

# Спорт 35

ИНФОРМАЦИОННО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ

№ 4 (4) май 2014 г.



**Андрей Ламов:**

«Вижу цель и понимаю, как ее достичь!»

12+



**ЦСП**  
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
ВОЛОГДСКОЙ ОБЛАСТИ

# Спорт35

Информационно-популярное  
издание

## **Учредители:**

Департамент физической  
культуры и спорта  
Вологодской области  
[depsport.gov35.ru](http://depsport.gov35.ru)

Бюджетное учреждение  
физической культуры  
и спорта Вологодской области  
«Центр спортивной подготовки  
сборных команд области»  
[www.sport-centr35.ru](http://www.sport-centr35.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:**

Татьяна Яковлева  
Телефон: 89212358161  
Электронная почта  
[yakovleva125@yandex.ru](mailto:yakovleva125@yandex.ru)

Тираж 500 экз.

Фото на обложке:  
Андрей Ламов

## **От редакции**

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

Фото Романа Новикова





Уважаемые читатели!

«Спорт 35» – журнал о спорте, в котором, по нашему представлению, органично сочетаются анализ существующих проблем, практические предложения по развитию системы физической культуры и спорта Вологодской области. В этой связи и рубрики журнала самые разнообразные.

Являясь специализированным журналом, тем не менее издание рассчитано на широкий круг читателей.

Всех тех, кто интересуется физической культурой и спортом, хочет высказать свое мнение, поделиться опытом работы, принять участие в дискуссиях по самым разнообразным проблемам развития физической культуры и спорта, мы приглашаем к активному сотрудничеству и надеемся на конструктивную обратную связь. Хотим вместе с Вами создавать хороший, по возможности объективный и полезный журнал.

Всем – крепкого здоровья, успехов и новых побед!

**Александр Анатольевич Мартюков,**  
директор БУ ФКИС ВО «Центр спортивной подготовки  
сборных команд области».

**СОДЕРЖАНИЕ**

**3 ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО  
АЛЕКСАНДР МАРТЮКОВ**

**6 НОВОСТИ**

**Сборная России выиграла общекомандный зачет на Олимпийских играх в Сочи с 13 победами и 33 медалями!!!**

**Сборная России – победитель сочинской Паралимпиады в общекомандном зачете с 30 победами и 80 медалями!!!**

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивный клуб «Чибсара» – лауреат Всероссийского смотра-конкурса на лучшую постановку массовой физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан за 2013 год.**

**Открытое акционерное общество «ФосАгро-Череповец» – лауреат Всероссийского смотра-конкурса на лучшую постановку физкультурно-спортивной работы среди предприятий.**

**Трое судей из Вологодской области приняли участие в семинаре по подготовке спортивных судей на Гран-при России Формулы-1 в Сочи-2014.**

**8 ФОТОРЕПОРТАЖ ОБ ЭСТАФЕТЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ОГНЯ В ЧЕРЕПОВЦЕ**

**10 ГТО**

**Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

**11 Пример возрождения массового физкультурно-спортивного комплекса на территории Российской Федерации. Ярославская область**

**14 БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ВОЛОГОДЧИНЫ НА 2014-2018**



**16 ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПРОГРАММА**

Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта Вологодской области на 2014–2020 годы»  
цель, задачи, ожидаемые итоги

**20 ИНТЕРВЬЮ****АНДРЕЙ ЛАМОВ****26 ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

26 Изучение спортивно-педагогической дисциплины на основе теории графов

30 Система цифрового кодирования оценки соревновательной деятельности в волейболе

34 Основы методики тейпирования для профилактики спортивного травматизма

44 Современные методы биологической медицины в системе реабилитации профессиональных заболеваний у спортсменов

47 Фитнес-группа «Афродита» в Кичменгском Городке

48 ФОТОРЕПОРТАЖ. СОРЕВНОВАНИЯ-2014

50 ТРЕНЕРЫ ВОЛОГОДЧИНЫ

**ТРЕНЕР С БОЛЬШОЙ БУКВЫ**

**ДЛЯ НЕГО СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ!**

54 СПОРТИВНЫЕ ДИНАСТИИ

**Анна Нечаевская:**

**«Мотивирует меня в занятиях спортом, наверное, то, что хочется всегда видеть блеск и гордость в глазах своих родителей!»**

58 ЮБИЛЕЙ

59 ЦИТАТНИК





истории России по золоту (в Лиллехаммере–1994 было 11), повторив рекорд сборной СССР (13 побед в Инсбруке–1976).

**Сборная России – победитель сочинской Паралимпиады в общекомандном зачете с 30 победами и 80 медалями!!!**

16 марта в Сочи завершилась соревновательная программа игр XI зимней Паралимпиады. Всего было разыграно 72 комплекта наград, сборная России – победитель Сочинской Параолимпиады в общекомандном зачете с 80 медалями! Все эти показатели – отечественные рекорды на зимних Паралимпиадах. 80 медалей – рекорд всех зимних Паралимпиад (прежний принадлежал австрийцам – 70 наград в Инсбруке–1984), а 30 побед – второй результат в истории (у Австрии в 1984-м – 34 золота). При этом на Играх-1984 было разыграно 107 комплектов наград, а в Сочи–2014 – всего 72. Нынешнее достижение россиян, несомненно, весомее.



**Сборная России выиграла общекомандный зачет на Олимпийских играх в Сочи с 13 победами и 33 медалями!!!**

23 февраля 2014 года на Олимпийских играх в Сочи завершилась соревновательная программа. За 16 дней было разыграно 98 комплектов наград. Сборная России впервые с 1994 года одержала победу в золотомедальном общекомандном зачете и впервые в рейтинге по общему числу наград (последний раз в отечественной истории – сборная России в 1988-м). Россиянами за 16 дней завоеваны 33 медали – 13 золотых, 11 серебряных и девять бронзовых. Вторые в золотомедальном рейтинге – норвежцы (11–5–10), третьи – канадцы (10–10–5), четвертые – американцы (9–7–12), пятые – гол-

ландцы (8–7–9), шестые – немцы (8–6–5). По общему числу россияне – лучшие (33), вторые – американцы (28) и норвежцы (26). Сборная России побила рекорд сборной СССР по общему числу наград (в Калгари–1988 было 29) и рекорд новейшей



**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивный клуб «Чибсара» – лауреат Всероссийского смотра-конкурса на лучшую постановку массовой физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан за 2013 год.**



Министерство спорта Российской Федерации подвело итоги Всероссийского смотра-конкурса на лучшую постановку массовой физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан за 2013 год. Основная цель Конкурса – физическое и нравственное воспитание жителей страны. В нем приняли участие физкультурно-спортивные объединения, клубы по месту жительства, объединения спортивно-патриотической направленности, официально зарегистрированные и обеспечивающие развитие физической культуры и спорта.

По итогам конкурса Муниципальное бюджетное учреждение Шекснинского района п. Чибсара «Спортивный клуб «Чибсара» (руководитель А. В. Кузнецов) – лауреат Всероссийского смотра-конкурса на лучшую постановку массовой физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан за 2013 год.

**Открытое акционерное общество «ФосАгро-Череповец» – лауреат Всероссийского смотра-конкурса на лучшую постановку физкультурно-спортивной работы среди предприятий.**



По итогам Всероссийского смотра-конкурса на лучшую постановку физкультурно-спортивной работы среди предприятий, учреждений и организаций (Приложение 1 к приказу Минспорта России от 19 декабря 2013 г. № 1069) Открытое акционерное общество «ФосАгро-Череповец» под руководством А. В. Григорьева признано лауреатом.

**Трое судей из Вологодской области приняли участие в семинаре по подготовке спортивных судей на Гран-при России Формулы-1 в Сочи-2014.**

22 марта 2014 года в офисе РАФ состоялся семинар по подготовке спортивных судей, работающих в должностях главной судейской коллегии. В семинаре приняли участие 32 слушателя из 13 субъектов Российской Федерации. Вологодскую область представляли судьи: Мухинов Сергей Николаевич, Самылкина Полина Николаевна, Соколова Марта Александровна.

Темой семинара стало знакомство квалифицированных спортивных судей с новшествами в спортивном законодательстве РАФ и использованием их в практической судейской работе на соревнованиях.

Во время семинара преподаватели поделились со слу-

шателями своим практическим опытом, привели яркие примеры, разобрали их и ответили на вопросы. Участники семинара активно обсуждали практические вопросы и делились своим личным опытом судейства соревнований.

По окончании лекционной части семинара, обсуждения полученной информации и от-

ветов на вопросы каждый слушатель выполнил проверочное задание, а затем объединившись в группы по вариантам заданий, защитил перед преподавателями свои работы, сдал зачет и получил Сертификат.

Судьи, успешно прошедшие зачет, будут приглашены на судейство Гран-при России Формулы-1 в Сочи-2014.





*Александр Курзин зажег факел паралимпийского огня*



*Факелоносцы*



*Александр Курзин и Андрей Попов*



*Ярослав Волков и Виталий Сепяков*



*Александра Ермакова и Наталия Генералова*



*Кузнецы выковали перо  
Жар-птицы*



Максим Марьевский и Леонид Крюков



Анна Шевченко и Наталья Веселова



Игорь Кузнецов



Руслан Сейткереев



Сергей Шувалов и Руслан Сейткереев



Елена Удодова



Татьяна Шаравина



Владимир Клубов и Людмила Никулина

## Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

**1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.**

**2. Правительству Российской Федерации:**

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

**3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:**

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) обеспечить до 1 августа 2014 г. разработку и принятие нормативных правовых актов, направленных на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на федеральном, региональном и местном уровнях.

**4. Установить, что реализация мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского**



**го физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в пределах бюджетных ассигнований, предусматриваемых указанным органом соответственно в федеральном бюджете и в бюджетах субъектов Российской Федерации.**

**5. Министерству спорта Российской Федерации:**

а) осуществлять координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) представить в установленном порядке предложения о внесении в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» изменений, связанных с введением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**6. Рекомендовать высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации:**

а) определить органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственные за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) разработать и по согласованию с Министерством спорта Рос-

сийской Федерации утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**7. Настоящий Указ вступает в силу со дня его официального опубликования.**

**Что такое ГТО?**

В один из весенних дней ровно 80 лет назад на страницах центральных газет Советского Союза появилось сообщение: «Центральный комитет ВКП(б) и Совет Народных комиссаров признали целесообразным введение на территории страны спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...»

Так был заложен фундамент для будущих достижений страны в спорте и на полях сражений. Так зародился комплекс ГТО.

С первых лет своего существования этот спортивно-оборонный комплекс стал популярен. Ношение значков ГТО становилось престижным. Их можно было увидеть и на рубашке третьеклассника, и на пиджаке колхозника, и на полувоенной гимнастике наркома. На страшной войне 1941–1945 гг. человек, преодолевший десятки километров смертельной «полосы препятствий», бросивший сотни гранат на дальность, достаточную, чтобы, поразив врагов, самому остаться в живых; вплавь, с солдатской амуницией, преодолевший реки России и Европы, оставался навсегда в истории не только со званием «советский солдат», но и мог по праву называться «Значкист ГТО»!

Впоследствии, будучи уникальной программой физической подготовки, комплекс ГТО стал основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи. Официально он просуществовал ровно 60 лет и был свернут в 1991 году, одновременно с процессами, сопровождавшими процесс распада Советского Союза на независимые государства.



Главным условием успешной работы по возрождению физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в Ярославской области стало эффективное взаимодействие органов исполнительной власти региона с образовательными учреждениями и Некоммерческим партнерством «Спортивный Клуб «Буревестник – Верхняя Волга», являющимся оператором проекта.

Основные усилия органов власти были направлены на создание нормативно-правовых условий, необходимых для внедрения комплекса, а также на организацию эффективного взаимодействия между органами образования и спорта.

Главным направлением работы учебных заведений стала подготовка учащихся и студентов к сдаче нормативов.



Основной задачей оператора проекта является организация процесса сдачи нормативов, мониторинг, методическое и информационно-пропагандистское обеспечение проекта.

В настоящее время в проекте участвуют более 80% учебных заведений из всех муниципальных образований области. В ближайшей перспективе – вовлечение в сдачу норм ГТО работающего населения.

## Пример возрождения массового физкультурно-спортивного комплекса на территории Российской Федерации. Ярославская область

Автор: **Арсеньев Артем Евгеньевич**, главный специалист агентства по физической культуре и спорту Ярославской области.

ФОТО Арсеньева Артема.

**Проект по возрождению физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в Ярославской области стартовал осенью 2011 года.**

**Основная идея проекта состояла в том, чтобы проверить уровень физической подготовленности современной молодежи на физкультурных тестах, действовавших в СССР в 1980-х годах.**

**Комплекс вводился на принципах добровольного участия.**

**В 2011–12 уч. году в сдаче норм ГТО приняли участие 60.000 учащихся и студентов из 60% учебных заведений области. На золотой и серебряный значки нормативы сдали 9,7 тысячи человек.**

**В 2012–13 уч. году в сдаче норм ГТО приняли участие 75.000 учащихся и студентов из 70% учебных заведений области. На золотой и серебряный значки нормативы сдали более 11 тысяч человек.**

### ПОЛОЖЕНИЕ О ФИЗКУЛЬТУРНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

#### 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КОМПЛЕКСА

Целью внедрения физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в Ярославской области (далее – комплекс) является использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении детей и молодежи, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в организациях.

Основными задачами комплекса являются:

- совершенствование нормативного и программно-методического обеспечения процесса физического воспитания;

- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- повышение интереса молодежи допризывного и призывного возраста к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.

**ГТО - путь к успеху!**

Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым защитить своих близких?

У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону! Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!

**ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ?**  
**Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!**

- Изучи план
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью

подробнее на сайте [gto76.pf](http://gto76.pf)

Бег  
Прыжок в длину с разбега  
Прыжок в длину с места  
Метание  
Подтягивание  
Наклон вперед с прямыми ногами  
Лыжные гонки  
Плавание  
Стрельба из пневматической винтовки (разрешение 09-2)  
Туристский поход с проверкой туристских навыков

Олимпиадный комплекс «Готов к труду и обороне» впервые был введен в 1931 году, успешно просуществовав 60 лет. Комплекс был свернут в 1991 году. За последние 20 лет общее физическое состояние населения России заметно ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали наши родители, под силу сдать только единицам...

При участии в ГТО, ты сможешь не только проверить свои силы, но и побороться за призы в конкурсе «На лучшее информационное обеспечение» на сайте [gto76.pf](http://gto76.pf)

## 2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА

Основу комплекса составляют виды испытаний и нормы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.).

Комплекс разработан для:

- детей в возрасте от 6 (7) до 17 лет;
- молодежи в возрасте от 18 до 29 лет.

Комплекс для детей состоит из пяти ступеней:

- I ступень – 6–8 лет;
- II ступень – 9–10 лет;
- III ступень – 11–13 лет;
- IV ступень – 14–15 лет;
- V ступень – 16–17 лет.

Комплекс для молодежи состоит из двух ступеней:

- VI ступень – от 18 до 24 лет;
- VII ступень – 25–29 лет.

Перечень видов испытаний комплекса и определяемых ими физических качеств и прикладных навыков:

- бег на короткие дистанции;
- определение развития скоростных возможностей;
- бег на длинные дистанции;
- определение развития выносливости;
- челночный бег – определение развития скоростных возможностей и координации движений;
- подтягивание на высокой

или низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости;

- прыжки в длину (с места и с разбега) – определение скоростно-силовых возможностей;

- наклон вперед с прямыми ногами – определение развития гибкости;

- плавание (только для молодежи) – владение прикладным навыком;

- пулевая стрельба (только для молодежи) – владение прикладным навыком;

- лыжные гонки – владение прикладным навыком;

- метание мяча в цель (или гранаты на дальность) – владение прикладным навыком;

- туризм (только для молодежи) – владение прикладными навыками.

При проведении испытаний применяются нормативы, утвержденные постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17.01.1972 № 61 «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)».

Физическая подготовка курсантов и слушателей военно-учебных заведений осуществляется в соответствии с Наставлением по физической подготовке, утвержденным приказом министра обороны Российской Федерации, и Военно-спортивным комплексом для Вооруженных Сил Российской

Федерации.

## 3. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА

Дети в возрасте 6–8 лет не проходят испытания комплекса. Ими производится освоение навыков движения, а также введение в курс физической культуры и основ личной гигиены в соответствии с видами испытаний и нормами для I ступени.

Детям и молодежи, показавшим в ходе испытаний уровень физической подготовки, соответствующий требованиям установленных нормативов, вручается знак «ГТО» и удостоверение к знаку.

К сдаче нормативов комплекса допускаются дети и молодежь, не имеющие ограничений по состоянию здоровья к занятиям физической культурой, имеющие справку установленного образца.

Виды испытаний, входящие в комплекс, могут включаться в программу соревнований для молодежи допризывного и призывного возрастов, проводимых органами исполнительной власти области, органами местного самоуправления муниципальных образований области (далее – органы местного самоуправления) и общественными организациями спортивной и патриотической направленности.

## 4. СОВЕТЫ И КОМИССИИ ПО СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА

К организации работы по сдаче норм комплекса привлекаются органы местного самоуправления, спортивные федерации и другие общественные организации спортивной и патриотической направленности.

В каждом муниципальном образовании Ярославской области создается совет по сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – совет).

Персональный состав совета и план работ по возрождению комплекса утверждается органами местного самоуправления. В состав совета могут входить представители общественных организаций спортивной и патриотической направленности.

В целях организации сдачи норм комплекса в организациях создается соответствующая



#### Ярославские школьники

комиссия по сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комиссия). Состав комиссии и план ее работы утверждается приказом руководителя организации.

#### 5. УЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА

Советы совместно с комиссиями организаций обеспечивают

прохождение испытаний комплекса.

Комиссии оформляют протоколы сдачи норм комплекса и представляют их в совет. Данные о прохождении испытаний заносятся в журнал сдачи норм комплекса.

Совет оформляет сводный протокол и представляет его в департамент по делам молодежи, физической культуре и

спорту Ярославской области в течение месяца после сдачи норм комплекса.

Решение о выдаче нагрудного знака и удостоверения к нему принимается департаментом по делам молодежи, физической культуре и спорту Ярославской области на основании представленных советом протоколов. При необходимости департамент по делам молодежи, физической культуре и спорту Ярославской области может затребовать у совета первичные протоколы.

#### 6. ЗНАК «ГТО»

Знак «ГТО» и удостоверение к нему вручается в торжественной обстановке.

Для получения знака изъявившим желание пройти испытания необходимо выполнить все нормы соответствующей ступени комплекса на соответствующий уровень.

Если испытуемый выполнил две и менее норм на серебряный знак, а остальные нормы на золотой, то он получает золотой знак.



В образовательных учреждениях внедряется комплекс ГТО

Министерство спорта Российской Федерации утвердило перечень базовых видов спорта на 2014–2018 годы.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2014–2018 годы» № 83 от 14 февраля 2014 года базовыми видами спорта в Вологодской области признаны виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр: летние – баскетбол, пулевая стрельба; зимние – биатлон, лыжные гонки, хоккей.

Опубликовано распоряжение Правительства Российской Федерации от 14 апреля 2014 года № 584-р, которым утверждено распределение субсидий, предоставляемых в 2014 году из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на оказание адресной финансовой поддержки спортивным организациям, осуществляющим подготовку спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации в рамках подпрограммы «Развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва» Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». Размер субсидии для Вологодской области составил 7317,491 тысячи рублей.



**Николай Васильевич Лукин**, Президент РОО «Федерация по лыжным гонкам Вологодской области».

Предложения по развитию лыжных гонок на 2014–2018 годы от Федерации по лыжным гонкам Вологодской области.

**Спорт высших достижений:**

1. Создание центров лыжного спорта в Вологде, Череповце, Великом Устюге.

2. Создание СДЮШОР при Департаменте физической культуры и спорту Вологодской области с отделениями в г. Череповце и г. Вологде.

3. Создание в Центре спортивной подготовки сборных команд области групп высшего спортивного мастерства для спортсменов старше 21 года.

4. Создание на базе ЦЛСиО «Карпово» спортивного интерната на 20–25 перспективных лыжников с целью направленной подготовки спортивного резерва.

5. Создание условий и финансовых возможностей для

тренировочных мероприятий в системе круглогодично.

6. Разработка научно-методических и медико-биологических технологий, направленных на содержание и структуры тренировочного процесса для перспективных спортсменов.

7. Создание медико-биологического центра в регионе для углубленного медицинского осмотра спортсменов.

8. Выполнение строительных мероприятий на лыжном стадионе «Карпово»:

- строительство трех гостевых домов по 40 человек;
- строительство спортивного зала (ФОК);
- увеличение лыжероллерной трассы на 1 км;

9. Принять решение о выделении стипендий перспективным спортсменам от 5 до 10 тыс. руб.

10. Совершенствование системы оплаты труда тренерам, тренерам-преподавателям, специалистам и их стимулирование.

11. Принять решение о поддержке сельского спорта.

12. Обеспечить инвентарем детско-юношеские спортивные школы области, отделения по лыжным гонкам в районах.

**Массовый спорт:**

1. Обеспечить преемственность спортивной подготовки на разных этапах развития личности (от дошкольных учреждений до высших учебных учреждений).

2. Создание в учебных учреждениях материально-технической базы.

3. Обязательное включение во всех учебных заведениях в программу обучения «Лыжные гонки».

4. Проведение муниципальных, региональных спортивных мероприятий (дошкольные учреждения – «Юный лыжник», средние образовательные учреждения – «Пионерская правда» и т. д.).

5. Выделение средств на проведение физкультурно-оздоровительной работы в каникулярное время (спортивно-оздоровительные лагеря).



**Марина Николаевна Фролова**, председатель Федерации баскетбола Вологодской области.

**Областная Федерация баскетбола планирует:**

1. Участие во всех официальных соревнованиях Первенства России среди команд юношей и девушек в разных возрастных



категориях (2002, 2001, 2000, 1999, 1998 гг. р).

2. Проведение Первенств области по баскетболу в пяти возрастных категориях.

3. Сотрудничество с муниципальными районами области.

4. Пропаганда баскетбола среди населения. Привлечение школьников к участию в официальных областных соревнованиях.

5. Проведение в июне 2014 года первого Первенства Вологодской области по стритболу. (Стритбол – англ. Streetball – уличный баскетбол. Появился в 1950-х гг. в бедных кварталах США. От обычного баскетбола отличается количеством игроков – их 6 и зоной игры – половиной баскетбольного игрового поля). В рамках этого мероприятия проведение «Баскетбольного фристайла» – соревнование в умении владеть баскетбольным мячом.

6. В 2015 году регистрация программы по стритболу.

7. Развитие проекта «Властелин кольца».

8. Улучшение материально-технической базы Федерации (приобретение формы, специальных тренажеров).

Цель работы Федерации – возрождение достижений вологодского баскетбола на российской и международной аренах.



**Михаил Петрович Леухин,** старший тренер сборной команды Вологодской области по биатлону.

Областная общественная федерация биатлона очень рада, что биатлон включен в базовый вид спорта в Вологодской области.

Для организации и проведения областных и городских соревнований, тренировочных мероприятий планируется:

- построить в поселке Сметанино лыжероллерную трассу;
- на спортивной базе «Комела» Грязовецкого района по-

строить лыжероллерную трассу с заходом на стрельбище, оружейную комнату для хранения и использования мелкокалиберного оружия; достроить рабочее и пневматическое стрельбища, получить лицензию;

- создать спортивный клуб для приобретения спортивного оружия для членов сборной команды области.



**Малышев Геннадий Александрович,** председатель региональной общественной спортивной организации «Федерация пулевой и стендовой стрельбы Вологодской области».

При получении федерального финансирования на поддержку и развитие пулевой стрельбы в первую очередь будет обновлена техническая оснащенность и инвентарь ведущих спортсменов. В 2014 году в состав сборной команды России вошли шесть спортсменов из нашего региона. Мы должны экипировать этих ребят так, чтобы у них было чем стрелять не только на соревнованиях, но и на тренировках. Необходимо заменить инвентарь, который у многих уже давно выработал свой резерв. Обеспечив инвентарем лидеров, мы также обеспечим ближайший резерв тем инвентарем, который остался от лидеров.

Во вторую очередь необходимо обновление стрелкового оборудования в тирах. Пулевая стрельба – технический вид



спорта. Любая техника изнашивается. Стрелковое оборудование в имеющихся тирах еще с советских времен и требует обновления.

Есть большая необходимость в оружии, костюмах и другом инвентаре среднего уровня. Массовый инвентарь могут себе позволить все школы, а вот уровнем чуть выше – уже не могут. Есть в нашем регионе специалисты, которые практически на энтузиазме тренируют ребят. Но они не могут конкурировать с другими, т. к. инвентарь слишком низкого уровня. Федерация знает таких тренеров и вот сейчас появляется шанс им помочь.



**Сергей Иванович Ворожун,** председатель Федерации хоккея.

В связи с утверждением хоккея с шайбой как одного из опорных видов спорта в Вологодской области появилась надежда, что данный вид спорта получит дополнительный импульс в развитии. В Российской Федерации Вологодская область представлена практически на всех уровнях. Во взрослом хоккее – от любительских команд до Континентальной хоккейной лиги. В детском хоккее – от клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» до Первенства России среди клубных команд юношей. Уверены в том, что теперь наши юные хоккеисты могут совершенствовать свое мастерство на спортивных сборах сборных команд. На новый уровень выйдет проведение областных соревнований. Мы сможем оказать помощь в приобретении хоккейной экипировки. У сборных команд Вологодской области по хоккею с шайбой появится единая спортивная форма. Уверен, что это только первый шаг в развитии хоккея. Будет и в Вологодской области спортивный интернат, откроют двери и новые спортивные школы, построятся новые хоккейные арены и вырастут новые олимпийские чемпионы.



## Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта Вологодской области на 2014-2020 годы»: цель, задачи, ожидаемые итоги

В проекте бюджета на 2014–2016 годы указан следующий вариант программы: Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Вологодской области на 2014–2020 годы».

**Николай Николаевич Шохин**, доктор экономических наук, академик (действительный член) Академии проблем безопасности, обороны и правопорядка, профессор кафедры экономики и технологии производственных процессов Вологодского государственного технического университета. Является членом «Общественной молодежной палаты ГД РФ», президент ассоциации выпускников ВоГТУ, председатель Молоченского землячества, президент Вологодской региональной общественной организации «Федерация бильярдного спорта». Награжден четырьмя государственными наградами, медалью преподобного Сергия Радонежского.

### Достижение указанных целей и решение задач характеризуется следующими основными целевыми индикаторами

Индикаторы	2013 год	2014 год	2015 год	2016 год
1	2	3	4	5
Доля населения области, систематически занимающегося физической культурой и спортом в общей численности населения, %	18,8	19,7	20,7	21,8
Численность спортсменов области, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации, чел.	76	80	85	95

Целью Государственной программы «Развитие физической культуры и спорта в Вологодской области на 2014–2020 годы» является обеспечение развития физической культуры и спорта на территории области.

Достижение указанной цели обеспечивается решением следующих задач Государственной программы:

- создание условий для развития физической культуры и массового спорта на территории области;
- развитие спорта высших достижений.

В проекте областного бюджета на 2014–2016 годы предусмотрены бюджетные ассигнования на реализацию Государственной программы в 2014 году в объеме 112,9 млн. рублей, в 2015 году – в объеме 111,9 млн. рублей и в 2016 году – в объеме 105,6 млн. рублей.

Снижение по расходам в 2014 году по сравнению с 2013 годом составило 173,3 млн. рублей, или 60,6 %.

Снижение расходов на реализацию Государственной программы в 2014–2016 годах наряду с общими подходами по формированию проекта областного бюджета, предусматривающими оптимизацию бюджетных ассигнований, связано с прекращением с 2014 года поддержки некоммерческих ор-

**Информация о расходах областного бюджета в 2013–2016 годах  
на Государственную программу «Развитие физической культуры и спорта  
в Вологодской области на 2014–2020 годы» представлена в таблице**

Млн. руб.

Наименование	2013 год бюджет	2014 год		2015 год		2016 год	
		проект	изменение к предыдущему году, %	проект	изменение к предыдущему году, %	проект	изменение к предыдущему году, %
Всего	286,2	112,9	39,4	111,9	99,1	105,6	94,4
в том числе							
Подпрограмма «Физическая культура и массовый спорт»	4,9	8,8	179,6	8,5	96,6	8,0	94,1
Подпрограмма «Спорт высших достижений и система подготовки спортивного резерва»	253,4	73,6	29,0	72,9	99,0	67,1	92,0
Подпрограмма «Обеспечение реализации Государственной программы»	26,5	30,5	115,1	30,5	100,0	30,5	100,0
Субсидии некоммерческим организациям в сфере физической культуры и спорта	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

\* В целях единообразия и сопоставимости в 2013 году отражены расходы по аналогичным мероприятиям.

ганизаций в сфере физической культуры и спорта.

На наш взгляд, указанный вариант программы нуждается **в принципиальной корректировке в следующем.**

**1. Заявленная как Государственная программа «Развитие физкультуры и спорта Вологодской области на 2014–2020» годы, она изложена в проекте бюджета Вологодской области на период 2014–2016 гг.** Логично было бы или в названии указать срок 2014–2016 гг., или в прогнозных показателях отразить их по 2020 год включительно (понятно, не указывая бюджетное финансирование периода 2017–2020 гг.).

**2. Целью Государственной программы «Развитие физической культуры и спорта Вологодской области»** является формирование и поддержание психофизиологических качеств населения (физкультурников, спортсменов, тренеров, судей, зрителей) с помощью занятий физкультурой и спортом, ориентированных на ежегодно пла-

нируемые показатели: социальные – качество и уровень жизни; экономические – ВРП, рентабельность производства. Данная цель государственной программы полностью соответствует личной заинтересованности большинства населения (жить долго, интересно, без обременений по здоровью), заинтересованности юридических лиц (работать стабильно, с плановой доходностью), а также успешному выполнению законодательно установленных функций органов государственной власти и местного самоуправления (обеспечить работой трудоспособное население, выпускать востребованные товары и оказывать услуги, формировать бюджеты).

**3. Выполнение указанной цели обеспечивается решением следующих задач:**

1) сохранить сложившуюся структуру видов спорта с определением:

- а) базовые
- б) опорные
- в) традиционные
- г) ведущие, для конкретных МО;

2) утвердить как оптимальную следующую систему управления реализации Государственной программы «Развитие физической культуры и спорта Вологодской области»

а) массовый спорт:

– первичное ежегодное планирование календаря, сметы, ответственных исполнителей осуществляет аккредитованная при областном Комитете по физкультуре и спорту Вологодской области областная федерация по каждому виду спорта, согласовав с заинтересованными структурами органов государственной власти, органами местного самоуправления, юридическими лицами;

– при отсутствии аккредитованной областной федерации Комитет по физкультуре и спорту Вологодской области может поручить выполнение данной функции конкретному юридическому или физическому лицу, или выполнить самостоятельно;

– ежегодное планирование календаря, сметы, ответственных исполнителей осуществляет администрация (мэрия) каждого МО, согласовывая с област-

ным Комитетом по физкультуре и спорту.

Форма календаря унифицирована по разделам:

1) организатор соревнований – область;

2) организатор соревнований – МО;

3) организатор соревнований – федерация спорта;

4) организатор соревнований – предприятие, общественная организация и др.

- ежегодное планирование календаря, сметы, ответственных исполнителей спортивных мероприятий в Вологодской области осуществляет Комитет по физкультуре и спорту с информированием заинтересованных ОМСУ, спортивных федераций и других участников;

б) спорт высших достижений - ежегодное планирование подготовки и выступлений команд мастеров по видам спорта осуществляет их руководство с обязательным согласованием с соответствующей областной федерацией и областным Комитетом по физкультуре и спорту;

- подготовка и выступление сборных команд области по видам спорта планируется соответствующей федерацией по согласованным графикам, сметам, ответственным с ЦСП и областным Комитетом по физкультуре и спорту;

в) ежегодное подведение итогов выполнения календарных соревнований, смет, дополнительных спортивных результатов, установочных индикаторов данной государственной программы выполняют федерации, ОМСУ, Комитет по физкультуре и спорту с участием общественных советов, населения (болельщиков) с публикацией в СМИ и Интернете.

### 3. Формирование кадров и повышение их квалификации:

а) тренеров команд мастеров, базовых видов спорта, ДЮСША, команд, выступающих на первенстве и кубке области, МО;

б) судей, обеспечивающих проведение спортивных соревнований в области;

в) руководителей и специалистов областного Комитета по физкультуре и спорту, структурных подразделений ОМСУ;

г) председателей (президентов) федераций видов спорта;

д) спортивных врачей, журналистов, психологов.

**4. Утвердить как оптимальную организационную структуру спортивно-массовой работы – территориально-возрастную модель.** То есть: территориальный аспект – 1-й этап – это масштаб МО, 2-й – область; возрастной аспект – градация соревнований по группе возрастов с номинациями – «Лучшее дошкольное учреждение», «Лучшая спортивная семья» и т. д.

### 5. Использование и совершенствование материально-технической базы физкультуры и спорта:

а) оценка всех объектов спорта по возможности их использования для занятий физкультурой и спортом:

- федерациями по видам спорта;

- балансодержателями;

- итоговое заключение ОМСУ, Комитета по физкультуре и спорту;

б) оценка использования каждого спортивного объекта по критерию:

- времени его использования (в часах) в сутки, неделю, месяц, год;

- цель использования (секция, класс, соревнование и т. д.)

- расходы на содержание объекта и их структура в месяц, год;

- доходы (если есть, то источник, величина в месяц, в год);

в) ежегодные программы по текущим ремонтам, капитальным ремонтам, реконструкции, модернизации существующих объектов с целью улучшения условий для занятий физкультурой и спортом, сокращению затрат и возможному увеличению доходов по каждому объекту;

г) ежегодная программа строительства новых объектов физкультуры и спорта с планируемыми затратами времени и денежных средств на строительство и будущую эксплуатацию.

### 6. Источники финансирования сферы физкультуры и спорта:

а) базовым источником финансирования (в том числе финансирования Государственной программы по развитию физкультуры и спорта) – расходы областного бюджета по статье «физкультура и спорт» в фор-



ме итогового финансирования на Государственную программу физкультуры и спорта;

б) дополнительными источниками финансирования в соответствии с действующим законодательством:

- федеральный бюджет;
- государственные внебюджетные фонды;
- муниципальные бюджеты;
- целевые средства политических партий;
- целевые средства юридических и физических лиц;

в) ежегодно анализировать структуру затрат по стабильным статьям расходов:

- оплата труда (спортсмены, тренера, судьи, персонал объектов спорта);
- транспортные перевозки;
- на спортивную форму;
- на спортивный инвентарь;
- на проживание;
- на питание;
- на аренду спортивных объектов;
- наградную атрибутику (медали, кубки, дипломы, грамоты и т.д.).

Вносить обоснованные изменения с целью улучшения условий для занятий физкультурой и спортом, обеспечения комфортности, безопасности для всех участников, а также эффективности расходов.

Классическая востребованная доля расходов на физкультуру и спорт в расходной части бюджета должна быть не менее 1% от общей величины ЧР ( в варианте проекта бюджета 2014 года – это 440 млн. рублей).

### 7. Индикаторы развития физкультуры и спорта.

Термин «развитие» характеризует ежегодные позитивные тенденции в сфере физкультуры и спорта.

Согласно рекомендациям Министерства спорта Российской Федерации к числу базовых индикаторов относятся:

а) доля населения области, систематически занимающегося физкультурой и спортом в общей численности населения (%);



б) численность спортсменов области, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации (человек).

Целесообразно дополнить их следующими индикаторами:

- количество соревнований, число участников в год, в месяц:

- областного уровня;
- муниципального уровня;
- вида спорта;
- количество выполнивших спортивный норматив (результат):
- мсмк;
- мс, кмс;
- 1 р., 2 р., 3 р.;
- 1 юн., 2 юн., 3 юн.
- завоевавших титул:
- призера Олимпийских игр, Паралимпийских игр, Чемпионата и Кубка мира;
- призера Первенства Российской Федерации, Кубка Российской Федерации;

- призера первенства области, кубка области;
- призера первенства МО, кубка МО.

Указанные показатели учитываются для категорий: ветераны, взрослые, школьники, дошкольники; мужчины и женщины; паралимпийцы.

- численность зрителей;

- доля здоровых в общей численности:

- дошкольников;
- школьников;
- трудоспособного населения;
- пенсионеров;
- призывников.

### 8. Научное сопровождение развития физкультуры и спорта:

а) использование научного потенциала Института им. Лесгафта, других научных, учебных центров, ведущих тренеров, судей, специалистов видов спорта для анализа и предложений по методикам тренировок, подготовки и выступлений физкультурников и спортсменов области, организация работы федераций, ОМСУ, ОГВ в сфере физкультуры и спорта;

б) целевое направление на стажировку действующих и перспективных тренеров, судей, специалистов в российские и зарубежные клубы, спортивные центры.





# АНДРЕЙ ЛАМОВ

Интервью: **Татьяна Яковлева.**  
Фото: из личного архива Андрея Ламова.



1991 г.



1993 г.

## Досье

Родился 9 марта 1986 года в городе Череповце Вологодской области. Родители – профессиональные лыжники.

Мать, Елена Владимировна Ламова (1958), тренер-преподаватель ДЮСШ № 4, тренер сборной России по спортивному ориентированию (лыжные дисциплины). В настоящее время является также личным тренером Андрея.

В марте 2007 года в городе Кыштым Челябинской области выиграл Чемпионат России.

В составе юниорской команды страны (беговые дисциплины) представлял Россию на Чемпионате мира среди юниоров в 2005 и 2006 гг. Бежал эстафету.

В 2004–2006 годах на Чемпионате мира среди юниоров стал пятикратным чемпионом.

Обладатель трех медалей Чемпионата мира 2009 (Рисуцу, Япония) — золото на длинной дистанции и в спринте, а также серебро в мужской эстафете. Бронзовый призер Чемпионата мира 2011 на средней дистанции. Серебряный призер Чемпионатов мира 2010 и 2012 гг. (Сумы, Украина) в спринте и на длинной дистанции, соответственно.

Приказом Министерства спорта от 30 ноября 2009 года Андрею Ламову присвоено звание «Заслуженный мастер спорта России».

На чемпионате Европы 2013 года в паре с Татьяной Козловой показали третье время в смешанной эстафете, но по регламенту соревнований (как вторая команда России) передали медаль норвежской паре. В мужской эстафете завоевал серебро.

На Чемпионате мира 2013 года выиграл серебро в спринте и золото в эстафете.

В январе 2014 г. Андрей Ламов завоевал три золотые и одну серебряную медали на этапе Кубка мира по спортивному ориентированию на лыжах. Он выступал в категории «мужчины элита».

Андрей дважды стал победителем в спринте, еще одно золото он завоевал в гонке масстарт. В эстафете у вологжанина второе место, его отделила всего одна позиция от попадания в тройку лучших на длинной дистанции.

В марте 2014 года стал чемпионом Европы и выиграл Кубок Мира 2014 по спортивному ориентированию на лыжах.

Андрей Ламов – заслуженный мастер спорта России, неоднократный победитель и призер Чемпионатов России, Европы, мира по спортивному ориентированию.

**– Как Вы пришли в спортивное ориентирование?**

– В детстве никакие увлечения, кроме спорта, меня не интересовали. Выбора большого не было, мама – тренер. Я жил в спорте. Ездил с родителями на соревнования, сборы. Когда учился во втором классе, недолго тренировался в лыжной секции у Дмитрия Константиновича Алешина. С седьмого класса занимался сразу в двух секциях: лыжные гонки и спортивное ориентирование. В 14 лет выиграл Первенство России по спортивному ориентированию в своей возрастной группе и сосредоточился только на ориентировании.

**– Ваши воспоминания о первой серьезной победе.**

– В 1999 году в Москве проходило Первенство России среди коллективов физической культуры и спортивных клубов. В первый день в личных соревнованиях я был 15-м, во второй день занял призовое третье место. А в командной эстафете мы выиграли. Все шло по нарастающей. Первый выезд в Москву и выигрыш! Это запомнилось!

**– Вы удачно выступаете в эстафетах, выручаете команду. Что для Вас эстафета?**

– В эстафете испытываю другое эмоциональное состояние, не такое, как в личных гонках. Нужно не только уметь бегать, а иметь огромное желание помочь команде. Люблю эстафету. Во мне живет командный дух, осознание себя частью команды. Выкладываюсь на результат.

**– Какая эстафета стала для Вас самой яркой?**

– В 2013 году на Чемпионате мира в Казахстане уходили вместе со шведами и финнами, в результате – обогнали всех, выиграли. От старта до финиша я сделал все правильно, без ошибок, обернулся всего один раз! На этой эстафете показал свой лучший результат.

**– Что для Вас спорт?**

– Спорт формирует характер. Воспитывает умение добиваться цели. Вырабатывает терпение, умение ограничиваться,

**Блиц-опрос**

**– Что такое счастье?**

– Счастье – это, с одной стороны, спокойствие, с другой – «желание почувствовать вкус настоящей борьбы».

**– Любовь – это...**

– Любовь – это доверие, понимание.

**– Предпочтения в музыке.**

– Разнообразные. Слушаю хит-хоп, классику.

**– Любимый город.**

– Санкт-Петербург.

**– Где себя чувствуете комфортно?**

– Дома утром в кровати.

**– Любимое блюдо.**

– Бутерброд с сыром и медом.

отказываться от чего-то для выполнения поставленных задач. Это необходимо в жизни. Завершив спортивную карьеру, многие становятся успешными людьми в других сферах (бизнесе, управлении). Открывает мир. Благодаря спорту появляется возможность путешествовать, общаться с разными людьми, сравнивать, анализировать, набираться жизненного опыта. Спорт развивает.

**– Как повлияло на Ваше развитие занятие спортом?**

– Разумеется, спорт развивает физические качества, но не только. Я считаю, спортсмен не может позволить себе быть глупым. В частности, в ориентировании нужно иметь логику, сообразительность, смекалку, обладать уверенностью в себе, умением принимать решения. Соревнования проходят в разных точках нашей планеты, встречаешься с людьми. Появляется необходимость изучать языки.

**– Я знаю, что Вы сами начали изучать английский язык. Трудно было?**

– Да, начал изучать по самоучителю. Освоил немало. В прошлом году занимался с педагогом. Сейчас разговариваю, понимаю. В Италии проходил трехнедельный сбор, жили с



*Болгария, август 2013 г.*



*Кубок мира в Болгарии*



норвежцами и британцами, общался с ними без переводчика. Появилось много друзей-иностранцев.

**– Андрей, Вы не только изучаете язык сами, но и приобщили к этому занятию маму?**

– Убедил маму изучать английский язык. Для того чтобы на соревнованиях понимать то, что говорят, общаться, помогать мне – это необходимо.

**– Считается, чтобы получился настоящий спортсмен, ему нужно родиться в спортивной семье и получить правильное воспитание. У Вас все так. Мама – тренер. В какой роли Вы воспринимаете ее больше?**

– Границу не найти. Мама для меня это все! Мой сервис, менеджер, агент, массажист, психолог, медик, тренер, друг. Один человек выполняет так много функций! Она мне необходима! Я понимаю, как ей нелегко! Именно ее заслуга в становлении меня как спортсмена, как личности. Она научила меня думать, принимать решения. Мама всегда рядом, знает мои сильные и слабые стороны. Иногда мы устаем друг от друга, бывают стычки – это жизнь.

**– Андрей, а говорите ли Вы маме слова благодарности?**

– Благодарю делами. Утром могу подойти и поцеловать.



С Эдуардом Хренниковым

Недавно настоял на прохождении ею курса в профилактории «Родник». Стараюсь, чтобы она ощущала мое мужское плечо и могла всегда на меня положиться.

**– Вы заслуженный мастер спорта России, обладатель медалей, Чемпионатов Европы и мира, победитель Кубков мира, а как происходило становление спортсмена Андрея Ламова?**

– Поверил в свои силы в сезон 2006–2007 гг. Первый год выступал в классе мужчин, был в очень хорошей физической форме, но не мог преодолеть нервозность, переживал, имея большие амбиции. Старты не приносили внутреннего удовлетворения, в итоге на Чемпионате мира попал последним в команду. На Чемпионате мира в 2007 году в Москве бежал одну гонку, тогда все старты выиграл Эдуард Хренников, через две недели на Чемпионате России в Челябинской области в дисцип-

лине спринт на 6 секунд обошел действующего чемпиона мира Эдуарда Хренникова. Это был первый серьезный старт на взрослом, а не юниорском уровне.

**– Ваши ощущения в тот момент? Эмоции.**

– Я стартовал в начале группы, ждал результатов сильнейших, ребята финишировали, я понимал – победа реальна. Знал, что гонка прошла классно, и случилось то, о чем мечтал!

**– Это состязание завершило сезон, и Вы смогли справиться с психологической нагрузкой. Скажите, что для этого необходимо?**

– Если чувствуешь, что ты готов к старту, проблем не будет, какой сложности не были бы соревнования. Неуверенность, ошибки на дистанции появляются, когда знаешь, что не готов. Как на экзамене! Выучил все, идешь гордо, не боишься брать билет, получаешь удовольствие от ответа.

**– Соревнования проходят в разных местностях, как Вы готовитесь к старту?**

– Всегда проделываем работу перед стартом. Скачиваем информацию в интернете, анализируем местность, в процентном соотношении просчитываем узкие и широкие переходы, моделируем ситуацию. Сейчас есть опыт, поэтому переключаться на разные местности стало про-

## О нем



**Елена Владимировна Ламова, мама и тренер Андрея:**

– Андрей в первую очередь для меня сын. Мы связаны одной нитью. Папа Андрея ушел из жизни, когда сыну было 11 лет. Я всегда чувствую любовь, поддержку, заботу моего мальчика.

Спортсмен Андрей Ламов всегда знает, чего хочет. Это не просто слова. Он всегда ставит для себя цель, работает, добивается, старается. В нем есть спортивный дух!

Всегда переживаю за то, как он выступит. Жалею, даю восставливать на тренировках. Чувствую всегда, как он пробежал. Если хорошо – спокойна, если неудачно – тревожусь.

Андрей всегда слушает меня, воспринимает все, что я говорю. Осознает мою роль в своей судьбе. По этому поводу он говорит: «Мама делает все, что ей нужно для меня сделать».

Я горжусь своим сыном! В нем я реализовалась как мать, и как тренер! А это и есть счастье!

ще. В любом случае принимаю решения в ходе гонки.

**– Андрей, когда проходит анализ выступления?**

– Не люблю анализировать сразу. Пробежал отлично – не анализируем. Если сделал ошибки – обсуждаем по пути домой. Ошибаться необходимо. Узбекский каракалпакский писатель Тулепберген Каипбергенович Каипбергенов в «Сказании о Маманбие» писал: «Человек становится умным, когда надевает кучу глупостей».

**– Радуетесь победе эмоционально?**

– Я не показываю эмоций. Получаю внутреннее удовлетворение от того, что все сделано правильно. Эмоции у мамы. Она и мне говорит: «Выигрываешь и не умеешь радоваться!» В этом году было приятно выиграть Чемпионат Европы в Тюмени 8 марта, мама искрилась от счастья.

**– Ваши планы на будущее?**

– Планирую работать над собой. Чувствую в себе потенциал для дальнейших побед. Вижу цель и понимаю, как ее достичь!

**– А какую цель Вы ставите перед собой и в какие сроки планируете ее достижение?**

– Международная федерация ориентирования выдвинула лыжное ориентирование для включения его в программу 2018 зимних Олимпийских игр. Решение Исполнительных органов ИОС дало постановление,



*Норвегия. 2014 г.*

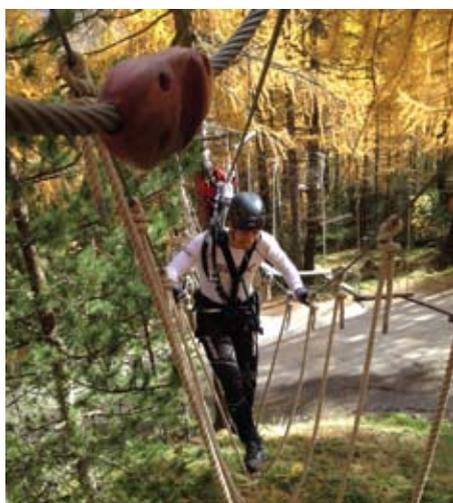
что лыжное ориентирование не будет частью Игр в 2018. Следующий шанс попасть в программу зимних Олимпийских игр теперь в 2022 году. Вопрос решится в сентябре этого года. Если все сложится, в 2022 году мне будет 35 лет, есть шансы стать олимпийским чемпионом. На 22-х зимних Олимпийских играх в Сочи норвежский биатлонист Берн Дален – самый титулованный спортсмен в истории зимних Олимпийских игр, показал яркий пример, как можно стать олимпийским чемпионом в 40 лет. Уважаю его спортивные заслуги, человеческие качества.

**– Андрей, свое будущее Вы видите в спорте?**

– Да. Спорт и все, что рядом с ним.



*Бадминтон на роллерах*



*Читатели журнала СПОРТ 35  
Желаю ВАМ не сидеть дома,  
а выходить на улицу и заниматься СПОРТОМ!  
Андрей Ланов  
31.09.2014*



9  
ВОЖЕГА

8  
ВОЖЕГА

7  
ВОЖЕГА

2

ВОЖЕГА



Фото Александра Мартюкова



Логическая структура представляет собой графическую классификационную схему, в которой имеются узлы (кружки) и дуги, соединяющие эти узлы. В узлах логической структуры находятся учебные элементы (УЭ), а дуги (лучи) показывают их связи. Учебный элемент, который расположен в начале, называют исходным. От него расходятся лучи к производным учебным элементам, расположенным на нескольких логических основаниях. Эти основания отражают одну из целей (сторон, задач) изучения исходного учебного элемента и показывают классификацию производных элемен-

тов. Следует отметить, что дуга, соединяющая логические основания между собой, показывает связь каждого учебного элемента на основании с элементами на других уровнях.

Состав содержания обучения в виде логической структуры позволяет целостно представить и воспринимать изучаемый материал; направляет избирательность внимания, восприятия и усвоения.

Графическая классификационная схема может использоваться студентом для заполнения названий учебных элементов в ходе учебного занятия или при самостоятельной подготовке к зачету или экзамену. При ограниченности во времени содержание учебных элементов, раскрытое в таблице спецификации УЭ и в кратком описании каждого УЭ после графической схемы, позволяет успешно вести процесс обучения или повторения на основе обобщенной и сжатой учебной информации.

Спецификация учебных элементов необходима преподавателю учебной дисциплины, она включает в себя: уровень усвоения, степень абстракции и тип ориентировочной деятельности. Эти показатели выступают в качестве целей обучения: 4-й уровень усвоения – продуктивное действие творческого типа; 3-й уровень усвоения – продуктивное действие эвристического типа;

2-й уровень усвоения – репродуктивное алгоритмическое действие путем воспроизведения; 1-й уровень усвоения – алгоритмическое действие путем узнавания.

Аналитико-синтетическая степень абстракции (Б) предусматривает элементарное объяснение природы и свойств (качеств) явления, их причин и следствий; феноменологическая степень абстракции (А) предусматривает описательное изложение фактов и явлений, их свойств и качеств.

Ориентировочная основа действия (ООД) – это правила и методы выполнения деятельности. При 1-м типе ООД обу-

## Изучение спортивно- педагогической дисциплины на основе теории графов

**Темпы роста научно-технической революции приводят к тому, что расширение объема изучаемого материала ведет к перегрузке учащихся, наносит ущерб развитию навыков мышления, а это снижает качество подготовки учащихся.**

**При разработке учебного курса или темы необходимо, чтобы содержащийся в них учебный материал был бы хорошо обозрим, воспринимался бы в целом и во взаимосвязи. Этому требованию отвечает теория структурирования учебного материала, теория графов (М. И. Ерецкий, 1987, В. П. Беспалько, 1989), в частности, методика построения логической структуры темы, которой должен овладеть учащийся в соответствии с программными требованиями.**

**Наталья Валерьевна Луткова, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных игр, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта).**

чаемому демонстрируют выполнения действия и его конечный результат. При 2-м типе ООД обучаемому не только демонстрируют выполнения действия и его конечный результат, но и четко указывают ориентиры, методику и последовательность операций для данного конкретного случая. При 3-м типе ООД обучаемый получает представление о самом принципе нахождения ориентиров, об основных правилах построения оптимальной методики и последовательности действий при освоении целой группы, целого класса операций.

Все параметры, составляющие спецификацию учебной темы, определяются в соответствии с методикой диагностического описания цели формирования опыта учащегося на этапе оперативного целеобразования (В. П. Беспалько, 1989).

Логическая структура учебного материала также позволяет упорядочить систему контроля усвоения учебного материала по каждой учебной теме или учебному курсу в целом на 1-м или 2-м уровне усвоения. Система контроля осуществляется на основе определения коэффициента усвоения учебного материала, который равен отношению количества правильных ответов студентов к общему количеству вопросов, умноженному на 100%.

При коэффициенте усвоения 70% и более процесс обучения можно считать завершенным, так как в последующей деятельности учащийся способен в ходе самообучения совершенствовать свои знания. При коэффициенте ниже 70% учащийся в последующей деятельности совершает систематические ошибки и не способен к их исправлению. При низком коэффициенте усвоения процесс обучения считается незавершенным, а переход к новой учебной теме – нецелесообразен.

Контроль усвоения учебного материала по каждой учебной теме или учебному курсу в целом на 3-м уровне усвоения требует привлечения компетентной группы экспертов.

Педагогическая деятельность, в том числе и в спорте, является процессом решения огромного числа разнообразных педагогических задач. При этом, как отмечает Е. Р. Яхонтов (1995), содержанием учебной информации, циркулирующей в учебном процессе Института физической культуры, является спортивная и спортивно-педагогическая деятельность.

Процесс подготовки специалистов требует, по мнению И. Я. Лернера (1981), понимания содержания образования как «дидактически адаптированной

системы знаний, способов деятельности, опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностных отношений». Только наличие целостности всех четырех элементов системы обеспечивает высокое качество подготовки специалистов.

В нашем исследовании, проводимом при изучении курса волейбола, была разработана программа, предусматривающая формирование опыта репродуктивной и творческой деятельности обучаемых.

Программа составлена в соответствии с основаниями для отбора содержания опыта творческой деятельности и с учетом результатов научных исследований в теории обучения. При составлении программы учитывалась концепция болгарского специалиста И. Марева по разработке учебной программы, основой которой является идея квадриарной (четырёхчастной) структуры:

А. Систематизация теоретических положений по разработке программы формирования опыта творческой деятельности;

Б. Учебное содержание – тематика, структура и система.

В. Содержание заданий по формированию опыта творческой деятельности.

Г. Уровни личностного развития студентов – ожидаемые результаты.

В нашей программе раздел «А» составили показатели, выделенные в курсе волейбола и раскрывающие направления системы задач, критерии их сложности, организацию работы на этапе формирования опыта творческой деятельности, а также контроля результатов усвоения учебного материала. Раздел «Б» отражает деятельность, которую студенты должны усвоить в процессе учебных занятий по волейболу. Состав содержания каждой учебной темы представлен в виде логической структуры.

Логическая структура имеет абсолютную определенность состава содержания обучения, ко-



На курсах повышения квалификации в Вологде

торое лишено неопределенности и двусмысленности словесных формулировок, и, следовательно, способствует облегчению усвоения предмета.

В исследовании, проводимом на курсе волейбола, нами была осуществлена разработка логической структуры учебного материала в виде графа учебной темы и краткого содержания каждого учебного элемента. Каждый граф имеет определенное число учебных элементов (УЭ), которые упорядочены по объединяющему признаку.

На основании обобщения мнения ведущих специалистов к числу базовых тем курса волейбола были отнесены: «Поддача мяча в волейболе», «Передача мяча в волейболе», «Нападающий удар в волейболе», «Прием мяча в волейболе», «Блокирование мяча в волейболе».

Логический анализ показал, что первая тема содержит 21 УЭ, объединенный по следующим признакам: способы выполнения, стилевые особенности, условия выполнения, тактика подачи, техника подачи, методика обучения. Вторая тема содержит 28 УЭ, которые

объединены по следующим признакам: способы выполнения, условия выполнения, пространственные характеристики, техника передачи, методика обучения. Третья тема содержит 18 УЭ, которые ранжированы по следующим признакам: способы выполнения, стилевые особенности, техника, тактика, методика обучения. Четвертая тема (14 УЭ) и пятая тема (13 УЭ) объединяют признаки: способы выполнения, условия выполнения, техника и методика обучения.

После этого была разработана спецификация учебных элементов каждой темы, включающая: уровень усвоения, степень абстракции и тип ориентировочной деятельности.

4 уровень усвоения – продуктивное действие творческого типа – был предусмотрен в каждой из пяти базовых учебных тем для учебных элементов – Методика обучения. 3 уровень усвоения – продуктивное действие эвристического типа – был определен в каждой из пяти базовых учебных тем темы для УЭ, объединенных признаками

– Техника и Тактика игры. Для остальных УЭ каждой темы был определен 2 уровень усвоения – репродуктивное алгоритмическое действие.

Усвоение учебных элементов на 3 и 4 уровнях знаний было предусмотрено на аналитико-синтетической ступени абстракции (Б), предусматривающей элементарное объяснение природы и свойств (качеств) явления, их причин и следствий. Для 3 уровня знаний был выбран второй тип ориентировочной основы действия (ООД) – обучаемому не только демонстрируют выполнения действия и его конечный результат, но четко указывают ориентиры, методику и последовательность операций для данного конкретного случая. Для 4 уровня усвоения был выбран третий тип ООД – обучаемый получает представление о самом принципе нахождения ориентиров, об основных правилах построения оптимальной методики и последовательности действий при освоении целой группы, целого класса операций.

Все параметры, составляющие спецификацию учебной



С вологодскими студентами

темы, определялись в соответствии с методикой диагностического описания цели формирования опыта учащегося на этапе оперативного целеобразования.

Исходя из различий заданных уровней усвоения для учебных элементов в каждой из тем, нами была предложена система контроля результатов учебного процесса в виде четырехуровневых тестов-графов.

Контрольный тест-граф объединяет в себе качественную (уровень знаний) и количественную (число правильных ответов при стандартном количестве вопросов) оценку степени усвоения учебного материала, что позволяет определить коэффициент усвоения (отношение правильных ответов к общему количеству вопросов, умноженное на 100%) и судить о завершенности процесса обучения на каждом уровне знаний. При коэффициенте усвоения 70% и более процесс обучения можно считать завершенным, так как в последующей деятельности учащийся способен в ходе самообучения совершенствовать свои знания. При коэффициенте ниже 70% учащийся в последующей деятельности совершает систематические ошибки и не способен к их исправлению.

Раздел «В» в нашей программе раскрывает содержание учебного процесса, направленного на формирование опыта творческой деятельности учащихся. Организация работы осуществляется в два этапа: этапа адаптации обучаемых к восприятию творческой ситуации и этапа решения собственно творческих задач.

В соответствии с теорией активизации познавательной деятельности учащихся (Г. И. Щукина, 1979, 1988) была предложена следующая структура первого этапа: поиск аналогов и задачи на воображение; самостоятельная разработка определений (дефиниций); стимуляция активности мышления.

Структура второго этапа была определена в соответствии с принятой в дидактике структу-

рой процедур творческой деятельности. Она включает: видение проблем в привычных условиях; видение по-новому структуры привычного объекта; комбинирование нового способа решения из элементов ранее известных методов; построение оригинального решения, не опирающегося на элементы прежних методов, без привлечения аналогий.

Элементы предложенной структуры рассматривались как классы специальных задач, требующие разработки своего содержания. В программе приводятся задачи всех классов. Постановка задач производится в период изучения каждой учебной темы.

Раздел «Г» программы очень важен, так как он предусматривает оценивание результатов применения в учебном процессе задач, направленных на формирование опыта творческой деятельности студентов.

Нами были определены ожидаемые результаты личностного развития студентов по двум направлениям: а) проектируемые черты личности; б) уровень усвоения учебного материала.

Для оценки результатов учебного процесса, предусматривающего овладение содержанием деятельности, отраженной в программе в разделе «Б», нами был запланирован коэффициент усвоения учебного материала, равный 70%. Для осуществления оценки усвоения учебного материала, представленного в разделе «В», нами использовалась группа компетентных экспертов, так как в усвоении продуктивной деятельности эвристического и творческого типа нет готового эталона. О качестве решения заданий может судить лишь группа педагогов – экспертная комиссия.

Определение эффективности разработанной программы осуществлялось на практических и теоретических занятиях по волейболу со студентами 2 курса. Всего в эксперименте приняли участие 75 человек: 50 в экспериментальных группах (25 в

первой экспериментальной и 25 во второй экспериментальной) и 25 в контрольной группе.

Содержание учебного процесса первой экспериментальной группы предусматривало решение четырех групп задач – по формированию теоретических знаний, способов деятельности, адаптации к творческой деятельности (три класса задач) и собственно творческой деятельности (пять классов задач). Из учебного процесса второй экспериментальной группы были исключены задачи по адаптации обучаемых к творческой деятельности. В учебном процессе контрольной группы решение двух последних блоков задач (адаптации к творческой деятельности и собственно творческой деятельности) не предусматривалось.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в контрольной группе усвоение учебного материала осуществлено только на 2 уровне знаний (коэффициент усвоения при формировании знаний-репродукций 86%).

Результаты учебного процесса в экспериментальных группах свидетельствуют о том, что в заданном лимите времени проектируемый уровень усвоения учебного материала может быть более высоким, если в содержание учебного процесса будут включены задания всех восьми классов задач для формирования опыта творческой деятельности. Коэффициент согласованности мнений экспертов изменяется в пределах от 0,9 до 0,7, что свидетельствует о высокой степени согласованности судей.

Введение в учебный процесс курса волейбола специальных задач для формирования опыта творческой деятельности, без изменения лимита времени, отводимого на изучение учебного материала, повышает качество его усвоения, ведет к положительным сдвигам в мотивационной сфере личности обучаемых и не сказывается отрицательно на формирование изучаемых двигательных навыков.



## Система цифрового кодирования оценки соревновательной деятельности в волейболе

**В настоящее время без ведения записей игры (особенно начинающим тренерам) вручную или с помощью техники обойтись нельзя.**

**Лисянский В. К. (1985, 1991) разработал и предложил методику регистрации и анализа соревновательной деятельности, которая позже легла в основу компьютерной программы DATAVOLLE.**

**Лисянский В. К. в 1978–1992 гг. выполнял обязанности тренера по информационному обеспечению сборной команды СССР по волейболу; в 1993–2000 г. являлся руководителем комплексной научной группы сборных команд Украины по волейболу.**

**Надежда Викторовна Дакшевич, доцент кафедры теории и методики спортивных игр, старший тренер команды «Экран» СПб (Лига, чемпионат России), Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта).**

Сущность предложенной им методики заключается в следующем: в процессе игры регистрируются все технические действия каждого игрока. Результатом математической обработки зафиксированных данных является возможность оценки каждого игрока по каждому техническому действию. Это есть возможность оценки вероятности выигрыша мяча после того, как данный игрок выполнил конкретное действие определенного качества, то есть интегральная оценка по всем элементам. При использовании данной методики имеется возможность оценить каждую расстановку команды и игровые действия игрока в отдельно взятой расстановке. Кроме вероятной оценки, методика позволяет вести «зональный анализ» – преимущественное направление нападающих ударов, загруженность зон, в какой зоне, сколько и как играет волейболист в защите.

Главным достоинством данной методики является максимум извлекаемой информации при минимуме «кодировщиков». Овладение методом синхронной с темпом игры регистрации довольно сложно, но после некоторой практики – вполне возможно, что доказано и собственным опытом автора.

Кодовая, цифровая система записи имеет ряд существенных отличительных черт в сравнении с системами, применявшимися ранее:

1. Запись каждого игрового приема в виде цифрового кода позволяет в темпе с ходом игры зафиксировать практически все параметры действия – КТО?, В КАКОЙ ЗОНЕ? и С КАКИМ РЕЗУЛЬТАТОМ? совершил действие.

2. Анализ результатов (кодовых записей) позволяет получать информацию не только о техническом мастерстве игроков, но и о тактическом содержании игры как своей команды, так и команд соперников.

3. Данная система позволяет осуществлять обработку



КПК в Вологде. Март 2014 г.

записей с помощью электронно-вычислительной техники, что не только существенно ускоряет выдачу информации, но и во много раз позволяет увеличить ее объем.

4. Метод обработки кодовых записей на персональном компьютере позволяет как угодно долго накапливать, суммировать и хранить в машинной памяти всю необходимую информацию.

5. Принцип «кода» дает возможность применения компьютера (при условии использования программы), что облегчает работу «кодировщиков».

Вся схема осуществления и фиксации результатов педагогических наблюдений в ходе волейбольной встречи может быть выражена как перенос словесного описания происходящих игровых событий в закодированном виде на соответствующий бланк.

Для этой цели существуют:

- бланк записи технико-тактических показателей;
- бланк для ручной обработки;
- компьютерная программа обработки (ввод, расчеты, ито-

говая информация для разных потребителей, хранение, суммирование, возможность дифференциальной выборки по 10 формам и 30 таблицам).

Ручная и машинная обработка записей в сущности являются обратным процессом:

- ручная запись – ручная обработка;
- ручная запись – машинная обработка;
- машинная запись – машинная обработка.

Параллельно с «расшифровкой» происходит систематизация и дифференциация полученных данных по элементам, зонам, расстановкам для каждого игрока и команды в целом.

Кодирование ведется в соответствии с довольно нехитрым «ключом», выраженным формулой: КТО + ГДЕ + КАК.

Исходя из чего каждая игровая запись действия в любом компоненте игры состоит из трех частей: номер игрока – зона – оценка.

Обработка протокола занимает достаточно много времени. Разработаны программы для компьютера, позволяющие вводить данные в машину прямо в

ходе игры и выдавать информацию между партиями и в конце всей игры.

Разработанная программа компьютерной обработки кодовых записей позволяет после окончания игры выдавать информацию:

1) О проявлении реального мастерства (технико-тактические результаты) игрока и команды в прошедшей игре (играх) отдельно по каждому техническому приему. Данные характеризуются количественными и качественными показателями.

2) О тактической целесообразности избранной игровой схемы и принятому командой взаимоположению игроков (расстановка).

3) О фактическом полезном вкладе игрока, выраженном в баллах. Наличие игровой интегральной оценки позволяет сравнивать коэффициент полезного действия (КПД) игроков, дает возможность проследить динамику роста мастерства и сопоставлять ее с соответствующей динамикой показателей медико-биологического и других методов обследования.



### **Протоколы игр и регистрации действий.**

Протокол записи игры состоит из девяти колонок и шести (по числу расстановок).

В колонке:

1 – отмечаются расстановки игроков;

2 – регистрация подачи;

3 – регистрация приема подачи;

4 – атака после приема подачи;

5 – повторные атаки;

6 – доигровки;

7 – защита, страховка;

8 – блок;

9 – ошибки противника.

Форма записи для подачи:

– номер игрока – зона попадания – код исхода.

Форма записи для приема и защиты:

– номер игрока – зона действия – код исхода.

Форма записи для атаки:

– номер игрока – зона атаки – направление (зона куда) – код исхода.

Форма записи для блока:

– номер центрального блокирующего – номер второго блокирующего (всегда двухзначный) – зона – код исхода.

Запись производится в том ряду протокола, который со-

ответствует расстановке игроков на площадке. Разные партии регистрируются различным цветом. Таким образом, тренер имеет возможность полученную информацию разложить не только по расстановкам, но и по партиям.

Нормативы при анализе соревновательной деятельности в волейболе – понятие относительное. Они зависят от пола, квалификации, возраста игроков команды. Давать рекомендации по установлению устойчивых норм могут давать специалисты по информационному обеспечению команд с учетом поставленных целей и на основании статистических отчетов крупнейших соревнований.

Особые нормативные требования к игроку «ЛИБЕРО» при приеме мяча и игре в защите.

### **Информация и ее анализ**

Сведения о действиях игроков могут быть получены оперативно. Зная технико-тактическую модель данного волейболиста с учетом возможностей конкретного противника, согласуясь с избранным на данную игру тактическим планом, тренер ставит задачу и может на основании

данных педагогических записей предметно и доказательно либо похвалить, либо предъявить ему претензии.

Контролируется уровень игровой дисциплины, (выполнения установок тренера) и в других игровых компонентах. Часто тренеры дают пасующим игрокам задание загрузить побольше ту или иную зону, того или иного игрока. Несложная (ручная) оперативная обработка записей позволяет наставнику убедиться, как выполнены его указания.

Например: игроку «А» перед игрой была дана такая установка:

«В связи с тем, что в той расстановке, когда ты подаешь подачу, у противника нападающие сильны только при комбинационном нападении, необходимо усложнить подачу, даже превысив обычно допустимую степень риска».

После анализа игры данные показали, что игрок «А» подавал неагрессивно (подавал 10 раз, 8 раз противник принял точно, 2 раза не точно, но с атакой), несмотря на установку. Все его оправдания, построенные на том, что он ни разу не ошибся, не могут быть приняты.

Аналогичным образом контролируется уровень игровой дисциплины (выполнение установки тренера) и в других игровых компонентах.

Достаточно длительное систематическое ведение записей и их анализ дают тренеру возможность получить информацию о том, как игроки команды играют против сильных и слабых команд, как играют с равным соперником.

**Данные об особенностях игры соперников.** Эти данные также могут быть получены как путем компьютерной, так и ручной обработки. На специальный бланк наносятся варианты расстановок, места расположения игроков, подготовившихся к приему подачи, исходные позиции нападающих.

Подсчитывается и изображается эффективность действий нападающих игроков, комбинации, предпочтительные направления атак.

Таким же образом, на том же бланке показано, куда меняются игроки на блок и для защитных действий. Получает тренер и информацию об очковом балансе по расстановкам.

Знание всех характерных черт в игре соперников облегчает тренеру выбор тактического плана на игру.

Располагая «схемой» игры соперников, очень полезно накануне встречи провести «модельную» тренировочную игру, в которой «роль» противника будет играть второй состав.

Графическое изображение тактики и результативности нападающего помогает игроку определить свои способности и свои сильные стороны.

Подсчитывается и изображается графически эффективность действий нападающих игроков, излюбленные комбинации, предпочтительные направления атак.

Главными для тренера являются сведения об игре своей команды, о ее технико-тактических достижениях в каждой из расстановок, о чис-



ле выигранных и проигранных очков, об эффективности действий нападающих в разных зонах, о надежности игры в разных зонах площадки, о подъеме или спаде игрового потенциала в напряженные моменты игры, в концовках партий.

Зная особенности игроков, тренер рациональнее может расположить волейболистов на площадке.

### Сложность игры

Следует признать, что высокий уровень достоверности информации по кодовым записям достигается при условии фиксации не менее 10 игр. Но, сравнивая показатели игровой эффективности в разных играх, нельзя не учитывать степень потенциального мастерства соперника и конкретную напряженность (остроту) наблюдаемых игр. Для корреляции возможных перепадов их влияния на уровень технико-тактических показателей вводится «коэффициент сложности игры» (КСИ).

Это объективная с математической точки зрения величина отражает уровень реального на данный момент мастерства двух встречающихся между собой команд. По замыслу КСИ учитывает все игровые компоненты.

Складывается коэффициент из соотношения числа подач и приемов, которые были выполнены для набора выигранных очков командой «А» с таким же показателем команды «Б». Если результат деления показателя команды «А» на показатель команды «Б» близок к 1, то это означает примерно равный уровень мастерства соперников и их примерное равенство в данной игре. Если КСИ менее 1, то соперник потенциально слабее, если больше – соперник сильнее.

Естественно, чем больше подач и приемов команде приходится затрачивать для получения очка, тем, значит, сложнее складывается для нее игра, и тем большим окажется значение числителя, то есть увеличивается и сам КСИ.

Например: число подач команды А=135, число подач команды В=100.

Счет игры 3:0, счет в партиях 25:17; 25:10; 25:13.

$135:75 = 1,8$  (командный коэффициент команды А).

$100:40 = 2,5$  (командный коэффициент команды Б).

Соотношение командных показателей равно 0,72 (для команды А) и 1,3 (для команды Б) и является коэффициентом сложности игры.



## Основы методики тейпирования для профилактики спортивного травматизма

**Одной из самых актуальных проблем современного спорта является спортивный травматизм. Это обусловлено возросшим объемом соревновательной деятельности, участием спортсменов в большом количестве стартов, избыточными тренировками и соревновательными нагрузками.**

**Лутков В.Ф.,** Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта).

**В** результате полученной травмы титанический труд спортсмена обесценивается в течение нескольких минут, поэтому проблема профилактики и правильного лечения травм чрезвычайно актуальна.

Большинство острых и «усталостных» травм можно предотвратить. Острые травмы, естественно, предупредить труднее, чем последствия неправильной нагрузки (повреждения мышц, тендиниты, тендопатии, растяжения связок). Во многих видах спорта для уменьшения риска получения травм используются защитные средства, качественный инвентарь, средства и методы коррекции нарушений функции кинетических звеньев, изменяются правила с целью защиты спортсмена (обязательное ношение шлемов в хоккее, боксе и т. п.).

В настоящее время установлено, что при чрезмерных нагрузках в различных отделах локомоторного аппарата формируются области (очаги) функционально-трофических нарушений. Общими признаками этих нарушений являются два патологических процесса: дистрофии и асептического воспаления. При продолжении спортивной тренировки у таких спортсменов могут возникнуть острые травмы (микротравмы мышц, надрывы сухожилий, связок и др.).

Другими словами, острые травмы рассматриваются как осложнения хронического повреждения опорно-двигательного аппарата. Заболевания опорно-двигательного аппарата, связанные с чрезмерной по интенсивности или объему мышечной деятельностью, рассматриваются как болезни адаптации, т. е. как срыв долгосрочных механизмов адаптации организма спортсмена при нерациональной спортивной тренировке. Это расплата за психоэмоциональный и мышечный стресс.

Следует подчеркнуть, что хронические повреждения и острые травмы для спортсмена

всегда социально значимы, так как их исход может существенно влиять на спортивную карьеру или спортивное долголетие.

В этой связи совершенно очевидна актуальность профилактики и реабилитации заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Одним из методов эффективной профилактики перенапряжения локомоторного аппарата является тейпинг.

Тейп – это лейкопластырная повязка для локальной иммобилизации поврежденного или слабого участка опорно-двигательного аппарата (ОДА). Этот клейкий перевязочный материал представляет собой ленту различной ширины, пористости, эластичности и прочности для повязок в любой части ОДА.

Тейп – одно из самых полезных средств в арсенале спортивного врача и массажиста. Эффективность использования тейпа для профилактики травм и его применение при реабилитации после травм ОДА у большинства спортсменов не вызывает сомнений.

Отмечалось, что при так называемом нестабильном голеностопном суставе тейп обеспечивает устойчивую стабильность даже через 30 минут тренировки. Важно подчеркнуть, что тейп полезен спортсмену и с психологической точки зрения, так как дает ему ощущение безопасности.

Не вызывает сомнений необходимость использования тейпа при реабилитации после травм. Однако на заключительной фазе реабилитации при достижении достаточного уровня силы, ловкости, объема движения дальнейшее применение тейпа может быть нежелательным или даже противопоказанным. После реабилитации тейп не является необходимым для многих суставов, за исключением голеностопного сустава.

При травме голеностопного сустава наложение тейпа необходимо не только в течение всех этапов реабилитации, но

и в соревновательном периоде перед каждой тренировкой и соревнованием.

Следует особенно подчеркнуть, что наложение тейпа не является панацеей при повреждениях и травмах локомоторного аппарата у спортсменов. Это лишь один из методов профилактики и реабилитации спортивных травм. Кроме того, если спортсмен преждевременно начинает спортивные тренировки в период реабилитации, то применение тейпа может способствовать углублению дистрофически-дегенеративных процессов в зоне повреждения и тем самым вызвать повторную травму той же локализации.

Стратегия и тактика применения тейпа определяется особенностями биомеханики движений в суставах. Поэтому применение тейпа предусматривает знание основ анатомии и физиологии различных частей локомоторного аппарата спортсмена.

Знание основ тейпинга – важная и необходимая составная часть в подготовке тренера и всех профессионалов в области спортивной медицины.

#### **Общие принципы тейпинга**

При применении тейпа всегда следует руководствоваться тем, что этот метод является только составной частью программы реабилитации и профилактики травм, перенапряжений опорно-двигательного аппарата.

При реабилитации наложение тейпа позволяет:

- Фиксировать мягкие ткани.
- Минимизировать нежелательные движения в суставе.
- Укреплять сухожилия и связки.
- Уменьшать напряжение (стресс) в области травмы.

Следует отметить, что консервативное лечение закрытых повреждений различных тканей (мышц, сухожилий, связок и др.) должно проводиться как можно раньше, желательно в первые 10–20 минут после повреждения и не позже первого часа. Необходимой составной частью консервативного лечения ушиба,

растяжения мышц, сухожилий и связок является использование тейпа. Спортивно-медицинский опыт свидетельствует о том, что с помощью техники функциональных лейкопластырных повязок в сочетании с физиотерапевтическими методами можно добиться выздоровления после травм в более короткое время.

С помощью тейпа можно избирательно ограничить диапазон движений, приведших к травме и тем самым ускорить процесс восстановления поврежденной ткани.

Кроме реабилитации, тейпирование включено и в комплекс программы профилактики травм для уменьшения риска повторной травмы и перенапряжения опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травм и перенапряжений ОДА с помощью тейпа обеспечивает повышение функциональных возможностей «слабых» звеньев опорно-двигательного аппарата, устраняет локальную нагрузку на слабые функциональные звенья связочного аппарата, улучшает проприоцептивный контроль двигательных действий.

#### **Противопоказания**

При использовании лейкопластырных функциональных повязок необходимо руководствоваться противопоказаниями для наложения тейпа. Тейп противопоказан в следующих случаях:

1. При необходимости дальнейшего обследования, чтобы точно определить характер и тяжесть травмы. В таком случае наложения тейпа противопоказано. Спортсмен должен быть отстранен от тренировок или соревнований, пока не будет произведена полная оценка травмы.

2. После острой травмы. Если спортсмену с острой травмой позволить продолжить тренировки или соревнования, то вероятность дальнейших повреждений существенно возрастает. Например, при растяжении связок может увеличиться нестабильность в суставе. При травме

мышц дальнейшее сокращение лишь приведет к большему кровотечению (кровоизлиянию в ткани), тем самым приводя к вторичным осложнениям.

3. При существенном ограничении двигательных функций. Не следует накладывать тейп в случае очевидных ограничений в структуре движений спортсмена, его силе и равновесии.

4. При частом отеке травмированной области. Это является показателем повышенной «раздражимости» ткани, которая еще не готова к повышенным нагрузкам.

5. Когда вы не знакомы с данной травмой или методикой тейпа. Иными словами: если вы сомневаетесь, не применяйте тейп.

6. Непосредственно после местного применения холода. Потеря чувствительности в этой области может сделать ее более подверженной травме.

Каждый специалист (врач, массажист) до наложения лейкопластырной повязки должен задать себе следующие вопросы, которые и определяют эффективность тейпа для спортсмена:

1. Знаком ли я с данной травмой, степенью ее тяжести, этапом лечения?

2. Понимаю ли я физические требования, которые предъявляются к спортсмену в данном виде спорта?

3. Имеет ли смысл применение тейпа в данном случае? Повысит ли тейп возможности спортсмена?

4. Какие структуры нуждаются в поддержке (защите)? Следует принимать во внимание обычную стабильность затрагиваемого сустава. Например, голеностопный сустав хорошо удерживается костями и связками, а стабильность плечевого сустава зависит, главным образом, от мышц.

5. В каком направлении волокон требуется поддержка? Какова нормальная структура движения? Какие движения следует ограничить?

6. Надо ли обратить вни-

мание на какие-либо местные структуры (нервы, кровеносные сосуды, сухожилия и т. д.). Например, тейп может вызвать сдавливание ахиллова сухожилия.

7. Может ли тейп вызвать раздражение в других местах?

8. Есть ли у меня подходящие материалы для требуемой повязки?

9. Знаю ли я требуемую методику?

**Предварительные действия до тейпирования включают в подготовку кожи и выборе правильного положения тела спортсмена.**

#### **Подготовка кожи:**

- следует сбрить волосы в месте, где будет наложен тейп;
- кожа должна быть вымытой и сухой. Маслянистые вещества ухудшают прилипание тейпа к коже. Перед наложением тейпа не следует применять местно лед, тепло или мази;

- проверьте, нет ли на коже порезов, мозолей или местных раздражений. Закройте эти места до того, как накладывать тейп;

- нанести вазелин или марлевые прокладки на место, где возможны потертости;

- равномерно нанесите спрей на область наложения повязки, тем самым вы увеличите прилипание тейпа к коже;

- подкладки под тейп могут уменьшить прилипание тейпа и снизить эффективность повязки. В особых случаях, таких, как явные повреждения кожи, аллергия, подкладка может быть использована. Перед тем, как наложить подкладку, обработайте кожу спреем и закройте область возможной потертости.

**Положение тела спортсмена:**

- положение, в котором находятся места ОДА для наложения повязки, являются наиболее важным условием эффективности для любой из методик тейпирования. Нужно, чтобы сустав находился в позиции, вызывающей минимальную нагрузку на

поврежденную область (как можно ближе к функциональному положению);

- если вы накладываете тейп при неправильном положении тела спортсмена, вам не удастся обеспечить максимальную защиту. Неправильное исходное положение также ухудшит соответствие структуры повязки анатомическому строению тейпируемой области;

- исходное положение должно сохраняться в течение всего времени наложения тейпа.

**Указания для врача или массажиста при тейпировании:**

- важно, чтобы вы были организованными;

- все материалы должны быть под рукой;

- обеспечьте устойчивое расслабленное положение тела спортсмена на высоте, удобной для вас;

- планируйте последовательность действия при тейпировании;

- после наложения тейпа проверьте, правильно ли вы это сделали. Для этого предложите спортсмену выполнить необходимый функциональный тест для области тейпа (приседание, бег, прыжок, сгибание, разгибание и др.);

- имейте в виду, что тейп несколько ослабнет в результате физической активности. Поэтому вначале должно быть ощущение, что повязка несколько тугая. Следите за областью трения, местами возможного сдавливания (вызывающими боль или ощущения дискомфорта) или признаками нарушения нормального кровообращения.

Указания при снятии тейповой повязки:

- повязка не должна оставаться надолго из-за возможных последствий «парникового эффекта» и развития в связи с этим эпидермии и аллергии. При наложении повязки на кожу следует обязательно снять ее в тот же день.

#### **Правила снятия тейпа:**

- используйте только инструменты, специально предназна-

ченные для разрезания тейпа (специальные ножницы, резак для тейпа). Это обеспечит легкость снятия тейпа и безопасность процедуры;

- при использовании таких инструментов следует соблюдать осторожность, чтобы не повредить кожу, нервы, кровеносные сосуды, сухожилия. Нанести небольшое количество вазелина на кончик ножниц, чтобы облегчить проникновение под тейп;

- при снятии тейп разрезается по направлению от костных выступов к мягким тканям;

- после того, как вы разрезали повязку, соблюдайте осторожность, чтобы не повредить кожу. При резком снятии клейкая поверхность тейпа может отслоить поверхностный слой кожи;

- после снятия повязки следует осмотреть кожу спортсмена, при наличии раздражения наблюдается покраснение кожи. Если покраснение не ис-

чезает после обработки кожи жидкостью для снятия тейпа и обмывания с мылом, следует продолжить наблюдение до следующей тренировки (до следующего тейпирования);

- при аллергических реакциях (зуд, гиперемия, отек) следует изменить способ подготовки кожи или применить другой метод повязок;

- после снятия тейпа необходимо провести осмотр области повреждения и исследовать движения спортсмена (объем, болезненность), оценить динамику отека, раздражения. При ухудшении состояния следует применить соответствующий метод P.R.I.C.E:

- P – Protect – защита;
- R – Rest – покой;
- I – Ice – лед;
- C – Compression – сдавливание;
- E – Elevation – возвышение;
- спросите спортсмена о его оценке эффективности тейпа.

В заключение следует еще раз указать, что методики тейпирования – только дополнение к программе лечения или восстановления. Безопасное и успешное участие в тренировках или соревнованиях может быть обеспечено при условии регулярного контакта между врачом, тренером, физиотерапевтом, массажистом и самим спортсменом.

Таким образом, тейпирование является одним из методов профилактики и реабилитации травм и повреждения ОДА у спортсменов. Эффективность лейкопластырной повязки определяется соблюдением основных принципов методики и техники наложения специального лейкопластыря.

На основании проведенного анализа основных требований при применении функциональных лейкопластырных повязок можно предложить следующие обязательные правила или принципы тейпинга.

## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИЛИ ПРИНЦИПЫ ТЕЙПИНГА**

### **ЭТАП I. ОЦЕНКА ТРАВМЫ**

До тейпинга от спортсмена должна быть получена определенная информация:

- как случилась травма?
- была ли травма в этом месте ранее? (при ответе «Да» не исключите возможность хронической травмы);
- была ли травма ранее вблизи настоящей? (опять обратите внимание на возможность хронической травмы). Свежая травма – частично вызвана общей слабостью в этой области;
- была ли у спортсмена когда-либо аллергическая реакция (зуд, гиперемия, отек, пузырь) на клей или антисептик?

**ЗАПОМНИТЕ:** **Никогда не накладывайте тейп, пока полностью не оценена травма и если вы не умеете применять методику тейпинга, которая используется для этой травмы.**

### **ЭТАП II. МЕТОДИКА НАЛОЖЕНИЯ ТЕЙПА:**

- вымойте теплой водой с мылом область наложения лейкопластырной повязки (удалите грязь и жир);
- при наличии на коже порезов, мозолей или местных раздражений закройте повреждение кожи;
- для профилактики раздражения и потертости положите мягкую прокладку или нанесите вазелин;
- наложите клей и тонкий поролон для лучшего приклеивания;
- для экономии времени нарежьте ленты тейпа на половину ширины;
- за исключением тейпинга запястья избегайте колец без разреза ленты (сплошных круговых туров);
- всегда делайте одинаковые натяжения обоих краев пласты-

ря и помните, что слишком свободный тейп неэффективен;

- следуя конфигурации частей тела, которые тейпируете, вы избежите складок и заворачивания краев (тейп должен лежать на коже ровно).

### **ЭТАП III. СНЯТИЕ ТЕЙПА:**

- для быстрого и безопасного удаления тейпа используйте специальные ножницы или резак для тейпа;
- когда тейп разрезан, снимайте его короткими движениями. Не срывайте тейп вместе с кожей;
- если был использован растворитель для снятия тейпа, вымойте эту область кожи водой с мылом;
- если тейп не будет накладываться повторно, смажьте кожу в этой области кремом.

## МЕТОДИКА И ТЕХНИКА ТЕЙПИРОВАНИЯ

### Стопа и голеностопный сустав

Большая и малоберцовые кости находятся в контакте с землей через голеностопный сустав и через многозвенный рычаг – стопу, которая состоит из 21 кости.

#### Опорные точки:

- латеральная лодыжка;
- медиальная лодыжка;
- пятка;
- основание V плюсневой кости;
- головки плюсневых костей;
- свод стопы;
- ахиллово сухожилие и мышцы голени;
- сухожилия мышц разгибателей стопы (рис. 1-а; 1-б).

#### Обычные травмы:

- растяжение подошвенной связки (подошвенная флексия);
- тендинит ахиллова сухожилия;
- растяжение продольного свода стопы;
- ушиб пятки.

### Методика защиты голеностопного сустава

#### Цель:

Обеспечить эффективную и экономичную защиту здорового голеностопа от растяжения. Повязка не может предотвратить все растяжения, но она уменьшит тяжесть травмы. Эта повязка не дает достаточной защиты для травмированного голеностопного сустава. В таком случае после полной реабилитации следует накладывать повязку непосредственно на кожу, чтобы предотвратить растяжение в восстановительном периоде.

#### Подготовка:

Спортсмен надевает один чистый хлопчатобумажный спортивный носок без складок (морщин).

#### Положение тела пациента:

Пациент сидит, вытянув ноги. Стопу надо держать под углом 90° к ноге. Стопу слегка вывернуть в латеральную сторону.

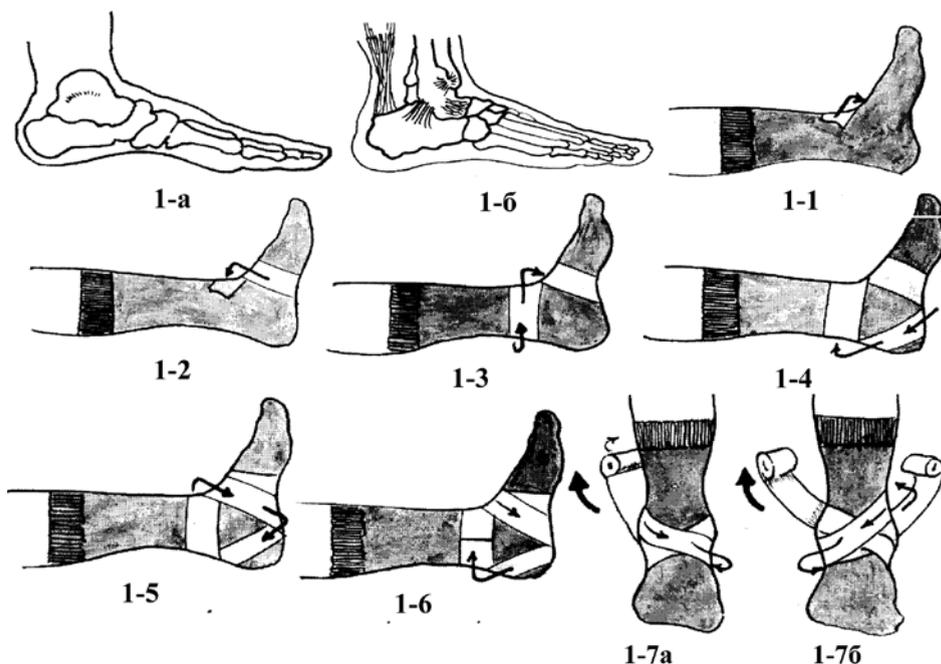


Рис. 1. Методика наложения тейпа на стопу

Это положение следует сохранять в течение всего времени наложения тейпа.

#### Положение врача:

Стоя лицом к пациенту, стопа пациента – на уровне пояса врача.

#### Материалы:

- спортивный носок;
- эластичный бинт длиной 275–300 см, шириной 4 см;
- клейкий тейп шириной 4 см.

#### Методика:

1. Убедитесь, что на носке нет складок.
2. Начните от латеральной лодыжки, через подъем стопы (рис. 1-1), затем вниз на медиальный свод и под стопу.
3. Наверх по латеральной стороне, пересекая ранее наложенный участок уже на подъеме стопы (рис. 1-2) и закрывая медиальную лодыжку.
4. Продолжите вокруг голеностопного сустава, возвращаясь к латеральной лодыжке (рис. 1-3).

#### «Замок» на пятке:

1. От латеральной лодыжки перейдите через подъем стопы, затем вниз на медиальный свод. Пересекая подошву, отклонитесь назад по направлению к пятке.

2. На латеральной стороне пятки потяните ленту вверх и наружу (рис. 1-4; 1-7a). Оберните пятку и закончите над медиальной лодыжкой.

3. От медиальной лодыжки ведите ленту вверх через подъем стопы и вниз по латеральной стороне стопы (рис. 1-5). Пересекая подошву, идите под углом к пятке.

4. Оберните медиальную часть пятки и затем голеностопный сустав. Потяните ленту вверх и наружу и закончите у латеральной лодыжки (рис. 1-6; 1-7б).

#### Завершение повязки:

1. Закончив вторую «восьмерку», зафиксируйте остаток ленты при помощи липкого тейпа.
2. Пройдите под подошву полной «восьмеркой» (сильно натягивая вверх над латеральной лодыжкой).
3. Пройдите ахиллово сухожилие над подъемом стопы и закончите на латеральной стороне.

#### Обратите внимание!

- Основание V плюсневой кости и ахиллово сухожилие – зоны, подверженные трению и сдавливанию;

- Накладывайте повязку с ровным, хорошим натяжением, по изгибам стопы;

- Следите за направлением натяжения при обоих переходах пятки (рис. 1-7а, 1-7б). Тем самым талус (таранная кость) удерживается в верхнем положении в суставной щели голеностопного сустава с максимальной устойчивостью.

### Закрытая повязка на голеностопный сустав («плетение корзины»)

#### Цель:

Защита от бокового растяжения. Такая повязка может быть использована в качестве профилактики.

#### Подготовка:

Кожу подготовить обычным образом. Наложить марлевые прокладки с вазелином в месте, подверженном трению, над сухожилиями (рис. 2-1).

#### Положение тела пациента:

Пациент сидит с вытянутой ногой, стопа под углом 90° и вывернута немного кнаружи. В этом положении пациент должен находиться в течение всего времени наложения повязки.

#### Положение врача:

Стоя лицом к пациенту.

#### Материалы:

- вазелин;
- марлевые прокладки;
- тейп шириной 3,8 см.

#### Методика:

Якоря.

Наложите на ногу три якоря, начиная с основания брюшка мышцы голени. Для того чтобы не было складок, якоря должны быть наложены под углом (рис. 2-2). Последующий якорь накладывается на предыдущий, на половину своей ширины.

Второй якорь накладывается вокруг свода стопы (рис. 2-3), немного дистальнее сухожилия передней большеберцовой мышцы.

#### Обратите внимание!

- Не следует накладывать якоря с большим натяжением, так как это может нарушить функцию стопы и голени.

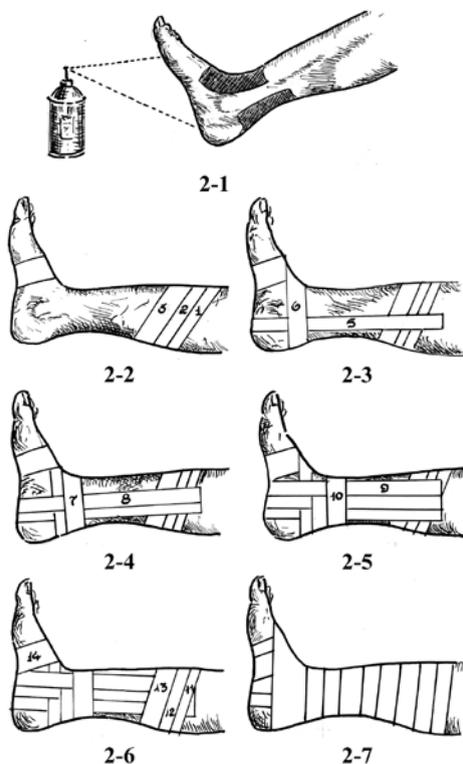


Рис. 2. Закрытая повязка на голеностопный сустав «плетение корзины»

#### Основные функциональные полоски

Начиная от медиальной стороны якоря, наложите первую полоску параллельно ноге сразу за медиальной лодыжкой, пройдите на подошвенную сторону под пяткой. Потянув вверх, прикрепите ленту к латеральной стороне верхнего якоря (рис. 2-3). Тейп должен повторять форму стопы. Убедитесь, что вы не зашли на бугристость V плюсневой кости. Бугристость пятой плюсневой кости расположена на проксимальном конце кости и направлена латерально.

#### Горизонтальные полоски

Наложите первую горизонтальную полоску, начиная от медиальной стороны нижнего якоря, проведите над ахилловым сухожилием и прикрепите к латеральной стороне этого якоря (рис. 2-3). Полоска должна пройти немного дистальнее медиальной лодыжки.

#### Обратите внимание!

- Если вы правильно выполнили предыдущие шаги, а стопа находилась в требуемом положении, то между первой вертикальной полоской и первой горизонтальной должен получиться угол в 90° (рис. 2-3).

Следующая вертикальная полоска должна накладываться на половину ширины предыдущей, продвигаясь вперед по медиальной стороне. Обязательно потяните ленту вверх на латеральной стороне и прикрепите к якорю. Вторая и третья вертикальные полоски должны пройти под стопой точно над первой (рис. 2-4; 2-5).

Наложите следующую вертикальную полоску, накладывая ее на половину ширины предыдущей. Двигайтесь проксимально. На латеральной стороне обязательно потяните ленту вверх.

Наложите третью горизонтальную полоску на половину ширины предыдущей, двигаясь проксимально.

Повторите наложение якорей наверху и внизу (рис. 2-6). Закройте повязку от якоря на голени к лодыжке, угол наложения этих полосок становится тупым (рис. 2-7). Затем закройте повязку, начиная от якоря на стопе к функциональным полоскам, приклеивая каждую на половину ширины предыдущей.

#### Замок

Повязка заканчивается замком на пятку. Начните выше латеральной лодыжки под углом 45°, перейдите на медиальную сторону пятки, затем на подошву стопы и сделайте «восьмерку». Закончите замок на латеральной стороне пяточной кости. Натяжение должно быть вверх и наружу.

#### Обратите внимание!

- Места, подверженные сдавливанию – сухожилия разгибателей, ахиллово сухожилие, основание V плюсневой кости.
- Следует избегать складок на тейпе. Закрывающие поло-

ски накладывайте с одинаковым натяжением на половину ширины предыдущей, постоянно контролируйте натяжение.

## Открытый голеностопный сустав

### Цель:

Обеспечить защиту при острой травме связок голеностопного сустава. При использовании повязки этого типа учитывается возможность изменения объема голеностопного сустава вследствие гематомы и отека.

### Подготовка:

Снимите обувь и оцените степень растяжения. Подготовьте кожу обычным способом. Если волосы не сбриты, закройте кожу поролоновой подкладкой, начиная от плюсневых костей и заканчивая на нижней трети голени.

### Положение спортсмена:

Спортсмен сидит, выпрямив ногу в колене, стопа под углом 90°. Заметьте, что дорсальная флексия (сгибание) будет ограничена и вызовет боль.

### Положение врача:

Стоя лицом к вытянутой ноге спортсмена.

### Материалы:

- подкладка;
- клейкий тейп шириной 4,0 см;
- эластичный тейп шириной 7,5 см или 10,0 см;
- суконные прокладки.

### Методика:

#### Якоря.

Наложите три якоря на ногу, начиная от основания брюшка икроножной мышцы. Не делайте полное кольцо, спереди оставляйте ногу свободной. Необходимо обеспечить ровное наложение тейпа, поэтому якоря нужно накладывать под углом (рис. 3-2; 3-3). Каждый последующий якорь накладывается на предыдущий, на половину ширины.

#### Опорные полоски

Начиная от медиальной стороны якорей, наложите первую

полоску параллельно ноге, прямо над медиальной лодыжкой (рис. 3-4). Пройдите под стопой впереди пяточной кости, при этом не заходите на пятую плюсневую кость. Потяните ленту вверх и прикрепите к латеральной стороне якорей.

Вторая полоска накладывается на первую на половину ширины и уходит под пятку под углом так, чтобы под пяткой она проходила точно по первой полоске (рис. 3-5). Продолжите под стопу, потяните ленту вверх на латеральной стороне ноги и прикрепите к якорю.

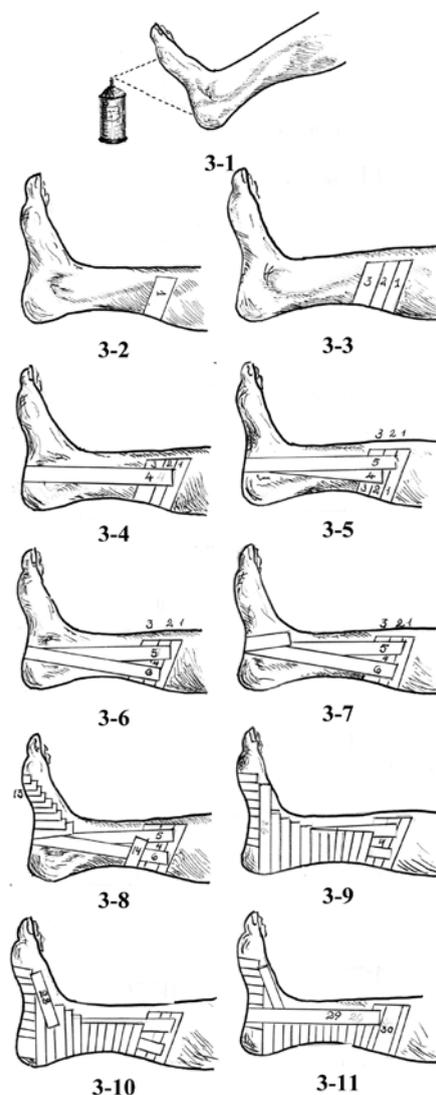


Рис. 3. Открытая повязка на голеностопный сустав

Третья полоска накладывается на половину ширины первой полоски и направлена под углом вперед таким образом, что она проходит под стопой точно так же, как первая и вторая полоски (рис. 3-6). Продолжите под стопу, потяните ленту вверх на латеральной стороне ноги и прикрепите к якорям.

### Закрытие подошвы

Используя липкий тейп, начните накладывать полоски, первую их них наклейте на половину ширины опорных полосок. Последовательно закройте подошву и стороны стопы (рис. 3-7). Не делайте полный круг, оставляйте переднюю часть стопы открытой. Продолжите наложение таких полосок до уровня головки плюсневой кости большого пальца (рис. 3-8).

### Закрывание верхней части

При помощи липкого тейпа начните с нижней части якорей и наложите закрывающие полоски (рис. 3-8). Оставляйте переднюю часть ноги открытой. Продолжите наложение таких полосок вниз до уровня ниже лодыжек (рис. 3-9).

Закройте концы полосок, наложенных на стопу, на верхней поверхности стопы (рис. 3-10).

Затем закройте края полосок на голени, наложив одну полоску, параллельно опорным (рис. 3-11).

### Замок

Закройте опорные полоски, наложив еще один якорь.

### Эластичный бинт

Для оптимальной компрессии и уменьшения отека можно наложить эластичный бинт от пальцев стоп вверх до голени.

### Обратите внимание!

• Эта методика предусматривает открытую повязку, поэтому она не предназначена для активной деятельности или тренировок.

• Главная проблема при острой травме – это избыточное накопление жидкости (отек тканей). Это наблюдается при

неправильно оказанной первой помощи: нарушения принципа P.R.I.C.E., т.е. сочетание защиты, льда, покоя, компрессии и возвышенного положения.

- Следует проверять состояние кровообращения и дать спортсмену рекомендации по лечению в домашних условиях.

### Коленный сустав Переразгибание коленного сустава

**Цель:**

Защита коленного сустава от переразгибания.

**Подготовка:**

Кожа готовится обычным способом.

**Положение спортсмена:**

Спортсмен стоит спиной к врачу, травмированная нога отведена в сторону и вперед. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. В некоторых случаях стопа травмированной ноги должна быть размещена на небольшой подставке высотой около 3 см (рис. 4-1).

**Положение врача:**

Лицом к спортсмену, колено должно быть на высоте плеча.

**Материалы:**

- эластичный тейп шириной 10,0 см и 7,5 см;
- клейкий тейп шириной 4,0 см;
- эластичный бинт шириной 15,0 см.

**Методика:**  
якоря.

Используя эластичный тейп шириной 10,0 см, наложите три якоря вокруг бедра, начиная от середины бедра (рис. 4-2). Накладываете второй и третий якоря на 1/2 ширины предыдущего.

Используя эластичный тейп шириной 7,5 см, наложите два якоря на середину голени (рис. 4-2).

**Крестообразная повязка**

Используя эластичный тейп шириной 7,5 см, отмерьте необходимую длину от верхнего и нижнего якоря. Отрежьте эту полосу и наложите, натягивая от нижнего якоря к верхнему якорю (рис. 4-3).

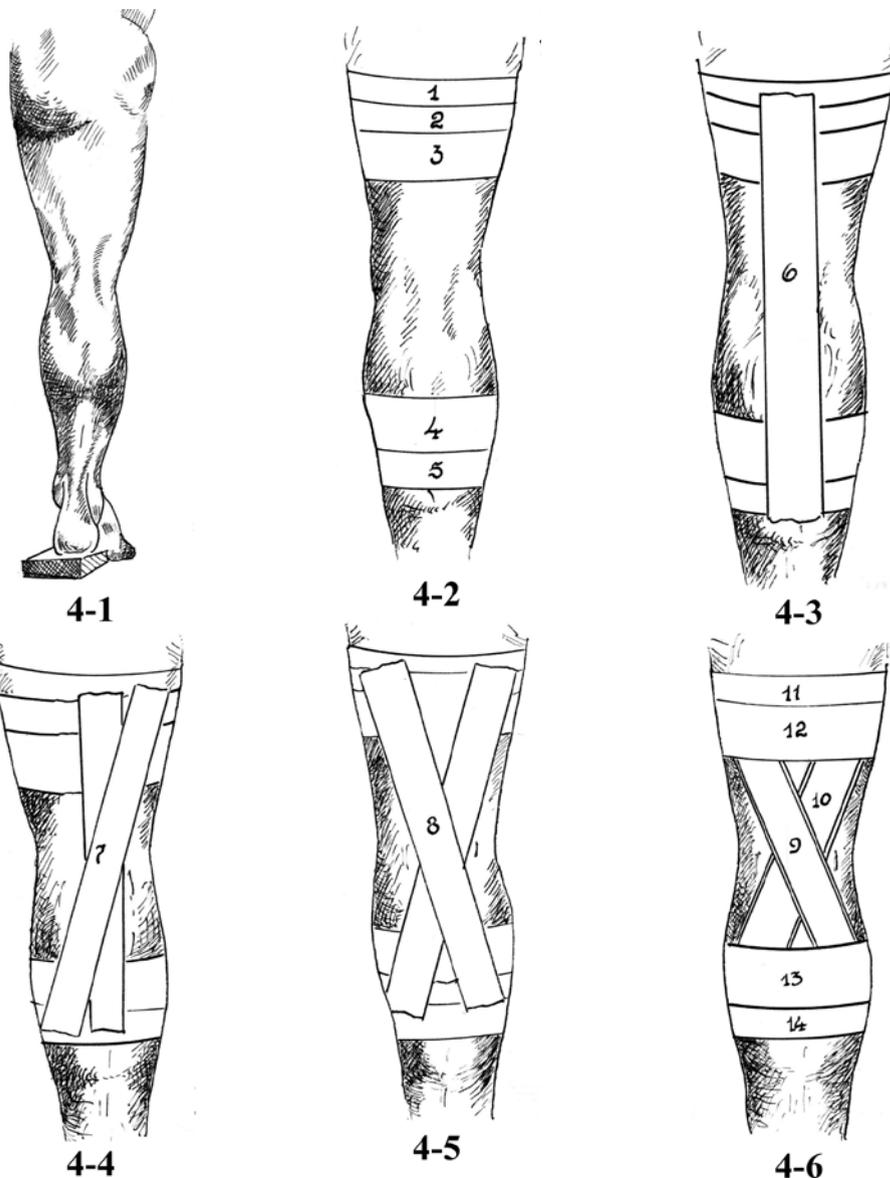


Рис. 4. Наложение тейпа на коленный сустав

Вторую эластичную полосу начните внахлест с первой на половину ширины, пересекайте первую полосу сразу под коленом и прикрепите в верхнему якорю (рис. 4-4).

Начните наложение третьей эластичной полосы внахлест на первую с другой стороны, от нижнего якоря (рис. 4-5). Пересекайте первые две полосы в той же точке под коленом и прикрепите к верхнему якорю внахлест.

**Закрывающие полосы**

Закройте повязку повторением якорей, как указано выше, для того, чтобы крестообразная

повязка была зафиксирована (рис. 4-6).

**Обратите внимание!**

- Для того чтобы повязка была более эффективной, края полосок крестообразной повязки могут быть загнуты. Можно использовать дополнительные полосы. Это следует применять для более сильных или тяжелых спортсменов.

- Возможна потертость в подколенной ямке.

- Эту методику трудно применять, если у спортсмена нога с избыточной жировой тканью.

## Кисть и лучезапястный сустав Гиперфлексия большого пальца

### Цель:

Предотвращение гиперфлексии (чрезмерного сгибания) большого пальца. Эта методика редко требуется и редко используется.

### Подготовка:

Кожа готовится обычным способом.

### Положение спортсмена:

Положение большого пальца зависит от механизма травмы и от вида спорта. Для того чтобы тейп имел смысл, повязку нужно накладывать на палец в функциональном положении. Вообще говоря, палец должен находиться в позиции, не причиняющей боль. Сухожилия пальца и кисти должны быть одинаково напряжены для того, чтобы не нарушать кровообращение.

### Материалы:

- тейп шириной – 3,8 см, 2,5 см, 1,3 см;
- поролон для кожи.

### Методика:

якоря.

Используя тейп шириной 3,8 см, наложите один якорь вокруг запястья у дистальной части лучевой и локтевой кости (рис. 5-1). Используя тейп шириной 2,5 см, наложите только одну полоску вокруг пальца чуть ниже уровня ногтя (рис. 5-1).

### Опорные полоски

Используя тейп шириной 1,3 см, наложите несколько полосок вниз по тыльной стороне пальца. Начинайте с пальца и накладывайте полоску по направлению к якорю на запястье. Распределите веером место прикрепления к якорю на запястье (рис. 5-2; 5-3). Еще раз наложите полоски поверх якоря для закрепления повязки.

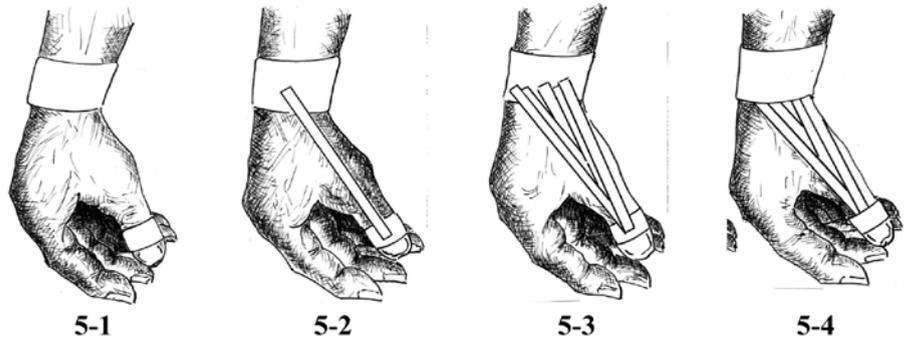


Рис. 5. Наложение тейпа при гиперфлексии большого пальца

### Обратите внимание!

• Эта методика может быть применена и в случае переразгибания большого пальца.

• Варианты. Вышеописанная колосовидная повязка укрепляет лишь пястно-фаланговый сустав и едва ли предотвращает истинное переразгибание пальца. При этом повязку можно дополнить поддерживающими полосками на ладонной поверхности пальца или полосками, идущими через весь палец. Но эта методика уменьшает функциональные возможности большого пальца.

## Переразгибание большого пальца

### Цель:

Предотвращение переразгибания большого пальца (особенно в области метакарпально-фалангового сустава).

### Подготовка:

Кожа готовится обычным способом.

### Положение спортсмена:

Позиция пальца может быть различной в зависимости от ме-

ханизма травмы. Палец должен находиться в позиции, не вызывающей боли.

### Материалы:

- тейп шириной – 3,8 см, 2,5 см, 1,3 см;
- поролон для кожи.

### Методика:

якоря.

Используя тейп шириной 3,8 см, наложите один якорь вокруг запястья у дистальной части лучевой и локтевой кости (рис. 6-1). Если требуется нормальная функция запястья, якорь нужно наложить проксимальней запястья. Не затягивайте тейп, чтобы не мешать кровообращению.

### Веер

Используя тейп шириной 1,3 см, начните с тыльной стороны якоря, пересекайте основание большого пальца, продолжите вокруг пальца, сделав полное кольцо (рис. 6-2), пересеките первую полоску на тыльной поверхности пальца. Повторите несколько раз, но не достигайте уровня межфалангового сустава. Полоски долж-

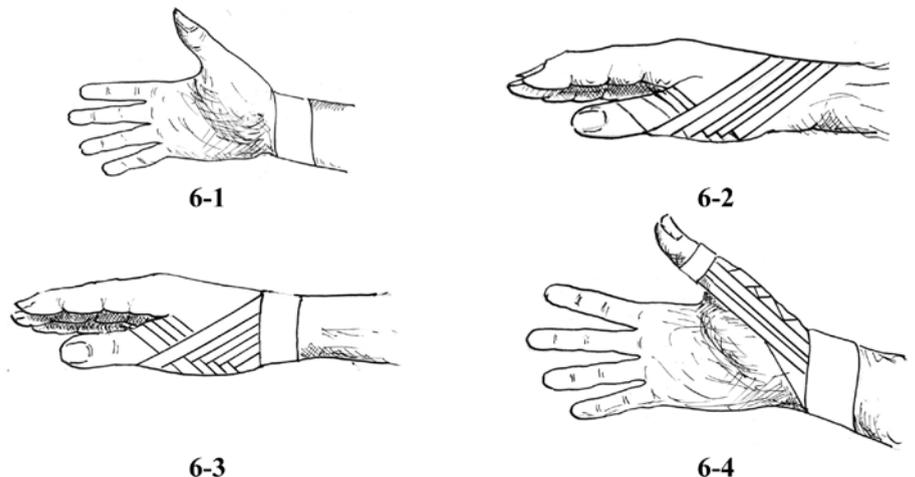


Рис. 6. Наложение тейпа при переразгибании большого пальца.

ны накладываться внахлест на половину ширины (рис. 6-3).

Вновь наложите якорь.

**Варианты повязки**

Для предотвращения переразгибания наложите узкие (0,7 см) полоски от якоря, через возвышение большого пальца дистально вдоль ладонной части пальца и затем дистально для повторного прикрепления к якорю (рис. 6-4).

Закрепите эти полоски на пальце на уровне проксимальной и дистальной фаланги, старайтесь не мешать функции сустава.

**Кисть**

**Чрезмерное разгибание кисти**

**Цель:**

Большинство травм кисти – результат чрезмерного сгибания или чрезмерного разгибания. Следующая методика позволяет предотвращать избыточное сгибание кисти. Эта же повязка, наложенная на ладонную поверхность кисти, будет предотвращать переразгибание кисти.

**Подготовка:**

Кожа готовится обычным способом.

**Положение спортсмена:**

Кисть должна находиться в функциональном положении: легкое разгибание и возможно небольшое отклонение в латеральную (лучевую) сторону для профилактики переразгибания. Пальцы должны быть максимально разведены в течение всего процесса наложения повязки. Это необходимо для того, чтобы избежать сужения круговых якорей. Кисть следует расположить так, чтобы после наложения повязки были невозможны движения, вызывающие боль.

**Материалы:**

- тейп шириной 4,0 см;
- спрей для кожи.

**Методика:**

якоря.

Используя тейп шириной 4,0 см, наложите три якоря на предплечье у основания брюшка мышцы. Накладывайте якорь,

повторяя форму предплечья (рис. 7-1). Используя тейп шириной 4,0 см, наложите два якоря на запястье и кисть в соответствии с описанием повязки при переразгибании большого пальца кисти.

Альтернативная техника (рис. 7-1 и 7-2).

**Обратите внимание!**

- Дайте указание спортсмену, чтобы он развел пальцы как можно шире во время наложения якорей.

**Крестообразная повязка**

Спортсмен должен держать запястье в положении, в котором он не чувствует боли.

Используя тейп шириной 2,5 см, отмерьте необходимую длину от верхнего до нижнего якорей (рис. 7-2). Сконструировать крестообразную повязку на столе и прикрепите ее к якорям (рис. 7-3). Прикрепите сначала к нижнему якорю, потяните вверх и прикрепите к верхнему якорю.

При травме вследствие переразгибания кисти крестообразная повязка должна идти с противоположной стороны предплечья. При травме вследствие чрезмерного сгибания повязка должна идти по задней стороне предплечья.

**Закрывающие повязки**

Используя тейп шириной 4,0 см, закрепите еще раз крестообразную повязку и еще раз верхние и нижние якоря (рис. 7-4). Закройте поверхность предплечья. Начиная от верхнего якоря, при помощи тейпа шириной 4,0 см закройте открытую область. Полоски должны идти внахлест на половину ширины (рис. 7-5).

**Обратите внимание!**

- Не нужно нарушать кровообращение. Осторожно накладывайте оба якоря, не прикладывайте большого натяжения.
- Не следует нарушать функции большого пальца и остальных пальцев.

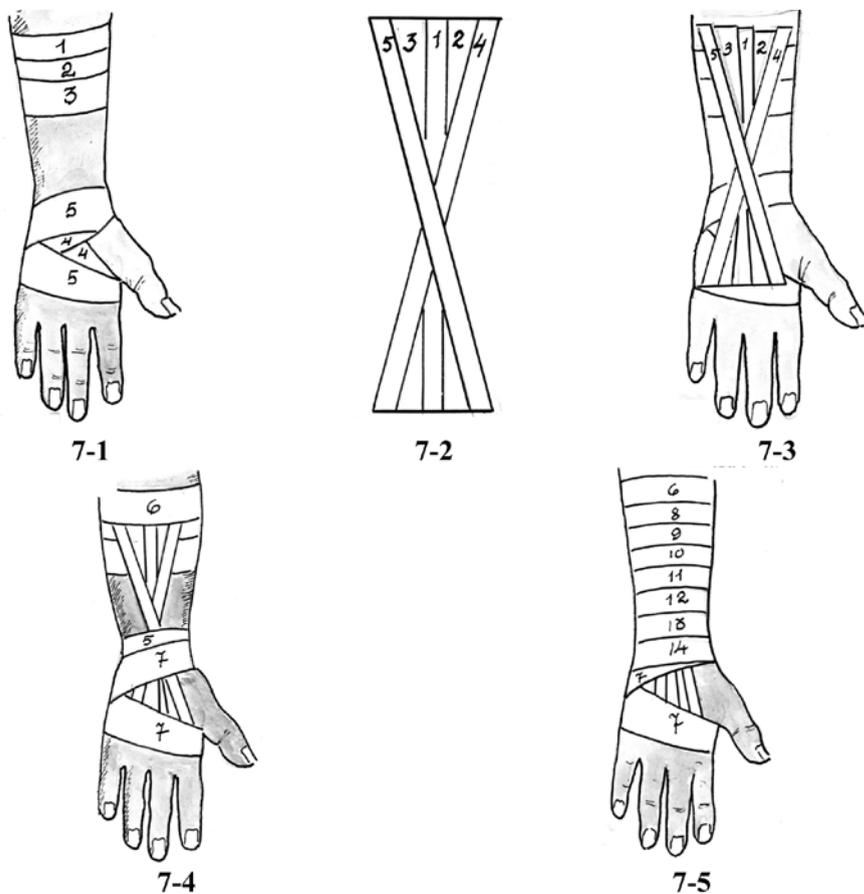
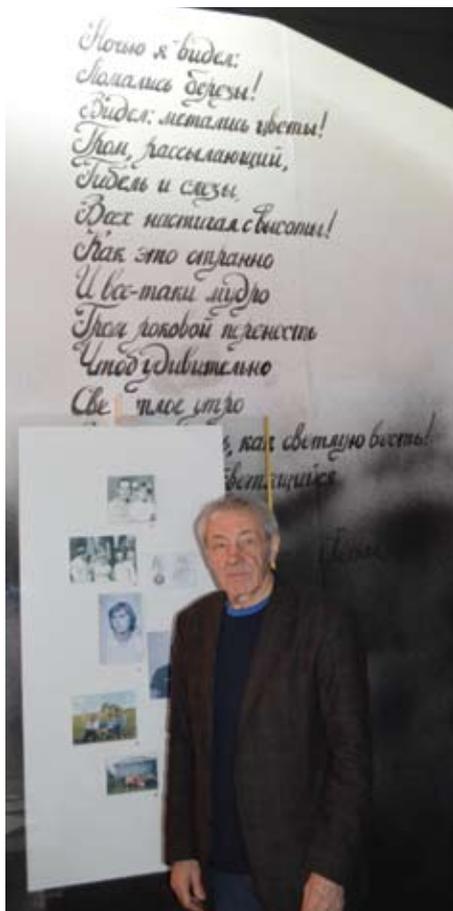


Рис. 7. Тейп при чрезмерном сгибании кисти

## Современные методы биологической медицины в системе реабилитации профессиональных заболеваний у спортсменов

**В настоящее время одной из актуальных проблем Спортивной медицины является разработка методов восстановления и реабилитации профессиональной спортивной патологии. В процессе тренировок и соревнований на спортсменов воздействует комплекс общих и специфических внешних и внутренних факторов риска, которые могут привести к дезадаптации организма и тем самым к развитию профессиональных заболеваний.**

**Лутков В. Ф.,** Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта).



По данным специальных исследований структура заболеваний спортсменов характеризуется тем, что ведущей патологией (73,3%) являются хронические болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани и последствия перенесенных травм (80%). Значительно реже наблюдаются болезни уха, горла, носа (24,4%), сердечно-сосудистой системы (22,7%), органов дыхания (31,7%), кожи и подкожной клетчатки (8,9%) [6].

В соответствии с планом подготовки к зимним Олимпийским играм в Сочи ФГБУ «Научно-исследовательский центр курортологии и реабилитации ФМБА России» г. Сочи проведено изучение факторов риска и профессиональной патологии у 1093 спортсменов зимних видов спорта.

Структура выявленной патологии у 1093 человек представлена в таблице 1.

Следует подчеркнуть, что большинство заболеваний у профессиональных спортсменов сохраняется пожизненно. В результате исследования установлено, что многие патологические заболевания обусловлены специфическими факторами риска: ударными перегрузками при скорости движения 108–111 км/ч, достигающими 7,5 г саночников и до 15 г горнолыжников, сноубордистов и фристайлцев, при частоте механических колебаний спортивного снаряда до 24 Гц и более 50 Гц соответственно.

По мнению Лубко А. А. [2], эти специфические ударные перегрузки обуславливают возникновение изменений в позвоночнике, суставах, мышцах, способствуют механической болезни, варикозной болезни.

Заболевания верхних дыхательных путей и носоглотки обусловлены термальными факторами встречного холодного воздуха при высокой скорости спуска на трассе, а патология печени, иммунодефицитные со-

стояния, холециститы связаны с режимом питания и составом пищи.

Для реабилитации и восстановления спортсменов использовались органосберегающие технологии с использованием биологических веществ (БАВ) животного происхождения из тканей кролика и поросенка. У 98% спортсменов наблюдалось улучшение результата, снижение напряжения и восстановление силы мышц. В связи с этим БАВ было рекомендовано как средство реабилитации и профилактики профессионально обусловленных заболеваний спортсменов.

Указанные средства относятся к биологической медицине и направлены на воздействие на органы у спортсменов. Кроме такого подхода, в биологической медицине в настоящее время разработаны методы для терапии и реабилитации профессиональных заболеваний у спортсменов на доклеточных, более ранних стадиях развития болезни. Эти методы связаны с



Таблица 1

**Патология (предпатология) профессиональных спортсменов  
(по Лубко А. А, 2013 г.)**

Орган (система)	Патология (предпатология)	Действующие спортсмены	Бывшие спортсмены
Позвоночник	Деструктивные изменения в телах позвонков и межпозвоночных дисках, сколиозы	41,03%	98%
Крупные суставы	Остеоартрозы	45,73%	96%
Мышечный аппарат	Мышечные контрактуры	98,03%	54%
Верхние дыхательные пути	Бронхиты	31,62%	78%
Носоглотка	Тонзиллиты, риниты	70,94%	32%
Орган зрения	Изменения преломляющих сред (хрусталик)	70,51%	70%
Почки	Мочекаменная болезнь, подагра, нефриты	30,77%	56%
Орган слуха	Отиты	70,94%	64%
Органы малого таза	Варикоцеле, воспаление придатков, секреторное бесплодие, циститы	30,77%	47%
Желудочно-кишечный тракт	Дисбактериозы	35,04%	50%
Ротоглотка	Фарингиты, заболевания пародонта	56,85%	24%
Органы кроветворения	Гиперглобулинемия	26,07%	8%
Иммунная система	Иммунодефицитные состояния	27,21%	17%
Центральная нервная система	Психастенические расстройства	45,12%	17%
Эндокринная система	Эндокринопатии	70,94%	14%
Сердце	ИБС, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, кардиомиопатии	37,61%	18%
Сосуды	Ангиопатии, варикозная болезнь, тромбофлебит	8,35%	48%
Печень	Гепатиты, гепатозы, холециститы	7,21%	56%
Серьезных нарушений не выявлено	21,37%	8%	нет

концепцией гомотоксикологии и ее практическим разделом, антигомтоксической терапией (АГТ) [4,5].

В соответствии с гомотоксикологией (в основе нарушения здоровья человека лежит накопление в организме гомотоксинов, которые характеризуются гомотоксикозом), гомотоксикоз проявляется различными симптомами, которые характеризуют функции различных механизмов выведения и обезвреживания гомотоксинов. В этой связи клинические симптомы болезни отражают попытки организма противодействовать токсину и его перевод в безвредное вещество «гомотоксон».

Для выведения токсинов из организма спортсмена необходима стимуляция реакций синопногенеза Большой защитной системы, которая включает в себя следующие подсистемы: ретикулоэндотелиальная, механизм передней доли гипофиза – кора надпочечников, нервные рефлексы, функции печени и дезинтоксикационная функция соединительной ткани.

Следует отметить, что детоксикация как один из механизмов гомеостаза и резистентности организма разрабатывалась в нашей стране академиком АМН СССР Горизонтовым П. Д. [1]. Основными детоксицирующими системами он рассматривал печень, почки, легкие, ретикуло-эндотелиальную систему и соединительную ткань, а также клеточную антитоксическую функцию лизосом.

Средствами регуляции, стимуляции или компенсации механизмов этих систем являются комплексные гомеопатические препараты (КГП), которые содержат вещества, подобные токсинам, вызвавшим нарушения функций этих механизмов. Этот принцип саногенеза с помощью факторов, которые вызывают нарушения, является одним из основополагающих биологических законов, одним из которых является гомеопати-

ческий закон Арндта-Шульца, а также закон подобия, открытый Ганеманом [4]. Практическим применением терапии гомотоксикоза у спортсменов при ранних гуморальных фазах заболевания ОДА является КГП «Траумель С».

Основным средством антигомотоксической терапии этих заболеваний в фазе воспаления является комплексный препарат «Траумель С», разработанный Х.-Х. Реккевегом в его фирме «Hee1». Состав этого препарата в ампульной форме содержит: Arnika D2, Calendula D2, Millefolium D3, Atropabelladonna D2, Chamomilarecncita D3, Symphytum D6 по 2,2 мкл, Aconitum D2, 1,32 мкл, Bellisperennis D2 1,1 мкл, Hypericum D2 0,66 мкл, Echinaceaangustifolia D2, Echinaceapurpurea D2 по 0,55 мкл, Hamamelis D1 0,22 мкл, MercurisissolubiisHahnemanni D6 1,1 мкл, HeparSulfur D2 2,2 мкл. В соответствии с этим составом «Траумель С» обладает противовоспалительным, антиэкссудативным, иммуностимулирующим, регенерирующим, обезболевающим, антигеморрагическим, венотонизирующим действием. «Траумель С» способствует обезвреживанию гомотоксинов, которые, по мнению Х.-Х. Реккевега, «сгорают в огне воспаления».

Опыт практического применения препарата «Траумель С» при микротравматической болезни [3] свидетельствует о том, что положительные результаты («хороший» и «отличный») при лечении патологии мышц наблюдались в 95% случаев, а плечелопаточного периартрита – в 74,8% случаев. Болевой синдром при различных видах микротравматической болезни купировался после 5–8 инъекций «Траумель С» у 70,3% спортсменов. Авторы отмечают высокую эффективность патогенетически обоснованной антигомотоксической терапии при указанной патологии ОДА. При мезотерапии патологии

ОДА у 158 спортсменов антигомотоксическими препаратами «Траумель С», «Цель Т» выздоровление наступало в 71,5%, существенное улучшение – в 16,4%. Наилучшие результаты были получены при терапии мест прикрепления мышц, сухожилий: эпикондилита, эпитрохлеита. При этом в подавляющем большинстве случаев (81%) полное излечение патологии ОДА достигалось после 4 инъекций.

В спортивной медицине и профессиональном спорте «Траумель С» является базисным средством для терапии травм и их последствий, а также лечения большинства заболеваний ОДА как острого, так и хронического характера. «Траумель С» входит в список разрешенных антидопинговым комитетом «WADA» средств для профессиональных спортсменов. По данным опроса 226 российских врачей, «Траумель С» является эффективным и безопасным препаратом, являющимся альтернативой НПВС при терапии заболеваний ОДА [3].

К другим методам биологической терапии с воздействием аналогичной медикоментозной антигомотоксической терапии относятся: акупунктура, гидротерапия, хиропрактика, гирудотерапия, бальнеология, массаж, лечебная физкультура, иммунизация, аутогемотерапия, гематогенная оксидативная терапия, диеты, лечебное голодание, витамины, микроэлементы, банки, нозоды, суис-органические препараты.

На основании проведенного анализа развития биологической медицины можно сделать обоснованный вывод о том, что в настоящее время разрабатывается комплекс методов, предусматривающих принятие новых биологически активных веществ животного происхождения и средств антигомотоксической терапии для реабилитации и восстановления профессиональной патологии в

спорте наивысших достижений. Биологические средства и методы безвредны, их детоксицирующее действие осуществляется путем стимуляции и регуляции «мощности» и функций Большой защитной системы.

#### Литература:

1. Горизонтов, П. Д. Детоксикация как один из механизмов гомеостаза и резистентности. // П. Д. Горизонтов, Т. Н. Протасова // Гомеостаз / под ред. П. Д. Горизонтова. – М., Медицина, 1976. – С. 234–258.
2. Лубко, А. А. Восстановительное лечение методами клеточной, тканевой и органной восстановительной терапии. / Материалы I международного форума «Экстремальная медицина и биология. Инвестиционные проекты России. 10–12 сентября 2012 года, Санкт-Петербург, 2013. – С. 37–43.
3. Мнение российских врачей о препарате «Траумель С» и НПВС: результаты опроса врачей. Биологическая медицина, Т/9., № 2, 2013. – С. 4–5.
4. Реккевег, Х. Х. Об основах учения о гомотоксикозах. / Биологическая медицина, № 1, 2010. – С. 5–7.
5. Реккевег, Х. Х. Что такое биологическая медицина? / Биологическая медицина, № 2, 2011. С. 4–12.
6. Чашин, М. В. Профессиональные заболевания в спорте / М. В. Чашин, Р. В. Константинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 176 с.



## Фитнес-группа «Афродита»

### в Кичменгском Городке

Андреевская Лариса

Для того чтобы укрепить свой жизненный потенциал, необходимо поддерживать надлежащим образом и мышечный тонус – систематически нагружать себя физическими упражнениями, особенно и под энергичную музыку, которая имеет благоприятное воздействие на психику. Самым замечательным результатом таких занятий станут ровная спина, расправленные плечи, легкая походка и великолепный сияющий взгляд. К этому и стремится женская группа фитнес-аэробики «Афродита» районного Дома культуры вот уже двадцать лет. А все начиналось в сентябре 1993 года, когда группа энтузиастов собралась на первое занятие под руководством Татьяны Барболиной.

С 1994 года постоянным руководителем группы является Лариса Андреевская, человек энергичный, целеустремленный, творческий, увлеченный своим делом, всегда с улыбкой, она умеет поднимать настроение всем окружающим ее женщинам, воодушевить их. Они в любую погоду спешат в класс хореографии на очередное занятие. За эти годы группу ритмической гимнастики посещали очень многие, но оставались обычно самые стойкие, любящие жизнь и движение женщины, которые, кроме физической нагрузки, получали и эмоциональное удовольствие. Одними и из первых и постоянных участниц груп-

пы «Афродита» можно назвать Нину Маклакову, Татьяну Томилову, Надежду Китаеву, Любовь Пьянкову, Валентину Маклакову, Елену Митюкову, Ольгу Дурягину, Ольгу Хворостову, Анну Маклакову, Елену Ордину, Татьяну Саблину.

Женщины под руководством Ларисы Анатольевны Андреевской осваивали программу Клаудии Шиффер и Синди Кроуфорд (1995 год), калланетик (1996 год). 1997 год ознаменовался важными и переломными событиями в истории группы аэробики: растет число участников до 28 человек, создается детская группа ритмической гимнастики, ведется освоение курсов «Домашняя гимнастика», комплекса занятий клуба «Шатем»: рок-н-ролл, высокоударная аэробика и работа с отягощениями, а также в 1997 году был первый выход коллектива на сцену в отчетном концерте районного Дома культуры с программой «Домашняя аэробика». А затем выступление в юбилейном концерте РДК в 1998 году: детской группы с танцевально-спортивной композицией, а взрослой – с лирической композицией в классическом стиле, и после этого выступления на мероприятиях РДК стали для группы аэробики постоянными.

С 2003 года налажена связь с группами здоровья г. Великий Устюг и п. Пыщуг Костромской области, обмениваются опытом, ездят в гости, общаются.

В марте 2004 года – первый выезд в г. Череповец. Для коллектива участие в показательных выступлениях, проходивших в рамках Всероссийского чемпионата по игровым видам спорта в Доме физкультурника ОАО «Северсталь», явилось огромным шагом в новое качество, послужило стимулом для дальнейшего развития и совершенствования. Так, в 2005 году фитнес-группа попробовала принять участие в областном фестивале работающей молодежи «Наша территория» на зональных выступлениях в г. Тотьме, а в 2006 году в том же фестивале вышли в финал в номинации «Эстрадный танец» и выступали в феврале в г. Вологде, а в ноябре 2006 года по инициативе клуба «Афродита» проводится первый межрегиональный фестиваль аэробики «За здоровый образ жизни» в селе Кичменгский Городок, где гости из г. Вологды проводят мастер-классы.

В 2008 году фитнес-группа «Афродита» отмечала свое 15-летие. В торжественной обстановке коллектив принимает решение не только постоянно заниматься, но и чаще выезжать за пределы района для общения, популяризации аэробики и для участия в фестивалях и конкурсах. В 2011 году – поездка в Череповец для участия в фитнес-фестивале «Фитнес-формула» (гран-при), в 2012 году – участие в открытом чемпионате в Череповце (диплом за участие), в 2012 году – участие в фестивале работающей молодежи «Наша территория» в номинации «Танцы народов мира» – стали победителями.

2013 год для коллектива юбилейный. 12 октября фитнес-группа «Афродита» отмечала 20 лет, и в зрительном зале районного Дома культуры собрались не только люди, которые занимаются этим видом спорта уже многие годы, но и новички. Участницы коллектива показали на сцене все направления и делали это непринужденно, с удовольствием, с хорошим праздничным настроением. Этот заряд положительной энергии зрители встретили громкими аплодисментами и криками «Браво!»

Пожелаем им новых планов, новых достижений и побед.



*Анатолий Алябьев с юными спортсменами*



*Кубок малыша, 2014*



*В Вожеге*



*В Тотье*



*Кубок Мира по кикбоксингу*



*Соревнования на призы Сергея Фокичева*



*Соревнования на призы Анатолия Алябьева*



*Март 2014 года*





Трасса Санниково



Январь 2014 года. Архангельская область



Сямженский марафон



Сямжа. 15 марта 2014 года



Январь 2014 года. ЦЛСИО «Карпово»



# ТРЕНЕР С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

**Виктор Николаевич Кондаков родился в 1955 году. В 1972-м окончил Сокольскую среднюю школу № 6. В 1982-м – Ярославский государственный пединститут по специальности преподаватель физической культуры. С 1985-го является членом областной Федерации лыжных гонок. В 2007-м совместно с выпускниками ДСШ создал в Соколе спортивно-лыжный клуб «Вииторул». С 1993 по 2009-й становился победителем смотра-конкурса «Лучший тренер года». Имеет почетный знак «За заслуги в развитии физической культуры и спорта Российской Федерации», звания «Отличник народного образования», «Отличник физической культуры и спорта». За годы своей работы подготовил 16 чемпионов Вологодской области, более десяти призеров Всероссийских соревнований, одного мастера и 13 кандидатов в мастера спорта.**

**А. Антонушкин, газета «Сокольская правда»**

**К**роме этого, скажем, что Виктор Николаевич с 2000 по 2008 год являлся депутатом Сокольского муниципального района, где, помимо своих основных обязанностей, всячески способствовал поддержанию и развитию детского спорта, что и ставил основной своей задачей. Занесен на Доску почета Сокольского муниципального района.

В 2005 году удостоен гранта, выделяемого Всероссийским фондом «Новое поколение», как лучший детский тренер.

**– А с чего Вы начинали свою спортивную карьеру?** – задаю первый вопрос Кондакову.

– Любовь к спорту мне привил Валерий Николаевич Киселев. Для непосвященных скажу, это один из лучших педагогов

физической культуры в Соколе. Заниматься лыжами стал с 5 класса под руководством замечательного детского тренера Александра Васильевича Лызова и познавал эти азы в течение восьми лет. За эти годы становился неоднократным призером первенства Вологодской области, входил в состав областной команды по лыжным гонкам, выступал на зональных соревнованиях, в восьмом классе выполнил первый спортивный разряд.

Много это или мало? Как посмотреть. Ведь всем известно, не каждый спортсмен, мастер спорта, мастер международного класса может стать хорошим тренером, а Кондаков смог.

Дальше в биографии моего героя была служба в армии, в рядах Военно-морского флота (3 года, с 1973-го по 1976-й). После чего поступил в Ярославский педагогический институт на заочное отделение. Учебу совмещал с работой тренера.

– Собственно говоря, с 1976 года и по сей день, уже 37 лет, я и остаюсь верен своей родной спортивной школе, – продолжает Виктор Николаевич. – Вот сегодня я иду на работу и не думаю, сколько мне осталось до пенсии, я иду наслаждаться общением с детьми. За эти годы из наших стен вышло очень много хороших людей. И прямо скажу, в трудные времена мы живем благодаря именно выпускникам, в первую очередь их финансовой помощи. Без них очень и очень трудно было бы куда-то выезжать и выступать на соревнованиях. Назову конкретные фамилии: Павел Челноков, Евгений Мамонов, Марина Лемешева. Еще один нюанс: если бы не помощь выпускников, то наш замечательный лыжный стадион не был бы таким, как сейчас. Все приспособления для прокладки, нарезки лыжни, боронование, рыхление, содержание, накладка опилочных дорожек, прокос трасс, все легло на их плечи. За что им огромное спасибо!

Моя любимая дистанция – 5 километров. Я больше склоня-

юсь к спринту. В свое время на областных соревнованиях неоднократно бегал и 30 километров.

Еще один штрих – В. Н. Кондаков был одним из инициаторов создания в Соколе лыжного клуба «Вииторул», призванного поддерживать в нашем городе именно массовый спорт, нацеленного не на высшие достижения, а на пропаганду здорового образа жизни, в том числе и для старшего поколения. Он проводит и организует одни из самых захватывающих соревнований «Летний лыжный спринт» по опилочной трассе, на которые съезжаются многие команды со всей Вологодской области. При его непосредственном участии в Соколе был организован музей лыжного спорта.

«А как же семейная жизнь?» – спросит читатель. И здесь, как говорится, все в порядке. Со своей будущей супругой, Любовью Владимировной, Виктор Николаевич познакомился еще в школьные годы (9 класс). В 1976 году поженились и вот уже 37 лет живут вместе. Вырастили двоих сыновей: Сергея и Дмитрия, которые тоже в юношеские годы занимались лыжными гонками и выполнили 1-й спортивный разряд. Преемственность поколений налицо. Особая радость для моего героя: внук и внучка. Как он сам не без гордости сказал в нашей беседе: «Есть для кого жить!»

– Если бы не Люба, не ее терпение, умение уступать, мне бы пришлось намного тяжелее, – продолжил он. – В моей работе это очень и очень важно – когда есть надежный тыл, любящая жена. Скажу больше, без нее, наверно, я как тренер не состоялся бы. Сборы, поездки на соревнования отнимают львиную долю времени, и все заботы по дому ложатся на ее плечи. И еще, она, можно сказать, мой первый помощник в работе.

К примеру, совсем недавно у себя на даче (18 км от Сокола) я проводил сбор, да-да, именно спортивный сбор. Приехал в спортивную школу, организовал

группу и к нам на дачу (9 км бежим кроссом, другую половину пути на велосипедах). Затем в течение двух-трех дней живем у нас, проводим тренировочный процесс и обратно тем же маршрутом. В течение всего этого периода ребят и накормить надо и чаем напоить, конечно, спортсмены люди самостоятельные, но... роль Любови Владимировны в этом трудно переоценить. Принимает всегда как родных.

Сегодня Кондаков не теряет физической формы, до 55 лет участвовал в соревнованиях, в том числе и на традиционной лыжне на призы газеты «Сокольская правда», которую выигрывал не раз. Недавно отметил 58 лет и проехал на велосипеде 58 км за 2 часа 20 минут. «Согласно своему возрасту», – улыбается Виктор Николаевич.

– В настоящее время в мои обязанности входит подготовка трассы. А если она начинается с 5 утра (плюс подготовка лыж для своих воспитанников), то, к 9, сами понимаете, не до участия в соревнованиях, – заканчивает он нашу беседу. – Я сегодня больше радуюсь результатам своих ребят. Вот они мои звездочки: Ирина Хватова (мастер спорта, неоднократная чемпионка Вологодской области, 2-кратный бронзовый



призер Первенства России среди юниоров); Клим Кириллов (бронзовый призер Первенства России среди учащихся, выполнил норматив кандидата в мастера спорта); Александра Куликова (неоднократная чемпионка Вологодской области, кандидат в мастера спорта); Кирилл Евстюничев (четырежды становился чемпионом Вологодской области, входил в состав сборной Вологодской области, выступал на первенстве России). Перечислять можно долго: Ольга Куликова, Лорина Аксенова, Екатерина Орехова, Ирина Герасимова, Анна Филинская, Ирина Боричева, Ирина Пигина. Надеюсь, что и в дальнейшем у меня в группе будут такие же замечательные спортсмены.





## Для него спорт – ЭТО ЖИЗНЬ!

Интервью: **Татьяна Морозова**  
Фото автора.

**Мы, наверное, уже привыкли к тому, что очень часто звучит фраза «Занятие спортом – залог здоровья и успеха». А вот для Александра Фатиева, директора и тренера-преподавателя МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа» – это стиль жизни. Не только он сам старается следовать ему, но и прививает любовь к спорту своим ученикам.**

**А**лександр Евгеньевич родился в 1960 году в Сямже, там же учился в средней школе. Преподаватель физической культуры Николай Иванович Рюмин привил любовь к спорту, а именно к лыжным гонкам. Таким образом, начиная еще со школьной скамьи, Александр Фатиев всерьез начал заниматься спортом, в дальнейшем принимал участие в различных областных и даже международных соревнованиях, занимал призовые места.

После окончания школы некоторое время работал в спорткомитете в Сямже, затем учился в ТУ № 7 в городе Вологде, где два года состоял в сборной команде области по лыжным гонкам «Трудовых резервов» у тренера Станислава Алексеевича Тихомирова. В 1981 году Александр Фатиев был призван в ряды Вооруженных сил, служил на центральном стадионе «Динамо» в городе Москве. Там занимался совершенно разными видами спорта: плавание, легкая атлетика, многоборье, зимний полиатлон и другие. После 1983 года вернулся в Сямжу, сначала работал заведующим отделом Автоклуба районного Центра культуры. Затем – бригадиром в МК Лесхоз, по его инициативе была собрана группа молодых ребят, которая также занимала призовые места на областных соревнованиях. В 1993 году закончил факультет физической культуры Вологодского государственного педагогического университета по специальности преподаватель физической культуры.

Александр Фатиев работает директором и тренером-преподавателем Детско-юношеской спортивной школы с момента ее основания в 1986 году и по настоящее время. За эти годы он показал себя ответственным, трудолюбивым, творческим педагогом.

По словам Александра Фатиева, Сямженская ДЮСШ является центром спортивно-массовой работы в районе. В течение года

проводится множество спортивных мероприятий, с помощью которых решаются следующие задачи: пропаганда здорового образа жизни; улучшение физкультурно-спортивной работы с учащимися во внеучебное время; отвлечение детей от негативных явлений современной жизни; выявление талантливых спортсменов. Кроме соревнований для лыжников-гонщиков, на территории Сямженского района на базе ДЮСШ для населения проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия, например, районные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья!» – лыжная эстафета, районный День здоровья и спорта, районная спартакиада среди сельских поселений «Сямженские зори», районный День здоровья и спорта и многие другие.

Учащиеся Александра Фатиева – постоянные призеры районных, областных и международных соревнований. Он подготовил более десяти учеников, которые стали кандидатами в мастера спорта по лыжным гонкам, и двух мастеров спорта.

Являясь председателем районной федерации лыжных гонок, Александр Фатиев проводит значимую работу по пропаганде лыжного спорта среди школ района, учреждений и организаций с. Сямжа. Под его началом создан Попечительский совет промышленников и предпринимателей, который оказывает существенную помощь в развитии лыжной базы района. Традиционно проводятся соревнования среди предпринимателей.

На вопрос: «Чем Вы занимаетесь в свободное время?» Александр отвечает: «Работа, и еще раз работа. Постоянные тренировки с утра до вечера, в выходные проходят игры или соревнования, так что времени на отдых практически не остается».

«Спорт играет немаловажную роль в воспитании будущего поколения. Главное, вовремя



увлечь ребят в спортивный мир, подсказать им правильный путь, пока улица и вредные привычки не опередили нас. Нужно развивать в ребятах дух соперничества, учить уважать друг друга и работать в команде. А чтобы этого достичь, тренерам-преподавателям необходимо использовать как коллективные, так и индивидуальные формы обучения, при этом всегда учитывать возрастные особенности и возможности учащихся. Необходимо найти такой подход к детям, чтобы они с удовольствием приходили на тренировки, с полной готовностью защищали

честь ДЮСШ, родного поселка, деревни на различных соревнованиях», – говорит Александр Фатиев.

За свою спортивную жизнь он получил множество наград, в 2012 году на юбилее Сямженской ДЮСШ был награжден почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» Министерства спорта Российской Федерации. Однако награды никогда не были основной его целью в занятиях спортом. Для Александра Фатиева спорт – это, прежде всего, то, что делает его жизнь более полной, насыщенной, оптимистичной.



С воспитанниками



## Анна Нечаевская:

**«Мотивирует меня в занятиях спортом, наверное, то, что хочется всегда видеть блеск и гордость в глазах своих родителей!»**

Автор **Анна Нечаевская.**

Фото из личного архива семьи Нечаевских.

**Нечаевская (Калина) Надежда Александровна – кандидат в мастера по лыжным гонкам, неоднократный призер и победитель Первенств СССР и республиканских соревнований, входила в состав юниорской команды СССР – директор муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Верховажская детско-юношеская спортивная школа», высшая категория руководителя, имеет звание «Отличник физической культуры и спорта» и просто мама вологодской лыжницы Анны Нечаевской.**

**В**ся жизнь моей мамы тесно связана со спортом. А началось все само собой, когда маме было семь лет, она жила в деревне Курицыно Харовского района, которая располагалась в пяти километрах от школы, поэтому зимой быстрее и удобнее всего было добираться на уроки на лыжах. Серьезно занялась спортом, когда поступила в педагогическое училище в городе Вологде в 1968 году. После его окончания работала тренером по лыжам в вологодском областном совете ДСО «Спартак» и заочно получила высшее образование в Ярославле.



Соревнования в Подольске. 1973 г.



Поселок Молочное.  
Первенство области.  
1971 г.



Сбор на Эльбрусе

Хорошие спортивные данные, упорные тренировки сделали свое дело, маму включили в состав молодежной сборной СССР по лыжному спорту. Эта команда прославилась тем, что во всех соревнованиях занимала призовые места, так как была очень дружной и сплоченной. Перед стартом, как вспоминает мама, всегда поддерживали друг друга, да и никогда не сорились.

Не случайно девиз «один за всех и все за одного» стал визитной карточкой их команды.

Начиная с 1968 года в течение 20 лет мама постоянно участвовала в соревнованиях и занимала призовые места. В подтверждение этому передо мной лежат дипломы и грамоты Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР за 1-е место в соревнованиях Первенства СССР по лыжным гонкам в эстафете, за 1-е место на дистанции 5 км и многие другие.

В 1973 году, года маме было двадцать лет, она выступала на Чемпионате СССР в городе Первоуральске, где в упорной борьбе заняла почетное второе место. По словам мамы, ребята съехались из разных уголков Советского Союза – Москвы, Тюмени, Сахалина, Ленинграда, Вологды, Кирова, Грузии, Украины. Это были незабываемые дни. Об этой поездке теперь напоминает фото из семейного альбома, с которой смотрят на нас улыбающиеся и довольные лица юношей и девушек – участников соревнований.

Вот уже 24 года мама работает директором ДЮСШ в нашем селе Верховажье. Она отдает все свои знания и накопленный опыт тренерам, юным спортсменам. В том, что ребята из нашего района занимают призовые места в областных и всероссийских соревнованиях, я думаю, есть и ее заслуга.

За свою профессиональную деятельность мама имеет много наград, грамоты и дипломы городского и областного спорткомитетов, Вологодского совета



С Анатолием Алябьевым



Верховажье. 2003 г.



Летний спортивный лагерь. Верховажье. 2001 г.

всесоюзного спортивного общества «Спартак», областного Совета профсоюзов, почетное звание «Отличник физической культуры и спорта».

Я горжусь своей мамой и очень хочу быть похожей на нее. И если у меня что-то не получается, то я вспоминаю слова мамы: «Держи хвост пистолетом и никогда не падай духом!»

Я начала заниматься спортом с семи лет, мой первый тренер – мама. Ходила, играла в волейбол, пионербол. Летом чтобы не сидеть дома, все время посещала спортивный лагерь дневного пребывания, очень здорово у меня получался бег, во всех кроссах обгоняла ребят, с того времени стала потихоньку стоять на лыжах. Вечером, когда на улице стемнеет, я брала лыжи и каталась у дома по огороду, протаптывала себе лыжню и наворачивала круги. Стала посещать лыжную секцию, где тренером у меня стала Елена Алегиевна Богдановская. На лыжах высоких результатов достигать у меня не получалось, но я все равно ходила, каталась в свое удовольствие. Помню, коньком меня тогда учила кататься Лена Черепанова, которая в дальнейшем стала моей соперницей на районных соревнованиях. Выезжали на областные соревнования в «Изумруд», где я занимала последние места, так у меня начали появляться новые друзья и знакомые, было очень весело. Безумно была рада, когда на областных соревнованиях в этом же «Изумруде» в коньковой гонке я заняла тринадцатое место и, наверное, с того момента начала уже более серьезнее подходить к тренировкам, тогда у меня созрела в голове мысль уехать учиться в Вологду после девятого класса для того, чтобы начать тренироваться у Алексея Николаевича Зорина – была много наслышана о нем, и девчонки из его группы доказывали это своими результатами.

Я тогда удивлялась, как так можно быстро бегать и выигрывать у всех!



**Мой девиз по жизни: «Поднимаясь на новые ступени и вершины жизни, никогда не забывай тех людей, кто был с тобой на предыдущих!»**

*Австрия. 2012 г.*



*Февраль 2011 г. Тюмень*



*Сборы в Болгарии. 2010 г.*



*Австрия. Октябрь 2011 г.*

Параллельно тренировкам я закончила Верховажскую художественную школу и после девятого класса уехала учиться в Вологду в педагогический колледж (где училась мама). Стала тренироваться у Алексея Николаевича, выезжали на сборы, для меня это было очень непривычно, т. к. до этого я даже не знала, что они из себя представляют! Мои первые всероссийские соревнования проходили в городе Златоусте, где я заняла 89 место из 121. Но долгие упорные тренировки не заставили себя долго ждать. В городе Онега на соревнованиях Северо-Западного федерального округа в гонке на 10 км

## Результаты Анны Нечаевской

### 2010 год

1-е место – г. Остров, кросс, 4 км

### 2011 год

3-е место – г. Тюмень, свободный стиль, 10 км

### 2012 год

2-е место – г. Сыктывкар, свободный стиль, 10 км

1-е место – г. Рыбинск, скиатлон, 15 км

### 2013 год

3-е место – г. Апатиты, свободный стиль, 5 км

3-е место – г. Тюмень, лыжероллеры

1-е место – п. Вершина Теи, свободный стиль, 10 км

1-е место – п. Вершина Теи, свободный стиль, 5 км

### 2014 год

2-е место – СЗФО, свободный стиль, 10 км

1-е место – спринт СЗФО

3-е место – эстафета 4x3 км

2-е место – г. Сыктывкар, скиатлон, 15 км

1-е место – г. Сыктывкар, свободный стиль, 10 км

1-е место – г. Сыктывкар, скиатлон, 15 км

**Чемпионат России** – г. Тюмень, 5 место, скиатлон, 15 км,

7-е место, спринт, 6-е место, эстафета 4x5 км

свободным стилем я стала третьей, через год на этих же соревнованиях в городе Малые Корелы я уже была первой в свободном и третьей – в классической гонке, отобралась на Всероссийскую спартакиаду среди учащихся России, которая проходила в Красноярске. Пять лет назад, где я заняла почетное третье место на пятикилометровой дистанции свободным стилем, радости не

было предела, я тогда даже об этом и думать не могла. После Спартакиады меня пригласили в юниорскую сборную команду России, где тренером на протяжении этих лет является В. Д. Литвинцев.

Первый год в команде высоких результатов не дал, но уже в 2011 году я выиграла Первенство России в городе Рыбинск (дуатлон, 10 км) и была второй на коньковой гонке, это были

отборочные соревнования на Первенство мира среди юниоров, которое проходило в Эстонии, г. Отепя. В эстафете 4x3 км я с девочками (Аня Щербинина, Лена Серохвостова, Лена Соболева) взяли серебряную медаль. Эта медаль для меня до сих пор является самой ценной. Команда у нас очень дружная, в ней собрались девчонки со всей России, каждый помогает друг другу чем может. Мой личный тренер Алексей Николаевич Зорин стал вторым тренером сборной команды России. Конечно, многое, что пришлось пережить – и ссоры, обиды, но он всегда меня поддерживает, всегда очень переживает и дает ценные для меня советы, как лучше и правильно что-либо сделать. Перед каждой гонкой я подхожу к нему и задаю один и тот же вопрос: «Ну что, Алексей Николаевич, как бежать?» Его ответ всегда настраивает и успокаивает: «Давай, удачи! Старайся! Я ухожу на старт!»

Спорт для меня на данный момент стоит на первом месте. Летом у нас проходят подготовительные и очень важные сборы к сезону, август мы всегда проводим в горах, летнее межсборье составляет пять дней в конце каждого месяца, тогда мы можем съездить домой и немного отдохнуть, ну не в том плане, что вообще перестать тренироваться, а просто отдохнуть психологически и выполнять поддерживающие более легкие тренировки. Мотивирует меня в занятиях спортом, наверное, то, что хочется всегда видеть блеск и гордость в глазах своих родителей! Хочется побеждать, хочется быть лучшим, что не всегда получается, но есть, к чему стремиться и над чем работать!

Я верю, что упорством и работой, но не только работой физической, но и работой над собой, можно достичь многого!

Со многими девочками, с которыми раньше занимались, до сих пор поддерживаем отношения, встречаемся по возможности.



Эстония 2011 год. Первенство мира. Эстафета – 2 место.



**Татьяну Алексеевну Шаравину,  
председателя ВООО «Федерация физкультуры и спорта  
инвалидов», заведующего отделом БУ ФКИС ВО «Центр  
спортивной подготовки сборных команд области»  
поздравляем с юбилеем!**

Сегодня мы смотрим на Вас и не перестаем удивляться и восхищаться: как совмещены в этой женщине яркий талант, женственность, независимость и сила! Вы есть и всегда были для своих близких путеводной звездой, которая помогает уверенно идти по дороге жизни. Для коллег – мудрым, тактичным товарищем и отличным профессионалом.

Хотим пожелать Вам в столь знаменательный день



семейного счастья, улыбок и благополучия, молодости и здоровья на долгие годы! Пусть эта дата принесет Вам радость и удачу, надежду на лучшее. Зная Ваш энергичный характер, мы верим – впереди у Вас новые успехи и свершения.

Желаем Вам здоровья, положительных эмоций и ярких событий, творческой интересной жизни, наполненной любовью, семейным теплом, взаимопониманием и вдохновением.

*Фото Романа Новикова.*

**«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».**

Анджело Моссо

**«Возможно, если бы не голуби, то я не начал бы заниматься боксом. Моя первая драка случилась из-за птицы. Один парень, он был старше и крупнее меня, взял моего голубя и у меня на глазах свернул ему шею. Прошло много лет, но я до сих пор помню эту сцену, которая оставила глубокий шрам в моей душе. Я бросился с кулаками на обидчика и измолотил его. В тот момент я чувствовал, что был сильнее его — и поэтому победил».**

Майк Тайсон

**«Мне нравится, что я делаю то, чего не делают остальные, поэтому я победитель!»**

Джей Катлер

**«Сила духа разбивает любую силу мышц!»**

Сильвестр Сталлоне

**«Я чувствую после прогулок и плавания, что молодею, а главное, что телесными движениями промассировал и освежил свой мозг»**

Константин Эдуардович Циолковский

**«Самое восхитительное чувство — это когда ты точно знаешь, что сейчас сделает твой соперник, и аккуратно подводишь его к ошибке. Если правильно разыграть комбинацию, то побеждаешь. Чистые шахматы».**

Владимир Кличко

**«У меня нет стремления кому-то что-то доказать, я доказываю себе, что могу стать еще лучше и еще сильнее с каждой тренировкой!»**

Дуэйн Джонсон

Спасибо за то, что уделили внимание журналу «Спорт35»!

**2014 год**



**Бюджетному учреждению  
физической культуры и спорта  
Вологодской области  
«Центр спортивной подготовки  
сборных команд области»**