

СПОРТ'35

6+



9 АВГУСТА **ДЕНЬ**
ФИЗКУЛЬТУРНИКА

Читайте в номере:

**РАЗВИТИЕ СПОРТА
НА ВОЛОГОДЧИНЕ**

СПОРТ'35

ИНФОРМАЦИОННО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ

УЧРЕДИТЕЛЬ:

Министерство спорта
Вологодской области
minsport.gov35.ru

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

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

РЕДАКТОР:

Татьяна ЯКОВЛЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Александр МУРОГИН,
Министр спорта Вологодской области
Александр МАРТЮКОВ,
Советник Губернатора
Вологодской области по спорту

АВТОРЫ:

Илья ФИЛИН
Мария КУЛИКОВА
Олеся КУРИЛЕХ
Юрий ПОДГАЕЦКИЙ
Юлия НАУМОВА

ФОТОГРАФЫ:

Сергей ЮРОВ
Даниил ЗИНЧЕНКО
Анастасия РЕШЕТОВА
Екатерина ТРОПНИКОВА

В журнале также использованы
фото из открытых источников

Тираж 900 экз.
Отпечатано:
ООО «Полиграф-Периодика»
160001, г. Вологда,
ул. Челюскинцев, д. 3



Дорогие друзья! Поздравляю вас с Днём физкультурника!

Это праздник всех, кто выбирает активную, здоровую и наполненную жизнь. Спорт учит преодолевать трудности, работать в команде и добиваться своих целей — все это особенно важно в наше время.

В Вологодской области мы ставим перед собой большие задачи: развивать спортивную инфраструктуру, поддерживать спортсменов, тренеров, федерации, вовлекать как можно больше людей в движение. По инициативе Губернатора Вологодской области Георгия Филимонова развитие спорта является одним из ключевых приоритетов региональной политики. Сам глава лично курирует эту сферу, подчеркивая ее значимость для качества жизни вологжан. Наша цель — чтобы спорт стал доступным каждому жителю Вологодчины, вне зависимости от возраста и уровня подготовки.



В наши дни спорт становится мощным связующим звеном между людьми, способствует укреплению здоровья и вдохновляет на новые рекорды. Все это достигается благодаря вам, дорогие жители Вологодской области и специалисты сферы физической культуры и спорта. Сердечно благодарю за вашу активность, поддержку и искреннюю преданность своему делу.

Желаю вам крепкого здоровья, новых спортивных и жизненных побед. И пусть движение вперед всегда будет частью каждого дня!

 **АЛЕКСАНДР МУРОГИН,**
Министр спорта
Вологодской области

СОДЕРЖАНИЕ

4

Новости
Министерства
спорта РФ



8

Событие:
ПМЭФ-2025

12

Отчет
Губернатора



15

Герой номера:
Александр Мартюков



28

День
физкультурника



36

Спортсмены
Вологодчины:

интервью
с Антоном Лактионовым
и Эльманом Курбановым



Доступная среда:

интервью
с Натальей Веселовой

30



Ветераны
спорта:
Юрий Нечаев

43

48

Достижения



52

Здоровье нации

54

Образ жизни



56

Роль ГТО
в развитии
массового
спорта



Президент РФ Владимир Путин во время заседания Совета по развитию физической культуры и спорта

Владимир Путин провел Совет по развитию физкультуры и спорта: какие поручения дал Президент

Владимир Путин в конце мая 2025 года провел президентский Совет по развитию физической культуры и спорта. Главной темой стал адаптивный спорт — спорт для людей с ограниченными возможностями.

Владимир Путин начал с цифр: в России 11 миллионов граждан с ограничениями по здоровью, семь из них могут заниматься спортом по медицинским показаниям. На данный момент два миллиона пользуются этой возможностью.

— Спорт всегда был и остается важным ресурсом физической, психологической, социальной поддержки человека, его самореализации. Этот ресурс должен эффективно работать на благо тех, кто нуждается в особой заботе со стороны государства, — объяснил Президент.

В России уже многое сделано для соцзащиты инвалидов: в больницах, школах и госучреждениях повсеместно — пандусы, специальное оборудование. Огромное внимание уделяется реабилитации людей, особенно получивших ранения на передовой. А вот со спортом не все так безоблачно.

— В России более 370 тысяч спортивных объектов, однако пока менее 10 процентов имеют специальное оснащение, необходимое людям с ограничениями по здоровью. Да, многое сделано, но когда мы знаем,

что пока только менее 10 процентов имеют специальное оснащение, это говорит о том, что сделать надо еще очень и очень много. Проблем несть числа, как говорят в народе.

На совещании Владимир Путин поручил:

1. К концу 2025 года завершить инвентаризацию всего спортивного оборудования, к 2030 — полностью оснастить спортплощадки специальным оборудованием.
2. Чтобы заниматься спортом, нужно качественное протезирование, поэтому Президент поручил создать реестр организаций, занимающихся протезированием, и установить четкие требования к их работе.

Кроме того, разработать меры поддержки для производителей протезно-ортопедических изделий.

3. С помощью СМИ рассказывать, где люди с ограниченными возможностями могут заниматься спортом в своем городе, в какие секции можно записаться. Создать видеоуроки для тех, кто не может выходить из дома. Разместить всю эту информацию на портале «Госуслуги».

4. Расширить календарь соревнований для людей с ограниченными возможностями, проводить новые состязания на городском, региональном и федеральном уровнях. Увеличить выплаты паралимпийцам и победителям других таких международных соревнований.

5. Готовить и помогать тренерам, занимающимся реабилитацией и помощью инвалидам.

— Прошу разработать концепцию развития адаптивного спорта и адаптивной физической культуры на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года, — закончил Владимир Путин. ■



Совет по развитию физической культуры и спорта



Госдума приняла закон о создании Российского спортивного фонда

Госдума на пленарном заседании приняла во втором и третьем, окончательном чтении законопроект о создании Российского спортивного фонда.

Ранее Президент России Владимир Путин поручил кабмину создать фонд по поддержке спорта, который будет существовать за счет целевых отчислений от азартных игр. Российский спортивный фонд будет наполняться преимущественно за счет целевых отчислений от ставок на зарубежные спортивные события, что составит около 85% всех поступлений, объяснил Министр спорта Михаил Дегтярев.

Основными целями деятельности фонда являются создание условий для занятий детско-юношеским и массовым спортом, строительство и модернизация спортивных объектов, подготовка спортивного резерва, повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене, финансовая и организационная поддержка развития физической культуры и спорта.

Управление Российским спортивным фондом будет закреплено за Министерством спорта, которое получит полномочия по определению порядка финансирования спортивных проектов, контролю за их реализацией и ответственности за нарушения. Местом нахождения фонда будет Москва, фонд создается без ограничения срока его деятельности, и он не может быть признан банкротом.

С 2021 года в России действует механизм финансирования спорта за счет отчислений от азартных игр. Однако основная часть этих средств достается крупнейшим федерациям, в то время как региональные и детско-юношеские спортивные организации практически не получают поддержки.

Ранее Владимир Путин поручил увеличить размер целевых отчислений от азартных игр на развитие спорта. С 1 января 2026 года размер отчислений повысят до 2,25%, с 1 января 2028 года — до 2,5% от общего объема ставок. Сейчас букмекеры переводят 2% от своей выручки. Федерации по олимпийским видам спорта России получили 22 миллиарда рублей за счет отчислений от букмекеров в 2024 году. ■

В Госдуме обсудили вопросы охраны здоровья школьников и развития детско-юношеского спорта

В Государственной Думе состоялся «правительственный час» на тему: «Об охране здоровья школьников и о развитии физической культуры и массового детско-юношеского спорта».

В обсуждении приняли участие Заместитель Председателя Правительства России Дмитрий Чернышенко, Министр спорта России, президент Олимпийского комитета России Михаил Дегтярев, Министр здравоохранения России Михаил Мурашко, первый заместитель Министра просвещения Александр Бугаев, руководитель Роспотребнадзора Анна Попова.

Охрана здоровья школьников и развитие детско-юношеского спорта, как подчеркнул Президент Владимир Путин, вопрос, который имеет первостепенное значение.

Ключевые итоги:

- * Актуализирован план Десятилетия детства до 2027 года с учетом новых национальных проектов.
- * Профилактические осмотры: охват школьников достиг рекордных 98%.

* Детский отдых: этим летом около шести миллионов детей отдохнут в более чем 40 тысячах лагерей. Программа строительства быстровозводимых корпусов (три миллиарда рублей ежегодно из федерального бюджета) помогает оперативно создавать новые места. Федеральная программа модернизации охватила 150 лагерей в 68 регионах, включая четыре нижегородских — в Дзержинске, Городце и Бутурлине. Новые спальные корпуса появятся в городском лагере имени П. И. Гущева и лагере «Салют». Кроме того, в «Салюте» капитально отремонтируют пищеблок и медблок.

* Школьный спорт: утверждена программа развития до 2030 года. В каждой школе создаются спортивные клубы (уже более 38 тысяч). 24 миллиона детей систематически занимаются спортом, более двух миллионов — в системе спортивного резерва. 14 тысяч детей входят в составы сборных команд.

* Спортивная инфраструктура: более 90% школ оборудованы спортплощадками и инвентарем. «Единая Россия» поддержала программу по ремонту спортзалов в более чем пяти тысячах школ.

* «Земский тренер»: программа помогает привлечь специалистов в сельскую местность и малые города. Сейчас в стране работает 88 тысяч тренеров.

* «Бизнес-спринт»: по федеральному проекту создано 15 спортивных объектов в рамках концессионных соглашений, еще 50 (на сумму почти 22 миллиарда рублей) — в процессе создания. ■



Дмитрий Чернышенко: «Лучшие практики регионов по развитию спорта будут масштабированы на всю страну»

Вице-премьер Дмитрий Чернышенко провел заседание правительственной комиссии по реализации комплексной государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

Ключевая задача комиссии — выработать единую позицию по комплексному развитию спорта в стране и объединить ресурсы для достижения национальных целей.

— Перед нами стоит задача — выявить те драйверы, которые влияют на вовлеченность и развитие спорта в стране. Мнение граждан России — главный индикатор в развитии спорта в стране. Важно услышать каждого: тренера, наставника, медицинских работников. Это позволит нам сделать более глубокий, содержательный анализ и понять, как точнее и эффективнее двигаться к выполнению поручений, поставленных Президентом Владимиром Путиным, — подчеркнул вице-премьер.

Для достижения показателей госпрограммы необходима оценка вклада каждого региона в развитие спорта, выявление лучших практик и их распространение по всей стране.

Дмитрий Чернышенко поручил Минспорту разработать систему рейтингования, основанную на выполнении целевых показателей госпрограммы, в том числе на соблюдении сроков строительства спортивных объектов, вовлечении в спорт ветеранов СВО, инвалидов, лиц с ОВЗ и в целом всех граждан. ■



О реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта для достижения национальных целей развития РФ

Совет Федерации Федерального Собрания Российской Федерации принял постановление от 18.06.2025 г. № 219-СФ «О реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта для достижения национальных целей развития Российской Федерации». Развитие физической культуры и спорта — одно из ключевых направлений социальной политики Российской Федерации, эффективный инструмент, способствующий сохранению здоровья и улучшению качества жизни граждан.

Приоритетом государственной политики в сфере физической культуры и спорта является выполнение целевых показателей определенной Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 национальной цели развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года «сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи», среди которых в числе прочего создание условий для привлечения граждан к систематическим занятиям спортом, повышение к 2030 году уровня удовлетворенности граждан условиями для занятий физической культурой и спортом.

Достижение указанной национальной цели и реализация государственной политики в сфере физической культуры и спорта обеспечиваются выполнением Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р, а также документов стратегического планирования, разрабатываемых на федеральном и региональном уровнях. ■

ПМЭФ-2025 ИТОГИ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

Петербургский международный экономический форум - 2025 прошел с 18 по 21 июня 2025 года

«Приверженность истинным ценностям спорта»

Около 30 матчей и турниров по 18 видам спорта прошли в рамках Спортивных игр Петербургского международного экономического форума — 2025. Три спортивные сессии были включены в деловую программу, а на выставке форума работали шесть спортивных стендов.

Спортивная программа ПМЭФ была сформирована Фондом Росконгресс, Министерством спорта России и общероссийскими спортивными федерациями.

— Министерство спорта России представило на ПМЭФ-2025 обширную программу, куда вошли деловые и спортивные мероприятия: переговоры, сессии, подписание соглашений, а также физкультурно-массовые события, — рассказал Министр спорта России, президент Олимпийского комитета России Михаил Дегтярев. — Важно, что сегодня спорт звучит громко и разнообразно: от регаты до бокса, от велогонки до падела. Это не просто демонстрация достижений — это вовлечение тысяч людей в здоровый и активный образ жизни, повышение престижа российского спорта. На полях ПМЭФ провел встречи с Министром внешнеэкономических связей и иностранных дел Венгрии Петером Сийярто, главами спортивных ведомств Индонезии, Сербии, Беларуси, Казахстана. Говорили об укреплении международных связей, приверженности истинным ценностям спорта, где нет места политическим распрям и дискриминации. Как подчеркнул на пленарном заседании ПМЭФ Президент России Владимир Владимирович Путин: «Все, что делает Россия, направлено на то, чтобы объединить усилия всех наших партнеров, друзей, всех, кто хочет работать с Россией для решения общемировых цивилизационных задач. И прежде всего мы стремимся к тому, чтобы развитие мира было сбалансированным, чтобы это развитие отвечало интересам как можно большего числа стран». Спорт должен быть в центре внимания на всех ведущих международных площадках — и мы видим, что в Петербурге это удалось. ■



ПМЭФ'25
ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ФОРУМ



«Новые инвестиционные проекты на благо развития региона»

В рамках форума было заключено 23 соглашения о сотрудничестве на общую сумму 121,45 миллиарда рублей. Это важный результат, отражающий системную работу региона по привлечению инвестиций и развитию ключевых отраслей.

Губернатор Георгий Филимонов поделился результатами работы вологодской делегации на Петербургском международном экономическом форуме:

— Вновь представили стенд Вологодской области — Места Силы Русского Мира и Души Русского Севера. Рассказали о промышленном, инвестиционном, экспортном потенциале. Радужно встречали гостей из разных стран мира, рассказывая о туристической привлекательности нашего края. Как всегда, имеем предельно конкретные результаты. Усиливаем межрегиональное и международное сотрудничество, партнерские связи, привлекаем новые инвестиционные проекты на благо развития региона.

Глава региона встретился на ПМЭФ-2025 с вологодскими олимпийскими чемпионами Анной Богалий и Николаем Гуляевым.

— К нам на стенд зашли олимпийские чемпионы Анна Богалий и Николай Гуляев. Совместными усилиями содействуем развитию сферы спорта и физической культуры на Вологодчине. В том числе реализуем масштабные мероприятия, такие как детское первенство по лыжным гонкам «Кубок малыша» и программу Союза конькобежцев России «Все на лед».

Продолжим укреплять сферу спорта в регионе и создавать новые возможности для вологжан всех возрастов, — поделился Георгий Филимонов.



Георгий Филимонов на ПМЭФ



Олимпийские чемпионы Николай Гуляев и Анна Богалий



Георгий Филимонов, Николай Гуляев и Анна Богалий



В Вологодской области будут производить уникальное питание для профессиональных спортсменов и онкобольных

Соответствующее соглашение о реализации инвестиционного проекта было подписано на площадке Петербургского международного экономического форума между ООО «Вологодская маслодельная мануфактура» и Правительством Вологодской области. Новый молокоперерабатывающий комплекс возведут на территории опережающего развития в Череповце.

— Предприятие по-своему уникально. Его задача — по сути, из «отходов» производства молока создавать интересные продукты. Работа будет направлена на то, чтобы, с одной стороны, помочь фермерам переработать несортное молоко и получить за него деньги, а с другой — переработать молочную сыворотку и получить из нее уникальный продукт — концентрат сывороточного белка, — рассказал директор по развитию компании «Вологодская маслодельная мануфактура» Александр Хайченко. — Конечный продукт используется в восстановлении после операций ослабленных больных, онкобольных, профессиональных спортсменов. Усваивается на сто процентов и служит строительным материалом для организма.

Комплекс построят в течение ближайших трех лет, объем инвестиций — свыше 1,1 миллиарда рублей. Со стороны Правительства области окажут необходимую поддержку. Планируется, что завод будет максимально автоматизирован, поэтому предполагаемое количество персонала — до ста человек. Уже проведены проектные работы, часть цеха готова. Специалисты приступили к стадии проектирования завода на площадке.

Также на молокоперерабатывающем комплексе планируют производить кальяту, которая служит сырьем для производства моцареллы и сырных продуктов для сегмента HoReCa, и производить основу для корма животных.



Александр Хайченко и Александр Мордвинов

ПМЭФ-2025 стал для Вологодской области важной деловой площадкой, где были озвучены перспективные инициативы и подтверждена готовность региона к реализации масштабных инвестиционных проектов. Форум стал отправной точкой для новой волны экономического роста, модернизации и расширения связей с ключевыми игроками рынка.

ПОЧТИ ТРИ МИЛЛИАРДА ИНВЕСТИЦИЙ:

**Губернатор подвел итоги развития
спорта в регионе за 2024 год**



Губернатор области Георгий Филимонов



Министр спорта Вологодской области Александр Муругин

Губернатор Вологодской области Георгий Филимонов подвел итоги работы Правительства области за минувший год на 49-й сессии Законодательного Собрания.

Спорту, как одной из ключевых сфер, было уделено особое внимание. Глава региона, в частности, подчеркнул:

— Наша задача — сделать спорт массовым и доступным, чтобы он был в каждом районе и дворе. Курирую это направление лично. В прошлом году направили на развитие отрасли около 2,9 миллиарда рублей.



РАЗВИВАЕМ ДЕТСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ:

- впервые в регионе создали Центр технических видов спорта «Сивер», 120 детей и подростков бесплатно занимаются спортом;
- открыли филиал ЦСКА на базе школы «Витязь» — футбольную школу для 350 юных футболистов;
- на базе Вологодского государственного университета открыли Колледж олимпийского резерва по легкой атлетике, лыжному спорту и футболу.

ЗА ПРОШЛЫЙ ГОД ЗАКУПИЛИ:

>3000 единиц спортивного инвентаря
45 единиц спецтехники
10 новых автобусов для поездок на соревнования

ПОСТРОИЛИ И ОТРЕМОНТИРОВАЛИ

26 спортивных объектов

РАБОТАЮТ

278 народных тренеров по более чем 50 видам спорта работают бесплатно с жителями в каждом из 28 муниципалитетов. Охват — свыше 10 тысяч вологжан.

**ВСЕГО НА РАЗВИТИЕ СПОРТА
ПЛАНИРУЕМ НАПРАВИТЬ
3,2 МИЛЛИАРДА РУБЛЕЙ.
РОСТ НА 13,6% ПО СРАВНЕНИЮ
С ПРОШЛЫМ ГОДОМ.**

Построим и отремонтируем еще 42 объекта, три из них — переходящие. Среди них — ФОК в 112-м микрорайоне Череповца и футбольный манеж на улице Ильюшина в Вологде. Запрос от вологжан очень большой, слышим и реагируем.

**ЗАПУСТИЛИ ПОДДЕРЖКУ МОЛОДЫХ
ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ:**

- каждый месяц выплачиваем тренерам-преподавателям и инструкторам-методистам 8 тысяч рублей. (при наличии среднего профессионального образования) или 10 тысяч рублей (при наличии высшего образования) в течение первых трех лет работы в возрасте до 35 лет;
- 20 лучших молодых спортсменов от 14 до 21 года получают ежемесячно по 10 тысяч рублей;
- в 4,6 раза увеличили разовые вознаграждения спортсменам и их тренерам за достижения (с увеличением количества видов спорта);
- учредили Почетный знак «За заслуги в развитии физической культуры и спорта».

63,8%

**ВОЛОГЖАН СИСТЕМАТИЧЕСКИ
ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ.**

Один из главных результатов нашего подхода: 63,8% вологжан систематически занимаются спортом. Это девятое место в России и первое — в СЗФО. В 2023 году регион находился на 44-м месте. Мы создаем доступную альтернативу. Вместо употребления алкоголя — возможности для занятия спортом, в частности бесплатные секции.

**НАША ЗАДАЧА — СДЕЛАТЬ
СПОРТ НЕ ТОЛЬКО ОБРАЗОМ
ЖИЗНИ, НО И ЧАСТЬЮ
КУЛЬТУРЫ.**

Автор: Куликова Мария



Георгий Филимонов



Екатерина Целикова, Юрий Филимонов и Александр Долгих



Александр Мурогин, Александр Мартюков и Андрей Накрошаев

Состоялось шестое заседание Совета по развитию физической культуры и спорта при Губернаторе Вологодской области.

По результатам прошлых пяти советов было выдано 82 поручения, 61 из которых уже исполнено.

— Строим крупные сооружения, в том числе первый в истории региона футбольный манеж в Вологде, планируем его открытие в сентябре этого года. В это же время откроем новый ФОК в Череповце. Напомню, что также возводим в регионе пять ФОКОТов и три модульных спортивных зала в Семенкове, Кадникове и Вожеге. Ведем подготовку к крупным спортивным мероприятиям, — подчеркнул Георгий Филимонов.

На Совете обсудили в числе прочего актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта:

- о кадрах в муниципальных образованиях области;
- о спортивных помещениях и залах для занятий спортом и работы секций;
- о строительстве ФОКа в поселке Карпово Череповецкого муниципального округа;
- о развитии велоспорта. ■

Директор
Цentra
спортивной
подготовки

**Александр
Мартюков:**



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СТАЛИ НАМНОГО ПОПУЛЯРНЕЕ

В Вологодской области быстрыми темпами развивается спорт и физическая культура: ежегодно увеличивается число занимающихся, спортивных объектов и мероприятий. Благодаря этому улучшаются результаты спортсменов. Важнейшей организацией, которая за это отвечает, является Центр спортивной подготовки (ЦСП). Деятельность подразделения поддерживают Правительство и Губернатор Вологодской области Георгий Филимонов.

Директор Центра спортивной подготовки — Александр Мартюков, который также является советником Губернатора по спорту и имеет звание заслуженного учителя РФ. Во время беседы директор Центра рассказал о том, как развивается детско-юношеский спорт и спорт высших достижений, как происходит медико-биологическое обеспечение спортсменов и подготовка педагогических кадров.

Читайте интервью на с.16



Здание Центра спортивной подготовки в Вологде

Первое место в СЗФО по доле занимающихся спортом

— **Александр Анатольевич, вы с 2010 года руководите Центром спортивной подготовки. Расскажите об этом учреждении, для чего оно создано, какие цели и задачи выполняет.**

— Центр спортивной подготовки во всех регионах России создан по приказу Министерства спорта. Прежде всего задача заключается в организации и проведении региональных спортивных мероприятий, формировании сборных команд по видам спорта, создании тренировочных мероприятий для сборных команд и направлении лучших спортсменов для участия во всероссийских соревнованиях.

Основные функции ЦСП — выявление одаренных спортсменов, их поддержка и сопровождение. Также у нас есть два структурных подразделения. Первое — центр лыжного спорта и отдыха «Карпово», где созданы хорошие трассы и мы проводим региональные соревнования. В 2024 году Правительство Вологодской области приобрело еще один центр спорта и отдыха — это «Комела» в Грязовецком округе. Сейчас мы готовим проектную документацию и генеральный план развития этой базы.

— **Если говорить о ретроспективе — как изменился спорт в Вологодской области за эти 15 лет?**

— Физическая культура и спорт стали намного популярнее. Об этом можно судить по количеству участников официальных спортивных мероприятий: 15 лет назад было около четырех тысяч человек, сейчас — около 30 тысяч. Кроме того, резко повысилась доля постоянно занимающихся физической культурой и спортом (63,9%) — это около 600 тысяч человек. Мы занимаем первое место в Северо-Западном федеральном округе по доле занимающихся, и темпы прироста очень высокие. По инициативе Губернатора и при поддержке Правительства у нас возводится большое количество спортивных объектов, которые способствуют повышению уровня спортивного мастерства и вовлеченности в занятия спортом большой доли населения, причем всех возрастов.

Что касается количества видов спорта, то в 2010 году было 34 спортивные федерации, сейчас соревнования проводятся по 90 видам спорта. Растет число спортивных мероприятий, видов спорта и участников. Это требует соответствующей спортивной инфраструктуры, которой даже при таком масштабном строительстве недостаточно для Вологодской области. Есть нормативы Мини-

стерства спорта, где указано, что должно быть около 480 спортивных объектов на 100 тысяч человек. У нас — чуть меньше 260, еще работать и работать.

— **Расскажите о спортивных объектах. Что было построено за прошедший год и какие есть планы по строительству в текущем году?**

— Начнем с 2025 года. В этом году по программе губернатора у нас строится, реконструируется и ремонтируется большое количество объектов. Среди самых крупных я бы назвал ФОК в Устюжне. Уже в этом году у нас сдастся крытый футбольный манеж в Вологде — будет возможность заниматься и при неблагоприятных погодных условиях. Почти завершен ФОК в Череповце рядом с Ледовым — в июле он будет запущен в эксплуатацию. Хотя официальная дата открытия футбольного манежа и ФОКа — начало сентября.

Также у нас стали строиться быстровозводимые спортивные объекты. Будет запущен ФОК в Кадникове, Семенкове и начато строительство такого же объекта в Вожеге и Тарноге. Такие комплексы возводятся во всех муниципальных округах, что дает возможность проводить соревнования не только в Вологде и Череповце. Это способствует привлечению к занятиям спортом юных спортсменов и повышению вовлеченности в него всего населения.

Из реконструируемых ФОКов я бы отметил объекты в Суде, Хохлове, завершается ремонт спортивной школы в Тотье.

По просьбе Губернатора в Вологде строится первый в области модульный бассейн. Будет шесть дорожек по 25 метров в длину.

На данный момент реконструируется стадион в Великом Устюге и строится новый стадион в Бабаеве.



ЦЛСиО «Карпово»



Крытый футбольный манеж в Вологде



Центр спорта и отдыха «Комела»



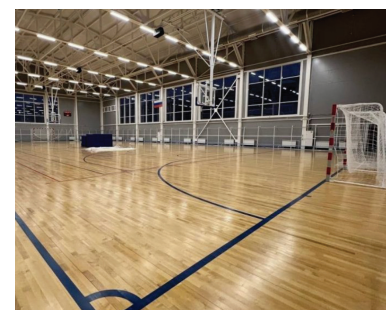
Новый ФОК в Устюжне



Новый бассейн появится к концу следующего года в Вологде



В череповецком поселке Суда открылся обновленный ФОК



Строительство ФОКа для игровых видов спорта в Кадникове



Физкультурно-оздоровительный комплекс в поселке Хохлове



В прошлом году при школах Вологды и Череповца было построено 10 физкультурно-оздоровительных комплексов открытого типа



Стадион «Спартак» в Великом Устюге капитально отремонтируют

Если вспоминать 2024 год, я бы в первую очередь назвал строительство ФОКов в селе имени Бабушкина, Кичменгском Городке, ремонт ФОКов «Олимп» в Вологодском округе и Тоншалове. Были реконструированы стадионы в Никольске, Харовске, Вожеге, Вытегре.

Я уже не говорю о мелких спортивных объектах. По программе Губернатора был возведен целый ряд малых спортивных игровых площадок. В прошлом году при школах Вологды и Череповца было построено 10 физкультурно-оздоровительных комплексов открытого типа, а также в Бабушкинском округе.

В 2023 году была создана «Золотая шайба», пристройка к Ледовому дворцу в Вологде, где можно заниматься новым видом спорта — керлингом. Готово помещение для скалодрома — ждем поддержки Министерства спорта для его оборудования.

Масштабные строительства, реконструкции идут полным ходом, поэтому неслучайно растет доля занимающихся и улучшаются спортивные результаты.

Из иных спортивных объектов я бы отметил строительство лыжероллерных трасс. В 2024 году была

построена в Верховажье, в этом году завершаем реконструкцию и делаем новый круг в Карпове Череповецкого округа. Также будет построена лыжероллерная трасса в Вожеге, на родине двукратной олимпийской чемпионки Анны Богалий. В Вологде проектируется трасса на стадионе «Локомотив». Также уже готова проектно-сметная документация для строительства трасс в Кириллове, Тарноге, Соколе.

— **Футбольный клуб «Череповец» выступает во Второй лиге группы Б, но стадион не совсем соответствует требованиям лиги. Есть ли планы по его реконструкции?**

— Я бы сказал, совсем не соответствует требованиям лиги. Но здесь идут переговоры с «Северсталью» о том, чтобы реконструировать данный объект. Я думаю, эти работы будут проведены к 2027 году, к празднованию 250-летия города.

Также планируется ремонт школы бокса «Олимп» в Череповце силами Федерации бокса. Президент Международной боксерской ассоциации Умар Кремлев откликнулся на просьбу Губернатора и пообещал реконструировать здание. Это даст толчок развитию бокса и футбола в Череповце.

— **Какие важные мероприятия были проведены в течение прошлого и текущего годов?**

— У нас проводится около 1 200 спортивных мероприятий, и они делятся на несколько групп в зависимости от уровня организации.

В 2025 году прошло интересное муниципальное мероприятие — «Кубок востока по лыжным гонкам», для участия в котором объединились шесть районов. Участники события, условно группы, ездят по очереди друг к другу в гости. Это позволяет увеличить количество участников соревнований и повышает зрительский интерес. Родители и другие родственники болеют за детей: не нужно далеко ехать и у всех есть возможность посетить мероприятие. Кроме спортивной составляющей, можно говорить о развитии туризма и погружении в культуру родного края.

Если говорить о региональных соревнованиях, у нас 90 спортивных федераций, поэтому мы проводим большое количество региональных соревнований: чемпионатов, первенств, кубков Вологодской области. Есть мероприятия, которые стали традиционными и вызывают интерес не только в Вологодской области. Уже долгие годы в Вожеге проводится «Кубок малыша» благодаря усилиям Анны Богалий. В нем принимают участие юные лыжники из Архангельской, Костромской, Ярославской областей — всего около 400 участников.

Также у нас стали традицией мероприятия по биатлону теперь, к сожалению, памяти двукратного олимпийского чемпиона Анатолия Алябьева. Турнир проводится в Верховажье два раза в год — летом и зимой. В нем участвуют юные спортсмены из Архангельской и Ленинградской областей, Санкт-Петербурга.



Кубок Востока по лыжным гонкам



Кубок Малыша



Турнир памяти Анатолия Алябьева



Матч сборных команд России и Китая по ушу



Соревнования по конькобежному спорту на призы Сергея Фокичева



Турнир по лыжным гонкам на призы Максима Цветкова



Лыжная гонка на призы Юлии Чекалевой впервые состоялась в Тарноге



«В снегах Кириллова»



Реконструкция лыжероллерной трассы в Карпове Череповецкого округа



Александр Мартюков

участников.

На базе недавно открывшегося Центра технических видов спорта в Кириллове также проводятся такие масштабные мероприятия, как «В снегах Кириллова». В середине июня мы проводили Кубок России по мотоциклетному спорту. Помимо спортивной составляющей, разработана большая культурная программа, которая привлекает зрителей. Зимой на мероприятии присутствовало около 7 000 зрителей.

Мы проводим много межрегиональных соревнований — первенства и чемпионаты Северо-Западного федерального округа по различным видам спорта, организовываем всероссийские старты. К примеру, в 2025 году в Вологде прошел матч сборных команд России и Китая по ушу. В 2024 году проводили Кубок губернатора по боксу в Череповце.

Также в августе планируется финал Спартакиады молодежи по ушу, который пройдет в Вологде. В декабре проведем Кубок России по дзюдо. Это событие — второй раз в истории Вологодской области.

Конечно, зрительский интерес вызывают матчи «Северстали», «Северянки», «Чевакаты».

Возрождены два профессиональных футбольных клуба — вологодское «Динамо» и «Череповец». Обе команды выступают во Второй лиге группы Б.

Медико-биологическое обеспечение — «это начало большой работы»

— Актуальной темой сейчас является медико-биологическое обеспечение подготовки спортивного резерва. Расскажите, как осуществляется развитие этого направления в области.

— Я бы отметил построение моделей медицинского обеспечения спортивных мероприятий Вологодской области — это начало большой работы. Мы планируем довести до нормативного уровня, чтобы турниры обслуживались врачами спортивной медицины.

Сейчас врачи спортивной медицины есть только в спортивных клубах, и их почти нет в спортивных школах. Даже наши сборники по индивидуальным видам спорта лишены консультационной помощи этих специалистов. Ребята, которые входят в состав сборной России, проходят углубленное медицинское обследование в федеральном медико-биологическом

агентстве два раза в год. Но мы хотели бы, чтобы наши спортсмены минимум два раза в год проходили такое обследование, также важны этапные комплексные обследования спортсменов — в начале подготовительного периода, в конце, во время соревновательного периода.

Видим большую совместную работу с Министерством здравоохранения и планируем до конца года сделать так, чтобы во всех муниципалитетах были кабинеты и врачи спортивной медицины.

Также для нас важно, чтобы все спортсмены на территории своего региона могли получить справку о допуске к спортивным мероприятиям в диспансере. В Вологде по новому адресу уже работает диспансер, и в Череповце скоро откроется новый диспансер при поликлинике № 7, который станет филиалом вологодского.

Будет закуплено новое диагностическое оборудование, которое позволит не только проводить мониторинг здоровья, но и, на мой взгляд, делать самое важное — оценивать функциональное состояние спортсменов. Это поможет тренерам более грамотно подготовить спортсмена к соревнованиям. Оборудование будет также выполнять здоровьесберегающие функции.

В планах — организация системы восстановления, реабилитации и медико-биологического сопровождения спортсменов, которое включает в себя контроль за функциональным состоянием в тренировочном и соревновательном процессе.

Кроме того, медико-биологическое обеспечение — это еще и индивидуальные программы поддержки спортивным питанием, изотониками, фармакологическими программами, которые разрешены РУСАДА и ВАДА.

Это большая работа и требования времени, чтобы тренер работал не вслепую, а имел возможность получать информацию о состоянии и готовности спортсмена и благодаря этому выстраивать тренировочный процесс грамотно.

— Как вы считаете, насколько важно работать с психологией юных спортсменов? Как развивается это направление в области?

— На мой взгляд, психолог должен работать как с юными, так и с ведущими спортсменами, достигшими высоких результатов. Зачастую спортсмен попадает в стрессовую ситуацию, а почти всегда участие в соревновании — это стресс для организма и высокая нагрузка. В начале спортивного мероприятия каждый спортсмен испытывает давление со стороны потенциальных соперников, демонстрирующих уверенность. Нужно иметь закаленный характер и психологическую подготовку, чтобы не поддаться стрессу. Не секрет, что ряд спортсменов накануне старта переживает такое эмоциональное напряжение, что нарушается сон и теряется аппетит. И, будучи хорошо функционально подготовленными, они не показывают высокого результата.

К сожалению, у нас спортивная психология абсолютно не развита. Поэтому вся тяжесть психологического настроя ложится на тренера, помощников и на родителей. Есть примеры негативного отношения к спортсмену после проигрыша. Он не получает поддержки от тренера, выслушивает обвинения — это совершенно неправильный подход, из-за которого спортсмен не реализует свои способности и заканчивает карьеру.

Я в мае выезжал знакомиться с опытом работы спортивной медицины и медико-биологического обеспечения в Нижегородскую

область. В Центре спортивной медицины существует отдел спортивной психологии, и три психолога работают со сборными командами. Для нас это работа будущего. Думаю, психологи у нас обязательно появятся.

«Сфера нуждается в квалифицированных молодых кадрах»

— Поделитесь информацией о развитии спортивного образования в области.

10–15 лет назад у нас была проблема: очень много спортсменов уезжало для получения образования в другие регионы. По окончании девяти классов ребята хотели продолжить заниматься спортом, но при этом получить профильное образование, чтобы впоследствии продолжить карьеру тренера, преподавателя физической культуры или спортивного менеджера.

Многие спортсмены уехали в Санкт-Петербург, Казань, Уфу, Тюмень. В этом году по решению Правительства и Губернатора в Вологде создается колледж олимпийского резерва. Первый прием будет около 50 спортсменов по трем видам спорта: лыжным гонкам, легкой атлетике и футболу. Это только начало, уже есть заявки от других видов спорта.

Чуть раньше на базе Университетского колледжа Вологодского государственного университета было создано направление «Физическая культура», оно пользуется большой популярностью. В 2024 году был первый выпуск, среди ребят — 10 мастеров спорта. В 2025 году — 52 выпускника, тоже очень хорошие специалисты, надеюсь, многие планируют получать высшее образование и свяжут свою деятельность со спортом. Сфера нуждается в квалифицированных молодых кадрах.



— Много лет вы сотрудничаете с университетами нашей области, в частности являетесь председателем экзаменационной комиссии. Какие темы преобладают в бакалаврских и магистерских работах?

— И бакалавры, и магистры — интересные ребята. 27 июня была защита работ магистрами Череповецкого государственного университета (ЧГУ) — все успешно защитились. Ребята уже тренируют юных спортсменов по самым разным видам спорта и пытаются анализировать собственный опыт. Самое важное, на мой взгляд, то, что они продолжают учиться. Для любого человека важно постоянно учиться, только так можно стать профессионалом. В этом плане очень хороша китайская мудрость: «Если хочешь не отстать, то нужно бежать вперед, а не просто шагать».

Темы работ интересные, и они вносят вклад в развитие науки. Сегодня, например, говорили про хоккей и дошли до того, что необходимо использовать возможности искусственного интеллекта при разработке тактических схем.

Если говорить о бакалаврах, часть работ интересная, обоснованная, часть работ несколько наивная. Иногда не хватает погружения в историю и проработки методической литературы. Есть над чем ра-

ботать, но, опять же, я бы отметил, что ребята готовы учиться и хотят учиться — это самое отрадное.

В ЧГУ (что очень приятно) — 50 бюджетных мест. Сюда поступают не только вологодские спортсмены, но и ребята из других городов. К примеру, сейчас мы создаем команду по конькобежному спорту, чтобы успешно выступать на всероссийских стартах в командных гонках, и в Череповец поступил очень сильный спортсмен из Перми.

Также к нам поступают и у нас защищаются спортсмены из других стран, например известный титулованный спортсмен, представляющий сборную Узбекистана по вольной борьбе. Он проходил практику в Центре боевых искусств и дал оценку: ребята очень хорошо подготовлены физически, но над техникой еще нужно работать. Общение студентов из разных регионов России и зарубежных спортсменов дает свои плоды в плане обмена опытом, причем не только в сфере спорта.

26 июня также состоялся выпуск и вручение дипломов в Вологодском государственном университете: 12 человек окончили с красным дипломом. Это говорит о том, что очень способные ребята к нам поступают и погружаются в науку. Очень скоро мы увидим плоды труда юных специалистов.

— Как осуществляется поддержка молодых специалистов в области?

— Для всех молодых специалистов (не только в сфере спорта) с 2024 года осуществляется губернаторская поддержка: молодым специалистам до 35 лет на базе высшего образования дополнительно к зарплате полагается выплата десять тысяч, на базе среднего — восемь тысяч. Если специалист работает в общеобразовательной школе учителем физической культуры и спортивной школе, то его заработная плата не должна быть ниже, чем средняя заработная плата в сфере промышленности. Вологодская область этот норматив выдерживает.

Молодые тренеры востребованы, особенно в спортивных школах: они быстрее учатся, осваивают современные технологии, менее консервативны в применении информационных технологий.

— Есть ли материальная поддержка молодых спортсменов?

— Для спортсменов предусмотрены очень солидные меры поддержки. Юные спортсмены — призеры и победители официальных соревнований (спартакиад, первенств России) — получают губернаторскую стипендию. 20 человек — по десять тысяч в месяц на основе конкурсного отбора. За победу на официальных всероссийских соревнованиях выплачивают очень хорошие суммы. К примеру, за первое место на чемпионате России по олимпийским и спартакиадным видам спорта спортсмен может получить миллион рублей. Это один из самых высоких уровней поддержки спортсменов в России. Поэтому у нас много заявок от спортсменов из других регионов, которые готовы представлять Вологодскую область на соревнованиях.

Ребят, которые успешны на спортивных мероприятиях, мы берем на ставки в Центр спортивной подготовки: они являются на-

шими сотрудниками, начиная от опытных спортсменов, таких как Максим Цветков, до совсем юных спортсменов. Так, девятнадцатилетняя лыжница Алина Пеклецова является спортсменом ЦСП. Совсем недавно боксеры успешно выступили на первенстве России и заняли призовые места. Сейчас мы оформляем документы, чтобы взять их на ставки. На данный момент у нас около 40 спортсменов-сотрудников.

Это поддержка и повышение уровня мотивации спортсменов, а также пример для других юных спортсменов: своими достижениями можно повысить материальное благополучие.

Спорт — это очень тяжелый труд. Те, кто занимаются спортом, рискуют здоровьем. Это нужно ценить, уважать, и, конечно, мы гордимся достижениями наших спортсменов.

— Как организован процесс образования и подготовки тренеров в области?

— Тренер — это тот человек, который определяет судьбы мальчишек и девчонок. Это профессионал, воспитатель, педагог, психолог, поэтому тренерам важно обучаться. Каждый тренер должен пройти программу повышения квалификации один раз в пять лет. Тренерские семинары также важны.

В 2024 году у нас была выделена определенная сумма на повышение квалификации тренеров, и мы по заявкам повысили квалификацию народным тренерам — примерно 200 человекам. Сейчас востребованы специалисты адаптивного спорта — мы обучили 78 человек. Также точно повышаем квалификацию тренеров, которые работают со сборными командам.

Курсы и семинары всегда важны, даже если тренер знает то, о чем будут говорить. Это анализ собственных возможностей и знаний. В процессе повышения квалификации специалист общается с тренерами из других регионов. Это также способствует росту квалификации.

Тренер-новатор, который всегда находится в поиске информации, всегда добивается результатов. По этому же пути идут и его воспитанники. Процесс обучения должен быть бесконечным.

— Вы сказали, что в одной из магистерских диссертаций был акцент на том, что в тренировочном процессе может использоваться искусственный интеллект. Есть ли уже такие прецеденты? Также я часто общаюсь со спортсменами, и они рассказывают о новых технологиях, например об электронных мишенях для стрельбы или экипировке с датчиками. Поде-

литесь примерами внедрения инновационного инвентаря и оборудования.

— Инвентарь и технологии меняются. В ряде единоборств есть электронные датчики, которые вшиваются в форму. Чаще всего они используются в тхэквондо, и точность нанесения ударов фиксируется не просто специалистом, датчики выдают результат на монитор, был удар или нет. Также с большой точностью фиксируются результаты с помощью электронного хронометража в циклических видах спорта. На каждого спортсмена надевается чип — сразу видно, кто когда финишировал и какое отставание. Это ускоряет процесс подсчета результатов и не затягивает мероприятие.

Что касается искусственного интеллекта, он только-только внедряется в спортивную сферу, и приятно, что ребята уже думают об этом, но пока примеров успешного применения я не наблюдал. У нас все стремительно развивается, и очень скоро искусственный интеллект будет востребован в спортивной сфере.

Если говорить про информатизацию сферы, она идет бурными темпами. В спортивную секцию можно записаться только на сайте школы или через «Госуслуги». Отчетность



Студенты-спортсмены Университетского колледжа ВоГУ получили дипломы



В Череповецком государственном университете завершилась итоговая государственная аттестация



Студенты Института педагогики, психологии и физического воспитания ВоГУ прощались с вузом

происходит в электронном виде. На сайтах спортивных учреждений можно найти, где и какие секции работают, какое время работы и так далее. Это очень удобно, но не предел того, что мы бы хотели видеть на сайтах. Было бы здорово знать, где и когда можно побегать, какое качество лыжни, свободен ли игровой зал.

Когда строим физкультурно-оздоровительные комплексы открытого типа, появляются умные тренажеры. Они помогают составить тренировочный план или разработать комплекс упражнений: можно отсканировать QR-код и получить информацию, какой комплекс упражнений стоит выполнять на определенном тренажере.

«Спорт стал трендом»

— Насколько сильно увеличилось количество детей, занимающихся спортом?

— Очень много людей занимается в платных секциях, клубах, потому что возможности бесплатных занятий ограничены. В спортивных школах, центрах дополнительного образования в настоящее время

занимается 17,5 тысячи человек, 3–4,5 тысячи у нас входят в состав сборных команд Вологодской области. Губернатор поддержал идею спортивных лагерей. Если в прошлом году было порядка 45 путевок, то в этом году — 204 путевки. Это очень здорово! Дети могут отдохнуть, укрепить здоровье и повысить спортивное мастерство.

Если приводить еще статистические данные, то, например, единоборствами в спортивных школах занимается около трех тысяч человек. Если брать многочисленные клубы, то будет 11 тысяч человек.

Спорт стал трендом. Почти каждый ребенок может заниматься в комфортных условиях физической культурой и спортом.

У нас выросло количество спортивных школ. И есть такая тенденция: если в округе строится физкультурно-оздоровительный комплекс, то на его базе создается спортивная школа. Так произошло в селе имени Бабушкина и Кичменгском Городке.

— Кажется, что многие дети, а иногда даже больше их родители, выбирают популярные и коммерчески успешные виды спорта, например хоккей или футбол. Как

происходит привлечением детей в менее популярные среди широкой общественности виды спорта?

— Могу сказать, ориентируясь не только на нашу область, если спортсмен региона или России показывает очень высокие спортивные результаты, особенно в телевизионном виде спорта, то происходит приток людей в эту секцию. Интересный пример: когда наши спортсмены-фехтовальщики успешно выступили на Олимпийских играх и завоевали большое количество золотых медалей, по всей стране сразу выросло число желающих пойти заниматься в секции фехтования. У нас в регионе только одна секция фехтования — в Центре боевых искусств, она пользуется популярностью у череповчан, и ребята показывают хорошие результаты.

На мой взгляд, лучшая реклама — это достижения спортсменов. Здорово, когда именитые спортсмены встречаются с детьми. Так происходит популяризация спорта и привлечение в него юных спортсменов.

У нас начал работу информационный канал «Во! Спорт», который тоже служит хорошим средством пропаганды спорта.



Конный спорт в Вологде



Финал VI летней Спартакиады молодежи России — 2025

— Какие виды спорта наиболее популярны в нашей области?

— Классические виды спорта с богатой, в том числе телевизионной, историей, и это не только биатлон, футбол, волейбол, хоккей. Сейчас телевизионными видами спорта стали лыжные гонки. У нас в области это один из самых популярных видов.

Очень красивый вид спорта — легкая атлетика. Его часто демонстрируют на телевизионных экранах, и большое количество мальчишек и девочек используют беговые упражнения в своей практике. В атлетику приходит много ребят. Благо у нас инфраструктура.

Легкоатлетов готовят не только в Вологде и Череповце, но и в



Женская команда Верховажья — победитель областного этапа Всероссийских соревнований «Мини-футбол в школу»

и победителем, и призером всероссийских соревнований.

У девочек пользуются популярностью танцы. Удивительно, что девчонки предпочитают конный спорт, в отличие от мальчишек. Также популярно, особенно у девчонок, фигурное катание.

Очень красивые виды спорта — художественная и спортивная гимнастика. Кстати, спортивная гимнастика является основной для многих видов спорта.

Молодежи интересны физкультурные упражнения, которые потом становятся видами спорта, например воркаут.

Сейчас появилась такое понятие, как компьютерный спорт, хотя до сих пор широкая аудитория спорит, является это спортом или нет. Но официально он признан видом спорта. Также набирает популярность созданный Федерацией Вологодской области фиджитал-спорт, который сочетает в себе компьютерные технологии и реальные физкультурные мероприятия.

Спортивное программирование тоже набирает обороты. Те практические знания, которые получают занимающиеся, потом востребованы в жизни.

Попова Ксения, первенство Вологодской области по художественной гимнастике, Шексна



Очень красивый вид спорта — легкая атлетика





«Это близкое, понятное и любимое занятие»

— Расскажите немного о себе. Занимались ли спортом в детстве и юношестве?

— Да, конечно, как и все дети в советское время. Я достаточно активно занимался лыжами. В свое время выполнил норматив кандидата в мастера спорта, поступил в институт на факультет физической культуры, но, к сожалению, серьезно травмировался, и пришлось переориентироваться, поэтому я получал педагогическое образование.

Потом продолжительное время в моей жизни была педагогическая практика: я работал учителем физической культуры и директором общеобразовательной школы. В школе было организовано 80 спортивных секций по разным видам спорта, и ребята достигали очень хороших спортивных показателей: становились призерами и победителями первенств Вологодской области, выполняли спортивные разряды и становились

кандидатами. Многие до сих пор занимаются спортом, многие получили физкультурное образование.

Сейчас очень высокая загруженность работой, но ежедневно делаю зарядку — без нее просто-напросто не вынести тот рабочий темп, в котором мы сейчас находимся.

— С 1988 по 2010 год вы работали в школе. Как вы считаете, какая главная миссия детского наставника, в том числе и тренера?

— Самое главное — не просто передача знаний и навыков. Самое главное — сформировать у воспитанника умение осмысливать свои действия и поступки. Важно, чтобы он всегда задавался вопросом: а зачем я это делаю, что дает то или иное действие, которое я выполняю.

Также важно передать некие ценностные ориентиры: порядочность, чувство собственного достоинства и умение достойно выражать себя при неудачах. В спорте неудач всегда больше, чем позитивных моментов. Мы видим очень много примеров, когда спортсмен очень достойно проигрывает, отдавая дань уважения сопернику и поздравляя его с победой. Это тоже ценное качество — ценить и уважать достижения других.

Еще одна из важных черт — чтобы воспитанник видел, ценил и уважал достижения других. Еще одна из важных черт — чтобы воспитанник видел, ценил и уважал достижения других.

— Как и почему вы вернулись в спорт в 2010 году?

— Это произошло совершенно случайно. Меня пригласили работать в Центр спортивной подготовки, потому что на тот момент это была не очень эффективная организация в плане менеджмента. Я вернулся к тому, с чего начинал. Это близкое, понятное и любимое занятие, позволяющее как-то иначе взглянуть на многие вещи. Ты общаешься с разными людьми, которые занимаются разными видами спорта, у них разная психология, разный взгляд на мир. Тренеры и спортсмены часто выезжают на международные и всероссийские турниры. Они впитывают в себя культуру других регионов и народов, делятся впечатлениями, и ты невольно становишься участником процессов. Это очень интересно!

— Вы много раз говорили о том, что нужно постоянно развиваться, и вы пример всесторонне развитого человека. Помимо спорта, у вас есть много интересных хобби. Расскажите о том, как разные виды деятельности, в частности путешествия, влияют на формирование личности человека?

— В последнее время, когда достаточно большой объем работы и рабочий день длится не 8 часов, а 10, 12 и более часов, нужно как-то восстанавливаться. Я для себя



Выпуск 2002 года

нашел такой способ, как путешествия, причем предпочитаю путешествовать на автомобиле. Это некая свобода и возможность приобщиться к незапланированным территориям, событиям, значимым культурным ценностям. Ты попадаешь в новую обстановку, знакомишься с людьми, которые имеют свои взгляды на жизнь. Интересно общаться и обмениваться взглядами. Ты прикасаешься к культуре, архитектуре, погружаешься в историю. Это расширяет кругозор и дарит возможность по-новому смотреть на мир.

Кроме того, всегда в путешествиях вольно или невольно встречаешься со специалистами из спортивной сферы, а профессиональное общение и обмен опытом потом пригождается в работе и способствует росту эффективности.

Также у меня всегда на шее фотоаппарат. Через объектив ты смотришь на мир неким другим взглядом, где-то на уровне художника. Думаешь, можно ли найти ракурс и подобрать экспозицию, которая передавала бы всю красоту природы и памятников культуры. Это процесс не только познания нового, но и познания себя. Приезжаешь из путешествий, смотришь фотографии: что-то не получилось. Начинаешь думать, а что можно сделать, чтобы получилось в следующем путешествии.

Я люблю путешествовать по Уралу в осенний период. Во-первых, это красиво. Во-вторых, всегда есть возможность нагрузить себя физически — подняться на тысячник. Я перед собой поставил задачу: в каждом путешествии на Урал покорить один из тысячников. Это преодоление себя, и не всегда это так просто, как кажется.

— Вы много читаете. Поделитесь книгами, которые когда-то повлияли на вас. Возможно, вы считаете, что это было бы интересно почитать спортсменам.

— Совсем недавно я беседовал с юными спортсменами по поводу того, как настраиваться на соревнования. Ни для кого не секрет, что есть виды спорта, где психологическая устойчивость очень важна. Например, пулевая стрельба. И один из спортсменов говорит: «Я читаю книги перед стартом, чтобы погрузиться в другой мир, не стрессовать и не смотреть на соперников. Погружаюсь, выхожу — и голова чистая». И вот начали обсуждать, кто что читает, естественно, есть некие совпадения.

Например, я для себя извлек что-то, когда просто надо отдохнуть и получить энергетический посыл, не требующий глубокого осмысления. Это произведения журналиста Славы Сэ.

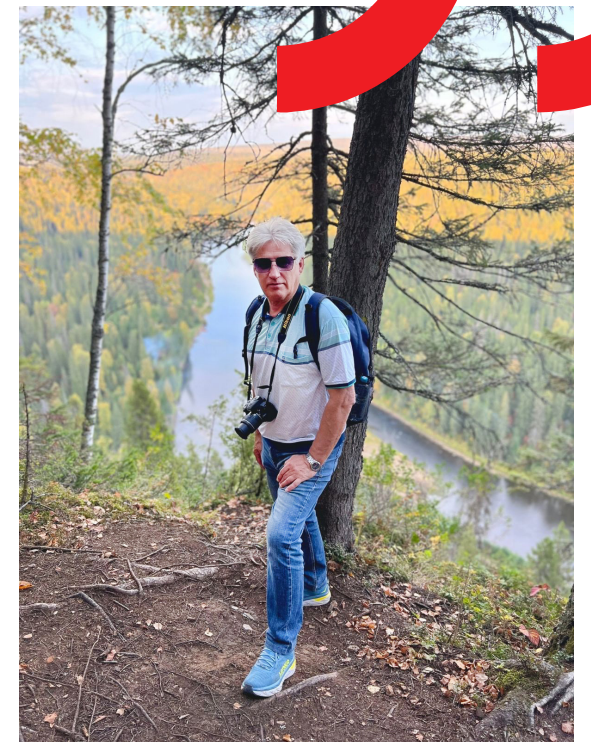
Один из моих любимых писателей — Булгаков. С удовольствием читаю и перечитываю книги Сергея Довлатова, человека с непростой судьбой. Он всегда был уверен в своей правоте и никогда не изменял принципам. Это для меня важно, и это одна из тех черт, которая мне приятна и понятна.

Мне нравится Иосиф Бродский. Перечитываю не только его стихи, но и прозаические произведения. У него неординар-

ный взгляд на жизнь и необычная судьба. Самое интересное, что в Архангельской области есть музей Иосифа Бродского, куда он был сослан за тунеядство.

С удовольствием перечитываю Александра Ширвиндта с его таким философским оптимизмом и иронией. Нравится его фраза о том, что ирония и философское отношение к жизни — это то, что позволяет выжить в нашем непростом мире.

Такое чтение помогает преодолевать трудности и относиться в большей степени ко многим вещам философски: все проходит, и это пройдет. ■



ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА 2025



Традиционно во вторую субботу августа вся Россия празднует День физкультурника — профессиональный праздник работников физической культуры и спорта и всех любителей активного образа жизни.

Этот праздник не только профессиональных спортсменов, его могут отмечать и те, кто, например, бежит по утрам, танцует румбу или любит велопробежки. Этот день — отличное время для поздравлений и признания важности физической активности для каждого человека.

День физкультурника в России в 2025 году выпадает на 9 августа. Дата каждый год меняется, так как этот праздник традиционно отмечают во вторую субботу последнего летнего месяца. Так постановил Указ «О праздничных и памятных днях», подписанный в 1980 году.

**ВСЕСОЮЗНЫЙ
ДЕНЬ
ФИЗКУЛЬТУРНИКА
УЧРЕЖДЕН СОВЕТОМ
НАРОДНЫХ
КОМИССАРОВ СССР.
ЭТО БЫЛО СДЕЛАНО
В 1939 ГОДУ
ДЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ
СПОРТА И ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
В СТРАНЕ.**

Впервые праздник прошел 18 июля. Затем каждый год для него выбирали новую дату. И только через 12 лет решили отмечать всегда во вторую субботу августа.

В то время спорт развивался в СССР небывалыми темпами. Появилось много спортивных обществ, например «Динамо», «Спартак» и другие. Придумали комплекс ГТО. Постоянно проводили спартакиады и соревнования.

Сейчас День физкультурника — это все также массовый праздник, который проходит в большинстве российских городов. Спорт пропагандируется среди всех возрастов благодаря различным мероприятиям. Это, например, «Всероссийские соревнования школьников», «Спартакиада пенсионеров России» и так далее. Каждый год более чем в 700 спортивных событиях в нашей стране участвует около 80 миллионов человек.



Этот праздник в СССР стал днем смотра достижений спортсменов. Традиционно его отмечали выступлениями победителей чемпионатов и соревнований. Одним из самых ярких, значимых и особо значимых мероприятий был массовый парад физкультурников. В нем принимали участие около 45 тысяч человек со всей страны. Сначала парад проходил на Красной площади, позже — на стадионе «Динамо».

В современной России День физкультурника отмечают не менее масштабно. Открывают новые постоянные и сезонные спортплощадки, проводят турниры по настольному теннису в парках, соревнования по мини-футболу,

массовые тренировки с профессиональными спортсменами, семейные эстафеты, розыгрыши абонементов в фитнес-залы, соревнования по перетягиванию каната, армспорту, шахматам и многое другое.

В День физкультурника на Вологодчине традиционно пройдут массовые соревнования.

— День физкультурника сегодня, — заявил Губернатор Вологодской области Георгий Филимонов, — это праздник не только для профессиональных спортсменов, а еще и для любителей спорта, которые с удовольствием проводят время на стадионе, бегают по утрам, ездят на велосипеде, по выходным всей семьей отправляются на сплавы или в пешие походы. Девиз Дня физкультурника в этом году — «Спорт вокруг человека», и это лишний раз напоминает всем нам, что спортом можно заниматься у себя во дворе, на коврике дома, бегать на пришкольном стадионе. Главное — желание и самодисциплина.

Общее руководство подготовкой и проведением спортивного праздника осуществляют Министерство спорта РФ и Министерство спорта области. ■



Автор: Мария Куликова

Фото из архива героини

«НЕ ПОПРОБУЕШЬ — НЕ УЗНАЕШЬ»:

Наталия Веселова об адаптивном спорте на Вологодчине



Адаптивный спорт играет ключевую роль в развитии спортивного потенциала Вологодчины. В Череповце это направление курирует Отдел адаптивной физической культуры «Спортивного клуба Череповец». Благодаря его работе люди с инвалидностью получают возможность не только проходить качественную реабилитацию и укреплять здоровье, но и добиваться высоких спортивных результатов.

Мы побеседовали с начальником Отдела по адаптивной физической культуре Наталией Веселовой и узнали, как организована реабилитация, какими видами спорта можно заниматься в городе и почему важно не замыкаться в себе, а обращаться за помощью к профессионалам.

«Мы 14 лет шли к тому, чтобы открыть Отдел»

— Расскажите историю развития адаптивных видов спорта в Череповце. Как давно вы этим занимаетесь и почему выбрали эту сферу деятельности?

— В 2003 году я пошла работать в реабилитационный центр «Преодоление». На тот момент в городе адаптивная физическая культура не развивалась. Я сама раньше занималась спортом, поэтому хорошо понимала, что движение — это жизнь! Моя деятельность по развитию адаптивной физической культуры началась с «Преодоления».

В 2007 году председатель спортивного комитета Галим Галеевич Исмаилов предложил мне создать и возглавить «Спортивный клуб инвалидов Череповца». Наша работа в основном была направлена на помощь взрослым с поражением опорно-двигательного аппарата, так как в «Преодолении» мы помогали детям.

В 2011 году выиграли грант на приобретение специализированных тренажеров, открытие зала в ФОКе — так у нас появился первый зал. После этого нас перевели в спортивный комплекс «Юбилейный», а в 2021 году благодаря

руководству города был открыт Отдел по адаптивной физической культуры в составе «Спортивного клуба Череповец». Здесь мы организовали большую работу по физической реабилитации средствами адаптивной физической культуры и спортом.

— Почему появилась необходимость создать Отдел адаптивной физической культуры, если есть «Спортивный клуб инвалидов»?

— Спортивный клуб инвалидов — это общественная организация. Финансирование — только гранты, которые не всегда получается выиграть. Отдел — это муниципальное учреждение, где финансирование стабильно, а у сотрудников есть зарплата. Благодаря этому мы развиваемся, открываем новые секции. Мы 14 лет шли к тому, чтобы открыть Отдел. Я очень долго этого ждала.

— Сколько человек вам помогало, когда вы только начали заниматься развитием адаптивной физической культуры и сколько специалистов работают на данный момент в Отделе?

— В 2011 году было всего пять специалистов, которые работали в рамках субсидий. Когда открылся Отдел, у нас стало 11 специалистов. Но каждый год мы расширяемся, и количество сотрудников увеличивается. За это спасибо руководству нашего города.

Кроме того, у нас сначала не было ни одного специалиста в штате — все работали по договору ГПХ. Сейчас у нас три специалиста в штате и 24 внештатных.

Многие спрашивают, почему именно ГПХ. Я понимаю, что специалисты очень устают и быстро выгорают. Условия ГПХ позволяют приходить тренерам в свое свободное время. Еще они работают по вечерам и в выходные, благодаря такой нагрузке у нас очень много направлений.

Сейчас два очень хороших специалиста занимаются физической реабилитацией — это начальный этап работы после тяжелых ранений, травм, инсультов.

— У вас может работать любой желающий?

— Нет, только люди с профильным образованием. Мы сотрудничаем с Череповецким государственным университетом (ЧГУ). Специфика образования — адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. Ребята проходят у нас практику, и всех хороших студентов я забираю к себе.

Образование наших специалистов в основном профильное, но есть специалисты и с физкультурным образованием, но они прошли переподготовку, повышение квалификации по адаптивной физической культуре. Благодаря Елене Александровне Елсаковой, руководителю структурного подразделения по адаптивной физической культуре и спорту «Центра спортивной подготовки», наши специалисты обучались бесплатно.

От реабилитации до спорта высших достижений

— Вы занимаетесь развитием адаптивной физической культуры и руководите «Спортивным клубом инвалидов» уже 18 лет. Опишите, как изменились город и адаптивные виды спорта за эти годы.

— Когда я начинала работать, почти ничего не было, и все происходило на моих глазах. В первую очередь появился проект «Доступная среда», благодаря которому инфраструктура города становится доступной для людей с инвалидностью.

Открываем новые секции, когда в этом есть потребность. Например, сейчас ребята приходят со специальной военной операции (СВО),

для них проводятся всероссийские соревнования «Кубок Защитников Отечества». Мы знакомимся с положением соревнований и понимаем, какие виды спорта нам нужно развивать в Череповце.

Когда ребята захотели танцевать на колясках, я стала искать специалиста, который бы смог заниматься со спортсменами и нашел бы с ними общий язык. Долго не могла найти подходящего человека, но потом мы встретились с Машей Новосельцевой и организовали коллектив «Ступени».

Цель нашей организации — от реабилитации до спорта высших достижений. Всю эту «лестницу побед» люди проходят у нас, а некоторые из них становятся именитыми спортсменами. Понятно, что не все идут в спорт высших достижений, но это не главное, главное — верить в себя и жить дальше!

— Если посмотреть список титулованных спортсменов, то можно заметить, что основные достижения — в одних и тех же видах спорта: в фехтовании, плавании и танцах на колясках. Вы целенаправленно делаете на них акцент или это получается случайно?

— Фехтование на колясках мы начинали развивать с Сашей Курзиным. Это его инициатива, и он многое сделал, чтобы у нас был этот вид спорта. У нас теперь две секции фехтования — Александра Курзина и Дмитрия Беляева.

Что касается плавания, у нас есть спортсмен-пловец Александр Беляев, который участвовал в Паралимпиаде и сейчас завоевывает много наград. Когда он получил травму позвоночника, при встрече с ним я узнала, что раньше он занимался плаванием, и предложила ему продолжить занятия. Тогда он ответил, что не готов, но через какое-то время перезвонил и согласился. Мы нашли тренера

и место для занятий. Сейчас еще Дима Беляев плавает, и появились новые звездочки — дети, которые уже получили третий разряд.

У нас в штате есть три спортсмена-инструктора Александр Беляев, Дмитрий Беляев и Александр Курзин. Они тренируются сами и тренируют ребят.

— Расскажите про молодых спортсменов, которые показывают себя наиболее ярко.

— У нас сейчас есть перспективный спортсмен Данилов Даниил. Он занимается плаванием и фехтованием на колясках. Есть Настя Дунаева, которая недавно начала заниматься фехтованием на колясках и уже заняла третье место в команде на чемпионате России. Это наши звездочки. Мы готовим детей к тому, что спорт высших достижений — это не просто спорт, а еще и способ зарабатывания денег, это их жизнь.

«Самое главное — помочь людям поверить в себя, в свои силы, возможности»

— Мы проводили интервью с Дмитрием Беляевым, и он рассказывал о том, что вы лично приезджае к людям и рассказываете им о возможностях заниматься

спортом. Как часто они приходят после этого заниматься и какие у них есть основные опасения?

— Чтобы начать заниматься спортом человеку, получившему травму, нужно время для осознания и принятия себя «нового». Если человек получил инсульт, сначала он думает, что он просто поболел, встанет и пойдет. Осознание приходит не сразу — это где-то год-два.

Самое главное — помочь людям поверить в себя и начать заниматься. Не все идут в спорт, сначала проходят реабилитацию, потом решают для себя, нужен им спорт или нет. Для нас самое главное, что мы помогли ему на этапе реабилитации, восстановили высшие психические функции, скорректировали двигательные способности, научили обслуживать себя, выполнять посильную работу, заниматься любой другой деятельностью.

— Что бы вы могли сказать людям с инвалидностью, которые еще не занимаются спортом, отрицают факт того, что им нужно это делать?

— У нас висит очень хорошая картина, и там написано: «Не попробуешь — не узнаешь». Я всем говорю: «Не попробуешь — не узнаешь, получится или не полу-

чится. Нужно всегда пробовать». Очень многое зависит от человека. У нас есть такие люди — вот на них смотришь и дивишься: настолько у него тяжелое заболевание, а он идет. Он вроде ходить не должен, но он не только ходит, он еще и занимается. Они молодцы, это примеры, на которые нужно равняться. Если вы понимаете, что у вас проблема, она сама не решится. Наша задача — вам помочь. А ваша задача — выполнить, и тогда вместе мы сможем что-то сделать.

— Как много людей с инвалидностью в Череповце занимаются спортом?

— В 2024 году в Отделе прошли реабилитацию более 500 человек. Из них 156 человек успешно завершили реабилитационный процесс и закончили занятия. Мы рады, что люди от нас уходят. Это говорит о том, что мы им помогли, и наша помощь им больше не нужна.

Если человек остается, но пока не решается идти в спорт, ему нужен толчок. Как правило, мы ему помогаем. Не могу назвать точный процент людей, но многие ребята начали понимать, что занятия спортом — это для них хорошо.



— С каждым годом количество занимающихся в Отделе увеличивается: в 2023 году был 431 человек, в 2024 — уже 501. За счет чего это происходит?

— Мы не размещаем рекламу о нас, потому что понимаем, что можем не справиться. Если человек приходит и просит о помощи, мы обязательно ему поможем. Но если будут приходить все, мы просто физически не сможем им помочь. И мне на самом деле жалко своих специалистов, потому что они очень устают.

Благодаря открытию нового здания на Леднева мы сможем помочь большему числу людей. Мы очень надеемся, что руководство города поможет нам с финансированием на увеличение штата и приобретение спортивного оборудования и инвентаря.

К нам многие приходят после аварий и различных травм — они находятся в пограничном состоянии. Этот человек либо может уйти в инвалидность, либо может восстановиться. И наша задача — сделать все, чтобы процесс остановился на том уровне, на котором есть сейчас, а еще лучше, если мы ему поможем выздороветь.

К примеру, сейчас к нам приходит очень много детей в пубертатном периоде с искривлением позвоночника. Мы понимаем, что ему нужно помочь или сейчас, или никогда. Если мы сейчас ему не поможем, то потом уже будет поздно — уже инвалидность.

Открытие нового здания в Заягорбском районе

— Вы упомянули новое здание на Леднева. Расскажите о действующих объектах для адаптивной физкультуры в Череповце и о тех, которые вы планируете открыть.

— Наш основной объект спорта — в Зашекснинском районе по адресу Шекснинский проспект, 27 а, —



Городские соревнования

здесь находятся два зала: тренажерный зал и зал для занятий с детьми. Также у нас здание с доступом для маломобильных групп населения — Физкультурно-оздоровительный корпус на Сталеваров, здесь мы проводим тренировки и соревнования. Больше 60 человек посещает бассейн в «Доме физкультуры». Те, кто не может подняться на второй этаж, тренируются в аквапарке «Радужный».

На Леднева — здание бывшего детского сада, где мы сейчас проводим косметический ремонт, расширяем проемы и делаем пандусы. Нам нужен был Заягорбский район, так как там много людей, которым неудобно добираться в Зашекснинский район. Из Северного района людям тоже далеко ездить.

Здание на Леднева нам нужно, для того чтобы все были в одном месте. Но мы понимаем, что не уйдем от больших спортивных объектов — стадиона и ФОКа. Думаю, что все равно будем там проводить городские соревнования.

У нас много объектов, и все нам помогают. Нет проблем с тем, чтобы нас куда-то не пустили.



Сборная Вологодской области по фехтованию на колясках



Александр Беляев и Дмитрий Беляев



Цирковое искусство

— **Вы говорили о реабилитации и спорте для ветеранов СВО. Расскажите подробнее, как происходит вовлечение людей в спорт и чем они могут заниматься.**

— Реабилитацию проходят многие, но не все идут в спорт. Чаще всего мы восстанавливаем бойцов, они нас благодарят и уходят. Есть действующие бойцы. Буквально сегодня от нас ушел боец воевать дальше. Конечно, есть и те, кто заинтересован в спорте. Многие занимаются пауэрлифтингом.

На первом «Кубке защитников Отечества» двое наших ребят показали хорошие результаты — заняли третье место на Северо-Западе. Мы также проводили региональный «Кубок защитников Отечества». Четыре череповчанина приняли в нем участие и завоевали призовые места. В рамках этого турнира проходят старты по пулевой стрельбе, стрельбе из лука, пауэрлифтингу, армрестлингу, дартсу. Все эти виды спорта есть в Отделе.

Мы недавно созванивались с начальником отдела Центра спортивной подготовки Еленой Александровной Елсаковой по поводу развития еще одного вида спорта — метания ножей. С сентября эта секция начнет работать.

— **У вас 25 спортивных направлений. О многих из них мы уже поговорили. Расскажите о каких-либо интересных направлениях, которых еще не упоминали.**

— У нас есть занятия по цирковому искусству. К нам попал циркач, который травмировался. И вся цирковая команда его поддерживала — замечательные ребята, душа радовалась! И я подумала: почему бы нашим детям, которые нуждаются в спорте, не начать заниматься цирком. Цирковое искусство, я говорю как нейропсихолог, — это развитие межполушарных связей, мозжечковая стимуляция. Оно дает очень много того, что нужно нашим детям. Я предложила ребятам, они согласились вести эту секцию. Я туда больше взяла детей с сахарным диабетом — этих деток никуда не берут. Сейчас они уже ставят первые номера.

Также у нас в ФОКе есть флорбол — хоккей с мячом, занятия по которому проводит боец, вернувшийся с СВО. У него профильное образование, а также он является бывшим хоккеистом.

«Не надо бояться того, что ребенок особенный»

— **Расскажите о спортивных мероприятиях, которые проводятся в городе.**

— Нам хотелось организовать что-то интересное для детей. Поэтому мы решили сделать традиционным мероприятием «Атлетик-квест», где участники делятся на команды и проходят станции. Мы делаем так, чтобы все дети получили положительные эмоции и поняли, что они могут все. На всех мероприятиях дарим сладкие подарки.

Каждый год мы меняем возрастную категорию и задания, чтобы было интересно. Готовим достаточно сложные задания, но при этом вы-

полнимые. Чтобы их выполнить, ребятам нужно подготовиться всей командой. Для нас важно, чтобы ребята держались друг за друга и умели работать в команде, потому что для многих детей, особенно с ментальными нарушениями, это сложно. Этот навык поможет им жить в обществе.

Остальные соревнования — это ежегодные городские старты по разным видам спорта. В них участвуют коррекционные школы: № 35, 38, 44, детские дома, психоневрологические интернаты, дом-интернат для инвалидов — вся социальная сфера. Также соревнуются спортсмены из реабилитационного центра «Преодоление», комплексного центра социального обслуживания населения «Забота» и те, кто приходит к нам.

Наши ребята хорошо сдают ГТО. Спортсменов готовят два специально обученных сотрудника.

— **Сдача ГТО дает какие-либо привилегии или дети сдают их, чтобы почувствовать большую уверенность в себе?**

— Это больше даже не для детей, а для их родителей. Иногда родитель не хочет принимать своего ребенка, но когда тот показывает какие-то результаты, родитель понимает, что все не так плохо. Есть просто замечательные родители, которые вытаскивают своих детей. А есть те, кто не может принять, но нужно это сделать.

Чем быстрее родитель принимает ребенка, тем быстрее начинает ему помогать. Говорю как нейропсихолог: если родитель начинает правильно обучать ребенка с раннего детства, то динамика растет быстрее и качество развития малыша улучшается. К примеру, в городе есть коллектив «Позитив» — там тяжелые детки с ДЦП, а их родители — просто замечательные девочки, которые вытаскивали своих

детей и всем показали, что это можно сделать.

У нас было областное соревнование, на которое приехали люди из других городов. А затем благодарили нас и просили приглашать их еще, потому что им нужно увидеть, что их дети что-то могут, что другие дети такие же, что не надо бояться того, что ребенок особенный.

Проблемы, итоги и планы развития адаптивных видов спорта

— **Какие существуют проблемы с развитием адаптивных видов спорта в городе? Как вы их решаете?**

— Проблема у нас одна — финансирование. И если у руководства города есть финансирование, оно нам помогает, мы начинаем развиваться. Иногда у них нет возможности нам помочь, но мы руки не опускаем и просто продолжаем потихонечку работать и принимать людей.

Проблемы есть всегда, но, чтобы идти дальше, их нужно просто решить и идти дальше. Это такой жизненный принцип.



Тренировка – Беляев Александр

— **Вы отметили, что многие специалисты работают по ГПХ, потому что тяжело постоянно отдавать энергию. А вы уже много лет развиваете адаптивные виды спорта и работаете с людьми. Что лично вам дает силы гореть этим делом?**

— Само выгорание происходит тогда, когда ты не видишь результата. Я всегда говорю специалистам: «Если мы не видим результата, мы будем выгорать. А если мы видим результат — мы помогли человеку, выгорания происходить не будет».

Я не люблю несправедливость, я не люблю, когда оскорбляют и унижают людей. Я стараюсь всех защищать и всем помогать.

— **Какие советы вы бы дали обществу, чтобы сделать жизнь людей с инвалидностью лучше?**

Нужно уважать каждого человека, независимо от того, есть ли у него инвалидность или нет, тогда и общество будет добрее. Просто улыбнитесь и сами увидите: вам начнут улыбаться люди в ответ. Будьте добрее!

Если человеку с инвалидностью нужна помощь, просто спросите об этом. Если он скажет «да», помогите. Если ответит «нет», не надо его хватать, он хочет справиться сам, и, как правило, эти люди справляются.



Сдача норм ГТО

— **Какие итоги вы можете подвести за четыре года работы Отдела? Как вы считаете, что глобально изменилось в развитии адаптивной физкультуры после его появления?**

— У нас появилось много секций по различным видам спорта. Я не могу сказать за людей, которым мы помогаем, но я знаю их отзывы. Они очень нам благодарны, а мы благодарны за то, что они нам благодарны. Все специалисты работают на результат. Я требовательный к себе человек, и требую от своих сотрудников, чтобы было хорошее и грамотное отношение к людям.

Я стараюсь на своих занятиях доказать людям, что у них все получится. У меня не работает рука! В смысле — не работает? У тебя ее нет? Есть! Давай работать!

У нас сейчас работает уборщицей Ирина Константиновна, она к нам пришла на реабилитацию после инсульта. Мы ее восстановили, и сейчас она у нас работает.

На Леднева уже есть люди, которые будут там работать, в том числе и ребята после СВО. Я хочу, чтобы там работали люди с инвалидностью, понимаю, что их мало кто трудоустраивает. Это понятно: работодатели не знают, как с ними работать, а я знаю и поэтому беру.

— **Какие есть планы по развитию спорта в городе?**

— Наша главная цель — открыть здание на Леднева. Мэр Череповца Роман Эдуардович Маслов сказал, что это произойдет 4 ноября, ко Дню города. После этого будем строить новые планы.

Мы очень тесно работаем с фондом «Защитники Отечества», «Заботой», «Преодолением». Мы со многими дружим, поэтому у нас в городе очень хорошая взаимосвязь, взаимопомощь. ■

Автор: Мария Куликова

БОЛЬШОЙ ПУТЬ

От школьной секции к серебру на первенстве России

Дзюдоист Антон Лактионов и его тренер Эльман Курбанов



Антон Лактионов и Эльман Курбанов

В апреле 2025 года произошло значимое событие для вологодского спорта — 19-летний дзюдоист Антон Лактионов завоевал серебро на первенстве России до 23 лет и вошел в основной состав молодежной сборной. Ранее, в декабре 2024 года, он выполнил норматив мастера спорта России. Антон также успешно представляет регион на других всероссийских и международных соревнованиях.

Дзюдоист тренируется в Спортивной школе олимпийского резерва № 3 города Череповца под руководством Эльмана Курбанова, мастера спорта СССР.

В интервью Антон Лактионов рассказал о том, как начинал свой путь в школьной секции дзюдо, и поделился впечатлениями от первых успехов на всероссийских и международных стартах. Эльман Курбанов также ответил на вопросы по поводу тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям и планов.

«Я никогда не останавливался: проигрывал, тренировался дальше...»

М.: Антон, расскажите о вашем детстве. Как пришли в дзюдо и почему выбрали этот вид спорта?

А.: Вариантов было немного. Я родился в селе Покров Череповецкого района. Когда поступил в первый класс, оказалось, что у нас в школе есть секция дзюдо, которую вела учитель физкультуры Надежда Левина. Мама решила, что мне нужно попробовать себя в чем-то новом. Я пришел на первую тренировку, увидел, как там люди падают, испугался и заплакал. Некоторое время туда не ходил, но спустя месяц вернулся вместе с лучшим другом, с которым до сих пор общаемся. Мы начали тренироваться 2–3 раза в неделю.

Классе в третьем поехали на первые соревнования в Шухободь. Помню: я пришел, а турнир идет. Сидел на стуле и смотрел на другие схватки, а потом сказал: «Все, бороться не буду. Мне страшно». Заставили. Я поборолся в трех схватках, одну или две выиграл и занял третье место.

После этого тренер из Шухободи Александр Альбертович Новоселов позвал меня приезжать на тренировки в Шухободь хотя бы два раза в неделю. Решили, что нужно переходить: Александр Альбертович — более опытный тренер, там больше ребят и спаррингов.

До Шухободи — 20 километров. То мама возила, то отец, то родители друга. До 11 класса я занимался там, ездил на тренировки четыре раза в неделю.

М.: Были ли моменты, когда хотелось бросить спорт?

А.: Были какие-то переломные моменты, когда происходил ряд

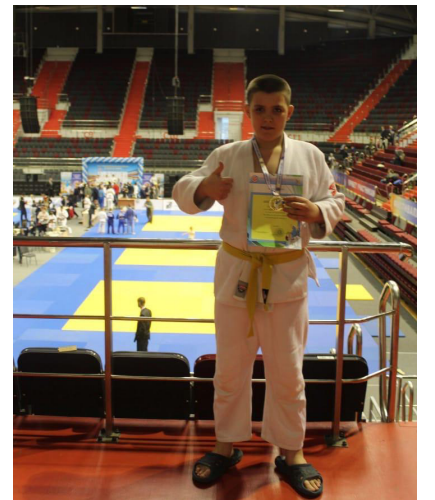
поражений — больше двух-трех турниров. Проигрываешь, теряешь веру. Но я никогда не останавливался: проигрывал, тренировался дальше, и после поражений приходили победы.

М.: Чтобы получить пояс в дзюдо, нужно пройти аттестацию. Поделитесь какой-нибудь интересной историей с этого мероприятия.

А.: Самая запоминающаяся аттестация была первая. Мне тогда было 13–14 лет, я участвовал в составе сборной команды Северо-Запада на командном Первенстве России среди юношей и девушек до 15 лет (ката группа). На этих соревнованиях первый день демонстрируешь технику (ката, это и есть сдача техники дзюдо, то есть аттестация), а во второй день командная борьба. Соревнования проходили в городе Новороссийске.

М.: Расскажите про переезд в Череповец: когда это произошло и какая была основная цель?

А.: Я переехал в Череповец в 2023 году. Окончил 11 классов, сдал ЕГЭ. Поступил на направление «Физическая культура»



Первая победа на фестивале детского дзюдо в Санкт-Петербурге



Первые награды



Антон с Александром Новоселовым

в Череповецкий государственный университет. Эльман Тельманович пригласил к нему прийти заниматься. Я подумал: «Почему нет? Как раз в город переехал, тут жить буду, и не нужно будет ездить туда-сюда, чтобы тренироваться».

М.: Тяжело было переезжать в город? Вам тут комфортно или скучаете по дому?

А.: Первое время было вообще некомфортно: шум города — постоянно голова болела. Потом как-то привыкаешь, но все равно в деревню приезжаешь — там тишина, спокойствие.

М.: Как сейчас выстроена ваша жизнь? Сложно ли совмещать учебу в университете и тренировки?

А: Сложно. Если в городе, с утра встаешь, идешь на пары, после пар приходишь домой часа в два-три дня, есть время помыться, поесть, чуть-чуть отдохнуть, а потом идешь на тренировку, вечером приходишь, какие-то задания делаешь и ложишься спать. Если пар нет, то утром и вечером тренировка.



Антон в детстве с мамой

«Был хулиганом»

М.: Эльман, а вы были знакомы с Антоном до его переезда в Череповец?

Э.: С детства. В 15 лет кто его возил в Новороссийск? Он участвовал в детских соревнованиях, выиграл регион, Северо-Запад, а в Новороссийске выступала команда округа.

Мы с Александром Альбертовичем очень давно сотрудничаем. И до Антона его воспитанники ездили с нами на различные соревнования. Он не просто так сюда пришел. Его с детства вели, следили за ним. А сейчас он взрослый и уже сам решает, где будет заниматься.

М.: Каким вы Антона помните в детстве? Каким он был спортсменом?

Э.: Был хулиганом. Все время хулиганил в автобусе, когда мы ехали на соревнования. Но Антон очень амбициозный и на соревнования выходил лидером. Он вырос на моих глазах.

М.: Эльман, на вашей практике было много тяжелой-спортсменов, которые выходили на профессиональный уровень?

Э.: У меня были спортсмены, которые входили в состав сборной России, становились победителями и призерами Спартакиады молодежи России, это Ольга Маслякова (в девичестве — Аникеева), вес 48 килограммов, выиграла золотую медаль I летней Спартакиаде молодежи России в 2006 году, Тылик Артем занял третье место на той же спартакиаде в весовой категории 73 килограммов, Тугуши Ксения — победительница Спартакиады молодежи России, серебряный призер юниорского первенства России, Спартакиаду выиграла в 2014, в команде была чемпионкой

России, на Кубке России была пару раз бронзовым призером, на Кубке Европы была призером, но тяжело-вес в моей практике первый раз.

«Да, я хочу быть таким»

М.: Антон, вспомните момент, когда вы решили, что дзюдо станет вашей профессией?

А.: В январе 2024 года мы поехали на первые сборы с Эльманом Тельмановичем в «Сириус». Я увидел там людей, которые входят в состав сборной и представляют Россию на уровне Олимпиады, чемпионата мира. Меня поразил тяж Инал Тасоев. Я на него посмотрел и подумал: «Да... Надо на него равняться». Человек — в весовой категории +100 килограммов, один из лучших в мире дзюдоистов. Я с ним сфотографировался, мы поболтали, и я понял, что хочу дойти до такого уровня подготовки.

Э.: Я говорю Антону: «Поехали, покажу тебе вершину айсберга, а там решишь — надо это тебе или нет». «Сириус» — это база подготовки сборной команды России по дзюдо, где построен уникальный центр единоборств.

Кроме того, в это время там проходил международный лагерь, и приехали сборные Беларуси, Таджикистана, Казахстана, Азербайджана, Узбекистана и Турции.

Антон познакомился не только с Иналом, но и с другими спортсменами-тяжеловесами, лидерами сборной: Тамерланом Башаевым, призером Олимпийских игр, Валерием Ендовицким и Матвеем Каниковским, Арманом Адамяном, Михаилом Игольниковым. Он со всеми пообщался, с кем-то даже в паре постоял.

Потом сказал: «Да, я хочу быть таким». Все в твоих руках — только надо пахать.

М.: Антон, в декабре 2024 года вы выполнили норматив мастера спорта России. Расскажите про эти соревнования. Как вы долго шли к этому званию?

А.: Весь путь шел к нему. Мастер спорта — это определенный этап, который надо пройти. Я понимал, что я выполнил, но не было эйфории. Выполнил и выполнил.

Э.: Это этап подготовки. Они приходят на тренировку с белым поясом — это ученическая степень, а потом идет потихонечку: желтый, оранжевый, зеленый, синий, ко-



ричевый и черный. Выиграл — да, молодец, после этого он на России еще раз подтвердил свое звание, а потом на турнире в Санкт-Петербурге. Это обычное дело.

М.: Как сейчас организован тренировочный процесс Антона?

Э.: С его ростом два метра и весом в 160 килограммов у нас работать тяжело, поэтому мы в течение прошлого года и в этом году все время выезжали в регионы, где есть для него спарринг-партнеры. Созваниваюсь с тренерами из других реги-

онов и договариваюсь, куда можно приехать и с кем потренироваться.

Сейчас встал вопрос подготовки к финалу Спартакиады. Тоже ломаю голову, куда нам съездить подготовиться.

У меня есть товарищ, тоже тренер, Дмитрий Иванов в Нальчике. Мы там проходили подготовку к Волгограду — у Антона были спарринг-партнеры.

После «Сириуса» с января прошлого года вот такая вот планомерная работа.

Серебро на первенстве России — «это уже другой этап спортивной карьеры»

М.: Расскажите подробнее о том, как вы готовились к первенству России до 23 лет в Волгограде.

А.: В Нальчике жил три недели и тренировался 2–3 раза в день. Бежали, в том числе и в горы. В зависимости от того, тяж ты или легковес, давали разные упражнения. Спарринг-партнеры были и

левостойники, и правостойники, боролся и с теми, и с теми, привыкал и к тем, и к другим захватам.

Процесс шел монотонно: утром — тренировка, обед, дневная тренировка, ужин, спать. Бывало, утром еще зарядка — пробежка по скверу: выходишь — воздух такой чистый, горный, легко дышится. Оттуда приезжаешь в местность, которая находится ниже, и намного легче дышать. Чувствуешь себя легко. Прямо оттуда с ребятами из Нальчика, с которыми готовились, поехал в Волгоград.

М.: Как прошло первенство?

Э.: До этого были соревнования, и где-то по неопытности проиграл, где-то ничем не хуже был лидеров, и подошел момент — в Волгограде показал себя на России и стал вторым. Провел пять схваток, четыре выиграл, в финале проиграл опытному спортсмену Якушеву, чемпиону страны прошлого года. По всем возрастам он был победителем первенства страны.

М.: Антон, а какие у вас остались впечатления после этого 3 старта?

А.: Только положительные. У нас до этого было первенство до 21 года в Рязани. К нему тоже подготовились, все вроде бы было хорошо, но там не получилось, ошибся и из-за своей же ошибки отдал весь турнир. Сделал выводы из ошибок в Рязани, которые помогли мне побороться в Волгограде. Уже давно я постоянно рядом с призовыми местами: и пятый был, и седьмой был, не где-то там в конце списка.

А в Волгограде все удачно сложилось. В первой схватке был непростой соперник — Летагин Матвей, тоже четырехкратный бронзовый призер первенств страны. Первую схватку выиграл и подумал, что можно сегодня бороться. Появилась уверенность

в себе. Схватка за схваткой — и до финала дошел. В финале встретился с Дмитрием Якушевым. Был план, как бороться, но по неопытности уступил. Перед схватками вспоминал, как каждый человек борется, с тренером думали, как лучше сделать, готовились под него.

Осознание пришло не сразу то, что я серебряный призер первенства России до 23 лет. Постепенно приходило понимание, что я попал в сборную, что это уже другой этап спортивной карьеры. Я начинал в Абаканове — это один этап, Шуходь — это второй этап, Череповец — третий этап, сборная — четвертый этап.

М.: Эльман, как вы считаете, за счет каких качеств у Антона получается побеждать?

Э.: Он очень амбициозный. Есть некоторые нюансы, с которыми нужно работать: он молодой, вспыльчивый. Надо поработать над психикой.

М.: Вы планируете работать с психологами или самостоятельно?

Э.: Нужна комплексная работа. В спорте высших достижений есть такое понятие, как наука.

Недавно через друзей договорился и познакомил Антона с одним человеком. Он пообщался с Антоном, послушал его, дал рекомендации. Надеюсь, что в тесной работе с этим человеком мы к чему-нибудь придем.

Для достижения результата первое — это здоровье, второе — талант, третье — трудолюбие, четвертое — поддержка, а пятое — уже везение. Должны сойтись все звезды.

Одними тренировками ничего не добьешься, нужно со старшими советоваться, выезжать в сильные школы, где есть также чему учиться.

М.: Как вы считаете, была ли у Антона звездная болезнь или ему это не свойственно?

Э.: Я за ним этого не замечал. Но, как я сказал, надо ему еще поработать. Он молодой, амбициозный, и были моменты, когда он проигрывал, придерживался только своего видения. Ему говорили мнение со стороны, он сперва не воспринимал — после схватки эмоции, а потом он успокаивался и уже соглашался.

Я много ездил по миру и видел, как ведут себя японцы и корейцы. Поэтому всегда детям говорю: «Смотрите, как они себя преподносят». Я был в Кодокане, институте дзюдо в Токио, и не видел ни одного японца, который бы позволил себе выйти из раздевалки с развязанным поясом. Завязанный самурай — это воин, готовый к бою. Во время встречи между командами «Стоп» и «Начали», поднимаясь с колен и идя на стартовую позицию, они успевали заправляться и становиться — «Я готов к бою». Когда японец проиграет, он подходит к тренеру, выслушивает критику, кивает и молча уходит. Это говорит о воспитании, о духе, о том, что он никогда не отвечает, что его засудили или что-то еще.

Я понимаю Антона, потому что он в душе ребенок. Он выиграл схватку и показал свою радость. Не выпускай это из себя: выиграл, спокойно поклонился и ушел. Стал серебряным призером страны — это не Олимпиада. У меня были призеры страны, Антон уже третий. Да, у нас долго не было результатов, и этот результат для школы и области очень хороший. Я не довольствуюсь этим и



С чемпионом мира Арманом Адамяном



С двукратным чемпионом Европы Михаилом Игольниковым (слева) и бронзовым призером Олимпийских игр Тамерланом Башаевым (справа)



Эльман Курбанов и Антон Лактионов с олимпийским чемпионом Мансуром Исаевым (в центре)

ему говорю: «Это не предел». Когда у тебя будет золото Олимпиады, тогда мы будем радоваться.

Чем больше дерево приносит плодов, тем оно ниже опускает свою голову. Спортивная жизнь очень короткая. У Антона 10 лет до 30 раз — этот момент нельзя упускать, надо сделать максимум. А это уже в его руках. Если он захочет — с делает, если не захочет — тащи его, как хочешь, ничего не получится.

Большое хозяйство в деревне: козы, поросята, куры, собака

М.: Антон, у вас достаточно часто старты. Как вы морально восстанавливаетесь после поражений? Что вам дает силы продолжать тренироваться и не падать духом?

А.: Мотивирует желание добиться большего, понимаешь, что не весь потенциал реализовал. Люди, которые в тебя верят, которые

работают ради тебя: мама, близкие родственники, Эльман Тельманович. Это все меня держит на плаву.

Морально восстанавливаюсь так: после соревнований приезжаешь в деревню, там поработаешь, с мамой пообщаешься, один-два дня проживешь — и легче. Понимаешь, что без поражений не бывает побед — и обратно тренироваться.

Э.: Хозяйство все на нем.

А.: Да, у нас хозяйство в деревне. Приедешь, что-то сделаешь, всех покормишь. Сейчас есть козы, поросята, куры, собака. Раньше были овцы и гуси, но их не стали больше разводить.

М.: Антон сейчас является спортсменом Центра спортивной подготовки (ЦСП). Расскажите об этом.

Э.: Началась серьезная работа с того момента, как Антона устроили в Центр спортивной подготовки на работу. Он сейчас считается профессионалом. Это его работа. Он получает за нее зарплату.

Надо отдать должное Александру Анатольевичу Мартюкову. Если бы не он, этого всего могло бы не быть. Он поверил, поддержал. ЦСП финансировал его командировки на сборы.

Александр Анатольевич — человек, который для спорта в области очень многое сделал. Много можно красиво говорить, а он не говорит, а делает. Очень хороший руководитель. Все время старается найти общий язык, даже в сложных ситуациях.

И Александру Анатольевичу за Антона не стыдно. Антон не подвел ни его, ни людей, которые помогали нам в его подготовке (Дмитрий Иванов из Нальчика, Алексей Храпов из Дмитрова).

В прошлом году мы несколько раз ездили в Дмитров в спорт-интернат тренироваться с ребятами, которые там обучаются. То же самое в Нальчике — несколько раз мы туда летали на подготовку. Мы очень благодарны этим людям за помощь в подготовке Антона к соревнованиям.



На Всероссийском турнире по дзюдо среди юниоров



Антон с бабушкой

Сборная России и возможность принять участие в международных стартах

М.: Антон сейчас является спортсменом сборной. Расскажите, как он попал в главную команду страны.

Э.: В резерв он был включен в ноябре 2023 года, когда стал седьмым на России в Туле среди юниоров до 21 года. Он четыре встречи отборолся: две выиграл чисто и две проиграл с замечанием тем ребятам, которые стали бронзовыми призерами. Так он попал в резерв.

В основной молодежный список сборной он попал в Волгограде. А в Санкт-Петербурге на международном турнире с участием десяти стран, который прошел в мае, стал третьим.

М.: Большая конкуренция среди тяжелей?

Э.: Очень большая. Когда он в Туле стал седьмым, в его весе было 38 человек. Сейчас — 35 в Волгограде на России. Конкуренция хорошая. У нас просто нет в регионе тяжелей. По всему округу — два-три тяжеловеса. А есть регионы, например тот же Владикавказ, где их немерено. Одна из мыслей — съездить туда на сборы.

М.: К какой категории спортсменов относится Антон?

Э.: Он борется и в стойке, и в партере. Надо бороться и в стойке, и в партере.

У нас дзюдо в стойке оценка один ипон — это надо бросить спортсмена на спину, а в партере — три ипона: удушающие, болевые, удержание. Возможностей больше в партере, хотя по технике дзюдо 100 техник дзюдо Кодокан в стойке 64 приема, а в партере — 36.

М.: Антон, вам больше нравится в стойке работать?

А.: Да, рост позволяет бороться высоко, и с длинными руками удобно в стойке. Стойка больше нравится.

М.: Есть какие-то особенности тренировок для тяжелей?

Э.: Открою вам один секрет: если тяж пришел на тренировку, это уже плюс 30 процентов успеха. Они ленивые. Тяж, если пришел на тренировку, это уже хорошо.

Скажу честно, у нас есть профессионал своего дела в Челябинске, Александр Евгеньевич Миллер. Он воспитал не одного олимпийца, его последний олимпийский чемпион — Мансур Исаев, победитель Лондонской Олимпиады. Он мне помогает, я с ним советуюсь. Не хочу ничего загадывать. Все в руках Антона: будет работать, будет слушаться — будет результат. Без работы результата не бывает.

М.: Будут ли сейчас сборы вместе с командой России?

Э.: Сначала Антона должны обследовать — его скоро пригласят на углубленное медицинское обследование в Федеральное медико-биологическое агентство. Антон уже на связи с врачом сборной, который нас курирует. После этого его будут приглашать на тренировки в сборную страны.

М.: Принимает ли сейчас сборная России по дзюдо участие в международных стартах?

Э.: Мы все время выступали на международных стартах. К дзюдоистам, насчет других видов спорта не могу сказать, всегда нормально относились на международной арене, и ничего на наши отношения не влияло. Наши спортсмены выступали все время. Одно время выступали как АIN (индивидуальные нейтральные атлеты), но все понимали, откуда этот спортсмен и

за кого он борется. Потом Международная федерация приняла решение, что Россия и Беларусь будут выступать под флагом и гимном Международной федерации.

Если учесть, что белорусов с 1 июня допустили на все международные старты под флагом и под гимном, значит, идет тенденция на то, что скоро и мы будем под своими гимном и флагом.

М.: Какие есть планы по поводу участия в соревнованиях?

Э.: 25–28 июля состоится финал Спартакиады молодежи России. Спартакиада как Олимпиада в рамках Российской Федерации. В этом году по его возрасту официальный единственный старт — первенство Европы до 23 лет в Кишиневе осенью, но мы не торопим события, думаю, может быть, еще побороться на каком-нибудь этапе Кубка Европы.

М.: Антон, вы уже прошли большой путь. Какое бы вы могли дать напутствие начинающим спортсменам?

А: Не лениться, идти к своей цели, тренироваться. Не откладывать на завтра то, что можешь сделать сегодня. Тренироваться больше: из зала все ушли, а ты остался и еще 15 минут потренировался — это все равно плюс. И должна быть дисциплина, чтобы каждый день на тренировки приходиться.

Э.: На самом деле Антон путь не прошел, он — в самом начале пути. Путь он пройдет, когда ему будет за 30. Сейчас он отошел от юношеского и детского спорта и начал заниматься профессионально. Можно сказать, что у него путь большой, если сравнивать с тем, когда он пришел заниматься в семь лет и до сегодняшнего дня, но это все было детство, а сейчас все уже по-другому. Сейчас уже другая работа. ■

Автор: Юрий Подгаецкий | Фото автора и из архива Юрия Нечаева

ГЛАВНЫЙ ДЕВИЗ СПОРТИВНОГО ВETERАНА



Юрий Нечаев

О 71-летнем жителе поселка Сосновка Вологодского округа Юрии Нечаеве говорят, что он не стареет не только душой, но и телом. На это у него просто нет времени

Быстрее, выше, сильнее!

Перепробовав себя в самых разных видах спорта, Юрий Нечаев везде показывал достойные результаты. К примеру, за годы учебы в Тошненской восьмилетке и Погореловской средней школе он был лучшим футбольным нападающим. В 9–10 классах также защищал честь команды Вологодского конезавода,

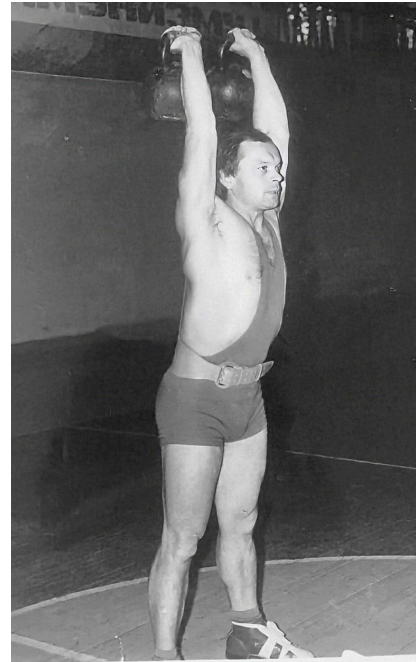
регулярно принимавшей участие в первенстве Вологодского района. И хотя особых достижений заводская футбольная дружина не добилась, игравший уже в полузащите Юрий Нечаев запомнился как автор голов на любой вкус.

Поступив в 1971 году в Вологодский молочный институт на факультет «Механизация сельского хозяйства», наш герой стал ведущим игроком вузовской сборной,

участвующей в состязаниях самого разного уровня. Однажды команда заняла второе место в зоне на всесоюзных соревнованиях, проходивших в Москве. Это был достойный результат, поскольку там участвовали лучшие команды, представляющие сельскохозяйственные вузы Советского Союза. Также студент Нечаев увлекался вольной, классической (греко-римской) борьбой и самбо. Причем в футболе и во всех



Добивался успехов наш герой и в силовых видах спорта, в том числе в тяжелой атлетике



В немалой степени благодаря Юрию Нечаеву сосновская команда гиревиков в Вологодском районе долгие годы ходила в лидерах

трех единоборствах он был капитаном вузовской команды. Самых высоких показателей спортсмен добился в футболе и вольной борьбе, получив первый мужской разряд. А еще выиграл серебряную медаль в первом полусреднем весе на областных состязаниях памяти легендарного вологодского борца Михаила Куликова, который боролся с самим Иваном Поддубным.

Молодцом проявил себя будущий инженер-механик и в лыжах. Особенно в гонке на пять километров, проходившей на уроке физкультуры в 1972 году. Гонку возглавлял физрук и мастер спорта по легкоатлетическому марафону Михаил Кузнецов. Он сильно удивился, когда Юрий Нечаев догнал его и попытался выйти вперед. Учитель увеличил скорость и снова оторвался от дерзкого преследователя. Но еще больше удивился Михаил Иванович, когда на финише упрямый студент не только настиг, но и обошел его. Обрадованный физрук сразу же включил Нечаева в институтскую сборную по легкой атлетике.

Еще быстрее и сильнее!

Первым местом работы нашего героя стал совхоз «Искра», где он трудился инженером-теплотехником, затем инженером по технике безопасности, продолжая играть в футбол за сельские команды и участвуя в соревнованиях по кроссу. Когда устроился автомехаником в Сосновскую ПМК-26 объединения «Вологдамелиорация», молодые рабочие, узнав, что к ним пришел борец-разрядник, попросили его вести секцию самбо. И он не только стал давать уроки и повышать свое мастерство, но и участвовать с учениками в городских соревнованиях. А чтобы повысить свою силовую подготовку, тренер и ребята активно занялись еще и гиревым спортом.

Через год, продолжая вести в ПМК секцию самбо, Юрий Юрьевич перешел работать в недавно открывшуюся Сосновскую школу учителем трудового обучения. Спустя два года он уже готовит из учащихся 9–10 классов трактористов-машинистов для сельского хозяйства. Прогрессировал Юрий Нечаев и как тренер: многие его

воспитанники-самбисты и он сам вскоре становятся сильными гиревиками, успешно выступающими на соревнованиях. К примеру, в Вологодском районе сосновская команда гиревиков ходила в лидерах, достойно выступая на городских и областных первенствах. Один только Юрий Юрьевич неоднократно побеждал и завоевывал призовые места. При этом он продолжал участвовать в состязаниях по бегу на длинные дистанции.

Однажды на городских соревнованиях гиревиков наш герой, весивший 68 килограммов, умудрился обыграть 130-килограммового фаворита. Легко толкнув две 24-килограммовые гири 85 раз, фаворит, решив, что уже победил, поставил их на пол. Однако Нечаеву, выступающему последним, впервые в своей карьере удалось поднять гири 86 раз и завоевать золото! При этом наказанный за самоуве-

ренность и недооценку соперника богатырь воспринял поражение по-джентльменски и с юмором. Дружески похлопав победителя по спине, он заявил с лукавой улыбкой: «Хитрый!»

Через четыре года Юрий Юрьевич сменил школу на учкомбинат объединения «Вологдамелиорация», где такой же период трудился заместителем директора по учебно-производственной части. Здесь он продолжал активно заниматься спортом и участвовать в различных соревнованиях и турнирах. Причем настолько успешно, что однажды был признан лучшим спортсменом объединения «Вологдамелиорация», а его фото занесено на Доску почета.

Вернувшись в школу, наш герой сначала преподавал учащимся 9–11 классов предмет «Технология. Технический труд», вплоть до ухода на пенсию в 2022 году. Что же касается занятий физкультурой и спортом, то стоит отметить, что еще в 1990 году футболист, борец, гиревик, стайер и силовой многоборец Юрий Нечаев, также достойно выступавший в комбинированной эстафете, соревнованиях по пла-

ванию, хоккею, пулевой стрельбе, шахматах, увлекся еще дартсом и настольным теннисом. Позже, благодаря теннису, он занялся довольно необычным хобби, о котором еще пойдет речь.

«Я пригласить хочу на танец вас...»

В Сосновской школе популярный учитель был известен не только как тренер, 20 лет ведущий секцию самбо, многократный победитель и призер по силовому многоборью, но и как человек, регулярно признающийся в трудовых коллективах лучшим спортсменом года. Ведь он постоянно участвовал в туристических слетах, включающих в себя ориентирование на местности и полосу препятствий, а также защищал честь сосновской волейбольной команды учителей, которая на районном первенстве педагогических коллективов занимала самые высокие места.

Являясь активным общественником, членом школьного профкома и президиума районного профкома работников народного образования и науки, Юрий Юрьевич был одним из лидеров районной сборной

команды ветеранов и пенсионеров по многоборью и ее знаменосцем. Также он бегал на 400 метров, и тоже довольно успешно. Но каково же было изумление организаторов и болельщиков, когда незаменный спортсмен-физкультурник вдруг отказался ехать в Шексну для участия в областной спартакиаде ветеранов и пенсионеров...

В молодости Юрию Нечаеву так нравился вальс, что он самостоятельно научился его танцевать, причем очень хорошо. Но тогда танцор-самоучка даже не подозревал, что через много лет его талант окажется не просто востребован, а станет своего рода палочкой-выручалочкой на важнейших для подрастающего поколения торжественных мероприятиях.

Однажды в конце учебного года в Сосновской школе возникла проблема: для исполнения вальса на последнем звонке не хватает выпускников-юношей. Однако одиннадцатиклассница Аня Соловьева решила эту задачу, выбрав партнером Юрия Юрьевича, танцующего вальс лучше всех. В итоге их номер здорово украсил школьное торжество. В другой раз королевой

В Сосновской школе Юрий Нечаев был не только самым спортивным учителем, но и чемпионом по исполнению вальса



Юрий Нечаев: «Играть в шахматы интересно и полезно, не зря их называют гимнастикой ума»



вальса себя почувствовала Наташа Базанова, а потом и Ульяна Мухина, благодарная учителю за то, что ради нее он пожертвовал участием в областной спартакиаде.

— Узнав, что последний звонок приходится на спартакиаду, я отказался от поездки в Шексну, — вспоминает педагог, — ведь мы с Ульяной готовились полтора месяца, и я не мог ее бросить и уехать. Это было бы не по-мужски.

К слову, когда жена нашего героя, Людмила Васильевна, увидела видео, где ее муж вальсирует с одиннадцатиклассницей Ульяной, она с гордой улыбкой заявила:

— Юра, если бы ты еще покрасил свои седые волосы в темный цвет, то ничем бы не отличался от школьного выпускника.

Фигаро тут, Фигаро там!

«Если бы ты занимался только футболом, то достиг бы еще больших успехов» — такие слова в свой адрес Юрий Нечаев слышал не раз. В молодости он был чемпионом Вологодской области среди районных команд, позже покорил эту футбольную вершину и на

ветеранском уровне. Признавался в числе лучших полузащитников и в составе команды ГПЗ-23 «Вологжанин», а позднее и в известной на Вологодчине ветеранской дружине «Блестящие», где житель Сосновки играл долгие годы (основателями и первыми игроками команды, и сегодня активно участвующей в турнирах по всему региону, являются трое лысых ветеранов-юмористов, которые и придумали название, отражающее не только почти полное отсутствие волос на головах многих футболистов, но и их блестящую игру).

Кроме того, Юрий Юрьевич — чемпион первого футбольного первенства высшей лиги среди команд ветеранов «50 и старше» (2002), серебряный призер чемпионата высшей лиги по мини-футболу среди ветеранов «За 50» (2012–2013). А еще он участник товарищеских матчей, где играл вместе с такими звездами футбола и хоккея, как Гурам Аджоев, Александр Рагулин, Александр Мальцев и другие.

Однако в итоге видом спорта № 1 для золотого значкиста ГТО Юрия Нечаева стал настольный теннис, который, по его словам, очень полезен для всех мышц, зрения,



Отличные навыки обращения с мячом помогают одерживать победы не только на футбольных полях, но и в эстафетах

развивает координацию, реакцию, но при этом не отнимает так много сил, как футбол. Где только теперь не играет в теннис вездесущий ветеран: в Сосновке, Вологде, Череповце, Федотове, Майском, Куркине, Можайском... И не только играет, но и участвует в различных соревнованиях, где нередко добивается высоких результатов.



Годы, проведенные в составе ветеранской футбольной команды «Блестящие», полузащитник Юрий Нечаев всегда вспоминает с удовольствием

К примеру, в прошлом году в составе сборной Сосновского территориального управления Юрий Юрьевич занял первое место на спартакиаде спортсменов старшего возраста Вологодского округа, а в личном зачете стал серебряным призером. Успешной для него оказалась и предыдущая спартакиада, где в личном зачете он завоевал золотую медаль. Не остался без наград неувядаемый ветеран и в текущем году, успешно выступив аж на двух спартакиадах. На ветеранских соревнованиях он выиграл бронзу в личном зачете и серебро в командном первенстве, а в соперничестве с молодыми спортсменами стал победителем в составе сборной своего территориального управления.

Таким образом, на сегодняшний день общая наградная коллекция Юрия Нечаева, кроме призов и кубков, составляет 121 грамоту, 53 медали и множество различных сувениров. Он по праву гордится всеми наградами, в том числе Благодарственным письмом Вологодской областной общественной организации «Федерация футбола».

Еще больше места в жизни Юрия Юрьевича стал занимать настольный теннис после того, как в минувшем году руководство спортивного учреждения «Солнышко» поселка

Сосновка уговорило его заниматься этим видом спорта с местными ребятишками. Свежеиспеченный тренер добросовестно взялся за работу, и вскоре его воспитанники не только научились хорошо играть в настольный теннис, но и стали добиваться успехов. Особенно радуют наставника одиннадцатилетний Тимур Ладошин и десятилетняя Полина Петрова, достойно выступающие в детских турнирах, проводимых в вологодском спортивном клубе «Планета».

Конструктор-«ракетчик»

Начав заниматься настольным теннисом, Юрий Нечаев стал приобретать необходимый инвентарь по Интернету, однако ни одна из десяти недорогих ракеток его не устроила. Тогда он решил попробовать самостоятельно их конструировать и за несколько лет настолько поднатерел в этом деле, что мог бы написать целую исследовательскую работу. Постоянно экспериментируя, Юрий Юрьевич из сравнительно недорогих составных частей может соорудить ракетку, по качеству почти не уступающую многим навороченным моделям.

Бывало и так, что этот увлеченный человек покупал готовые ракетки известных спортивных брендов, но они не полностью отвечали за-



Спортивные турниры, проходящие в селе Куркино, трудно представить без участия Юрия Нечаева

явленным требованиям. Тогда он приобретал основания и накладки этих же брендов, вымерял, вырезал, клеил, и в итоге ракетки играли так, как надо. И хотя со временем изготовленных ракеток скопилось много, неугомонный ветеран серьезно «заболел» этим хобби. Какие-то ракетки он дарит, какие-то продает по себестоимости, чтобы иметь возможность приобрести материал для дальнейшего совершенствования своего мастерства. К слову, почти все ученики Юрия Нечаева выбрали себе его ракетки и с удовольствием ими играют. Так что не зря не только жена Людмила, но и многие любители настольного тенниса в шутку и всерьез называют нашего героя конструктором-«ракетчиком».

— Наверное, свою лучшую ракетку я еще не сделал, — улыбается Юрий Юрьевич. — Проработав в школе 37 лет, я не сомневался, что и на пенсии буду вести активный образ жизни. Однако, выполняя свои домашние, в том числе садово-огородные дела, занимаясь спортом и участвуя в соревнованиях, я и не предполагал, что стану еще и конструктором ракеток, а теперь и детским тренером. Короче говоря, неукоснительно следуя своему главному девизу — «Движение — это жизнь!». ■

В настольный теннис играют и учителя, и стражи порядка — одним словом, представители самых разных профессий



В последние годы видом спорта № 1 стал настольный теннис, полезный для всех мышц, зрения, развития координации и реакции



Автор: Юлия Наумова

ЗОЛОТЫЕ ПЧЕЛЫ

В начале сезона-2024/25 на форме игроков «Чевакаты» появились надписи золотыми буквами: название команды, фамилия и игровой номер! И, пожалуй, уже тогда стало понятно, что команда настроена серьезно! Носить «золото» на себе весь сезон и не взять его в концовке? Обидно, правда? Видимо, именно так подумали баскетболистки и... уверенно прошли золотой путь до конца и подняли таки трофей Суперлиги над головами, стали ЧЕМПИОНАМИ!

Правда, до этого, еще в сентябре, команда выиграла Кубок Берлина — групповой этап Кубка России, а в марте взяла золотые медали регулярного чемпионата Суперлиги.

За третьим трофеем «пчелы» отправились в Иваново — там проходил второй и, как оказалось, последний матч финальной серии до двух побед. По накалу эмоций матч был именно таким, как и полагается финалу.

Первая половина стартовой четверти прошла в равной борьбе: каждая из команд лидировала дважды. Затем инициатива перешла к хозяйкам площадки, однако концовка периода осталась все же за «Чевакатой». «Пчелы» реализовали пять штрафных из шести, сократив преимущество соперниц до минимума — 23:22.

Вторая четверть началась с дальнего попадания выступавшей за «Энергию» Карины Перемениной, которое послужило сигналом к активным действиям ивановской команды. В середине десятиминутки Екатерина Рябова довела отрыв до девяти очков, однако добиться двузначного перевеса до большого перерыва не удалось. «Энергия» еще трижды доводила преимущество до +9, и такой же была разница к середине встречи.

В первой же атаке второй половины Карина Переменина сделала преимущество своей команды максимальным — 46:35. «Энергия» спокойно контролировала ход игры и за четыре минуты до по-



Церемония награждения. Свои золотые медали «Чеваката» получила в Иваново

следнего перерыва вела +10. Но и «Чеваката» сдаваться не собиралась: рывок вологжанок (9:1) резко изменил ситуацию. Третья четверть завершилась двумя штрафными Есении Магжановой, а в начале четвертой Яна Гараничева с помощью все той же Есении Магжановой спустя 25 минут вернула лидерство «Чевакате» — 56:55.

К концу основного времени ивановская команда вышла вперед и дважды вела +4, пока в ход событий не вмешалась Анастасия Сущик. Разыгрывающая «Чевакаты» сначала реализовала трехочковый, а затем вывела гостей вперед.



Анастасия Сущик стала MVP Суперлиги

У «Энергии» был шанс завершить матч в свою пользу в основное время. Но Екатерина Кузнецова реализовала только первый штрафной, тем самым сравняв счет — 71:71. После чего каждый из соперников отметился неточными бросками.

В дополнительное время первыми отличились хозяйки, но вот только больше до финальной сирены «Энергия» не набрала ни одного очка. Несмотря на это, интрига сохранялась еще очень долго. Лишь когда оставалось играть минуту, Альбина Хамитова увеличила перевес вологжанок до +3. В оставшееся время «Чеваката» была беспощадна: ее игроки исполнили шесть штрафных и не промахнулись ни разу!

— Играть против «Энергии» было чрезвычайно сложно, ведь это классная и высокомотивированная команда, — поделился после игры главный тренер «Чевакаты» Владан Главинич. — Сначала мы ушли в минус, но раз за разом девушки возвращались в игру за счет несгибаемого характера. И в итоге победили. Весь сезон я говорил о волевых качествах, и сегодня девушки вновь доказали их важность. Характер и сила личности — это в разы важнее того, что ты реально делаешь на площадке. Они справились и победили.

Однажды на собрании я сказал и был абсолютно честен: «Мне в кайф работать с этими игроками!» И больше мне нечего добавить.

Думаю, в этом сезоне была не одна поворотная точка, но в плей-офф это был момент между первым и вторым матчами полуфинала. Переломный момент был в Туле, когда мы выиграли вторую игру после поражения в первой. Мне кажется, именно тогда девушки решили для себя, что они пойдут до конца и станут чемпионами.



Главный тренер «Чевакаты» Владан Главинич и тренер по функциональной подготовке Урош Цветич с флагом, который весь сезон украшал фан-сектор



Команда и Кубок



По возвращении в Вологду команда провела традиционную встречу с болельщиками. В небольшом зале креативного пространства «Салют» собралось несколько сотен болельщиков, которые снова и снова радовались победе любимой команды, аплодировали своим любимцам, дарили подарки и, конечно, задавали много вопросов.

После встречи, когда первые эмоции упустили, Яна Гараничева поделилась впечатлениями:

— На вопрос «Какие эмоции у вас были, когда поняли, что выиграли в финале?» мы отшутились и сказали, что до сих пор не поняли. Это правда. Конечно, мы радовались и кричали, когда прозвенела сирена. А потом плакали от счастья. Но само осознание, что это конец, так и не пришло — что после игры, что по дороге в Вологду, что дома. Только сейчас, спустя неделю, когда отгремели все корпоративы, начинает потихоньку доходить. Вспомним еще один вопрос: «Сложно ли было играть?»

Невероятно сложно. Как только мы допускали мысль, что игра будет легкой, все сразу шло не так. Вообще нельзя было расслабляться. Как только ты расслабишься, соперник сразу тебя за это накажет. Постоянный фокус и максимальная самоотдача. Всегда.

На вопрос «Что было вашей главной мотивацией?» мы ответили: «Только не третья игра».

Вроде бы и шутка, но тоже на 100 % правда. Мне казалось, что на еще одну игру меня просто не хватит. Настолько все ресурсы уже были истощены. Ни сил, ни эмоций, ни нервов уже не было. Этот сезон нас вымотал. Столько раз все оказывалось на волоске в этой финальной серии. Столько раз мы попадали в ситуации, когда всего несколько секунд могли нам стоить всего того, ради чего мы работали весь сезон. И мы все вытаскивали. Постоянно нервничали. И всегда боролись.

Мне вообще до сих пор кажется, что я сижу на скамейке в Видном и переживаю о том, как Сеня пробьет штрафные. Потом моргаю и в замедленной съемке наблюдаю, как Альбина бросает мяч, который в итоге выведет команду в финал.

Еще раз моргаю и вижу равный счет на табло в финальной игре. И на последних секундах нам на пустое кольцо убегают в быстрый отрыв.

Это я все к тому, что нам правда было очень сложно. И когда все батарейки сели, у нас все-таки остается одна. Которая не сядет никогда. Которая всегда будет гнать нас вперед и не даст сдаться.



Болельщики и команда после встречи



Финальный матч с «Энергией» в Вологде собрал полные трибуны болельщиков

Наши болельщики. Я про вас!

Про всех тех, кто читает этот текст! И про тех, кто его никогда не увидит, тоже. Про тех, у кого в шкафу лежит шарфик с эмблемой «Чевакаты». Про тех, кто рисует у себя на щеках наши номера. Рисует плакаты, ездит на наши выезды, включает трансляции игр у себя на ноутбуке, читает новости об итогах матча. Про тех, кто говорит нам слова благодарности. И про тех, кто молчит, тоже. Про тех, кто едет к нам на игру после рабочего дня, а потом толкается у гардероба и пытается выехать с парковки. Кто хлопает до синяков на ладошках, кто кричит до потери голоса. И те, кто молча переживает. Я про всех вас.

Вы наполняете нашу работу смыслом. Не даете нам упасть.

Вы феномен. И я говорю вам СПАСИБО!

Вы огромная часть этой истории.

Вы — ЛУЧШИЕ!



По итогам сезона Российская Федерация баскетбола объявила Владана Главинича лучшим тренером Суперлиги сезона-2024/25.

Ну а когда первые эмоции улеглись, с игроками команды и руководством клуба встретился Губернатор Вологодской области Георгий Филимонов.

— Правительство области продолжит поддерживать наших баскетболисток. Вижу огромный потенциал роста, который, я уверен, девушки раскроют при нашей всеобъемлющей поддержке, — отметил глава региона и поделился своими эмоциями от решающих матчей. — Особенно запомнился феноменальный по накалу и драматизму полуфинал Суперлиги, где наши баскетболистки вырвали победу из рук соперниц за три секунды до финального свистка.

Восхищаемся духом спортсменок, их заряженностью на успех, энергичностью, красотой и трудоспособностью, силой духа и образцовой волей к победе.

Благодарим за яркий сезон и желаем пассивности, светлой ярости на паркете и новых спортивных побед!

На память о сезоне команда подарила Георгию Юрьевичу мяч с автографами игроков и те самые три золотые медали!

Блеск? Золотой блеск победного сезона! ■



Капитан команды Алина Замаарева вошла в символическую пятерку



Владан Главинич с супругой. Семья главного тренера приехала из Сербии поддержать его и команду в решающих матчах

ВОЛОГОДЧИНА ПРОТИВ ВЕЙПОВ:

Как регион борется с зависимостью молодежи



Вологодская область взяла курс на жесткий контроль за распространением электронных курительных устройств. Губернатор региона Георгий Филимонов лично курирует кампанию по ограничению доступа к вейпам, особенно среди подростков. Регион уже закрыл 60 точек продажи вейпов из 316 (на 21 июня текущего года), и эта работа продолжается.

Несмотря на то что федерального запрета пока нет, область применяет точечные меры в рамках существующего законодательства.

— Мы взяли на себя моральные обязательства, если хотите перед своим народом, принимать точечные меры сугубо в рамках правового поля для того, чтобы каждую отдельную точку, несмотря на то, что у нас нет полномочий, профилировать и проверять на предмет наличия или отсутствия состава нарушений в торговле и в соблюдении соответствующих правил торговли, когда речь идет о продажах никотинсодержащей продукции, — рассказал глава региона.

Георгий Юрьевич также напомнил, что область готова оказать помощь в переупаковывании бизнеса по торговле вейпами и никотинсодержащей продукцией. Сейчас прорабатывается алгоритм предоставления такой меры поддержки.



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

ЮРИЙ АФАНАСЬЕВ, врач-психиатр высшей категории, заведующий детским отделением БУЗ ВО «ВО ПНД № 1», город Череповец, директор некоммерческой организации «Защита», аккредитованный эксперт Роскомнадзора, один из ведущих экспертов в сфере изучения нехимических видов зависимости. Член Общественной палаты Вологодской области. Член рабочей группы по демографии Общественной палаты Российской Федерации, член Общественного совета при уполномоченном по правам ребенка при Президенте РФ.

В СОСТАВЕ ВЕЙПОВ НЕМАЛО ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ СУБСТАНЦИЙ

75 % этой продукции — контрафакт. В России жидкости не производят: это завозная продукция или подделка. Все, что указано на этикетках, — ложь и чушь. Роспотребнадзор исследовал жидкости для вейпов и обнаружил в них растительные компоненты непонятного происхождения, ароматизаторы, которые используют в дешевой бытовой химии, и даже препараты для травли чесоточных клещей. В 2019 году врачи ввели термин «эвали», или «болезнь вейперов». На медицинском языке — «вейп-ассоциированная жировая пневмония». Самое опасное вещество в жидкости — пропиленгликоль, его используют только в тосоле и антифризе. Еще опасен глицерин — трехатомный спирт на жировой основе. Он полностью блокирует газообмен в альвеолах, и легкое погибает.

Всю вейп-продукцию нужно полностью запретить. Так уже сделали в Казахстане. По данным российского Минздрава, в стране около 4,5 миллиона курильщиков вейпов, 90% из них — дети и подростки. Количество потребляемой продукции за пять лет выросло в 46 раз.

В вейпах опасен прежде всего никотин, от этого вещества начинается зависимость, и человек продолжает курить. А в вейпах используют солевой никотин, который в несколько раз сильнее природного. Его состав и дозировку никто не знает, поэтому растет число отравлений.

Все усилия табачных компаний были направлены на молодежь. Сейчас мы имеем неутешительную цифру: средний возраст курильщика вейпов — 11–12 лет. Это общая ситуация по стране, включая даже кавказские регионы. Экспертная группа Госдумы проводила исследования по продажам. Оказалось, что у 70 % покупателей не спрашивают паспорт при покупке.

ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК КУРИТ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ:

Новые слова в речи («жижа», «нулевка», «под»).



Жирные пятна на одежде, которые появляются из-за пролитой жидкости для электронных сигарет.



Сильный сладкий запах в комнате.



Новые гаджеты и зарядные устройства.



Изменение здоровья: ухудшается аппетит, длительное покашливание, одышка, аллергические реакции.



Изменения в поведении: раздражительность, жесткость, ребенок дольше умывается и чистит зубы, чаще проветривает комнату, уходит на короткие прогулки «проветриться».



СОВЕТ ЭКСПЕРТА



АЛЕКСАНДР МАТВЕЕВ, проректор по образовательной деятельности ВоГУ, кандидат исторических наук, доцент кафедры теории, истории культуры и этнологии ВоГУ, председатель родительского комитета Вологодской области:

— Мир, в котором растут наши дети, далеко не прост. Мы, родители, стремимся к тому, чтобы помочь им успешно развиваться, справляться с трудностями. Однако часто проблемы подростков незаметны взрослым. Нередко родители последними узнают о вредных привычках детей и не могут поверить, что такое случилось в их семье.

ВАЖНО РАСПОЗНАТЬ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИТЬ ОПАСНОСТЬ И ОКАЗАТЬ НЕОБХОДИМУЮ ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ.

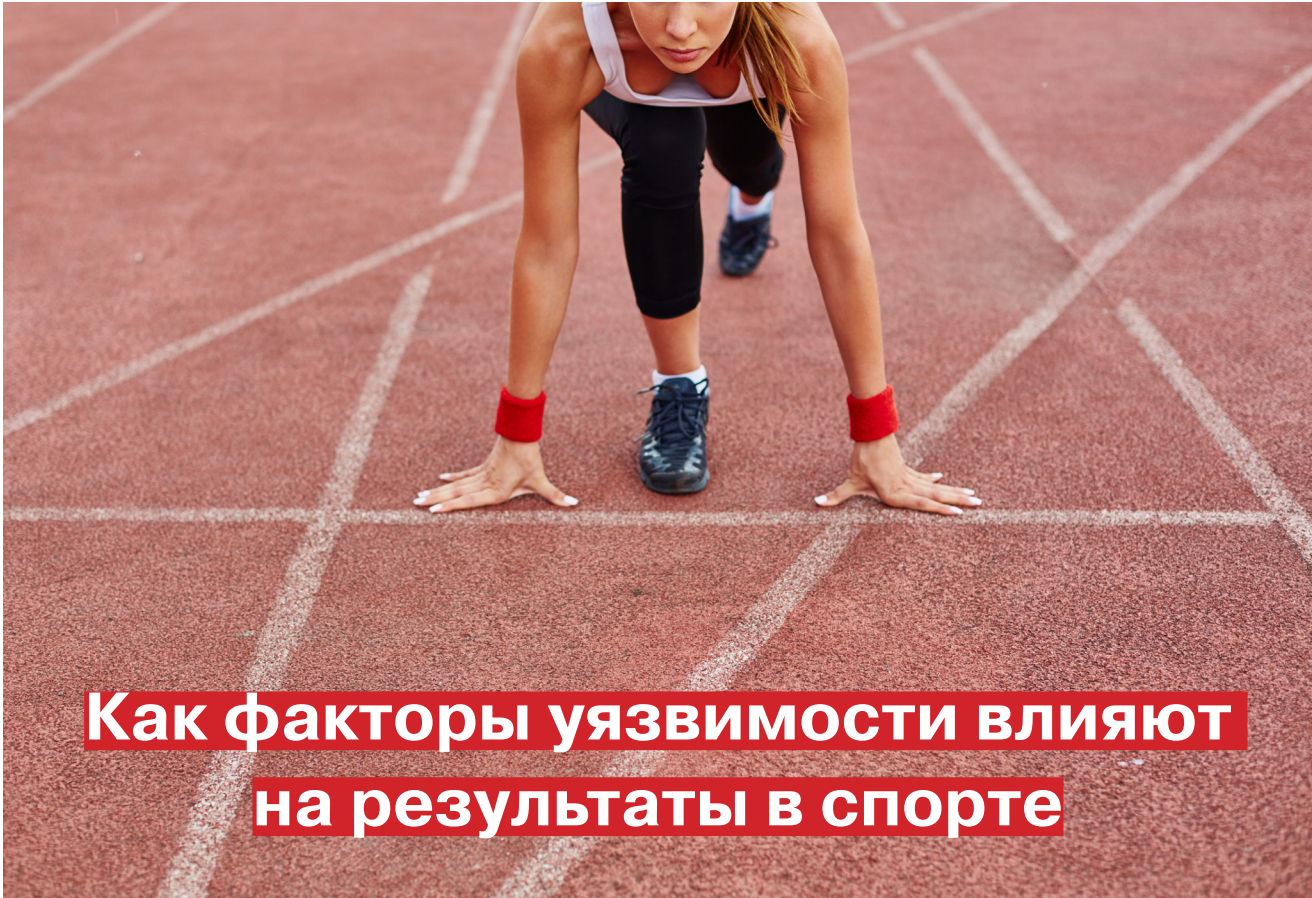
КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ИЛИ ТОЧНО ЗНАЮТ, ЧТО РЕБЕНОК КУРИТ?

Вейп — это неудачная попытка ребенка казаться старше. Подростки очень часто прибегают к самым простым способам выглядеть «круче». А вейп, к примеру, достать гораздо легче, чем разобраться, кем ты хочешь стать в жизни. Понимая это, родители могут начать диалог с ребенком о возникшей проблеме с позиции здравого смысла, а не страха и обвинений. Первый и самый важный шаг — не набрасываться на ребенка, не винить, не пугать, а создать условия для доверительного общения.

НЕОБХОДИМО ОТКРЫТО ПОГОВОРИТЬ ДРУГ С ДРУГОМ О ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ, КАК ЭТО СЛУЧИЛОСЬ, ПОЧЕМУ ВОЗНИКЛО РЕШЕНИЕ ПОПРОБОВАТЬ ВЕЙП.

Не стоит ожидать мгновенного понимания и согласия. В этом вопросе нельзя торопиться и добиваться, чтобы подросток скорее отказался, скорее бросил — прямо сейчас. Необходимо время для того, чтобы что-то понять, поумнеть и измениться.

Для формирования здоровых установок у подростка важна позиция родителей как гармоничных и уверенных во взрослой жизни людей. Сочетание внутреннего спокойствия и четкой позиции по поводу вейпов позволят показать подростку реальную альтернативу — ценность собственного здоровья.



Спорт — это не только физическая сила и техника, но и психология. Каждый спортсмен сталкивается с различными факторами, которые могут повлиять на его результаты. Эти факторы уязвимости могут быть связаны с физическим состоянием, эмоциональным фоном и даже внешними обстоятельствами. В этой статье мы рассмотрим ключевые факторы уязвимости, которые могут оказать влияние на производительность в спорте.



Автор: Олеся Курилех, спортивный психолог

1. ОПРЕДЕЛЕННЫЕ СОБЫТИЯ

События, как положительные, так и отрицательные, могут существенно повлиять на эмоциональное состояние спортсмена. К ним относятся:

- **Соревнования** (давление, связанное с ожиданиями, может вызвать тревогу и снизить концентрацию).
- **Травмы** (даже небольшие травмы могут вызвать неуверенность и страх перед повторным повреждением).
- **Личные проблемы** (ситуации в личной жизни, такие как конфликты или утраты, могут отвлекать от тренировок и соревнований).

Каждое из этих событий может стать фактором уязвимости, влияющим на вашу способность сосредоточиться и проявить свой максимум.

2. ЗДОРОВЬЕ

Физическое здоровье является основой успешной спортивной карьеры. Вот несколько аспектов здоровья, которые могут стать факторами уязвимости:

- **Общее состояние здоровья** (простуда или другие заболевания могут снизить вашу работоспособность и выносливость).
- **Питание** (неправильное питание может привести к недостатку энергии и ухудшению восстановления после тренировок).
- **Психическое здоровье** (стресс, тревога и депрессия могут негативно сказаться на мотивации и уверенности в себе).

Забота о своем здоровье — это не только физические тренировки, но и внимание к своему эмоциональному состоянию.

3. СОН

Сон — это один из самых важных факторов, влияющих на результаты в спорте. Недостаток сна может привести к:

- **снижению концентрации** (усталость ухудшает способность сосредоточиться на задачах);
- **замедлению реакции** (усталость влияет на скорость реакции, что критично в большинстве видов спорта);
- **увеличению риска травм** (недостаток сна может ослабить иммунную систему и замедлить восстановление).

Оптимизация режима сна — это ключевой шаг к улучшению спортивных результатов.

ФОРМУЛА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ:	
БЕЛКИ : ЖИРЫ : УГЛЕВОДЫ = 1 : 0,8-1 : 4	
БЕЛКИ	
50% белки животного происхождения (мясо, рыба, творог)	
50% белки растительного происхождения (овощи, крупы, бобовые)	
УГЛЕВОДЫ	
65–70% полисахариды (крахмал, картофель, крупы, макароны)	
25–30% легкоусвояемые углеводы (сахар, конфеты, мед, ягоды)	
5% пищевые волокна (ржаные и пшеничные отруби, овощи)	
ЖИРЫ	
25–30% жиры растительного происхождения	
ВИТАМИНЫ	
повышенное потребление витаминов А, В1, В2, С, Е, В5, В6, РР	
МИНЕРАЛЫ	
повышенное потребление минералов К, Mg, Ca, P, Fe	

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ФАКТОРАМИ УЯЗВИМОСТИ?



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Разработайте стратегии для управления стрессом и тревогой. Техники медитации и визуализации могут помочь вам сохранять спокойствие в ответственные моменты.



ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

Регулярные медицинские осмотры, сбалансированное питание и режим восстановления помогут вам оставаться в хорошей физической форме.



ОПТИМИЗАЦИЯ СНА

Создайте комфортные условия для сна, придерживайтесь регулярного графика и избегайте стимуляторов перед сном.



ПОДДЕРЖКА

Общение с близкими, психологами и товарищами по команде может помочь вам справиться с трудностями и найти решения для преодоления факторов уязвимости.

Понимание факторов уязвимости — это первый шаг к их преодолению. Каждый спортсмен сталкивается с трудностями, но важно помнить, что правильный подход к их управлению может значительно повысить ваши шансы на успех. Заботьтесь о своем здоровье, оптимизируйте режим сна и развивайте психологическую устойчивость. Это поможет вам достигать высоких результатов и наслаждаться процессом!

РОЛЬ ГТО В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА

**Губернатор
Вологодской области
Георгий Юрьевич
Филимонов, подводя
итоги работы
Правительства
области за 2024 год,
в очередной раз
подчеркнул важность
развития массовости
и доступности спорта
для населения.**

Автор: Илья Филин, руководитель отдела по организации и проведению официальных физкультурных мероприятий ГТО

На протяжении последних 11 лет комплекс ГТО является важнейшей частью массового спорта и одним из важных направлений реализации федерального проекта «Спорт — норма жизни» национального проекта «Демография», главная цель которого — увеличение доли граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, до 70% к 2030 году.

С 1 января 2015 года на территории Вологодской области полномочиями муниципального центра тестирования наделены 28 учреждений (по одному в каждом муниципалитете). Приказом Департамента физической культуры и спорта Вологодской области от 31 декабря 2014 года № 223/01-07 АУ ДО ВО «СШОР «Витязь» наделено полномочиями Регионального центра тестирования ВФСГ ГТО (Региональный оператор).

С 2016 года нормативы комплекса ГТО принимаются у всех возрастных категорий населения, а с 2019 года нормативы комплекса ГТО могут выполнить граждане с инвалидностью и ОВЗ.

По состоянию на 1 января 2025 года 116 097 жителей Вологодской области зарегистрировались в единой электронной базе ВФСГ ГТО.

88 375 вологжан выполнили нормативы комплекса ГТО, из них 60 687 (68,7%) участников успешно справились с нормативами, соответствующими знаку отличия комплекса ГТО.

Министерством спорта Вологодской области совместно с региональным центром тестирования ежегодно проводятся различные мероприятия по вовлечению в движение ГТО, охватывающие все возрастные категории населения: областные фестивали, акции, показательные выступления по выполнению нормативов.

Ежегодно более 2 500 юных вологжан впервые приступают к выполнению нормативов 1 возрастной ступени комплекса ГТО в рамках областного фестиваля «Первые шаги» среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

Школьники соревнуются в личном и командном первенстве областного фестиваля ГТО среди обучающихся общеобразовательных учреждений. Победители фестиваля получают не только заслуженные медали и грамоты, но и право представлять Вологодскую область в финале фестиваля в ДОО «Артек».

До 20 команд образовательных учреждений, реализующих программы среднего специального образования, принимают участие в областном фестивале позимнему и летнему многоборью ГТО в рамках Спартакиады СПО.

Сильнейшие спортсмены областных образовательных учреждений высшего образования достойно представляют регион на Всероссийском фестивале ВФСГ ГТО.

Сразу несколько поколений объединяет фестиваль ГТО среди семейных команд.

По итогам областного фестиваля, проходившего 7 июня 2025 года, самой дружной и спортивной стала семья Портновых, представляющая город Череповец. Папа, мама, дочка и дедушка уже готовятся к участию в финале Всероссийского фестиваля ГТО среди семейных команд.

В целях мотивации граждан, осуществляющих трудовую и профессиональную служебную деятельность, к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой, спортом ежегодно проводится областной фестиваль ВФСГ ГТО «Одна страна — одна команда». В фестивале принимают участие государственные и муниципальные служащие, сотрудники правоохранительных органов, работники учреждений и предприятий области.

Не остается без внимания и старшее поколение, для которого муниципальными центрами тестирования не только организован прием нормативов, но и регулярно проводятся соревнования в формате фестиваля.

Стоит отметить, что Вологодская область активно помогает подшефному городу Алчевску Луганской Народной Республики, в том числе в сфере физической культуры и спорта. По просьбе руководства города специалисты Регионального центра тестирования ГТО Вологодской области (АУ ДО ВО «СШОР «Витязь») провели в 2024–2025 гг. два выездных мероприятия по приему нормативов комплекса ГТО у школьников и студентов. Более 100 участников выполнили нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО. Первым 30 жителям Алчевска, успешно справившимся с нормативами, были торжественно вручены знаки отличия и удостоверения.

С каждым годом все больше россиян осознают важность сохранения и укрепления здоровья и активного образа жизни. И выполнение нормативов ГТО является отличной возможностью для каждого желающего проверить свои физические возможности и улучшить свою физическую форму. ■



