

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

НАШ СПОРТ

СЕНТЯБРЬ 2020, № 11



**Максим Рафилович:
«До сих пор
я болен хоккеем»**

Читайте в номере:

**Строительство спортивных объектов
Вологодчины не стоит на месте**

Скандинавская ходьба

Тренировочные сборы-2020

6+

НАШ СПОРТ

Информационно-популярное издание

Учредитель:

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

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

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

Редактор:

Татьяна Яковлева.

Редакционный совет:

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

Журналисты:

Вероника Колоскова,
Анна Михайлова,
Павел Соколов.

Дизайнер:

Елена Владимировна.

Фотографы:

Сергей Юров,
Артем Гисматулин.

Тираж 750 экз.

Фото на обложке:

Максим Рафилович с семьей.

Отпечатано:

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

**Дорогие читатели!**

Сегодня воспитание здорового поколения и увеличение продолжительности жизни россиян являются приоритетными задачами нашего государства. Регулярная физическая активность оказывает самое положительное влияние на самочувствие. Вот почему занятия физической культурой и спортом приобретают еще большую значимость.

Благодаря популяризации физкультуры и активного образа жизни с каждым годом растет количество граждан, регулярно занимающихся спортом: сегодня их уже более 40%. К 2024 году их число должно вырасти до 55%, а к 2030 — до 70%! Задача амбициозная, но вполне осуществимая, если учесть, что работа в этом направлении ведется на федеральном и региональном уровне.

Много сил и ресурсов вкладывается в совершенствование спортивной инфраструктуры. Большое внимание уделяется подготовке квалифицированных тренеров, развитию спорта высших достижений и массового спорта. Создавать новые возможности для здоровой, активной жизни каждого человека — наш безусловный приоритет.

Желаю успехов и всего самого доброго.

Олег Матыцин,
министр спорта Российской Федерации



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



3 ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

6 НОВОСТИ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ

- Олег Матыцин
о политике Министерства спорта РФ.

8 НОВОСТИ ДЕПАРТАМЕНТА ФКИС ВО

- Строительство спортивных объектов Вологодчины
не стоит на месте.

14 СПОРТСМЕНЫ ВОЛОГОДЧИНЫ

- Максим Рафилович:
«До сих пор я болен хоккеем».

24 ЗОЖ

- Когда занятия спортом противопоказаны,
на помощь приходит скандинавская ходьба.

30 СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ

- Звездный выпуск спортфака ЧГУ-2020.

34 ВЕСТИ ИЗ РАЙОНОВ

- Виктор Митин:
«Лыжи... Не дадут они мне состариться!»
- Спортивная жизнь города Череповца.
- Кирилловский муниципальный район.
- Спортивная жизнь в Череповецком районе.
- Строительство горнолыжного комплекса
и биатлонного стрельбища на базе
ЦЛСиО «Карпово».

52 ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

- 8 августа 2020 года Вологодчина отпраздновала
День физкультурника и XXXI Всероссийский
олимпийский день.

55 ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

- Тренировочные сборы-2020.





Указ Президента России Владимира Путина: «К 2030 году доля граждан, занимающихся спортом, должна увеличиться до 70%».

21 июля 2020 года Президент России Владимир Путин подписал указ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Как сообщается на официальном сайте Кремля, в рамках национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей» к 2030 году доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна вырасти до 70 процентов.

Утвержден регламент по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий в нашей стране в условиях сохранения рисков распространения коронавирусной инфекции COVID-19.

Министерство спорта Российской Федерации разработало и согласовало с Роспотребнадзором Регламент по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Регламент разработан для организаторов соревнований и направлен на обеспечение безопасных условий при организации и проведении официальных физкультурных и спортивных мероприятий, которые включены в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России, а также в календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъек-

тов Российской Федерации и муниципальных образований.

В Регламенте описываются основные меры, направленные на предупреждение распространения COVID-19 при организации и проведении мероприятий.

Основным условием является заблаговременное получение разрешения субъекта Российской Федерации на проведение спортивного мероприятия.

Организатор мероприятий обязан обеспечить для участников и персонала измерение температуры, тестирование на COVID-19, условия для гигиенической обработки рук, контроль за использованием зрителями средств индивидуальной защиты.

В Регламенте описываются правила размещения, питания и транспортировки участников, проведения церемоний открытия и закрытия соревнований, церемоний награждения.

В местах проведения должны работать комиссии по допуску участников, разработаны графики медицинского осмотра, прибытия и отбытия участников соревнований на объекты спорта или место проведения соревнований.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство спорта Российской Федерации приняло решение об отмене проведения второго этапа и финальных соревнований X летней Спартакиады учащихся России 2020 года.

Соревнования должны были пройти с 25 марта по 16 августа 2020 года по 49 видам спорта. Однако в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19) Спартакиада была перенесена на более поздние сроки.

Прорабатывая данный вопрос, Минспорт России оценил, что проведение Спартакиады потребует от регионов дополнительных финансовых и организационных затрат. Это – обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований, организация тестирования всех участников Спар-

К 17 ранее действовавшим базовым видам спорта в Вологодской области прибавились еще два.

Соответствующий приказ министром спорта О. В. Матыциным был подписан 16 апреля 2020 года.

Таким образом, в регионе будут считаться базовыми 19 видов спорта, в их числе: баскетбол, волейбол, пулевая стрельба, биатлон, полиатлон, конькобежный спорт, лыжные гонки, хоккей, футбол, легкая атлетика, бокс, дзюдо, пауэрлифтинг, спортивное ориентирование, спорт слепых, а также спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями, спортивная гимнастика и каратэ.

Признание видов спорта базовыми открывает региону новые возможности для финансовой поддержки из федерального бюджета.

такиады и персонала на коронавирусную инфекцию, а в случае необходимости обеспечение карантинных условий заболевших и контактных групп. В связи с этим, а также с учетом текущей эпидемиологической ситуации в субъектах Российской Федерации и других рисков, Министерство приняло вынужденное решение отменить проведение Спартакиады в 2020 году.

Минспорт России считает, что отмена соревнований не должна повлиять на заработную плату тренеров, спортсменов и специалистов, участвующих в подготовке спортивного резерва, и рекомендует регионам обеспечить меры по сохранению существующего уровня заработной платы.

При установлении стимулирующих выплат за результативное участие в подготовке спортсмена высокого класса Министерство рекомендует учитывать результаты последних проводимых соревнований соответствующего уровня.

Минспорт России также предлагает при формировании спортивных сборных команд регионов учитывать результаты, показанные спортсменами-кандидатами на предыдущих соревнованиях.





Сергей Фокичев и Олег Кувшинников

29 июля Губернатор области Олег Кувшинников дал старт третьему этапу масштабной реконструкции стадиона «Витязь» в Вологде.

Строители приступили к возведению трибун на 1,5 тысячи мест и футбольного поля.

Строительство спортивных объектов Вологодчины не стоит на месте

«В апреле 2016 года вместе с вологжанами решили реконструировать стадион «Витязь». И тогда федеральный центр поддержал идею создания здесь «Школы олимпийского резерва Вологодской области». За четыре года было реализовано два этапа – строительство ФОКа и бассейна. И сегодня мы приступаем к завершающей стадии реконструкции спортивного ядра. Общая стоимость всех проектов составляет более миллиарда рублей», – отметил Губернатор области Олег Кувшинников.

Сейчас строители возводят трибуны: высота 19 метров, длина – более 120 метров. Общая площадь составит пять тысяч квадратных метров. Внутри оборудуют помещения, где запланированы два тира и раздевалки для спортсменов.

«Сейчас мы ведем подготовительные работы: ограждение строительной площадки, подключение электроэнергии. Сдача объекта по контракту в следующем году», – рассказала генеральный директор ООО «СМУ «Вологдагражданстрой» Маргарита Богданова.

Начнут укладывать и футбольное поле с подогревом. Оно будет оснащено современной дренажной системой, которая позволит не скапливаться осадкам и держать поле в зеленом состоянии восемь месяцев – с марта по ноябрь. Длина искусственной травы составит 60 мм, что отвечает требованиям Российского футбольного союза. Зимой поле можно будет заливать водой для массовых катаний. Также планируется сделать легкоатлетические дорожки с тартановым покрытием, сектора для прыжков и метаний, установить уличные тренажеры.

«Это будет достойный стадион для всей области. Развивая спортивную инфраструктуру, мы расширяем перечень видов спорта, которые могут освоить вологжане. Сейчас у нас 19 базовых видов спорта, хотя раньше их было пять. Также перед нами стоит задача – к 2030 году до 70 процентов жителей области должны систематически заниматься спортом», – отметил начальник Департамента физической культуры и спорта Сергей Фокичев.

На стадионе «Витязь» запланированы теннисные корты и вышка для занятий пожарно-прикладным спортом. Полностью комплексную модернизацию стадиона завершат до конца 2022 года. Кроме того, Губернатор области поручил проработать вопрос наличия парковочных мест около спортивного ядра.

«Мы прорабатываем вопрос строительства парковки на улицах Южакова и Лечебной. Это оправдано, так как у нас два входа на стадион», – отметил мэр города Вологды Сергей Воропанов.

Губернатор области посетил и бассейн «Витязь». Его открытие планировалось еще в апреле, но из-за ситуации с коронавирусом пришлось отложить. В конце июля по решению оперативного штаба заработали бассейны по всей области. Новый объект на «Витязе» открыт с учетом рекомендаций Роспотребнадзора. Бассейн уже оценили первые посетители, среди них – профессиональные спортсмены.

«Плаванием занимаюсь уже шесть лет. Раньше тренировался в другом бассейне. Пока действовали ограничения, бегал, ездил на велосипеде. В этом бассейне уже второй раз. Ощущения отличные, вода хорошая, оборудование все новое, приятно заниматься», – поделился впечатлениями пловец Даниил Бакай.



В бассейне стадиона «Витязь»

Площадь здания составляет более полутора тысяч квадратных метров. Комплекс возведен в рамках национального проекта «Демография». В бассейне пять дорожек, длина которых составляет 25 метров. Глубина переменная – от 1,2 до 1,8 метра. Созданы условия для пловцов с инвалидностью.

Единовременная пропускная способность объекта составляет более 50 посетителей в час, в бассейне одномоментно могут заниматься до 40 человек.



В г. Череповце ведется активное строительство физкультурно-оздоровительного комплекса, работы выполняет подрядная организация ООО «Стройсектор». Продолжается строительство футбольного манежа. Новый манеж предназначен для центра развития футбола, где занимаются 900 детей. В манеже на поле одновременно смогут тренироваться три команды. На таком поле можно будет проводить соревнования любого уровня с детьми до 12 лет, приглашать соперников из разных городов. Во взрослый футбол можно играть в международном формате «8+1».



В п. Шексна активно идет воздвижение физкультурно-оздоровительного комплекса. Работы выполняет подрядная организация ООО «СК «ВЕКТОР».



В г. Бабаево создается физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном.

Строительство объекта ведется в соответствии с муниципальным контрактом от 08 июля 2019 года, заключенным между администрацией Бабаевского муниципального района и ООО «Строительная компания «Вектор».

Здание нового физкультурно-спортивного комплекса размером 40 x 53,5 м состоит из двух блоков.

В основном здании расположится бассейн на 4 дорожки по 25 м и спортивный зал для игровых видов спорта. Второй, трехэтажный блок, планируется использовать как административно-хозяйственное здание.



В поселке Тоншалово Череповецкого района строится новый физкультурно-оздоровительный комплекс.

Проект предусматривает возведение физкультурно-оздоровительного комплекса для игровых видов спорта и включает в себя универсальный спортивный зал 27*42 метров, тренажерный и малый спортивный зал размерами 18,9*12 метров. Физкультурно-оздоровительный комплекс предназначен для проведения учебно-тренировочных, физкультурно-оздоровительных занятий и соревнований по игровым видам спорта (мини-футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).

Законом области об областном бюджете предусмотрено софинансирование строительства объекта из областного бюджета в сумме 165083,3 тыс. рублей. Строительные работы должны быть завершены до 30.11.2020.



В Чагоде завершаются работы по капитальному ремонту стадиона.

В Вологде продолжается строительство новой Ледовой арены. Каток появится в квартале между улицами Молодежная и поэта Александра Романова. Общая площадь трехэтажного здания – 9063,75 квадратных метра. Строительство началось в июне текущего года и будет завершено в июле 2022 года. Спортивный центр предназначен для проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею и фигурному катанию детей и взрослых, массовых катаний, соревнований разного уровня, а также концертов. Здание спроектировано таким образом, что его акустика и освещение позволят проводить здесь самые разные мероприятия.



Полным ходом идет возведение нового физкультурно-оздоровительного комплекса в Кичменгском Городке.



В Устюжне над универсальной игровой площадкой монтируется навес.



У этого спортсмена все началось с хоккея. В 2002 году, выступая нападающим в команде юниоров «Архангельский водник», Максим Рафилович в финальном матче забил три гола из пяти в ворота соперника и получил свою первую серьезную награду — золотую медаль победителя Кубка мира по хоккею с мячом среди клубных команд.



Максим Рафилович:

«До сих пор я болен хоккеем»

Однако так вышло, что превосходных результатов он добился совсем в другом виде спорта. Отложив в сторону клюшку и коньки, Максим серьезно занялся легкой атлетикой. Серебряный призер Чемпионата России в помещении на дистанции 400 м; победитель Кубка России на дистанции 200 м; победитель Кубка России в эстафете 4 по 100 м; трехкратный призер России в эстафете 4 по 400 м; рекордсмен России в малой шведской эстафете... В общей сложности тринадцать раз спортсмен становился чемпионом страны в эстафетных забегах.

Не только российская легкоатлетическая сборная возлагает большие надежды на Максима Рафиловича. За него болеет вся Вологодская область и весь Санкт-Петербург, честь которых спортсмен отстаивает на соревнованиях различного уровня.

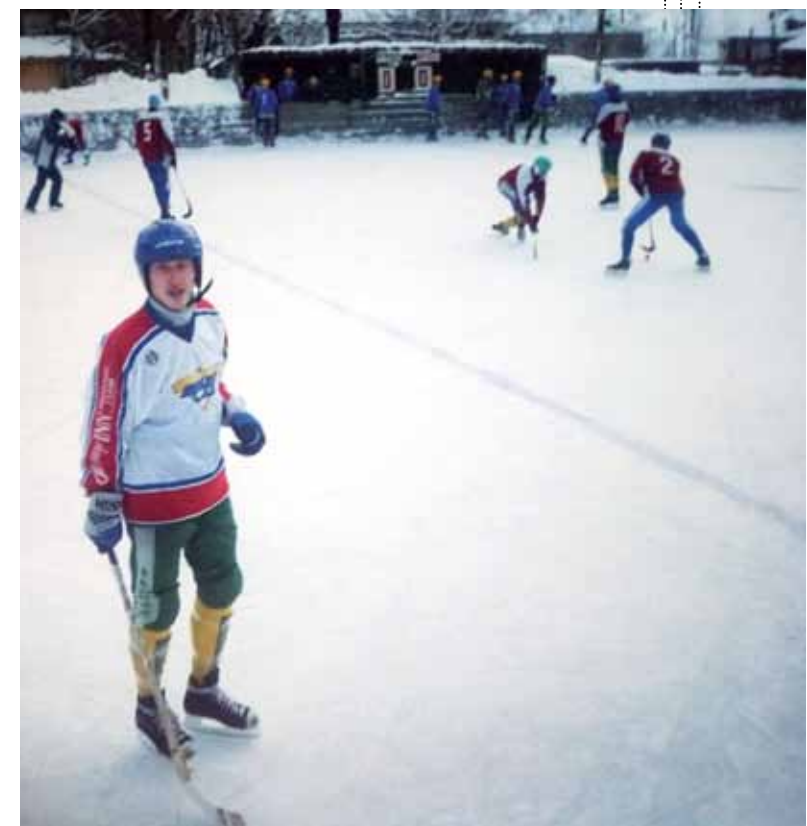
Живет и тренируется Максим в Череповце. У него семья — жена Елена и трое детей. Хоккейное прошлое напоминает о себе: средний сын, шестилетний Семен, готовится стать хоккеистом и уже сейчас радуется родителям своими успехами.

– Максим, расскажите, как все началось. Почему именно хоккей с мячом? И как так получилось, что результативный игрок, один из лидеров хоккейной команды, принимает вдруг решение навсегда «выйти из игры» и серьезно заняться таким видом спорта, как легкая атлетика?

– В Архангельской области, где я родился и вырос, с семи лет стал заниматься хоккеем с шайбой. Играл с удовольствием. Но через три года из-за возникших финансовых трудностей (в области уже не хватало денег, чтобы содержать лед) хоккей с шайбой заменили на хоккей с мячом. И вот так потихоньку начала складываться моя спортивная карьера. Поиграл сначала за свой родной поселок на районных соревнованиях, а в 12–13 лет попал в команду профессионалов, уехал в Архангельск, стал учиться в спортивном интернате, продолжая оттачивать свое мастерство в хоккее. Играл до того момента, пока не поступил в Поморский университет. Вот тогда и связал себя с легкой атлетикой. Так судьба сложилась. Скорость была природная. За это в хоккее меня уже тогда называли «легкоатлетом».



Команда юниоров «Архангельский водник»



Максим Рафилович – хоккеист



Владимир Александрович Водовозов - заслуженный тренер РСФСР

– Сколько понадобилось времени, чтобы из хоккеиста превратиться в легкоатлета, привести себя в «беговую» форму?

– Времени, чтобы себя, как у нас говорят, «выбегать», понадобилось, конечно, немало. Из хоккея я пришел довольно крупным парнем, почти 90 с лишним килограммов. Люди смеялись, когда я бежал, подо мною земля дрожала, поэтому долго приходилось работать над собой. Тренировался немного по иному плану, нежели другие, в основном индивидуально, непосредственно с тренером. Мой тренер, Владимир Александрович Водовозов, какие-то нестандартные тренировки мне всегда давал, и тренировались мы отдельно от всех.

– Выходит, это он первым разглядел талант?

– Владимир Александрович сыграл самую большую роль в моей судьбе. Призвал к этому виду спорта, помог поступить в институт, очень хотел, чтобы я у него тренировался. Он уже тогда увидел, что из меня что-то может получиться, а я на первом курсе еще продолжал

играть в хоккей и думал: да зачем мне все это надо? Легкую атлетику имею в виду. Сумасшедшие люди, как кони носятся туда-сюда... Конечно же, к хоккею больше душа лежала. До сих пор я болен хоккеем. Даже не удивлен, что мой сын выбрал именно хоккей. Он ведь пробовал себя в спортивной гимнастике, занимался футболом. Но вот хоккей как-то прямо притягивал с самого детства, сначала меня и теперь вот сына... А с Водовозовым мы долго не могли понять друг друга, часто ругались, но потом — пошло-поехало. Так получилось, что я «побежал» у него где-то через полгода, занимаясь всего лишь два-три в неделю. Причем кандидата в мастера спорта выполнил уже на двух дистанциях — 60 и 300 метров. После этого я начал доверять тренеру. И у нас с ним получился неплохой тандем, вместе мы работали до окончания моего институтского периода.

– Когда выяснилось, что 400 метров — это ваша «коронная» дистанция?

– Это случилось в городе Северодвинске на чемпионате области. Почти перед самым



ЛЕТНИЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ, ЧЕБОКСАРИ, 21 июля 2011 г. ФОТО: А.Р. МАНЦЕВИЧА (СПб) (WWW.MANCEVICH.RU)



ФОТО: А.Р. МАНЦЕВИЧА (СПб) 21 июля 2011 г. (WWW.MANCEVICH.RU)



Выступление Максима Рафиловича на соревнованиях



Сергей Анатольевич Селюцкий – тренер Максима Рафиловича

стартом мне заменили дистанцию, пришлось бежать 400 метров. До того момента моими были 60, 100 и 200 м – короткий спринт. Но в тренерском «штабе» решили попробовать меня на четырехсотметровке. Я сначала долго возмущался, ведь это был чуть ли не целый марафон в моем случае. Но в первом же старте пробежал по рекорду области и по рекорду стадиона. Сам поразился своему результату. На тот момент для дорожек, которые у нас были, я показал просто космические секунды. Призадумался, что, возможно, короткий спринт – это не мое, а вот 400 метров... Здесь нужно бежать быстро и далеко. Правда, хороший атлет, бегущий на этой дистанции, должен показывать отличный результат и на 60, и на 100, и на 600 метрах. У меня это получалось. Все-таки окончательно прийти к четырехсотметровке как к своей основной дистанции я смог, наверное, когда уже попал в группу к Сергею Анатольевичу Селюцкому. Это был конец 2010 – начало 2011 года. Мы поехали с ним на сборы в Кисловодск и там поговорили об этом конкретно, решив, что с такой дистанцией больше шансов в эстафете попасть, например. Так что 400 метров «сделали» мою карьеру легкоатлета.

– Судя по результатам, можно смело утверждать, что эстафета – ваш конек. Хоккейное прошлое пригодилось? Ведь что такое «плечом к плечу» и «командный дух» – знакомо с самого детства. Как настраиваете себя и свою команду на победу?

– Хоккейная школа мне тут очень помогла, и хоккей меня действительно закалил. Помню, когда-то тренер кричал мне на площадке: «Рафилович, нападающий должен играть с холодной головой!» Неважно, что



Череповецкая команда легкоатлетов с тренерами

случилось, кто тебя ударил или чем-то в тебя кинул, ты обязан отвечать результатом, а отношения выясняй за бортом. В эстафете ты отвечаешь не только сам за себя и за свой результат, здесь нужно биться за всех: за команду, за страну...

Так сложилось, что именно я в эстафете зачинщик, благодаря опыту и спокойному характеру. Бегу первым, а первый этап – он на самом-то деле самый серьезный. Когда ты отдаешь палочку первым, вторым, третьим, то и команда немного по-другому выглядит и лучше борется, как говорится, «кусаются» за медали. Когда человек приносит палочку седьмым, уже совсем другой настрой. Попробуй догони потом, ведь нужно бежать в четыре раза быстрее, чем все остальные, а это, к сожалению, уже невозможно. Поэтому непосредственно я как капитан команды создаю нужную атмосферу в ней. Понимаю, что слишком много «я», но есть факты. Я четырежды рекордсмен России в разных эстафетах, и сейчас результаты сборной Санкт-Петербурга настолько сильные, что можно за медали и на европейском уровне бороться – очень быстро бежим, выигрываем.

– Следующий вопрос, пожалуй, риторический. Что значит быть лучшим для Максима Рафиловича?

– Дети мои, наверное, – вот что для меня значит быть лучшим. Я для них пример. Они всегда очень ждут меня с соревнований, бегут перед телевизором вместе со мной. Там такие крики, я смеюсь, когда прослушиваю эти записи... Как они переживают за меня! Поэтому мне очень важно быть лучшим. Для них, в первую очередь.



Победители городского конкурса «Семья года»



В кругу семьи



ЛЕТНИЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. ЧЕБОКСАРЫ.
22 июля 2011 г. ФОТО: А.Р. МАНЦЕВИЧА (С-Пб)
(WWW.MANDEVICH.RU)

Впрочем, именно в этом виде спорта и именно в этой стране совершенно ничего не значит быть лучшим. Никаких крутых регалий или зарабатывания денег выступления ни в области, ни в стране, ни в сборной команде России мне не принесли.

Наше руководство нас не поддерживает настолько сильно, как это происходит, например, в Америке или Германии. У меня было много стартов международных — Эстония, Финляндия, Швеция. Уровень совершенно другой. Просто какой-то скромный старт, который проходит всего в течение 45 минут — вот и все соревнования! — маленький коммерческий турнирчик, но народищу там... У нас на футбол столько не ходят, сколько туда на легкую атлетику. Не знаю, почему-то нашим людям приятнее посидеть и пиво попить, орешки пощелкать, покричать, чем интересный вид спорта посмотреть, где борьба ожесточенная.

Так что у меня нет определенного ответа на вопрос, что значит быть лучшим в этом виде спорта. Вот когда я в хоккее был лучшим, там это сказывалось на всем. Может, потому что еще возраст был такой. Я там королем ходил, меня все знали, а сейчас, кроме близкого окружения в нашем городе, в принципе, никто не знает. Предлагаю всегда нашему череповецкому руководству: давайте сделаем информационный стенд хотя бы для детей, которые растут, тренируются и желают равняться на чемпионов, ведь сейчас в спорте столько новых имен. Но, к сожалению, не слышат меня или, наверное, не хотят просто слышать.

– Теперь о планах — спортивных и «жизненных» — на ближайшее и на будущее. Чем по завершении спортивной карьеры думаете заняться?

– Я всегда жил по принципу «как бы не заглядывать туда, куда я не могу заглянуть». Так что могу только немножко предугадать. В институте учился с таким подходом: отчислят — буду думать, что делать, не отчислят — буду учиться, и все будет хорошо. И сейчас так же продолжаю действовать. Главное, я «в деле» и до сих пор тренируюсь.

Сейчас основной старт запланирован на сентябрь, когда состоится Чемпионат страны. И пройдет он в Чебоксарах, если я не ошибаюсь, 10–13 сентября. Этот сезон очень долгий получился, у нас обычно уже в середине августа он заканчивался, за исключением случаев, когда собираешься на олимпиаду или еще куда-то. Соответственно, мы из него очень резко войдем в зимний сезон, где, надеюсь, будет уже все более-менее понятно. Жалко, конечно, что выступать придется в нейтральном статусе, без флага.



Максим с сестрой и родителями



Дружная семья!

А еще есть планы воспитывать своих детей, отдавать им все свои знания, вкладывать в них, используя все свои возможности, в том числе и финансовые. Дочка Катя занимается сейчас в училище олимпийского резерва в волейбольном клубе, играет и тренируется здесь на местном уровне. Да и маленькая крошка подрастает, ей уже полтора годика, в садик поведем в октябре. Вот такие жизненные планы. Будем с женой заниматься детьми, над собой, естественно, тоже хотим работать — пока в таком направлении двигаемся.

А что и как будет дальше, даже не знаю. Такая ситуация, как сейчас в нашем виде спорта, мною не приветствуется. Конечно, я могу многому научить. Вот, например, сейчас у нас две девочки молоденькие есть в группе Сергея Анатольевича, с которыми я занимаюсь с начала марта как тренер. Мне это интересно. Но тренерской работой как основным видом деятельности я бы не хотел заниматься после окончания спортивной карьеры. Во всяком случае, на сегодняшний момент. Это бесперспективно и неблагодарно, да и семью кормить надо, нас ведь уже пятеро.

Ну а пока... пока я еще могу бегать. Пока мои ноги бегут, пока мои результаты хорошие, пока они растут — а я вижу, что они растут, по тренировкам и вообще, по состоянию моему, по выступлениям на соревнованиях. Так что буду тренироваться, готовить себя к стартам.





Скандинавская ходьба с каждым годом становится все популярнее и популярнее на Вологодчине. Большим спросом этот вид спорта пользуется у пенсионеров, однако ежедневные занятия северной ходьбой могут пресечь развитие заболеваний как у молодежи, так и у людей среднего возраста. Почему же скандинавская ходьба так полезна? Как часто и долго нужно заниматься? Сколько километров нужно проходить во время тренировки? На эти и другие вопросы ответим вместе с инструктором по скандинавской ходьбе Вениамином Васильевичем Фотиным.

Когда занятия спортом противопоказаны, на помощь приходит СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Автор: Мария Куликова.

Фото: из личного архива Вениамина Фотина

– Скандинавская ходьба: что же скрывается за этими словами?

– Скандинавская ходьба – один из видов кардионагрузок, при котором активно задействованы многие группы мышц. В ее основе лежат шаги с опорой на специальные палки. Северная ходьба почти не требует финансовых затрат на экипировку, а также доступна в любое время года. Ею можно заниматься в городе и в сельской местности, поэтому она любима многими. Но в первое время лучше тренироваться с инструктором, который покажет правильную технику и поможет подобрать спортивную форму.

– История развития скандинавской ходьбы: от финских олимпийцев до наших дней.

– Скандинавская ходьба получила свое название благодаря месту происхождения. Этот вид физической активности появился



Вениамин Фотин

достаточно давно, но стал таким, как сейчас, не сразу. В середине XX века ходьба с палками была включена в программу тренировок финской сборной по лыжам. Спортсмены занимались ходьбой с палками летом, когда не было возможности кататься на лыжах. Один из этих лыжников Юхе Мието считается основателем скандинавской ходьбы. Он готовил-

ся с помощью этой методики к Олимпийским играм, и северная ходьба ему действительно помогла. В 1976 году финн стал олимпийским чемпионом в составе сборной.

В 90-е годы исследователь Марко Кантанева разработал специальные палки для скандинавской ходьбы. Это стало ключевым моментом в развитии вида спорта. В 1997 году палки были выпущены на рынок и стали массово использоваться людьми, поэтому именно эта дата нередко называется временем рождения северной ходьбы. Сейчас нордическая ходьба – хобби для многих жителей Вологодской области, а для некоторых – профессиональный спорт. Вологжане успешно выступают на соревнованиях разного уровня и завоевывают призовые места.

В августе 2019 года в Вологодской области стартовал крупный проект «Шаг за шагом к здоровой жизни!» Его инициаторами стали Вологодское общество профилактики неинфекционных заболеваний, Департамент здравоохранения, областной Центр медицинской профилактики и Русский клуб скандинавской ходьбы в России. Президент Русского клуба скандинавской ходьбы в России обучил врачей и спортивных инструкторов. Они рассматривали скандинавскую ходьбу с медицинской точки зрения. Особенное внимание уделили занятиям скандинавской ходьбой для пациентов с сахарным диабетом.

– Занятия скандинавской ходьбой – залог здорового тела.

– Эти слова – не миф и не выдумка. Ежедневные тренировки способны предотвратить развитие многих заболеваний или помешать их появлению. Скандинавская ходьба положительно воздействует на опорно-двигательный аппарат, а также помогает улучшить осанку. Будет полезна при сколиозе, заболеваниях позвоночника и шеи. В повседневной жизни чаще всего не задействовано межлопаточное пространство, что приводит к отложению солей. Во время занятий северной ходьбой соли постепенно





рассасываются. Это особенно актуально для всех людей, которые ведут сидячий образ жизни, например, для офисных работников или студентов. Нередко этот вид спорта приравнивается к плаванию по количеству задействования разных групп мышц.

Скандинавская ходьба нормализует артериальное давление и кровообращение. Она рекомендуется людям, пережившим инсульт, потому что способствует стабилизации равновесия и координации движений. Также советуют заниматься северной ходьбой людям с определенными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Интересно то, что тренировки помогают избавиться от бессонницы и снять психологическое напряжение. Но самое главное перед занятиями скандинавской ходьбой – это консультация у врача, который подскажет, сколько нужно ходить с палками и можно ли вообще это делать.

**Череповчанка Альбина Тумасян
побила рекорд России среди женщин
в скандинавской ходьбе на 12 часов.**

НАШИ ПОБЕДЫ

Спортсменка прошла 75 километров и 600 метров в рамках ультрамарафона «Время рекордов», который состоялся с 27 по 28 июня в Санкт-Петербурге. Спортсмены соревновались на трассе в парке «Сосновка».

Альбина Тумасян занимается скандинавской ходьбой с 2013 года. И этот марафон не является первым соревнованием, на котором спортсменка показала прекрасный результат. В апреле 2019 года она поставила национальный рекорд: 105 километров и 500 метров за 24 часа.

Пожелаем Альбине дальнейших успехов и новых побед!



Инструктор по скандинавской ходьбе Вениамин Васильевич Фотин поделился своей историей успеха в этом виде спорта. Он прошел путь от пациента, занимающегося скандинавской ходьбой в оздоровительных целях, до опытного тренера.

– Вениамин Васильевич, сейчас Вы проводите занятия с людьми, для которых скандинавская ходьба является одним из способов лечения, но когда-то она помогла и Вам. Расскажите, как это произошло.

– Все началось с того, что в 2011 году у меня появились серьезные проблемы с позвоночником, но я отказался от операции. Лечился трижды по методике доктора Сергея

Михайловича Бубновского в областном санатории «Новый источник». Результат превзошел ожидания. Кроме силовых упражнений на тренажерах и с собственным весом, стал заниматься бегом. Правда, вскоре от него пришлось отказаться из-за ухудшения состояния здоровья, боли в спине и возраста. Во время бега присутствует ударная, дестабилизирующая нагрузка на позвоночник и суставы, повышение артериального давления, пульса и общий дискомфорт. В результате я перешел на ежедневные занятия обычной ходьбой. А в 2013 году узнал о скандинавской ходьбе и, используя для ходьбы лыжные палки, начал ею заниматься. Скандинавская ходьба так понравилась и увлекла, что я и дальше стал развивать навыки в этом виде спорта.

– Вы могли бы продолжить заниматься только для себя, но решили привить любовь к скандинавской ходьбе и другим людям. Почему Вы захотели стать инструктором?

– В апреле 2014 года в Русской школе скандинавской ходьбы в Санкт-Петербурге прослушал обучающий курс и сдал экзамен по методической программе «Скандинавская ходьба как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы» и получил сертификат инструктора по скандинавской ходьбе. В этом же году принял участие





в соревнованиях по скандинавской ходьбе «Энергия жизни» в поселке Токсово Ленинградской области. В своей возрастной категории на дистанции 3 километра занял первое место. И вот после этого успеха появилось желание привлечь людей из своего города к ходьбе с палками.

– А как Вам удалось воплотить идею в реальность?

– Наш Вытегорский клуб скандинавской ходьбы «Пuls» был образован в августе 2014 года. Это получилось стихийно, путем объединения одиночек-новичков. Сейчас в клубе – 44 человека. В 2017 году в рамках развития «Пульса» мы вступили в «Народный бюджет». Благодаря нашему успешно принятому проекту на 100 тысяч рублей были приобретены 54 пары палок для ходьбы и 50 комплектов экипировки для участников клуба. В феврале 2019 года я прошел обучение по двум модулям в Международной академии медицинской реабилитации в Москве по программе Скандинавская ходьба Noudic-health. После этого получил сертификаты «Теория и методика скандинавской ходьбы» и «Скандинавская ходьба в спорте и медицине. Инструктор по

скандинавской ходьбе». Теперь мы можем применять скандинавскую ходьбу в рамках медицинской реабилитации и оздоровления занимающихся ходьбой с палками.

– Здорово! Расскажите, как проходят занятия скандинавской ходьбой? Сколько времени нужно уделять тренировкам, чтобы получить результат?

– Наши занятия проводятся бесплатно. Люди тренируются три раза в неделю: по вторникам и четвергам с инструктором, а по субботам – самостоятельно. Любой житель города или района, несмотря на возраст, состояние здоровья, членство клуба, может прийти на занятие и получить мастер-класс по скандинавской ходьбе. Приятно, что в последнее время скандинавской ходьбой увлекаются и мужчины. Занятия проводятся в вечернее время на площади речного вокзала «Вытегра» под специально подобранную музыку. Кроме того, инструкторы разработали специальную программу упражнений. Разминка занимает 10–15 минут, ходьба – 45–60 минут и заминка, то есть растяжка, – 10–12 минут. Получается, что вся тренировка длится полтора часа.

– Как Вы считаете, сколько километров нужно проходить за время тренировки, чтобы добиться успеха? Кажется: чем больше, тем лучше.

– Я не поддерживаю ходьбу на большие дистанции: полумарафоны и соточные или полусоточные марафоны. Такая нагрузка годится только для спортсменов и полностью здоровых людей. Я за умеренную ходьбу – от 3 до 6 километров, потому что такая дистанция является достаточной нагрузкой при соблюдении правильной техники ходьбы с палками.

– Давайте подведем итог: почему скандинавская ходьба считается настолько полезной и безопасной?

– Исходя из шестилетнего опыта проведения занятий, я могу с уверенностью сказать, что ходьба с палками – это эффективное средство оздоровления, доступное для



людей с различным уровнем физической тренированности, состояния здоровья, возраста. Она может выступать как кардиореабилитация, полезна для больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, нервной системы, сахарным диабетом и с другими патологическими состояниями. Занятия развивают такие физические качества, как выносливость, силу, гибкость, координацию, ловкость и быстроту. При этом ходьба с палками позволяет задействовать до 90 процентов

мышечной массы, уменьшить нагрузку на суставы нижних конечностей, безопасно тренировать сердечно-сосудистую систему. Однако все названные преимущества проявляются только при грамотном построении тренировок, дозированной нагрузке с учетом специфики заболеваний и соблюдения правильной техники скандинавского шага.

– Спасибо за рекомендации! Рады тому, что благодаря таким специалистам развивается спорт в области.

Звездный выпуск спортфака ЧГУ-2020

Автор: **Зоя Семёновна Варфоломеева**, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета биологии и здоровья человека Череповецкого государственного университета.



Зоя Семеновна Варфоломеева

2 июля 2020 года в Череповецком государственном университете в форме защиты выпускных квалификационных работ (ВКР) прошла государственная итоговая аттестация магистрантов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура (профильная направленность магистерской программы – «Медико-биологическое сопровождение физической культуры и спорта»). Государственная экзаменационная комиссия под председательством директора Центра спортивной подготовки Вологодской области Александра Анатольевича Мартюкова в этот день в формате видеоконференции заслушала 14 докладов. Особый интерес к этому событию со стороны потенциального работодателя и спортивной общественности был вызван тем обстоятельством, что значительную часть докладчиков составляли известные в регионе и за его пределами спортсмены и тренеры, руководители спортивных федераций, такие, как Иван Баев, Любовь Баландина, Кирилл Павлов, Максим Пешков, Игорь Субботин, Дмитрий Шкуропатов и другие.

Разнообразие тематики ВКР (магистерских диссертаций) обусловливалось обращением к вопросам занятий разными видами спорта – баскетбол, волейбол, дзюдо, военное пятиборье, легкая атлетика, скалолазание, спортивное ориентирование, танцевальный спорт, ушу и хоккей с шайбой.

Проведенные в рамках выполнения ВКР исследования касались, как правило, вопросов реализации программы спортивной подготовки на разных ее этапах. В то же время часть работ была посвящена проблеме развития спорта в системе общего и дополнительного образования детей и подростков.

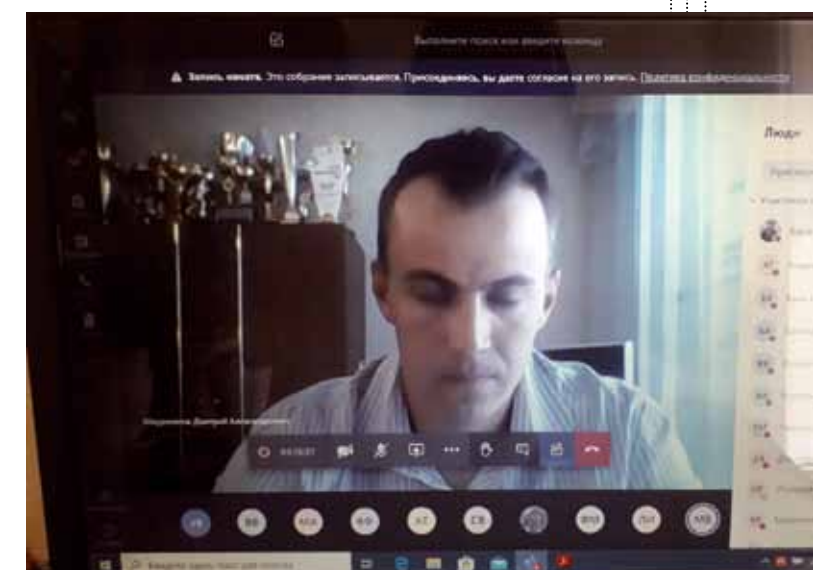
Высокое качество большинства квалификационных работ было отмечено не только сторонними членами ГЭК (А. А. Мартюков, Ю. В. Вальков, А. А. Ткач), но и рецензентами из ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», АНО «ДРОЗД-Череповец», ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет». К важным достоинствам выполненных работ, в числе прочих, рецензенты и члены ГЭК отнесли практическую значимость их результатов, использование разнообразных методов и методик исследования, включая инструментальные, наличие математико-статистической обработки результатов исследования.

В рамках апробации материалы всех исследований были опубликованы, в том числе некоторые – в научных изданиях, представленных в научной системе цитирования РИНЦ. Все выпускники представляли промежуточные результаты своих исследований в форме докладов или заочно на научно-практических конференциях.

Наиболее убедительными и аргументированными выступлениями были доклады И. В. Баева на тему «Влияние подвижности в суставах на техническую подготовленность спортсменов 9–13 лет в ушу-таолу», К. Г. Павлова на тему «Индивидуализация специальной физической подготовки с учетом моторной асимметрии волейболисток группы начальной подготовки в соревновательном периоде годичного цикла» и И. В. Субботина на



Иван Баев и Александр Мартюков



Шкуропатов Дмитрий на защите ВКР

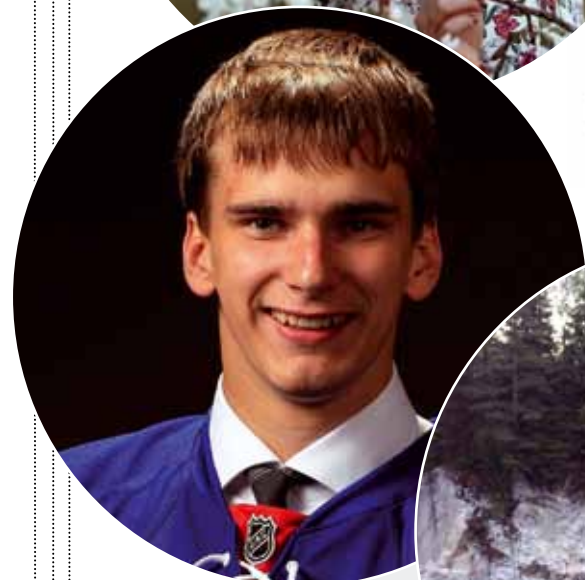
Любовь
Баландина



Дмитрий
Шкуропатов



ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



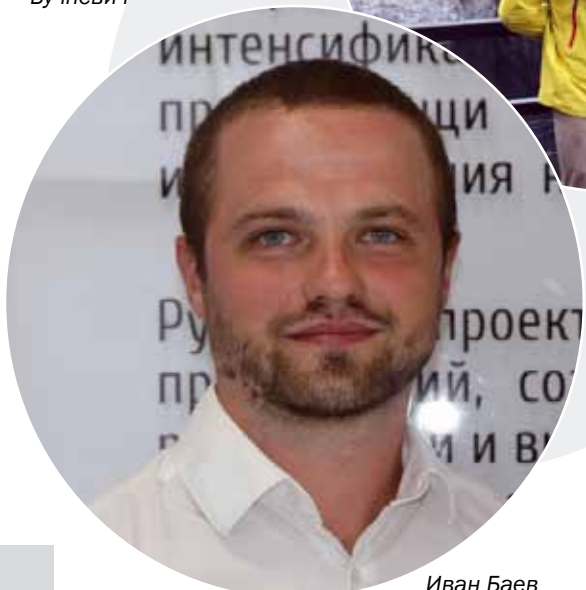
Павел
Бучневич



Максим
Пешков



Игорь Субботин
с воспитанником



Иван Баев



Кирилл
Павлов

тему «Особенности методики развития мышц-разгибателей нижних конечностей дзюдоистов на начальном этапе спортивной подготовки», что, возможно, в первую очередь связано с наличием у этих выпускников значительного опыта тренерской деятельности.

Анализ работ и процедура их защиты показали, что выпускники способны видеть главное в подготовке спортсменов и определять соответствующие приоритеты при решении профессиональных задач, они готовы выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности тренировочного процесса, разрабатывать планы подготовки спортсменов различной

квалификации и решать нестандартные проблемы в процессе их подготовки.

Стоит отметить, что в целом по результатам освоения программы магистратуры двое выпускников – тренеры МАУ «Спортивная школа «Центр боевых искусств» Баев И. В. и Субботин И. В. – получили дипломы с отличием.

После завершения процедуры государственной итоговой аттестации председатель ГЭК А. А. Мартюков вручил Ивану Баеву Благодарственное письмо Губернатора Вологодской области, которым Череповецкий государственный университет отметил учебные, научные и спортивные успехи своего выпускника, его вклад в развитие региона.



Комиссия



Митин Виктор

«Лыжи... Не дадут они мне состариться!»

Автор: **Галина Лукина** (редакция газеты «Заря Севера»).

Фото автора.

– **Виктор Николаевич, Вы приняли участие в таком количестве соревнований, что их даже перечислить трудно. Я не смогу расспросить о каждом. Но расскажите хотя бы о последних. Что это были за состязания? Как Вы к ним готовились?**

– Да, Вы правы, все соревнования, в которых я принял участие, мне и самому не вспомнить.

Одним из последних был, например, XVII Харовский лыжный марафон памяти мастера

Сегодня герой статьи – кичменжанин **Виктор Николаевич Митин**, замечательный спортсмен (и отличный спасатель, но это – если говорить о его профессиональной деятельности).

За его плечами – множество соревнований, марафонов и турниров по лыжным гонкам и полатлону. А медалей в его доме хранится столько, что просто не сосчитать! Поистине честь – брать интервью у такого спортсмена.

Виктор Митин:

спорта Михаила Солохина. Это один из этапов Кубка «Вологда – марафон 2020». Этот кубок состоял из пяти этапов. Я прошел все. Где-то у меня было первое место, где-то второе. Я серьезно к нему готовился, потому что там принимали участие даже чемпионы мира. Они-то и были моими главными соперниками.

Также я принял участие в Малиновском ультрамарафоне. Выигрывал я его два года подряд. В Малиновке (Архангельская об-

ласть), кстати, самая лучшая трасса в России. Считается, что она и самая сложная в мире.

Также я взял первое место на Всероссийских открытых соревнованиях по лыжным гонкам памяти Дудорова. Да много где я был!

– **Расскажите, а как Вы начали заниматься лыжным спортом?**

– Давно это было. Еще в школе. Моя карьера в этом виде спорта началась классе в шестом.

В начальных классах я преуспевал только разве что в легкой атлетике. Был сильным, подтягивался на перекладине, но лыжи мне никак не давались. Я хуже всех (из юношей) бегал на лыжах, а однажды даже пришлось соревноваться с девочкой.

А потом я очень сильно на себя разозлился, дал себе установку, поставил цель и стал очень много тренироваться.

Мой тренер, учитель Югской школы Николай Иванович Аксенов (родом я из поселка Югского), поставил мне технику, все показал. И тут как «прорвало»...

Сначала я занял третье место в классе, потом в этот же год уже третье место в своей зоне – «Югский – Плосково – Еловино». Спортсменов много раньше было, вот район и делили на зоны.

На районных соревнованиях я тоже взял призовое второе место. А потом (уже к концу сезона) и в Устюге взял медаль за второе место... Попал сразу в сборную района и начал все везде разъезжать. С тех пор почти никогда и не проигрывал.

Постоянно мы куда-то ездили. Хорошо – раньше на самолетах летали, можно было быстро добраться до места назначения.

– **А на областные соревнования Вы в школе тоже ездили?**

– Да, ездили и на область. Но там было довольно сложно.

Помню, приедем раньше «на область» на таких широких деревянных лыжах, а там все на пластике. Но тем не менее в областных соревнованиях мы тоже были в числе



На тренировке



Митенев Владимир, Счастливы Николай, Митин Виктор, Счастливая Елена



Виктор Митин с семьей Чекалевых (родителями Юлии Чекалевой)

первых.

– Полагаю, и после окончания школы Вы про спорт уже не забывали?

– На самом деле после школы я немного забросил лыжные гонки. Уехал учиться в Новомосковск, но потом вернулся на родину по семейным обстоятельствам, мама заболела. Было не до того.

В армии же занимался в основном ОФП (общей физической подготовкой). Был там старшиной роты. Моя рота была одной из лучших. Мы даже первенство армии выиграли.

После службы я решил остаться в Вологде. Прошел учебную подготовку и пошел работать в пожарную часть.

На лыжах тогда ходил больше для себя. В основном пожарно-прикладным спортом занимался. Тренировался, сдавал нормативы. Даже КМС (разряд «Кандидат в мастера спорта») выполнил.

Хотел остаться в Вологде, но женился, и пришлось вернуться в свой Кичменгско-

Городецкий район. Жена оканчивала институт, и у нее было целевое направление. Раз училась от колхоза, надо было ехать на родину.

Из-за работы времени катастрофически на спорт не хватало. Поэтому занимался для себя, на соревнования не ездил.

А потом друзья как-то сказали: «Вот ты, Витя, все бегаешь, бегаешь на лыжах, хоть бы КМС выполнил...»

«А почему бы и нет? – подумал я. – Как раз тогда «Многоборье ГТО» проходило. Надо попробовать!» Сейчас это «полиатлон» называется, но я люблю говорить по привычке – «Многоборье ГТО».

В общем, я взял и выполнил нормативы КМС. Сразу же вошел в сборную области. Был в призерах на Всероссийских соревнованиях. Принял участие в двух чемпионатах мира в моей возрастной категории. Там у меня были 5-е и 9-е места. Это было в 1995–1996 годах.

Евгений Евгеньевич Столяров тогда мне сказал (он возглавлял областную Федерацию по полиатлону с самого момента ее создания): «Виктор, надо тебе все-таки норматив мастера выполнить!»

Я и выполнил. То ли на Чемпионате России, то ли на каком-то этапе Кубка России занял второе место. Многие мои знакомые тогда уже были мастерами спорта: Саша Голыгин, Коля Жаравин, Миша Суворов, Саша Стахеев...

Про Александра Николаевича Стахеева, председателя районного спорткомитета, вообще могу рассказывать бесконечно. Он дружил с моим братом Михаилом и был таким спортивным! Выигрывал различные соревнования. Приедет на соревнования – такая честь: «Сам Стахеев приехал!» Они все меня вдохновляли еще в школе. Возможно, и начал я тренироваться, глядя на них.

– А что сказали друзья?

– Встретился я с ними, а они опять: «Ну, так это полиатлон! Там, конечно, проще!» «А давай выполню и по лыжам через год! Спорим?» – говорю.

«Ну, нереально!» – отвечают.

– Выполнили?

– Да. Взял и получил звание мастера спорта в лыжных гонках! Тренировался я, конечно, тогда каждый день. По 80 километров катался...

Сейчас я уже так не тренируюсь. Но все равно меньше 30 километров не ездю. Форму поддерживаю.

– И Вы стали постоянно принимать участие в марафонах и соревнованиях...

– Да, правда, я ездил все по одним и тем же: Москва, Питер, Архангельск, Ухта... У меня не было цели получить медаль «Мастер марафонов». И я с удивлением узнал, что в 2020 мне ее дали.

– А как Вы спасателем стали? Многие в районе знают Вас и как отличного спасателя, не только как спортсмена.

– Я хотел пойти на службу сразу как вернулся в Городок. Но в пожарной части тогда не было вакансий. Поэтому я стал работать в Югском лесопункте, потом на маслозаводе...

Но спустя время меня заметили на каком-то пожаре и пригласили на работу начальником караула. Я сдал все нормативы и устроился работать в пожарную часть.

После пожарной службы я лет 7–8 работал тренером в спортшколе у Владимира Алексеевича Капустина. Учил ребят.

А потом в районе стал создаваться поисково-спасательный отряд. Я, конечно, уже по возрасту не проходил, но нормативы все сдал лучше молодых. Вот генерал и сказал: «Беру на службу!»

Для меня это было совсем не сложно. Что там... По стадиону 3 километра пробежать, 20 раз подтянуться. Раньше ведь, еще в советское время, за 50 все подтягивались, когда я готовился к соревнованиям по полиатлону.

Сложно сдать эти нормативы разве что тем, кто спортом совсем не занимался.

– Нравится Вам ваша работа?

– Да. Людям помогаешь, да и график удобный. Сутки через трое. Находится время и на отдых, и на домашние дела, и на тренировки.



Малиновка. Марафон на Кубок Устьи. 2013 год



В Новом Афоне. Абхазия

– На работе у Вас тоже регулярно бывают тренировки?

– На работе – спецподготовка больше. Наша же главная задача – спасение и поиск людей. И мы должны знать, как действовать в различных ситуациях. Этому нас в основном и учат.

Тренировки у спортсмена-лыжника и спасателя абсолютно разные.

– А соревнования среди спасателей бывают?

– Да, но на областные соревнования среди спасателей сейчас мы, к сожалению, не ездим. Численности не хватает. Нас всего пятеро.

Раньше, да, ездили, когда я только начал работать. И нравилось.

Помню, как в первый раз поехал «на область». Дождь шел пять дней подряд. А у нас и палаток не было с собой. Навес натянули – так и жили.

Но никого это не смутило. Соревнования – одно за другим. Расслабиться не успеваешь: то ночной поиск, то переправа, то спортивные мероприятия. Настоящая школа выживания!

– Вам нравилось?

– Да. Я бы еще поехал! Полезно ездить на такие состязания. Обмениваться опытом с другими. Это очень мотивирует.

– А как относится Ваша семья к увлечению спортом?

– Жена привыкла уже. Сын Михаил и дочь Анастасия сами когда-то увлекались спортом, катались на лыжах.

Мишу я вообще с детства натаскивал. Он у меня часто в соревнованиях участвовал. Еще в школе выполнил норматив мастера спорта по полиатлону. Много раз чемпионом области был.

Настя тоже неплохо раньше каталась на лыжах, завоевала звание «Кандидат в мастера спорта» по биатлону. А потом у нее сменились приоритеты, и лыжный спорт она оставила. Но и сейчас дочь иногда говорит: «Папа, сейчас бы с удовольствием потренировалась... Съездила бы на этот же «Вологда-марафон». Там столько женщин сейчас участвует!»

Когда-то она со мной даже в Нижний Новгород на соревнования ездила. Мы вместе принимали участие в какой-то эстафете. Обогнали все команды на целый круг. А Настя... как первая ушла, так на полкруга сразу вперед и уехала. Даром что без тренировок. Навыки никуда не пропали.

– Виктор Николаевич, а Вы другими видами спорта не пробовали заниматься?

– Пробовал. Немного. Гирями, например.

В 2003-м, кажется, даже участвовал в областных соревнованиях. Александр Стахеев мне как-то предложил: «А поехали на соревнования по гиревому спорту?» «Я же не гиревик!» – говорю. Но, тем не менее, тогда третье место в области занял.

Предлагали участвовать и веломарафонах, но я отказался. Там подготовки не меньше. Да и экипировка нужна, хороший велосипед. А он может стоить и 50, и 200, и 300 тысяч.

– Значит, самый лучший спорт для Вас – лыжи. Скажите, вот зимой Вы активно тренируетесь. А как летом?..

– Летом у меня в основном ОФП. На ролерах я не люблю ездить. Один раз оттолкнулся – сразу проехал приличное расстояние. Нет, это не для меня. На настоящих лыжах совсем не такая нагрузка. А вот имитацию лыжного хода с палками я делаю.

– Часто тренируетесь сейчас?

– Сейчас? Не очень часто, но регулярно.

Организму всегда нужна нагрузка! Процесс тренировок нельзя назвать простым, нельзя надолго делать паузу – организм тут же «заржавеет». Сам замечал, несколько дней не побегал – уже не то... И нужно постоянно следить за своим состоянием. Если получишь травму, не уследишь, трудно уже нагнать будет.

Сейчас пробежки делаю раз в три дня где-то. Разминаюсь перед началом сезона. У дома – занимаюсь на перекладине в основном. Силовые. А готовиться по-настоящему начну с сентября. Там уж расслабиться не получится.

Теперь, когда открывается «Вологда-марафон», туда едут просто отовсюду. Действующий чемпион мира Александр Абрамов там тоже был. Дважды я объехал его на трассе, но в итоге мне присудили все равно второе место. Обидно, конечно, было. Еще бы чуть-чуть – и обогнал его.

И тут уже хочешь не хочешь, а будешь заниматься. Только чуть-чуть позволишь себе расслабиться на трассе – тебя уже обгоняют с десятков человек.

Мне кажется, что лыжи не дадут мне состариться вообще!

– Так это же здорово! Скажите, вот Вы катаетесь на лыжах, занимаетесь общей физической подготовкой. А как же питание? Скажите, оно у Вас какое-то специальное?

– Нет, я ем абсолютно все. Все калории сгорают на тренировках.

– А совет тем, кто все же хочет похудеть благодаря тренировкам, дать можете?

– Чтобы быть в форме, нужно больше двигаться!

Те, кто хочет похудеть, должны учитывать, что если бегать по 3–4 км, сложно быстро дойти до результата. Объемы не уйдут. Надо бегать больше часа. Тогда запускается про-

цесс жиросжигания. Как некоторые говорят: «В первый час «сгорают» углеводы, а во второй – уже жиры...»

Люди, которые только начинают заниматься, зачастую ждут мгновенного результата. Ничего подобного, ребята! Медали и грамоты – это результат ежедневной работы над собой.

Я вот заметил, что молодежь редко показывает хорошие спортивные результаты. В большинстве своем, если кто-то из юношей или девушек более-менее профессионально занимается, скажем, лыжами, это значит – либо отцы, либо дяди у них тренеры. И они натаскивают их.

Я считаю, что тренер и учитель физкультуры – это две вещи разные.

Педагог сейчас к детям должен относиться очень тактично. А зачастую своей собственной мотивации многим детям не хватает, чтобы выполнить даже норматив КМС. Вот и не показывают результатов.

Чтобы показать результат в спорте, человек должен преодолевать себя. Затем и нужен тренер. Он иногда и «кнутом» воспитывать должен, а учитель же – часто только «пряником».

Мне предлагали (да и сейчас предлагают) создать команду и учить детей, стать педагогом. Не создам никогда. Если и буду, то только тренером.

Я так-то в помощи никому никогда не отказываю, не думайте. Если попросят – подскажу, покажу. Тренируйтесь – я только рад буду вашим достижениям!

– В завершение расскажите: у Вас есть мечта?

– Наверно, есть... Хотелось бы, конечно, на Чемпионате мира побывать, но пока нет такой возможности. Туда сложно попасть, да и средства понадобятся немалые...



В связи с введенными ограничительными мероприятиями в период с 18 марта 2020 года приостановлены физкультурно-спортивные мероприятия и тренировочный процесс на спортивных объектах и на территории города.

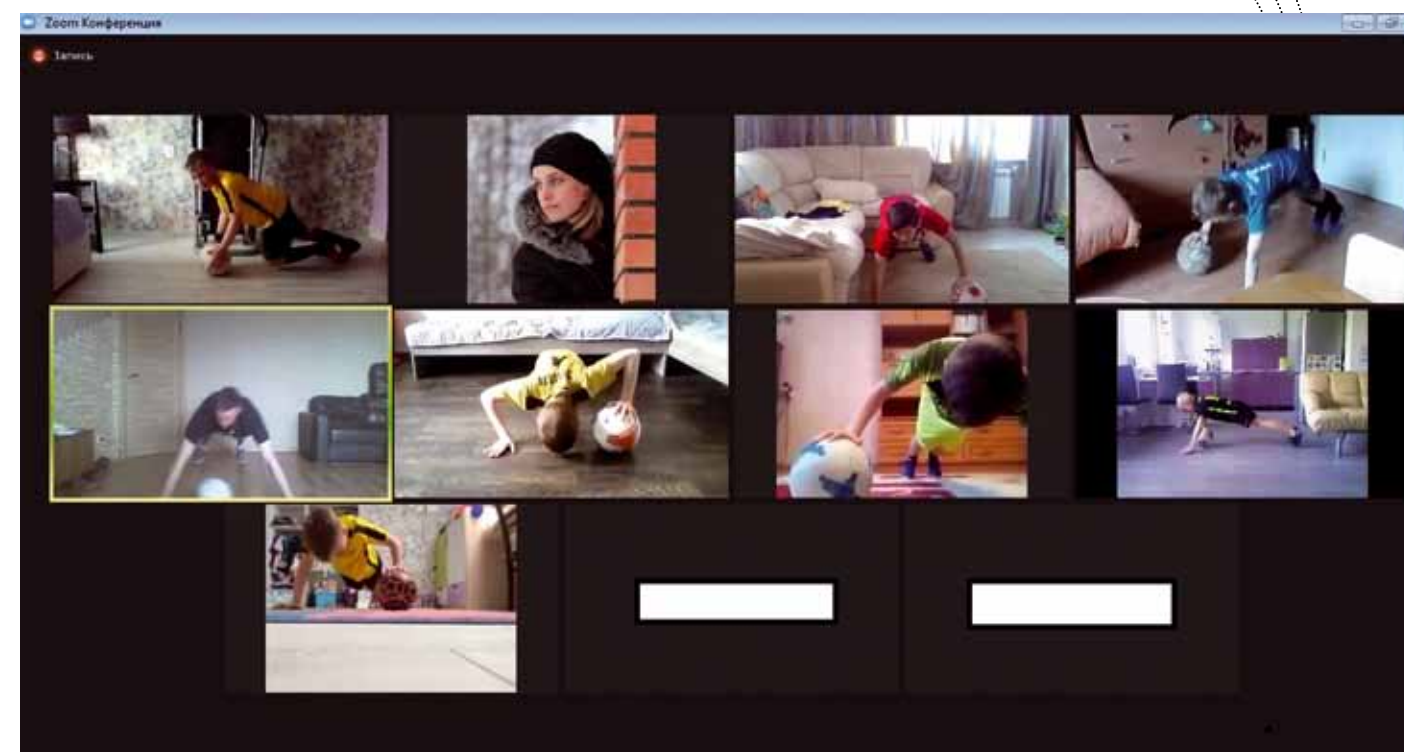
Спортивная жизнь города Череповца

Автор: **Александр Владимирович Мурогин**, председатель комитета по физической культуре и спорту.
Фото: автора

Как до введения ограничительных мероприятий, так и во время введенных ограничений, ключевым направлением деятельности учреждений, подведомственных комитету по физической культуре и спорту, является развитие физической культуры и спорта на территории города (создание условий для занятий физической культурой и спортом населения, подготовка спортивного резерва, популяризация физической культуры и спорта и пр.). Основной задачей деятельности для спортивных школ и физкультурно-спортивных учреждений го-

рода на период ограничительных мероприятий стала сохранность контингента занимающихся (в том числе сохранность уровня их физической подготовленности, спортивной формы) и поддержание интереса населения (привлечение населения) к занятиям физической культурой и спортом после снятия ограничений. С этой целью были организованы: дистанционный тренировочный процесс с занимающимися спортивных школ;

активная работа в социальных сетях (ВКонтакте, Instagram и пр.) по популяризации физической культуры, спорта и здорового образа жизни: публиковались видео тренировочных занятий (упражнений, комплексов), проводились онлайн тренировки, мастер-классы, конкурсы, размещалась ин-



Онлайн-тренировки ЦРФ

формация с рекомендациями по занятиям, ЗОЖ, питанию и прочее.

Так, например, с 07 апреля 2020 года МАУ «Спортивный клуб «Череповец» в официальной группе ВКонтакте запустил конкурс видеороликов #вдвиженииидома (окончание конкурса после снятия ограничений). А в июле стартовал городской конкурс «Фитнес-тренер 2020», основные этапы которого проходят в формате онлайн.

В рамках проекта «Начни здоровья марафон – приходи в полиатлон», реализуемого ВОО «Федерация полиатлона Вологодской области» и МАУ «Спортивная школа № 4», при поддержке Фонда президентских грантов в онлайн-формате реализуется программа «Дети полиатлона 2020».

В начале июня Александр Шibaев, спортсмен МАУ «Спортивная школа «Центр боевых искусств», стал победителем Первенства Европы по ушу, которое проводилось в онлайн-формате.



Сергей Фокичев и Александр Шibaев



Семья Жучковых



Онлайн-тренировка ЦРФ

8 июля тренер МАУ «Спортивная школа «Центр боевых искусств» Константин Викторович Жучков и его семья были награждены медалью «За любовь и верность». Такую же медаль получила семья Кулик, являющаяся работниками МАУ «Спортивная школа № 9 по конному спорту».

В период ограничительных мероприятий велись работы по совершенствованию объектов спорта (текущий ремонт, ревизия оборудования, обновление информационных стендов, навигации и прочее). За это время по инициативе комитета по физической культуре и спорту у череповчан появился новый шахматный клуб (отремонтировано помещение, переданное в управление МАУ «Спортивный клуб «Череповец»), которые откроется 20 июля.

В Череповце продолжается строительство ФОКа в Зашекснинском районе города. Одноэтажный комплекс типовой, компактный и удобный, рассчитанный на 400 посетителей в день. В ФОКе будет три зала: универсальный, малый и тренажерный. Фундамент уже заложен, устанавливаются металлоконструкции. Сдача объекта запланирована на День города.

Заклучен договор на поставку оборудования искусственного футбольного поля для стадиона «Металлург» в рамках РСФП «Спорт – норма жизни». В скором времени у футболистов будет новое современное покрытие с подогревом.

При частичном снятии ограничений большой популярностью у горожан стали пользоваться спортивные объекты свободного доступа (в частности пришкольные стадионы, гимнастические комплексы и т.д.) и рекреационные зоны, где можно заниматься различными видами спорта и двигательной активности. Город постарался подготовить данные объекты к летнему сезону.

Сейчас в спортивных учреждениях ведется подготовка к открытию с учетом рекомендаций Роспотребнадзора. Все спортсмены, тренеры, инструкторы ждут окончательного снятия ограничительных мероприятий.



Кирилловский муниципальный район

Автор: **Владимир Иванович Николаев**, заместитель руководителя администрации района.

Фото: автора

В Кирилловском муниципальном районе успешно формируется современная инфраструктура спорта. 23 спортивных сооружения дают возможность людям разного возраста заниматься физической культурой и спортом по более чем 20 видам спорта.

Ежегодно комитет по физической культуре и спорту администрации района организует

4 спартакиады: работников производственных коллективов, ветеранов и инвалидов, обучающихся школ, воспитанников детских садов. Соревнования проходят на закрытых площадках Центра физической культуры и спорта, школ, а также на школьных стадионах, комплексных спортивных площадках, расположенных в городе Кириллове и центральных усадьбах сельских поселений. Гордостью района стал капитально отремонтированный в 2019 году городской стадион «Чемпион» имени Анатолия Васильевича Бабкина. Искусственное покрытие футбольного поля признано профессионалами одним из самых качественных в области. Работы по обустройству стадиона продолжают и в этом году: смонтировано дополнительное освещение,



установлены трибуны, закуплен гараж для стоянки трактора, который используется для ухода за покрытием футбольного поля и хранения спортивного инвентаря, подготовлена площадка для монтажа комплексной площадки ГТО, демонтированы борта хоккейного корта. В ближайшее время начнутся работы по закреплению спортивного оборудования на площадке ГТО, а также по асфальтированию основания корта. Асфальтирование корта позволит использовать его круглогодично: зимой как каток, а летом как роликодром.

Современный стадион с искусственным покрытием, стадион по техническим видам спорта, горнолыжный комплекс «Ципина гора», природные водные объекты позволяют уже сегодня проводить на территории района крупномасштабные спортивные мероприятия вплоть до международных по футболу, мото- и автогонкам, горным лыжам, сноуборду, гонкам на моторных лодках и т.д.

Дважды, в 2018 и 2019 годах, в городе Кириллове прошли массовые забеги полумарафона «Живая сталь», в которых принимали активное участие профессиональные спортсмены и любители спорта – от детей до ветеранов на различных дистанциях. Основная часть дистанции проходит около стен древнего Кирилло-Белозерского монастыря, а слоган полумарафона «Дыши историей» как нельзя лучше отражает его содержание и смысловое наполнение. В этом году полумарафон планируется провести в сентябре.

К сожалению, эпидемия коронавируса негативно отразилась и на организации спортивной жизни в районе. Занятия в спортивных секциях были прекращены, соревнования отменены или перенесены на более поздние сроки. Спортсмены, активные физкультурники, тренеры с нетерпением ждут снятия ограничений на проведение массовых спортивных мероприятий, готовы сразу же приступить к тренировкам и соревнованиям.



Спортивная жизнь в Череповецком районе

Автор: **Андрей Михайлович Демин**,
начальник МУ «Комитет по физической культуре и спорту».
Фото автора.

В Череповецком муниципальном районе более 10,5 тыс. человек занимаются спортом, большой популярностью пользуются такие виды, как: футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, каратэ, дзюдо и самбо. С детьми и взрослым населением работают талантливые тренеры и тренеры-преподаватели. Так, в с. Шухободь более 20 лет работает тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по дзюдо Новоселов Александр Альбертович. Ежегодно более 30 девочек и мальчиков разного возраста посещают занятия Александра Альбертовича. К каждому ребенку он находит свой подход, на тренировочных занятиях не только учит технике и тактике борьбы дзюдо, но и прививает ребятам любовь к занятиям спортом в целом. За время работы Александр Альбертович подготовил 3 КМС, 8 перворазрядников и более 50 спортсменов массовых разрядов. Лактионов Антон и Мораль Анна являются многократными призерами первенства СЗФО России по дзюдо и самбо. В 2019–2020 годах команда Череповецкого района дважды становилась победителем в командном Первенстве области и Кубке мэра г. Вологда.

12 лет традиционно в с. Шухободь проходит на высоком организационном уровне открытый турнира по борьбе дзюдо среди юношей и девушек на призы главы Череповецкого муниципального района, организатором которого является Александр Альбер-

тович. В турнире участвуют от 120 до 150 молодых спортсменов из Новгородской, Московской, Ленинградской, Ярославской, и конечно, всей Вологодской области, потому что здесь проходит настоящий спортивный праздник дзюдо.

С марта 2020 года в связи с предотвращением распространения новой коронавирусной инфекции спортивная жизнь Череповецкого района значительно изменилась. Перестали проводиться районные соревнования, а это 5–6 стартов ежемесячно по различным видам спорта, участники и команды не выезжали на областные и региональные старты. Однако тренировочный процесс для воспитанников спортивной школы не остановился, а проходил с использованием дистанционных технологий в условиях самоизоляции. Вся необходимая информация: планы тренировочных занятий для самоподготовки, методический материал, рекомендации, обзор электронных ресурсов размещался на официальном сайте спортивной школы. Информация обновлялась еженедельно. Родителям было рекомендовано осуществлять контроль по выполнению детьми рекомендаций и заданий тренеров-преподавателей с отражением информации о тренировках в дневниках самоконтроля.

Чтобы замкнутый, «карантинный» образ жизни, сильно отличающийся от привычного, не стал источником стресса, для родителей были подготовлены и размещены на сайте рекомендации психологов, как вести себя в период вынужденной добровольной самоизоляции.

Для организации досуга спортсменов да и всех желающих, были проведены следующие заочные конкурсы:

- конкурс кроссвордов на тему: «Спортсмены-ветераны Великой Отечественной войны», посвященный 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.;

- в ознаменование 75-летия Победы в Великой Отечественной войне, отдавая дань глубокого уважения великому подвигу, героизму и самоотверженности ветеранов войны, выпускник МБУ ДО «ДЮСШ» Тарасов Даниил 9 мая 2020 года принял участие в онлайн-соревновании «Бегом по «Серебряному кольцу» России, осуществив легкоатлетический



пробег на дистанцию 75 километров;

- викторина «История Олимпийских игр»;
- спортивная викторина «Они прославили Россию», посвященная Дню России.

С начала летних каникул был запущен проект познавательно-развлекательной игры «Спортландия зовет!». Игра проводилась в течение месяца, представляла собой заочные конкурсы-задания по различным темам: спорт, туризм, безопасность на дорогах, народные приметы, здоровый образ жизни и другие. Победителями стали ученицы МОУ «Судская школа № 2»: Анисимова Ульяна, Сазонова Владислава, Шипунова Полина.

В п. Тоншалово активно продолжается в плановом режиме строительство нового физкультурно-спортивного комплекса. Срок сдачи объекта – I квартал 2021 года. Спортсмены и жители поселка ждут открытия нового ФОКа, чтобы начать заниматься различными видами спорта в отличных условиях.



**Строительство
горнолыжного
комплекса
и биатлонного
стрельбища на базе
ЦЛСиО «Карпово»**

Автор: **Владимир Леонидович Соколов**,
руководитель ЦЛСиО «Карпово».
Фото автора.

По инициативе Губернатора Вологодской области Олега Кувшинникова, по поручению Департамента физической культуры и спорта автономным учреждением физкультуры и спорта Вологодской области «Центр спортивной подготовки» (АУ ФКиС ВО «ЦСП») на базе Центра лыжного спорта и отдыха «Карпово» (ЦЛСиО «Карпово»), расположенного на землях особо охраняемых природных территорий в излучине реки Большой Юг, согласно утвержденной Губернатором государственной программе и концепции развития структурного подразделения на 2020–2022 гг. реализуется масштабный проект технического перевооружения и укрепления материально-технической базы с созданием «Многофункционального объекта спорта и отдыха для комплексной подготовки профессиональных спортсменов и оздоровления населения Вологодской области».



В 2020 г. по государственному контракту подрядчиком ООО СК «ВЕКТОР» построен и введен в эксплуатацию Физкультурно-оздоровительный комплекс открытого типа (ФОКОТ), включающий в себя хоккейную площадку 60х30 м с покрытием искусственной травой для занятий футболом в летнее время, беговой дорожкой на 200 м (4 полосы) с полиуретановым покрытием, секторами для занятий стритболом и прыжками в высоту, песчаной ямой для прыжков в длину, трибуной для зрителей на 100 посадочных мест, раздевалками, спортивной площадкой с уличными тренажерами и комплексом для воркаута. В этом году запланировано выполнение работ по ограждению территории Центра с установкой систем видеонаблюдения. Ведутся работы по реконструкции существующей водозаборной скважины и водоснабжения базы.

ООО «АЛТРЕЙДПРОЕКТ» разрабатывается проектно-сметная документация на капитальный ремонт существующих лыжероллерных трасс протяженностью 4000 м и строительство спортивно-технического комплекса с устройством пневматического биатлонного стрельбища на 30 мишенных установок.

Готовится техническое задание на новое строительство горнолыжных спусков с искусственным освещением протяженностью до 600 м, перепадами высот 35–50 м, подвесной пассажирской канатной дорогой с промежуточными опорами и автоматическими турникетами в зонах посадки–высадки лыжников и сноубордистов, устройство КПП на охраняемой парковке автомобильного транспорта и современного здания многофункционального центра с кафе на 100 посадочных мест, инженерными коммуникациями, включая прокатный пункт, раздевалки, санитарные и технические помещения.



Выполнен комплекс инженерных изысканий, дендроплан участка застройки требующихся для проектирования и строительства в объеме, необходимом при проведении государственной экспертизы проекта.

Официальным представителем Kassbohrer Gelandefahrzeug AG, ООО «Антраверс-Сервис» поставщиком снегоуплотнительной техники в Центр лыжного спорта и отдыха поставлен новый ретрак PistenBully 100 с двигателем 5-го поколения.

В рамках государственных закупок учреждением приобретены 2 новых снегохода и трактор МТЗ 82.1 с навесным оборудованием, позволяющие значительно эффективней использовать технику и заменить ручной труд обслуживающего персонала.

Значительные государственные (областные) инвестиции в развитие ЦЛСиО «Карпово» позволят готовить горнолыжные спуски, биатлонный стадион и лыжероллерные (лыжные) трассы к безопасной эксплуатации в соответствии с предъявляемыми нормативами и требованиями спортивных федераций России, обеспечат проведение качественного тренировочного процесса, мероприятий и соревнований областного, всероссийского масштаба.

Примечание. Рендер ЦЛСиО «Карпово» разработан ООО «АЛТРЕЙДПРОЕКТ» – ГИП А. М. Голубев.



На празднике в Вологде

8 августа 2020 года Вологодчина отпраздновала День физкультурника и XXXI Всероссийский олимпийский день

В честь этого праздника в Вологде на площадке перед ФОКом «Витязь» прошли торжественное открытие мероприятия и зарядка со спортсменами нашей спортивной школы.



Награды

Начальник Департамента физической культуры и спорта Вологодской области, олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта по конькобежному спорту **Сергей Ростиславович Фокичев** поздравил всех присутствующих с праздником, пожелал успехов и новых побед даже в условиях пандемии.

На теннисных кортах мальчики и девочки младшего и среднего возраста боролись за медали «День физкультурника».

Также на уличных площадках перед «СШОР по баскетболу» проходил турнир по баскетболу «Оранжевый мяч», в котором приняли участие 37 команд (16 команд девушек и 21 команда юношей).

В поселениях Вологодского района прошли спортивные мероприятия в рамках Дня физкультурника.

День начался с зарядки на свежем воздухе в **Майском**. В рамках праздника прошли спортивные соревнования, турниры, показательные выступления. Для семей с детьми были организованы конкурсы.



В **Ермакове** открылся новый тренажерный зал.



У ФОКа в **Майском** в День физкультурника открылась тренажерная площадка.



В поселке **Васильевское** прошли тренировочные мероприятия на лыжероллерах, где принимали участие спортсмены Вологодского муниципального района.



В велопробеге в **Новленском** приняли участие как взрослые, так и совсем юные ребята.



В МБУС «Спасский ФОК» в **Можайском** состоялся товарищеский матч по мини-футболу между командой «Таджикистан» и сборной Спасского поселения, поселок Можайское.

Вологодский район – территория спорта. Здесь создаются условия, чтобы каждый мог заниматься физкультурой и спортом. За 3 года построили и отремонтировали более 40 спортивных объектов. Работа в этом направлении будет продолжена. Будет усилена работа тренерского состава, продолжится развитие спортивных клубов, клубов активного долголетия.

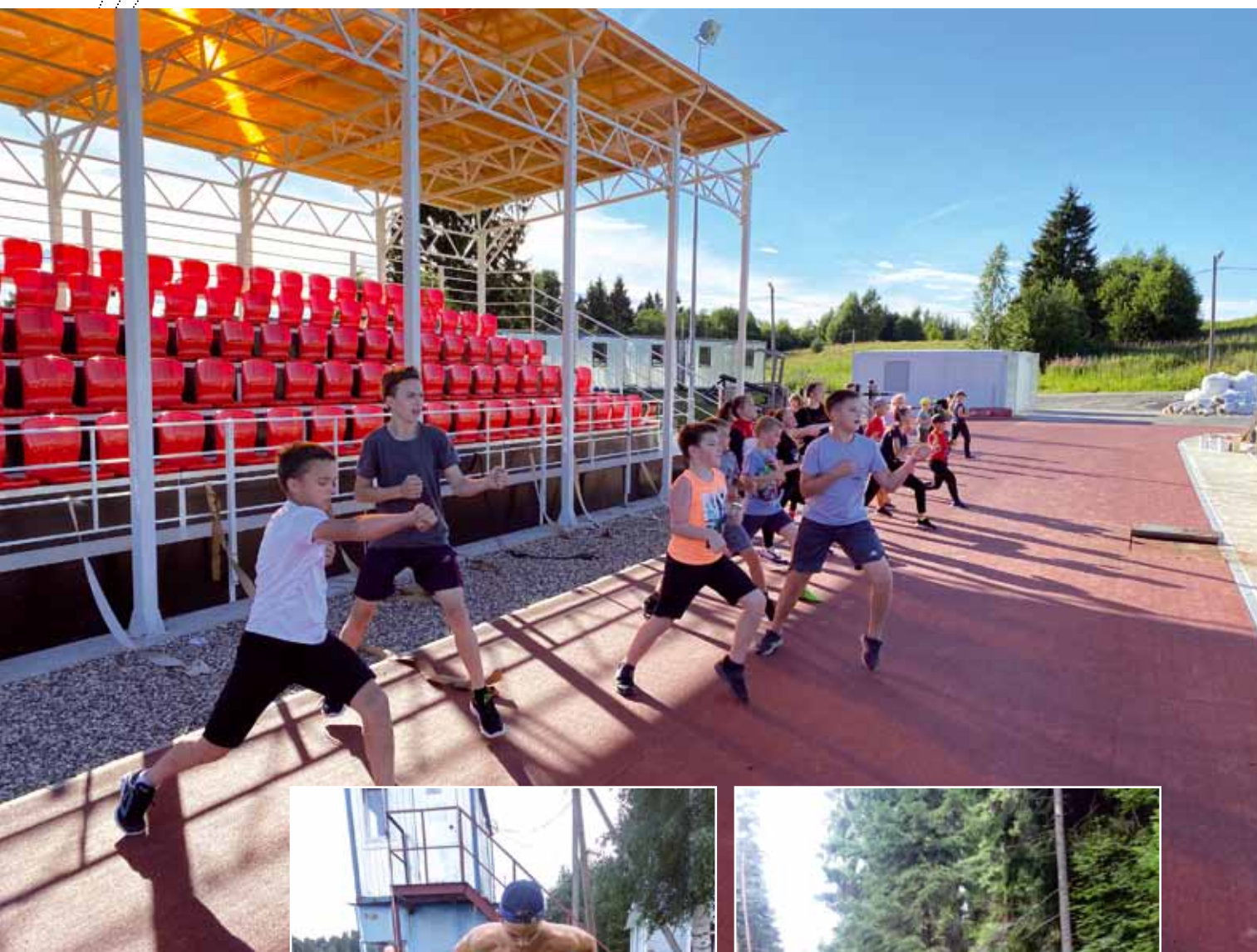


Тренировочные сборы-2020

В текущее межсезонье сборные команды области проводили тренировочные сборы на базах Вологодчины из-за невозможности выехать в другие регионы в связи с эпидемией коронавируса.

Основной базой для проведения сборов стал Центр лыжного спорта и отдыха «Карпово». Здесь провели тренировочные мероприятия лыжники, биатлонисты, конькобежцы, полиатлонисты, футболисты, каратисты, дзюдоисты, ориентировщики.

«В сборах приняли участие дети из Вологды, Череповца, Тотемского района, пос. Бабушкино и пос. Ермаково, – делится впечатлениями от сборов **Борис Смолин**. – Большинство спортсменов входят в состав сборной Вологодской области по каратэ. Все без исключения ответственно относились к тре-



нировочному процессу, выкладывались на сто процентов. Помимо тренировок, спортсмены активно отдыхали и принимали участие в спортивных играх, в вечернее время выходили в походы по красивым местам заповедника Череповецкого района. Настрой у всех позитивный, сказывается отсутствие тренировок в апреле и мае, огромное желание заниматься и пройти всю учебно-тренировочную программу сборов в полном объеме. Последний день сборов закончился увлекательным походом, у детей остались положительные эмоции от проведенного времени в «Карпово!»

Виктор Кондаков: «ЦЛСиО «Карпово» – отличное место для проведения учебно-тренировочного сбора, здесь есть все: замечательные кроссовый и имитационные круги, хорошая лыжеролерная трасса, замечательный мини-стадион с силовыми тренажерами, хорошие условия проживания и замечательный персонал».



Виктор Кондаков с воспитанниками



Тренировку проводит заслуженный тренер СССР, отличник физической культуры Александр Александрович Калинин





Неформальное общение Сергея Фокичева с юными спортсменами

В лагере «Солнечный» Сямженского района в августе состоялось тренировочное мероприятие по лыжным гонкам юношей и девушек сборной команды Вологодской области. В сборе приняли участие 15 спортсменов 2003–2005 г. р. (7 девушек и 8 юношей).

Во время смены для тренировок лыжники использовали лыжероллерную трассу, беговые и имитационные круги, для силовых тренировок пользовались спортивным городком.

В конце сбора была проведена контрольная тренировка в кроссе на дистанции 3 км (девушки) и 4 км (юноши). Лучшие результаты показали: среди девушек – Пеклецова Алина (Вологда), Шибалова Марина (Тотьма), Мамонова Елизавета (Сокол); среди юношей: Новожилов Даниил (Сокол), Шамонтьев Артем (Сокол), Сладков Ярослав (Вологда).



Желаем спортсменам успехов в новом учебно-тренировочном году!



Сборная команда Вологодской области по лыжным гонкам



С ДНЕМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА!

