве России. В этом году сделал шаг вперед и выиграл. Обычно довольствовался вторым и третьим местом. Самое знаковое для меня событие – Спартакиада учащихся России 2 года назад. Она проводится раз в два года. Тогда в составе Москвы я занял 1 место на командном спринте, со мной бежали Николай Трусов из Вологды и Александр Романов из Санкт-Петербурга, второй из которых составил мне пару в забеге на 500 метров. Как итог – 1 место в индивидуальном зачете, осилил «пятисотку», пробежал за 37,2 секунды. Разрыв между 1 и 2 местом был 0.01, между 2 и 3 примерно 0.02. Примечательно, что на России я тогда был третьим.

**– Одержанные Вами победы – их много или... пока мало?**

– Считаю, что достаточно, чтобы говорить о них в множественном числе. Но слишком мало, чтобы быть беспрекословным победителем.

# Монолог счастливого человека Сараево – 35 лет спустя

*Суровым и бескомпромиссным для всех конькобежцев - участников спринтерского забега на 500 метров в олимпийском городе Сараево выдался день 10 февраля 1984 года. О нем вспоминает Сергей Фокичев, которому удалось тогда завоевать «золото» и войти в плеяду олимпийцев.*

Снегопад, ветер, соревнования отложили, надо ждать, ждать и ждать. И неизвестно еще, когда они начнутся, и вообще – состоятся ли в этот день. Некоторые из моих коллег наверняка перегорели, ведь, несмотря на такие погодные условия, соревноваться все же пришлось. Как потом рассказывали наши болельщики, ходила даже шутка, мол, при такой погоде победить мог только русский!



Победитель

**«При такой погоде  
победить мог  
только русский»**



Олимпийский забег

Мне выпала первая пара - с американцем Ником Томецем. Он считался одним из сильнейших. Его техника, манера бега нам с моим тренером Александром Александровичем Калининым была хорошо знакома. И, соответственно, к встрече с Томецем я был готов. А вот с японцем Акирой Кураивой, двукратным чемпионом мира последних двух лет, на прошедших в январе месяце международных предолимпийских стартах я, к сожалению, не пересекался. Все только и говорили о его фантастической спортивной форме в этом сезоне. Поэтому, когда наш спор с Томецем разрешился - его 38,56 против моих 38,19 – я понимал, что опередил американца, но все равно сильно нервничал, дожидаясь результатов Акиры Кураивы.

Еще среди моих серьезных соперников был, конечно же, канадец Газтан Буше, действующий чемпион мира по спринтерскому многоборью. Он считался одним из фаворитов, ему прочили победу. А также двое наших очень сильных спринтеров – рекордсмены Александр Данилин и Владимир Козлов. Но все они так и не смогли улучшить время, которое я показал. Правда, своими секундами я тоже был тогда очень недоволен – из 38-ми уж должен был выбежать. Да еще и на пово-

роте вынесло, хорошо, кромка не была обледенелой, а то бы точно упал.

Когда соревнования закончились, меня все кинулись поздравлять, но радоваться в полную силу нам было нельзя – умер Генеральный секретарь ЦК КПСС Юрий Андропов, это случилось буквально за день до старта. Необходимо было сдерживать эмоции, нас предупредили - иностранные телевизионщики ходили с камерами по пятам, отслеживая реакцию.



*Когда тебе всего 21 год и в кармане у тебя есть медаль наивысшей пробы, можно уже считать себя счастливым. Хладнокровным же и рассудительным сделает время.*





Встреча с мэром г. Сараево



В спортивном клубе «Рандори»

### Спустя 35 лет Сергей Фокичев вернулся в Сараево!

**Правда, уже в другом статусе – почетного гостя Европейского юношеского олимпийского фестиваля (ЕЮОФ-2019), приуроченного к 35-летию тех самых зимних олимпийских игр.**

Мне удалось побывать на стадионе «Зетра», где когда-то я выиграл свою первую и главную золотую медаль. Он восстановлен, хотя я слышал, что стадион горел, и его должна была постигнуть та же скорбная участь, что и многие спортивные сооружения на этой земле. Многие стадионы и парки теперь являются местами захоронений, по сути кладбищами. Босния и Герцеговина до сих пор еще не оправилась после страшных событий 1992-1995 годов – братоубийственной войны, унесшей жизни сотни тысяч человек. Повсюду, где мне удалось по-

бывать, я видел результаты обстрелов, изрешеченные дома, местами восстановленные просто на скорую руку.

Со времен Олимпийских игр 1984 года такие масштабные соревнования, как юношеские олимпийские игры, проводятся в Сараево впервые. Конечно, их нельзя сравнить со «взрослыми», и есть некоторые организационные недочеты. Но боснийцы нашли в себе силы и очень постарались. Только за это уже следует поблагодарить организаторов и Олимпийский комитет БиГ, принявший такое непростое решение. Нас хорошо встретили и окружили заботой местные волонтеры, которые с большим уважением относятся к России. Наша делегация Олимпийского комитета посетила сербский город Зворник, что примерно в 130 км от Сараево. Футбольной команде был преподнесен подарок – 32 комплекта футбольной формы. Встреча была очень теплой и обнадеживающей в плане будущего сотрудничества. Сербь – это наш братский народ. Мы почувствовали, что нас здесь уважают и ценят, а главное – на нас здесь надеются.

Мне удалось побывать в спортивном клубе «Рандори», это тоже недалеко от города Сараево, пообщаться с чемпионом мира Неманьей Майдовым и его отцом – наставником, признанным в 2017 году лучшим тренером Европы. Я думаю, что спортивная дипломатия – это позитивная практика, поскольку спорт способствует объединению народов, а его язык понятен всем. Посредством спорта мы быстрее начинаем понимать друг друга.

Сами соревнования были полны азарта. Я увидел накал настоящей спортивной борьбы, как и положено во всех спортивных состязаниях. Для ребят, которые приехали сюда, эти события являются значимыми, они их воспринимают как крупные международные игры. Поэтому я уверен, что это поможет молодежи выйти в дальнейшем на новый спортивный уровень. Я поздравляю наших российских спортсменов с наградами.

Наши атлеты привезли на родину 12 медалей – 2 золотые, 7 серебряных и 3 бронзовые.



С фигуристами - победителями Игр Анной Щербаковой и Ильей Яблоковым.



Выступая на закрытии Игр, олимпийский чемпион Сараево-84 Сергей Фокичев сказал свои слова напутствия: «Я был на многих соревнованиях и всей душой переживал за нашу команду. Кто-то порадовал, кому-то, как, например, хоккеистам, по разным причинам реализовать свой потенциал не удалось. Ребята, в любом случае делайте правильные выводы и двигайтесь дальше! Дерзайте, набирайтесь опыта! Мы ждем вас в большой и дружной олимпийской семье».



На закрытии Игр

11 января 2019 года Тотьма в третий раз открыла «ворота на Русский Север» для спортсменов с их четвероногими друзьями.

Пост-новогодние гонки на собачьих упряжках, кажется, стали хорошей традицией региона. Однако на этот раз они заняли отдельную строчку в официальном графике соревнований Международной федерации ездового спорта (IFSS): тотемский турнир «Русский Север» получил статус этапа Кубка мира по снежным видам ездового спорта с призовым фондом в один миллион рублей.



## Квест-гонка «Русский Север – 2019»

По такому случаю на базу Школы Коныхова прибыли 84 спортсмена и порядка 400 собак из 19 регионов России, из Белоруссии, Казахстана, Эстонии и Чехии, а также несколько тысяч болельщиков. Кстати, благодаря онлайн-трансляции возможность посмотреть квест-гонку получили еще более пяти тысяч зрителей.

А открывал «Русский Север - 2019» лично губернатор Вологодской области Олег Кувшинников. На центральной площади Тотьмы он появился, управляя собачьей упряжкой, после чего его обращение к собравшимся звучало особенно искренне:

- Наша древняя тотемская земля первой в стране принимает этап Кубка мира по ездовым видам спорта. Это объединяющее событие, которое показывает, что Вологда и Тотьма сегодня занимают достойное место на карте мира, - с радостью констатировал губернатор, после чего заверил, что обязательно выступит с инициативой о ежегодном проведении этапа Кубка мира в Тотьме и даже попробует привезти сюда Чемпионат мира.

Благодаря «Русскому Северу – 2019» такие планы уже не кажутся фантастическими. Маршал гонки - судья международной категории, представитель Международной федера-

ции ездового спорта Гиртс Элдманис признал, что организация гонок и состояние трассы в Тотьме соответствуют международному уровню, а поэтому достойны и в дальнейшем принимать здесь этапы Кубка мира.

Впрочем, высокий уровень мероприятия оценили все присутствующие - не только спортсмены и судейство, но и многочисленные болельщики. Для них были предусмотрена обширная культурная программа, организованы мастер-классы и экскурсии, торговля сувенирами, обогревательные пункты и горячее питание. Было сделано все, чтобы тотмичи и гости города запомнили это событие в самых радужных красках. Огромное количество зрителей отметили практически все участники гонки, в том числе иностранцы. Дух мероприятия прекрасно описал эстонский участник соревнований:

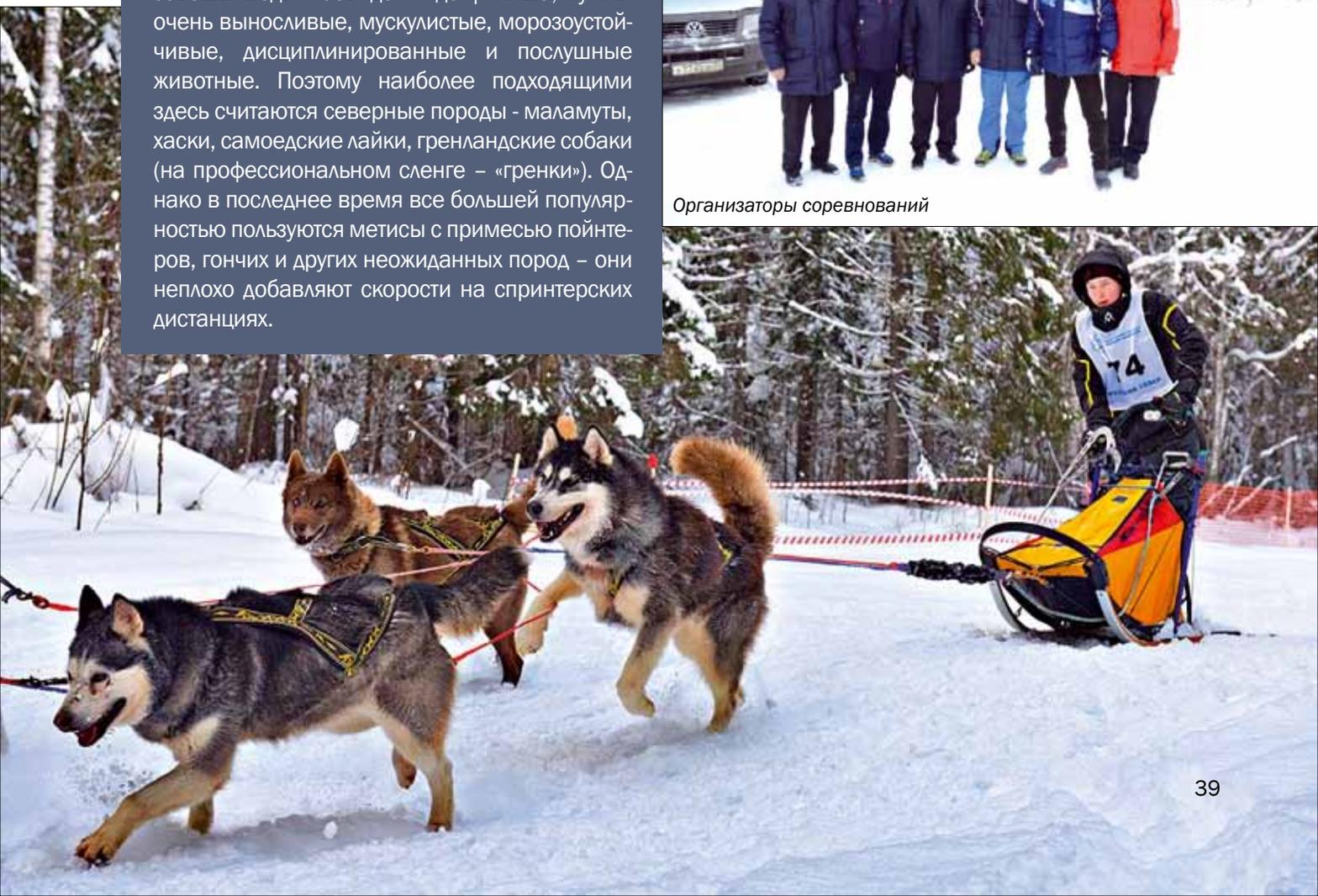
Этих собак иначе чем спортсменами не назовешь. Ведь чтобы дойти до финиша, нужны очень выносливые, мускулистые, морозостойчивые, дисциплинированные и послушные животные. Поэтому наиболее подходящими здесь считаются северные породы - маламуты, хаски, самоедские лайки, гренландские собаки (на профессиональном сленге - «гретки»). Однако в последнее время все большей популярностью пользуются метисы с примесью пойнтеров, гончих и других неожиданных пород - они неплохо добавляют скорости на спринтерских дистанциях.



Олег Кувшинников и Сергей Селянин на открытии этапа кубка мира



Организаторы соревнований





«Мы думали что едем на гонку, а оказалось что приехали на большой праздник. Обязательно будем приезжать к вам и в будущем!»

Сами гонки заняли оба выходных дня - 12 и 13 января. Атлеты стартовали днем и ночью, на коротких и длинных дистанциях, а вместе с каждым из них бежали от одного до двенадцати четвероногих спортсменов в упряжках.

У собак, приехавших на «Русский Север», гонка, как говорится, в крови. Но этого мало! Ведь в любом спорте без специальной подготовки, особенного питания и правильных тренировок добиться успеха невозможно. Обучают ездовых собак круглый год, чтобы они пришли к началу соревнований в хорошей форме. В

жаркое время года лохматым бегунам предписан активный отдых - резвиться на природе и плавать. А вот с августа по январь начинаются полноценные тренировки, развивающие силу и выносливость, чтобы с января по апрель собака могла принимать успешное участие в гонках. Хороший каюр, знающий своих собак, их особенности и текущее состояние, сам определяет программу подготовки и систему кормления, ведет дневник, чтобы отслеживать прогресс тренировок. Чем плотнее взаимодействуют человек и его собаки, тем слаженней их совместная работа на трассе.

Между прочим, никаких кнутов и прочих болевых мотиваторов в ездовом спорте не

допускается, более того, если судья или организаторы получают сведения о том, что собаку наказывают, каюра ждет дисквалификация. Антидопинговая политика действует так же, как и в олимпийских видах спорта, причем требования для животных даже более строгие. Помимо этого, всем четвероногим участникам делают инъекционное чипование, благодаря которому специалист со считывающим прибором может удостовериться, что гонку закончила именно та собака, которая выходила на старт.

Узнав, сколько сил и времени нужно потратить на подготовку собак, сколько денег вложить в уход и медицинское обслуживание, другими глазами смотришь на этих энтузиастов, любителей и профессионалов. Езда в собачьих упряжках – не просто спорт-испытание на прочность, это еще и спорт-приключение, поиск, где важно найти общий язык со своими питомцами. В принципе, стать каюром может каждый желающий, в любом возрасте и с любым уровнем спортивной подготовки. Но воспитывая собак-спортсменов, проходя с ними снежные трассы, человек и сам невольно приобретает очень ценные качества. Наверное, поэтому по старой традиции на подобных соревнованиях гонщику, пришедшему к финишу последним, вручают особый приз - Красный Фонарь. Однажды его получил даже сам великий путешественник Федор Конюхов. Это награда за настойчивость и упорство, несгибаемую волю и решимость.

**Ну, а лидерами тотемской гонки в этом году в своих группах стали: на короткой дистанции - Анна Найденко и Антон Боровков из Москвы, Андрей Секунцов из Омска, Екатерина Авраменко из Башкортостана и Владимир Давыдов из Тюмени. Среднюю дистанцию быстрее прочих преодолели петербуржец Сергей Беспалов, Анна Лупанова и Юрий Горюнов из Московской области, а также Михаил Фатеев из Тюмени.**

*Желаем победителям и всем участникам «Русского Севера – 2019», в том числе хвостатым, новых трасс, новых спортивных достижений и новой встречи в Тотме снова через год!*



Ночная гонка



На финише



Сергей Селянин, Олег Васильев, Павел Отбеткин, Гиртс Элдманис



**Юрий Афанасьев,**  
врач-психиатр, заведующий детским отделением  
Вологодского психоневрологического диспансера

Для многих современных родителей нередко возникает проблема выбора подарка ребенку, который бы доставил ему искреннюю радость. Для решения данного вопроса мы обратились к врачу-психиатру, заведующему детским отделением Вологодского областного психоневрологического диспансера № 1 Юрию Афанасьеву.

## Как вернуть детям радость от подарков

**Самая большая проблема родителей – что подарить ребенку на праздник. При этом зачастую папы и мамы сталкиваются с проблемой: либо детских желаний слишком много, либо у ребенка все уже есть и больше ничего не надо. Объединяет тех и других родителей одно — переживание, что очередной подарок не порадует ребенка. Наши дети, действительно, стали меньше радоваться подаркам, праздникам, развлечениям?**

– Чтобы понимать, грустнее или радостнее стали наши дети, способны ли они искренне радоваться подаркам, необходимо сначала посмотреть, как воспитывают детей современные родители. 20–30 лет назад детям предоставляли больше самостоятельности: они сами играли на улице, выбирали друзей, род занятий (кружки и секции). Сейчас, еще до рождения ребенка родители прописывают его жизненный сценарий. Малыш дернул ножкой — все, будущий фигурист. Вскрикнул громко — талантливый певец. Самая большая проблема детей — это нереализованные амбиции родителей. Ребенок еще не родился, а за него уже все решили. И тогда родители

начинают сопровождать ребенка да еще подключают к этому процессу бабушек и дедушек. Ребенка записывают в разные секции, с года-двух лет отправляют в центры раннего развития. А ребенку это надо?

**– Нет?**

– Вы задумывались, почему у нас в детские сады не рекомендовано отдавать ребенка до трех лет? Потому, что до этого возраста он развивается через движение: бегает, прыгает, набивает шишки. Кроме того, главная радость для ребенка – это общение. А мы же перенасыщаем детей подарками. У большинства детей сегодня есть все. Любое желание родитель старается выполнить тут же. Ребенок для этого не прилагает никаких усилий, только ткнет пальчиком. А то, что достается без труда, соответственно не ценится. Мы сами обесцениваем свои подарки.

**– Могут ли родители вернуть ценность подарков, радость? Как им вести себя?**

– Рекомендации просты. Дайте своим детям развиваться по законам психики. В каждый период жизни ребенка у него фор-

мируются те или иные навыки: с года до трех — двигательные процессы, далее включаются эмоционально-волевые контроллеры, потом интеллектуальные. Ребенок должен развиваться в соответствии с возрастом. Кто испытывает гордость от того, что ребенок начал читать в два года? Кроме родителей, никто. В два года это механический навык. Да, ребенок научился читать, но при этом он не получил в достатке речевого общения. Распространенная жалоба родителей — дети не говорят. Мамы, папы приходят на прием, требуют выписать лекарства, дать направление в так называемую речевую группу. Мы в ответ предлагаем: уберите от ребенка гаджеты, планшеты, телефоны. Дайте ему живое общение и время — хотя бы полгода-год, и все наладится. За это время в обычной группе детского сада дети заставят ребенка общаться. Они становятся лучшими учителями, чем специалисты. Еще раз повторю: дайте ребенку развиваться в соответствии с законами психики. И как можно больше общайтесь с ним.

**– Родители жалуются на то, что дети научились манипулировать взрослыми: «Ты купишь мне подарок, иначе...», – и далее угрозы в зависимости от фантазии ребенка. Как поступить родителю в таком случае?**

– На пустом месте проблема не возникнет. Значит, в прошлом были ситуации, когда родители откупались от ребенка, и он научился манипулировать. Надо исправлять ситуацию. Ребенок — это открытая система. Общайтесь,

старайтесь договориться, в конце концов, обращайтесь к специалистам. Пробуйте разные варианты. Читайте специальную литературу. Самообразование родителей сегодня очень низкое.

**Юрий Афанасьев  
рассказал, почему подарки,  
праздники и развлечения  
не вызывают у детей  
ожидаемой радости  
и как ее вернуть**

**– А если вернуться к теме подарков и радости от них. Как покупать подарок ребенку?**

– Рационально. Например, зачем школьнику телефон за 40 тысяч? Берите часы-трекеры, кнопочный телефон.

**– А когда ребенок придет в школу с этим кнопочным телефоном, какова будет реакция одноклассников?**

– Все зависит от ценностей в семье. От того, что вы декларируете. Для чего ребенку нужен смартфон? Чаще всего для того, чтобы общаться в социальных сетях. А кто регистрирует детей начальной школы в соцсетях? Родители. Как это происходит? Ребенок (младший школьник) приходит домой и говорит, что у всех есть страницы в соцсетях. И родители соглашаются и ему завести страницу, лишь бы «не капризничал, не истерил, не доставал...»

**– Вы предлагаете не регистрировать?**

– Предлагаю заключать с ребенком равноправный договор. Официально иметь страницу в соцсетях можно с 14 лет. До достижения ребенком 18 лет ответственность за его деятельность в группах интернет-сообществ лежит на взрослом, поскольку сим-карту покупает родитель. Ребенок этого сделать не сможет.



**– Что может представлять собой подобный договор?**

– Да, я завожу тебе страницу, но на моих условиях. Я плачу за интернет, значит, имею право знать, чем ты занимаешься в своих сообществах. Если ты согласен, тогда заводим страницу. Я вас уверяю: ребенок согласится. Но вы должны понимать, что в этом вопросе нужна система грамотных компромиссов. Главное, вы тоже соблюдайте условия договора. Если сказали, что будете контролировать процесс — выполняйте.

**– Возвращаясь к подаркам и Новому году, мы как родители можем уже сегодня что-то предпринять, чтобы дети в эти праздники искренне радовались подаркам, развлечениям, семейным выходным?**

– Быстро в системе отношений «родитель — ребенок» ничего не работает. Если вы 10–15 лет воспитывали ребенка по одному лекалу, то никакой специалист за две-три недели проблему не исправит. И первыми начинать работать над собой должны родители. Если взрослые осознают, что проблема есть, это первый шаг к позитивным изменениям.

Надеемся, что наша статья стала для вас полезной и познавательной.

# Илья Квасников выступил на первом Всероссийском боксерском форуме



Илья Квасников и Яссин Хабаши

2 февраля в Анапе было жарко! Зрители увидели пять отличных боев боксерского шоу – четвертьфинальный турнир Кубка на призы Президента РФ Владимира Путина в первой средней и легкой весовых категориях.

В рамках шоу Ислам Едисултанов и Алексей Евченко досрочно выиграли у Павла Мамонтова и Карена Тевосяна соответственно. В апреле Едисултанов и Евченко встретятся друг с другом в полуфинале турнира в первом среднем весе. Эльнур Самедов отдельным решением судей победил Висхана Мурзабекова в бою за титул чемпиона России в легком весе и в полуфинале Кубка Президента РФ проведет поединок с Айком Шахназаряном. Также в рамках субботнего шоу россиянин Федор Гуреев победил камерунца Ламберта Фогуума, а бой другого россиянина Илья Квасникова с итальянцем Яссином Хабаши завершился вничью.

Вышла в свет книга, посвященная истории череповецкого бокса.

Это вторая часть книги об истории череповецкого спорта, первая была посвящена хоккею. Автор – Григорий Игнатьев, старейший спортивный журналист Череповца, в прошлом году ему исполнилось 70 лет. 40 из них он отдал журналистике.



# Баскетбольный праздник пришел в наш край

4-5 февраля прошли финальные соревнования регионального этапа Чемпионата ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ» Вологодской области сезона 2018-2019 г.



В заключении были определены лучшие игроки, кто больше всего проявил себя на площадке и был полезен команде в решающей битве. В Вологодской области ими стали Мария Маймистова (ШБК «Шексна» МБОУ «СОШ №1», п. Шексна) и Григорий Чучин (ШБК «North West Wolves» МБОУ «СОШ №11», г. Вологда).

Поздравляем ребят, так держать!

По итогам финала места распределились следующим образом:

Девушки:

1 место – ШБК «Шексна» МБОУ «СОШ №1» (п. Шексна);

2 место – ШБК «Корона» МБОУ «СОШ №1» (г. Грязовец);

3 место – ШБК «Атака» МБОУ «СОШ № 10» (г. Череповец);

4 место – ШБК «Сборная» МБОУ «СОШ №1» (г. Вологда)

Юноши:

1 место – ШБК «North West Wolves» МБОУ «СОШ №11» (г. Вологда);

2 место – ШБК «Avengers» МБОУ «Устье-Угольская школа», (п. Шексна);

3 место – ШБК «Новая Гвардия» МБОУ «СОШ № 15 имени С. Преминина» (г. Красавино);

4 место – ШБК «Спортсмены» МБОУ «СОШ № 33» (г. Череповец).



Команда



# «Северсталь»

## выиграла последний матч сезона

«Северсталь» завершала сезон в чемпионате КХЛ матчем против московского «Спартака» в Череповце. В первом периоде счет открыли хозяева льда — Богдан Якимов поразил цель с близкого расстояния.

Во второй трети матча «Северсталь» снова смотрелась предпочтительнее соперника, и Герман Грачев смог увеличить счет на табло.

В третьем периоде Вадим Кудачко поразил пустые ворота «Спартака». 3:0 — победа «Северстали».

Череповецкий клуб занял 10-ое место в Западной конференции и завершил сезон.



## ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ



# «У парней ноги сводило, а они рвались в бой!»: Как Андрей Разин воскресил «Северсталь»

Автор: **Кузютина Елена**

Фото: Пресс-служба ХК «Северсталь»

*Главный тренер череповецкой «Северстали» Андрей Разин о выступлении команды в сезоне, молодых игроках и коллективе, способном дать бой любому сопернику.*

Так уж сложилось, что над клубом из Череповца уже второй год подряд висит «дамоклов меч» - рейтинг КХЛ ставит команду на одну из нижних строчек, что грозит исключением клуба. Если в десятом сезоне «Северсталь» силами, на тот момент, своего капитана Дми-



Андрей Разин

трия Кагарлицкого смогла запрыгнуть в плей-офф, то начало одиннадцатого нагнало тоску на всех болельщиков. Кагарлицкий набирал очки в «Динамо», а желто-черные проигрывали матч за матчем и, самое ужасное, почти не забрасывали шайб. В ноябре стало понятно, что дальше там продолжаться не может. В клубе сменилось руководство, тренерский штаб и практически 80 процентов команды. Все дружно заголосили, что это начало конца и ВХЛ уже маячит на горизонте. Такая «чистка» в середине сезона опасна – времени сы-

грываться и узнавать друг друга нет, результат нужен сегодня. Но «Северсталь» пошла ва-банк. Генеральный менеджер Михаил Щедрин и тренерский штаб во главе с Андреем Разиным создали новую команду – каждый в ней хочет играть в хоккей, и делать это в КХЛ. Из постоянной обороны желто-черные побежали в атаку. И все получилось – Череповец стал побеждать и показывать интересный хоккей.

**– Андрей Владимирович, какие впечатления от последних матчей этого сезона?**

– Праздник хоккея под названием «плей-офф» начинается, и очень жаль, что мы в нем не участвуем. Хотя последние игры этого сезона для нашей команды по накалу страстей ничем не уступали матчам розыгрыша Кубка Гагарина. Соперникам «кровь из носа» как нужны были победы. Могу сказать, что благодарен ребятам за то, что бились до конца, полностью отдавались. И спасибо болельщикам за поддержку, за полные трибуны.

**– Как оцените свою тренерскую работу на том отрезке, который вы провели в «Северстали»?**

– Получилось многое – мы выигрывали, показывали хороший хоккей. Но главная задача не выполнена – в плей-офф мы не попали, поэтому осадок остался.

**– Теоретически, когда вы пришли в команду, она еще могла претендовать на место в плей-офф. Но если посмотреть реальности в глаза – попадание в «восьмерку» было возможно или это утопия?**

– Мы остались на десятом месте западной конференции. Разница с девятым местом, рижским «Динамо», 12 очков. Это 6 игр. Из всех 29 матчей, которые я провел вместе с командой, только про 2 игры можно сказать, что мы проигрывали функционально, не владея инициативой, но при всем этом вытаскивали и побеждали. А были матчи, как например, домашняя с московским «Динамо». 3:3

отыгрались и вот-вот должны были забивать, но пропустили сами. И подобных игр можно 5-6 насчитать, где очки мы просто-напросто растеряли. Шанс на плей-офф, пусть и маленький, но был. После Нового года выдали победную серию, и ребята стали уверены в собственных силах. Если бы это случилось чуть раньше, когда расстояние между соперниками в таблице было меньше, то и настрой был бы другой.

**– В Череповце сильная хоккейная школа, воспитанники которой отлично смотрятся и в КХЛ, и в НХЛ. Вы тоже даете шанс молодым череповецким хоккеистам «нюхнуть пороха», выпуская их в составе основной команды. Герман Грачев делает «Спартак» своим клиентом и забрасывает вторую шайбу в воротах красно-белых. Дебютировал Никита Колесников. Как оцените его игру?**

– Парнишка в первый раз попал во взрослую команду. Пару дней осваивался. В матче со «Спартаком» у него был достойный дебют. Смотрелся хорошо. В концовке, правда, я не стал ему доверять выход на лед, потому что «Спартак» давил изо всех сил, а для Колесникова это первая игра в КХЛ – другие скорости, атмосфера. Но он молодец.

**– Игорь Гераськин, выведивший желто-черных в статусе самого молодого капитана в КХЛ в этом сезоне против питерского СКА, отметил, что важная составляющая ваших побед заключается в сплоченном коллективе, который вы смогли создать за короткое время. Как у вас это получилось? Даже при счете 3:0 на последней минуте матча со «Спартаком» хоккеисты «Северстали» буквально собой защищали ворота от бросков соперника, борясь уже не столько за победу – она была очевидна, а за «сухарь» своего вратаря...**

– Команда – это сложный коллектив. Есть руководство, тренерский штаб, игроки. В ко-

манде должна быть определенная прослойка хоккеистов, которая помогает тренерам изнутри. Все эти компоненты у нас сложились, мы гребли в одну сторону. Матч против «Спартак» тому доказательство – последняя игра сезона, многие могли бы выйти и сыграть «спустя рукава». Но, сказать по секрету, у некоторых наших хоккеистов ноги сводило, но они рвались в бой, пластались, бросались под шайбу за тот же сухарь Фурха. Билась вся команда. Тот же Колесников, не проведя в третьем периоде на льду ни минуты, так ногой бил по борту, что я сам в шоке был!

**– Какие планы у «Северстали» на конец сезона?**

– Сейчас мы распускаем команду, даем ребятам отдохнуть до 11 марта. Потом собираемся и проводим технико-тактические тренировки.

**– Вы остаетесь с череповецкой командой или есть предложения других клубов?**

– Пока что рано об этом говорить.

**– Будете уже сейчас просматривать кандидатуры игроков в команду на следующий сезон?**

– У меня контракт до 30 апреля, и просмотр игроков для состава на следующий сезон входит в мои обязанности. Уже предсезонка сверстана, и я принимал в этом участие. Я под контрактом.

**– Но ведь обидно подготовить «плодородную почву» для следующего сезона и не вспахать ее...**

– Согласен, – с улыбкой ответил Андрей Разин.

И в этой улыбке можно прочесть ответ – остается ли тренер, встряхнувший и заставивший «Северсталь» поверить в саму себя. Конечно, все здесь ждут решения КХЛ и помнят о пресловутом рейтинге. Но клуб из Череповца всем все доказал, и отрезать сейчас их расправившиеся стальные крылья было бы преступлением.



22 февраля 2019 года. Череповец



Болельщики



Северсталь-Трактор



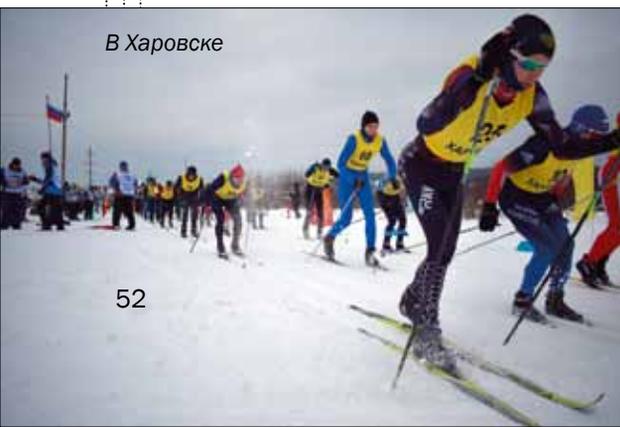
# Лыжня России-2019

В Белозерске



XXXVII открытая Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России – 2019» прошла в 73 регионах Российской Федерации.

В Харовске



В Нюксенице



9 февраля во всех муниципалитетах Вологодской области были организованы массовые забеги на лыжах. На «Лыжню России» вышли более двенадцати тысяч вологжан.



В Верховажье



В Вожеге



В Вытегре



В Кичменьгском Городке



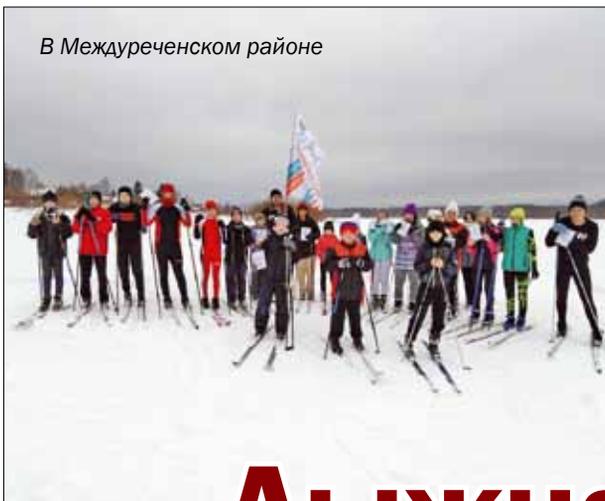
В Кириллове



В Никольске



В п. Майский



В Междуреченском районе

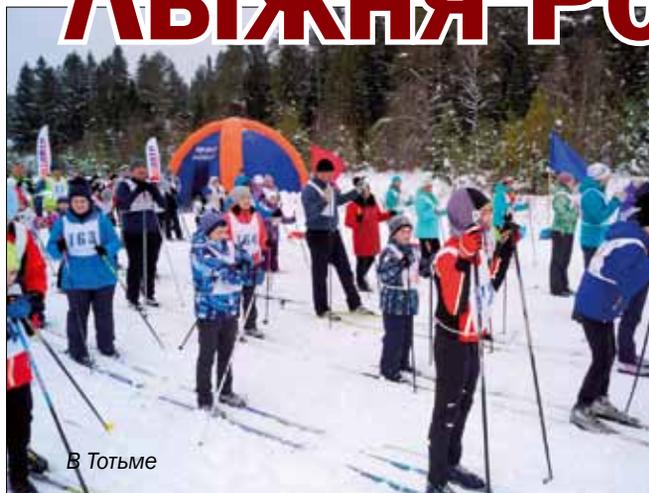


В Чагоде

# ЛЫЖНЯ РО



В Соколе



В Тотьме



В Устюжне



В Бабаево



В Череповце



В п. Мякса



В Сямже



В Великом Устюге



В с. им. Бабушкина

# ссии-2019



В Грязовце



В п. Сосновка



# Клуб «Моржата»

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.  
*Н. М. Амосов*



Автор: **Леонид Валентинович Гаврилов**, инструктор по физическому воспитанию.

**В** 2008 году Всемирный фонд дикой природы и Совет по морским млекопитающим учредил День моржа. Праздник этот отмечается 24 ноября. Таким образом, защитники природы привлекли внимание общественности в связи с сокращением численности млекопитающих и проблемам выживания тихоокеанских моржей. Празднование не случайно назначено на 24 ноября. В последние дни осени моржи покидают арктическое побережье Чукотского моря и отправляются на зимовку в Берингов пролив, становясь на время своего переселения особенно уязвимыми и нуждающимися в защите. А еще День моржа – это торжество для всех людей, ведущих ЗОЖ и увлекающихся закаливанием организма ледяной водой, для того, чтобы увеличить свою продолжительность жизни. Праздник посвящен не только защите морских млекопитающих и экологии, но и здоровому образу жизни, и связан с необыкновенными народными традициями.

В День моржа жители России открывают сезон купания в проруби, организуют спортивные мероприятия и конкурсы, связанные с водой. Именно поэтому любителей закаляться и купаться в ледяной воде называют «моржами». В народе праздник считают днем здорового образа жизни, в гармонии с природой и дикими животными.

Современные условия жизни современного человека отличаются повышенным комфортом. За достижения НТР человек расплачивается своим здоровьем, постепенно теряя защитные механизмы и приспособления к изменяющимся условиям природы. В условиях современной жизни дети становятся заложниками малоподвижного образа жизни. Ухудшение экологической обстановки снижает иммунитет ребенка, и он легко поддается воздействию агрессивной окружающей среды, усиливается болезненность, развивается риск приобретения различных хронических недугов. В таких условиях физически крепкий и закаленный человек имеет достаточно высокий уровень качества жизни. Актуаль-

Закаливание – мощный фактор оздоровления детского организма, не требующий больших временных затрат, экономически доступен всем. Закаливание способствует воспитанию силы воли, упорства в достижении цели, самоорганизации ребенка и существенно увеличивает резервы здоровья детского организма.

ность взаимодействия физической подготовки человека, ребенка с элементами применения закаливающих процедур очевидна. Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого учреждения. Потому что детство – время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же, кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды, может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется. В этом случае закаливание – один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет. С этой целью и в рамках реализации программы военно-патриотического воспитания «Мы русские! Какой восторг!» в Харовском центре помощи детям, оставшимся без попечения родителей, в апреле 2018 года создан клуб «Моржата».

#### Основными задачами клуба являются:

- активная пропаганда здорового образа жизни;
- повышение компетентности воспитанников Центра в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
- освоение обучающимися знаний о средствах и принципах закаливания;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью. День моржа в Центре помощи детям был встречен традиционной физической зарядкой на свежем воздухе и обливанием холодной водой. В течение дня с воспитанниками были проведены спортивные мероприятия, беседы и викторины о ЗОЖ.





Судейская бригада



Иван Фокин (Вологодская область)

## Вологодчина принимает Первенство СЗФО России по лыжным гонкам среди юношей и девушек 17–18 лет. ЦДСиО «Карпово». Февраль 2019 года



Начало эстафетной гонки.  
Под номером 16 стартует Алексей Швалев (Вологодская область)



Николай Лукин, Юлия Чекалева, Александр Мартоков, Вениамин Турутин



Награждение девушек – победителей и призеров эстафетной гонки



Награды ждут своих героев



Старт

## НАШИ ПОБЕДЫ

**Валерия Позднякова, юная хоккеистка из Череповца, воспитанница женской хоккейной команды «Северянка», в составе экспериментальной сборной России стала победительницей престижного американского турнира.**

С 18 по 21 января 2019 года в городе Тампа прошел хоккейный форум «Mrs. HOCKEY INVITE», в котором принимали участие лучшие команды девочек возрастной категории до тринадцати лет. Организаторами турнира стали USA Hockey при поддержке семьи легендарного Горди Хоу. К участию в «Mrs. HOCKEY INVITE» были приглашены команды девочек USA AAA U12, ведущие команды Canada AAA U12 и, по мнению организаторов TOP TALENT U12, «Agility Blades 06» из России, которая считается одним из лидеров среди Российских сверстниц.

Соревнования Mrs Hockey Invite считаются самыми авторитетными в США, для спортсменов возрастом до 12 лет. Команда из России на турнир была приглашена впервые. И вот вчера, 21 января, финальная игра завершилась победой наших юных россиянок.





Кольцевая трасса «Санниково» расположена в карьере Санниково  
Грязовецкого района Вологодской области.  
Официальный сайт [www.sannikovo-cross.ru](http://www.sannikovo-cross.ru)