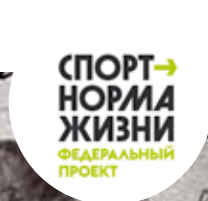


НАШ СПОРТ

МАРТ 2021, № 13



Читайте в номере:

Письмо из прошлого

Итоги 2020 спортивного года

Лыжня России-2021

Достижения в сфере пауэрлифтинга

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 Владимирова.

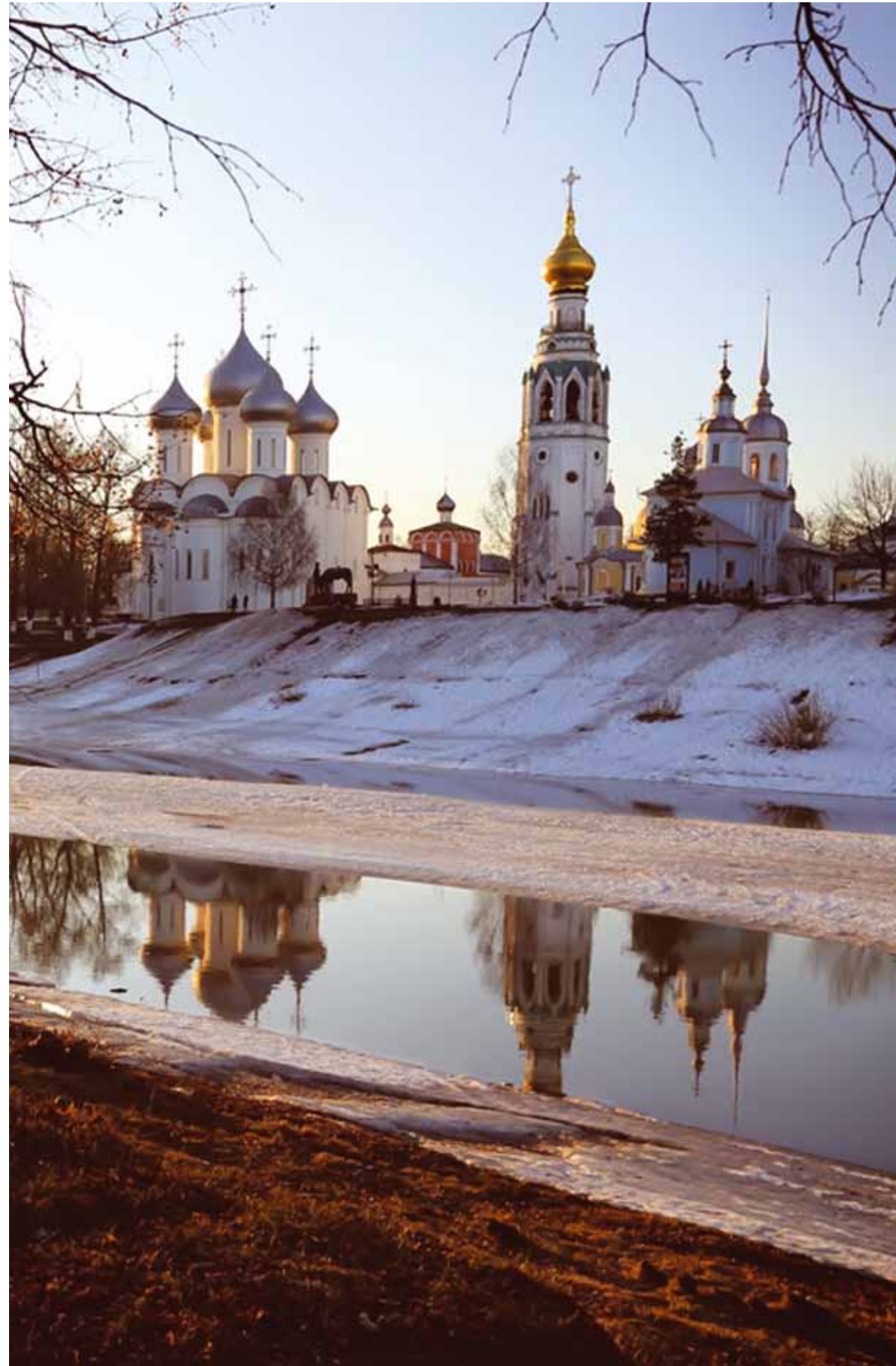
Фотографы:

Сергей Юров,
Артем Гисматулин.

Тираж 750 экз.

Фото на обложке:
Тамара Рылова

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

**Дорогие читатели!**

Владимир Путин поставил перед Министерством спорта новую задачу: за 10 лет увеличить долю граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом, до 70 процентов. Об этом говорится в Указе Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Достижение таких высоких показателей невозможно без особого внимания к подрастающему поколению, формированию у детей и подростков устойчивого интереса и осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Стоит подчеркнуть, что такой вектор развития совпадает с приоритетами Департамента спорта Вологодской области.

Развитие детско-юношеского спорта — это фундаментальная задача нашего Департамента. Необходимо дать спортсмену максимум возможностей в раннем возрасте, чтобы вырастить чемпиона. Исходя из этого, наши программы рассчитаны на строительство как крупных спортивных сооружений, так и небольших легковозводимых объектов. Мы также работаем над тем, чтобы занятия физкультурой и спортом были доступны для всех и каждого, независимо от возраста и уровня дохода. Новости о проектах Департамента — завершённых и текущих — вы найдете в этом выпуске журнала «Наш спорт».

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



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



3 ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

6 НОВОСТИ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ

- Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт» начнет работать в 2021 году.

8 НОВОСТИ ДЕПАРТАМЕНТА ФКиС ВО

- Задачи по цифровой трансформации начали реализовываться и в Вологодской области.
- Инвестиции в спорт – будущее страны. В Шексне открыли новый Дворец спорта.
- Ледовый ФОК с искусственным льдом «Золотая шайба» появится в Вологде.

12 ИТОГИ ГОДА

- Итоги 2020 спортивного года.
- «Лучший спортсмен 2020 года» (олимпийские, паралимпийские и сурдлимпийские виды спорта).
- Череповчане Артем Арефьев и Евгения Лаленкова принесли медали команде России в конькобежном спорте.
- «Лучший спортсмен 2020 года» (неолимпийские виды спорта).
- Медали Чемпионата мира по спортивному ориентированию на лыжах приехали на Вологодчину.
- «Лучший тренер 2020 года» (олимпийские, паралимпийские и сурдлимпийские виды спорта).
- «Лучший тренер 2020 года» (неолимпийские виды спорта).
- «Лучший спортивный судья 2020 года».

30 СПОРТСМЕНЫ ВОЛОГОДЧИНЫ

- Достижения в сфере пауэрлифтинга: почему этот вид спорта активно развивается в Вологодской области.
- Хоккейный клуб «Северсталь» вышел в плей-офф Континентальной хоккейной лиги.

36 СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ

- ЧГУ как центр подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта ВО.

39 СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ

- Проекты по развитию флорбола в детских садах и школах.

44 МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

- Несколько книг, которые полезно прочитать тренеру и не только.

46 МАССОВЫЙ СПОРТ

- «Лыжня России-2021».

48 ВЕСТИ ИЗ РАЙОНОВ

- Радость побед и горечь поражений.
- Декабрьский «Подснежник».

52 ПАМЯТЬ

- Письмо из прошлого.





В Минспорте высоко оценили реализацию проекта «Народный тренер» в Вологодской области.

Министр спорта РФ Олег Матыцин и губернатор Вологодской области Олег Кувшинников на встрече 10 марта обсудили итоги и перспективы развития спорта в нашем регионе.

Глава федерального ведомства высоко оценил реализацию проекта «Народный тренер», который стартовал в прошлом году. Данный проект запустили в качестве эксперимента — только на двух спортивных объектах в Вологде и Череповце. В этих городах за минувший год под руководством профессио-

нальных тренеров более трех с половиной тысяч местных жителей смогли заниматься спортом бесплатно. В 2021 году такая возможность появится у всех вологжан: территория эксперимента расширяется до масштаба всей области.

Руководитель Вологодского профильного департамента Сергей Фокичев был приглашен на коллегию Министерства спорта Российской Федерации, чтобы поделиться опытом реализации проекта «Народный тренер». «На федеральном уровне отметили и наши Градостроительные советы, в рамках которых мы вместе с местными жителями обсуждаем строительство спортивных объектов, — рассказал губернатор Олег Кувшинников на своей странице в социальной сети ВКонтакте. — Важно знать и слышать мнение людей, ведь именно им заниматься на стадионах, в ФОКах и бассейнах. Продолжим такие дискуссии на очередной волне Градсоветов. Первый пройдет 11 марта в Чагоде».

Глава региона добавил, что Вологодчина достигла всех целевых показателей по федеральным спортивным проектам. По итогам 2020 года доля населения, которое систематически занимается физкультурой и спортом, увеличилась до 41 процента.



Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт» начнет работать в 2021 году.

В соответствии с поручением Президента Российской Федерации Минспорт России в 2021 году создаст Единую цифровую платформу ГИС «Физическая культура и спорт» (ГИС ФКиС). Первыми апробацию новой системы пройдут шесть регионов страны (Республики Мордовия и Татарстан, Белгородская, Оренбургская, Ульяновская области, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра) и семь общероссийских спортивных федераций по видам спорта.

«Создание единой платформы для отрасли повысит доступность занятий физической культурой и спортом для граждан с помощью инструментов информирования и конкретных онлайн-услуг. В свою очередь, государство получит объективные данные о вовлеченности людей в спорт, необходимые для достижения «спортивного» показателя национальных целей развития России – увеличения доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, до 70% к 2030 году. Спортивные организации и спортсмены получат современные цифровые сервисы и инструменты взаимодействия, а также данные для принятия решений», – отметил министр спорта Российской Федерации Олег Матыцин.

В России почти 1,5 млн. спортсменов-разрядников, около 400 тысяч тренеров, более пяти тысяч спортивных школ, десятки тысяч объектов спорта, сотни общероссийских спортивных федераций, десятки миллионов граждан, занимающихся физической культурой и спортом. Цифровая трансформация позволяет сделать процессы взаимодействия между всеми участниками быстрыми и удобными.

В конце 2020 года утверждена ведомственная программа цифровой трансформации Минспорта России. В соответствии с ней уже к четвертому кварталу 2021 года ГИС ФКиС будет содержать сведения, необходимые для учета лиц, регулярно занимающихся физической культурой и спортом (включая реестры спортивных объектов, физкультурно-спортивных организаций, соревнований, присваиваемых спортивных разрядов и званий и т. д.), а также информационные и методические материалы по вопросам физической культуры, спорта и спортивной медицины.

Цифровая трансформация физической культуры и спорта означает не только разработку и внедрение технических решений, но и огромный объем сопутствующей работы: проведение научных исследований, устранение законодательных барьеров, обучение и развитие компетенций пользователей. Для ее успеха требуется плотное сотрудничество разных министерств и ведомств, негосударственных организаций, региональных органов власти и спортивных федераций. Поэтому цифровая трансформация стала «красной нитью» утвержденной в прошлом году Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2030 года.



Задачи по цифровой трансформации начали реализовываться и в Вологодской области

Приказом Департамента физической культуры и спорта области ответственным лицом за цифровую трансформацию назначен Коковкин Андрей Владимирович, заместитель начальника Департамента. Коковкин А. В. включен в состав Совета по цифровой трансформации Вологодской области. В соответствии с распоряжением Губернатора области от 29 декабря 2020 года № 5787-р «О Совете по цифровой трансформации Вологодской области» первое заседание Совета по цифровой трансформации области под руководством заместителя Губернатора области В. В. Тушинова состоялось 27 января 2021 года. На нем обсуждались следующие вопросы: «Об институте отраслевых руководителей цифровой трансформации Вологодской области. Цифровая зрелость региона», «Цифровая трансформация государственного управления».

К апрелю 2021 года будет рассчитан индекс цифровой зрелости регионов по итогам I квартала. Он будет формироваться исходя из уровня подготовки кадров для отрасли, расходов на IT-технологии и, главное, индексов цифровизации ключевых отраслей. Итоговые показатели цифровой зрелости будут отражать результаты деятельности руководителей цифровой трансформации и повлияют на оценку их работы в своем регионе.

Минспорт России рассчитал индекс цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта регионов РФ в 2020 году. Расчет индекса проводился по следующим компонентам:

- кадры для цифровой трансформации физической культуры и спорта;
- информационная инфраструктура и аппаратное обеспечение;
- цифровые единые реестры;
- автоматизация базовых процессов физической культуры и спорта;
- цифровые сервисы для граждан;
- управление данными и аналитика.

По итогам был составлен рейтинг «стартовых позиций», в котором Вологодская область заняла 42 место из 81 субъекта Российской Федерации (четыре субъекта не предоставили данные). Наш регион вошел в самую «массовую» группу регионов, находящихся на начальном этапе цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта. Наиболее высокие позиции у Вологодской области по следующим компонентам:

19 место по компоненту «кадры для цифровой трансформации физической культуры и спорта» (компонент проявлен выше среднего);

21 место по компоненту «автоматизация базовых процессов физической культуры и спорта» (компонент проявлен выше среднего).

Основные ближайшие задачи и мероприятия цифровой трансформации системы управления отраслью отражены в разделе 8 плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года на территории Вологодской области, утвержденном 2 февраля 2021 года начальником Департамента Фокичевым С.Р.:

- повышение квалификации, профессиональная переподготовка и развитие специалистов сферы физической культуры и спорта по направлениям цифровой грамотности и информационно-коммуникационных технологий;
- рассмотрение вопросов цифровой трансформации отрасли на совещаниях, конференциях, обучающих семинарах с представителями органов местного самоуправления, спортивных организаций и спортивной общественности;
- внедрение и использование автоматизированных информационных систем, позволяющих повысить эффективность управления отраслью физической культуры и спорта, спортивными организациями, а также повысить качество оказания услуг в сфере физической культуры и спорта за счет цифровых сервисов учета спортивных мероприятий, спортсменов, тренеров, спортивных судей, сооружений, календаря спортивных мероприятий и расписания тренировок, рекордов и рейтингов, получения спортивных разрядов, формирования статистических отчетов и документов со структурой любой сложности;
- участие во внедрении на территории Вологодской области ГИС «Физическая культура и спорт».

Инвестиции в спорт – будущее страны. В Шексне открыли новый Дворец спорта

Многофункциональный спортивный комплекс «Шексна» в январе 2021 года распахнул свои двери для посетителей. В торжественной церемонии открытия принял участие Губернатор Вологодской области Олег Кувшинников.

«Мы открываем крупнейший многофункциональный физкультурно-оздоровительный комплекс, равных которому по техническим характеристикам в Вологодской области практически нет. Он соответствует всем требованиям Министерства спорта РФ. Именно в этом Дворце будут заниматься наши дети, которых ждут олимпийские высоты, а Шексна с вводом в эксплуатацию этого объекта в спортивном плане просто расцветет», – отметил губернатор Олег Кувшинников.

Строительство объекта осуществлено в рамках соглашения о сотрудничестве между ПАО «Газпром» и Правительством Вологодской области.

Общая площадь спортивных залов – около 5 тысяч квадратных метров. Это спортивный и тренажерные залы, зал борьбы, а также вместительные трибуны для зрителей. Современное оборудование и созданные комфортные условия позволят тренироваться как спортсменам-профессионалам, так и шекснинцам-любителям. Также здесь созданы все условия для жителей с ограниченными возможностями.

«Для приобщения населения к активному образу жизни, чтобы взрослые и дети с желанием шли на спортплощадки и занимались физической культурой и спортом, должны появляться современные, комфортные спортивные объекты. Создание условий для физического развития и укрепления здоровья является неотъемлемой частью социальных программ, реализуемых компанией «Газпром» в Вологодской области. Ранее с 2010 года в рамках соглашений между ПАО «Газпром» и Правительством Вологодской области уже построено четыре физкультурно-оздоровительных комплекса: в Грязовце, Юбилейном, Нюксенице и Бабаеве», – отметил генеральный директор ООО «Газпром трансгаз Ухта» Александр Гайворонский.



Официальные гости мероприятия.

«Я очень рад, что этот уникальный объект построен при поддержке нашего стратегического партнера – компании «Газпром». В рамках реализации инвестпроектов по расширению газотранспортной инфраструктуры осуществляется строительство и реконструкция большого количества объектов по всей территории Вологодской области: дворцы спорта, дома культуры, дороги и другие социально значимые объекты. Наше многолетнее сотрудничество с каждым годом только укрепляется», – отметил губернатор Олег Кувшинников.

Новый спорткомплекс находится в транспортной доступности с другими социально важными объектами – бассейном, стадионом, школой искусств, тремя детскими садами и школой, что делает его еще более удобным для жителей поселка.



В торжественном открытии Дворца спорта «Шексна» приняли участие юные спортсмены.



Дворец спорта многофункционален. Здесь можно проводить соревнования межрегионального и всероссийского уровня по различным видам спорта, а также концертно-зрелищные мероприятия.

С открытием нового спортивного комплекса по видеосвязи шекснинцев поздравил министр спорта РФ Олег Матыцин: «Создание комфортных условий для ежедневных тренировок и ведение здорового образа жизни – наша общая задача. Инвестиции в спорт – это вложение в будущее нашей страны. Хочу поблагодарить ПАО «Газпром», которое активно инвестирует в спорт, содействует развитию спортивной инфраструктуры. Выражаю отдельную признательность губернатору Вологодской области Олегу Кувшинникову и его команде, строителям и всем, кто был причастен к реализации этого масштабного проекта».

Строительство Дворца спорта велось в рамках решений Градостроительных советов. Летом прошлого года депутаты фракции «Единая Россия» в Законодательном Собрании области по предложению главы региона взяли на контроль реализацию 414 проектов.

Ледовый ФОК с искусственным льдом «Золотая шайба» появится в Вологде

В правительстве Вологодской области в присутствии губернатора Олега Кувшинникова был подписан контракт на проектирование и строительство нового спортивного сооружения. Он будет возведен по соседству со строящимся Ледовым дворцом на улице поэта Романова (объекты спортивной школы олимпийского резерва «Витязь»).

«Это хорошая новость для вологжан – в Вологде появится третий искусственный лед. Мы приняли такое решение для того, чтобы обеспечить нашим спортсменам комфортные условия для занятия спортом и физической культурой. Очень важно, что впервые мы строим объект «под ключ» – то есть, контракт, который сегодня подписан, предусматривает проектирование, получение заключения госэкспертизы и строительство объекта с благоустройством территории», – отметил губернатор Олег Кувшинников.

Новый ледовый ФОК будет включать в себя основной зал с ледовым полем размером 20 на

40 метров. Одновременно в нем смогут тренироваться 45 человек, а при массовом катании – 80 человек. Кроме этого, впервые в Вологодской области появится площадка для керлинга. Ледовый ФОК предусматривает зал для общей физической подготовки и скалодром. Максимальная пропускная способность спорткомплекса составит 111 человек в смену. Строительство двух ледовых объектов позволит снизить нагрузку на основной объект, где планируется проводить соревнования по хоккею и фигурному катанию, шорт-треку и керлингу.

«В Вологде есть ледовая арена на улице Плугачева, сейчас строится Ледовый дворец на улице поэта Романова, но с учетом тех обращений, которые поступают в адрес депутатов Законодательного Собрания, правительства области и администрации города, этих двух площадок все равно будет недостаточно. Число желающих заниматься хоккеем и фигурным катанием с каждым годом стремительно растет.



Губернатор Вологодской области Олег Кувшинников, директор СШОР «Витязь» Сергей Покровский, генеральный директор компании «Вологдагражданстрой» Маргарита Богданова, начальник Департамента физической культуры и спорта ВО Сергей Фокичев.

Поэтому строительство еще одной ледовой площадки даст возможность заниматься спортом практически всем, кто хочет, и самое главное – это новый импульс развития регионального спорта», – сказал вице-спикер Законодательного Собрания Роман Заварин.

Проектированием и строительством объекта будет заниматься один подрядчик – такого в Вологодской области никогда не было. К проектированию компания приступит уже в марте, а завершит строительство в 2023 году. Также подрядная организация займется благоустройством территории с парковкой, плоскостными сооружениями и общественным пространством.

«Мы сейчас строим Ледовый дворец, нам удобно будет работать сразу на двух объектах. У нас сильная команда, грамотные строители, которые сейчас рвутся в бой», – отметила генеральный директор подрядной организации Маргарита Богданова. – Объект интересен тем, что мы и проектируем, и строим. Это позволит нам с самого начала все хорошенько продумать: какие применять конструкции, где закупать оборудование».

Губернатор Олег Кувшинников дал поручение включить в проект теплый переход, который соединит строящийся Ледовый дворец и ФОК «Золотая шайба».

Для выполнения задачи Президента России – увеличения числа граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом до 70 процентов к 2030 году, на территории всей страны реализуется федеральный проект «Спорт – норма

жизни» национального проекта «Демография». В рамках этого проекта как раз и будет построен ледовый физкультурно-оздоровительный комплекс «Золотая шайба».

«За последние 8 лет для выполнения задачи, поставленной Президентом по увеличению количества занимающихся спортом, в Вологодской области построено более 300 спортивных объектов: от маленьких тренажерных залов до больших ФОКов. Это позволило нам по итогам 2020 года увеличить количество активно занимающихся физической культурой и спортом до 41 процента. Для сравнения, 8 лет назад эта цифра составляла 17 процентов», – резюмировал губернатор.



Олег Кувшинников.



Олег Кувшинников и Сергей Покровский.

Итоги 2020 спортивного года

Стратегическая цель работы Департамента физической культуры и спорта области – обеспечение развития физической культуры и спорта на территории Вологодской области.

Основным методом решения поставленных целей и задач является программно-целевой метод, обеспечивающий комплексный подход к достижению запланированных показателей. Использовались также методы сбора, анализа и обобщения информации.

Приоритетные задачи:

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

В 2020 году, несмотря на ряд ограничительных мер в условиях эпидемического распространения COVID-19, удалось почти в полном объеме реализовать областные мероприятия календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий Вологодской области.

С целью популяризации среди населения области здорового образа жизни, занятий физической культурой и массовым спортом проведено 66 физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и 678 мероприятий по спортивной подготовке и спор-



полиатлон, футбол, легкая атлетика, дзюдо, бокс, спортивная гимнастика и карате.

В 2019 году впервые для муниципальных спортивных школ из областного бюджета было выделено 14,5 млн. рублей на реализацию программ спор-

ту высших достижений. Лучшие результаты выступлений вологодских спортсменов представлены в публичном докладе.

Всего в Вологодской области осуществляется развитие 78 видов спорта.

В настоящее время приоритетным направлением является поддержка базовых для Вологодской области видов спорта: баскетбол, волейбол, пулевая стрельба, биатлон, конькобежный спорт, лыжные гонки, хоккей, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА), спорт слепых,

тивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов. В 2020 году объем данной субсидии был увеличен более чем в два раза и достиг 32,6 млн. рублей. В 2021 году сумма данной поддержки сохранится на уровне 2020 года.

С 1 сентября 2020 года на базе ФГБОУ «Вологодский государственный университет»

осуществлен набор 75 спортсменов – выпускников 9-х классов на обучение по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования. У юных спортсменов появилась возможность учиться без отрыва от тренировочного и соревновательного процессов и получить среднее профессиональное образование по квалификации «Педагог по физической культуре и спорту». Обучение проводится на бесплатной для студентов основе за счет средств областного бюджета.

В 2020 году была продолжена работа по развитию материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом. Подробная информация представлена в публичном докладе.

В ближайшие три года на Вологодчине построят и отремонтируют в общей сложности 54 спортивных объекта. На эти цели из областного бюджета будет выделено свыше 1,5 млрд. рублей.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» перед отраслью поставлена цель: увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Основные мероприятия по достижению поставленной цели реализуются в рамках регионального проекта «Спорт – норма жизни». По итогам 2020 года все показатели, контрольные точки и мероприятия исполнены.

На реализацию мероприятий по поддержке и развитию молодых талантливых спортсменов в 2020 году дополнительно выделено из областного бюджета 4 млн. рублей.

С 2020 года впервые за последние 9 лет увеличены нормы расходования средств на питание спортсменов во время тренировочных мероприятий и участия в соревнованиях.



ях. Для этих целей дополнительно предусмотрено 5 млн. рублей областного бюджета.

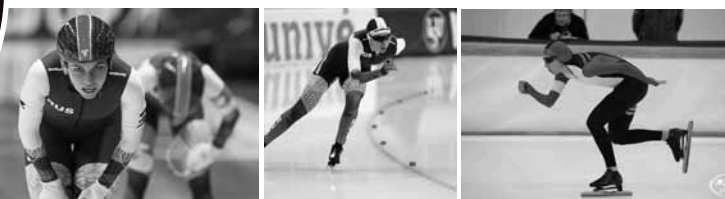
Принимаемые меры позволили успешно решить задачи, поставленные перед отраслью Президентом страны, которые нашли отражение в национальном проекте «Демография» и федеральном проекте «Спорт – норма жизни».

«Лучший спортсмен 2020 года»

(олимпийские, паралимпийские и сурдлимпийские виды спорта)



Лаленкова Евгения Михайловна – мастер спорта международного класса по конькобежному спорту, член сборной команды России, призер Чемпионата мира, двукратный призер чемпионата Европы, призер Кубка Мира, победитель чемпионатов и кубков России.



Лауреаты областного конкурса «Лучший спортсмен года»

(олимпийские, паралимпийские и сурдлимпийские виды спорта)



Курзин Александр Николаевич –

мастер спорта международного класса по фехтованию лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, участник Паралимпийских игр 2012 – победитель и призер Чемпионата мира, международных соревнований, чемпионатов и кубков России.



Коршунова Екатерина Викторовна –

мастер спорта международного класса, член сборной команды России по пулевой стрельбе, участница Олимпийских игр 2016 года, серебряный призер Кубка мира, чемпион Европы, победитель международных и всероссийских соревнований.



Беляев Александр Олегович –

мастер спорта России по плаванию лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. 13-кратный чемпион России, двукратный призер Международных игр IWAS, участник Чемпионата мира.



Росляков Данил Дмитриевич –

мастер спорта России по легкой атлетике, победитель и призер всероссийских соревнований, кубков и первенств России, летней Спартакиады учащихся России.



Головин Макар Алексеевич –

кандидат в мастера спорта по карате, член сборной команды России, победитель первенства России, призер чемпионата России.



Кемешева Елизавета Николаевна –

кандидат в мастера спорта по голболу, победитель и призер международных и всероссийских соревнований, чемпионата России.



Соколова Валерия Викторовна –

кандидат в мастера спорта по конному спорту, призер этапа Кубка мира, победитель Чемпионата Евразия-2019 в составе сборной команды России, победитель международных и всероссийских соревнований.



Маркова Анастасия Альбертовна –

мастер спорта России, член сборной команды России по плаванию, победитель Европейского юношеского олимпийского фестиваля в эстафетном плавании, чемпионка России, победительница первенств России и всероссийских соревнований, победительница летней Спартакиады учащихся России.



Суворова Наталья Сергеевна, Сабитова Динара Фаридовна, Кобзарь Виктория Андреевна, Попова Алина Алексеевна, Думрауф Вероника Викторона, Хабабрахманова Анна Дмитриевна – победители первенства Европы по волейболу.

Череповчане Артем Арефьев и Евгения Лаленкова принесли медали команде России в конькобежном спорте



Артем Арефьев.

1	Artem AREFYEV	RUS	34.45	
2	Dai Dai N'TAB	NED	34.65	+0.20
3	Lennart VELEMA	NED	34.74	+0.29
4	Bjørn MAGNUSSEN	NOR	34.74	+0.29
5	Ronald MULDER	NED	34.74	+0.29
6	Ignat GOLOVATSIUK	BLR	34.75	+0.30
7	Viktor MUSHTAKOV	RUS	34.79	+0.34
8	Håvard Holmefjord LORENTZEN	NOR	34.80	+0.35
9	Gilmore JUNIO	CAN	34.81	+0.36
10	Hein OTTERSPEER	NED	34.84	+0.39



В этом году Чемпионат мира и несколько этапов Кубка мира проходили в одном месте — голландском городе Херенвене на легендарном стадионе Тиалф.

Первую победу сборной России на первом этапе Кубка мира принес **Артем Арефьев**, пробежавший «пятисотку» с результатом 34,459 секунды. Это также и первая «взрослая» веха в спортивной карьере Артема — раньше он завоевывал медали только на юниорских соревнованиях.

«В команде были 4 человека на «пятисотку» очень сильных, а места всего три, — рассказал Артем. — Моей целью на сезон было отобраться на Чемпионат мира, что, в общем-то, и получилось. При этом на одном из этапов я занял первое место, а на втором — третье. На Чемпионате мира я стал седьмой, к сожалению, поскольку еще в самом начале января перед отъездом переболел — у меня обострился хронический тонзиллит. Я пролежал больше недели дома, после этого только вышел тренироваться, и мы практически сразу полетели в Херенвен. Поэтому немножко «не дотянул» до Чемпионата мира в плане формы и стал только седьмым. На самом деле мог претендовать на большее. И потом, из-за ситуации с пандемией было очень мало соревнований, так что для меня самого это сюрприз — брать какие-то медали, тем более золотые, на международной арене. Про уровень конкуренции в России можно сказать следующее: я выиграл этап Кубка мира раньше, чем стал чемпионом России на 500 метров. Это очень интересный факт и очень хорошо характеризует сложность отбора на Чемпионат мира на эту

дистанцию. В этом году у меня получилось. Надеюсь, получится и в следующем. Конечно, на чемпионатах мира и Олимпийских играх надо целиться на гораздо более высокие места, чем седьмое».

Напомним, что Артем Арефьев — воспитанник Заслуженного тренера СССР Александра Александровича Калинина, подготовившего в свое время олимпийского чемпиона Сергея Фокичева.

Евгения Лаленкова завоевала вторую в карьере личную награду на Чемпионате мира. Две «бронзы» добавились к ее прошлогоднему «серебру»: одну медаль спортсменка получила на дистанции 1500 метров, другую — в командной гонке.

«Если говорить о командной гонке, — рассказала Женя, — то не все хорошо складывалось по ходу этапов Кубка мира. Мы дважды были четвертыми, затем, перед Чемпионатом, вернули расстановку прошлого сезона — и получилось взять медаль. Это было своего рода утешение, потому что своими секундами мы остались недовольны. Что касается 1500 метров, то забег в техническом плане оказался практически идеальным. С точки зрения прохождения кругов — тоже. Но вот мой первый круг был настолько слабым, что ни я, ни тренеры не поняли, что произошло, поэтому после финиша удовлетворения не возникло. За мной стартовали еще четыре человека, а я уже оказалась только третьей. Ожидание было нервным, но мое ровное прохождение кругов позволило занять 3 место, и я этому безумно рада!»

Напомним, что череповецкий тренер Жени — Руфина Алексеевна Шаршаринова.

Поздравляем наших спортсменов с блестящим выступлением на мировой арене! Несомненно, их победы принесли огромную радость их родителям, тренерам и всему спортивному сообществу Вологодской области.



Евгения Лаленкова.



«Лучший спортсмен 2020 года» (неолимпийские виды спорта)



Ламов Андрей Леонидович – мастер спорта международного класса по спортивному ориентированию, победитель общего зачета Кубка мира, девятикратный чемпион мира, чемпион Европы в спринте и многократный вице-чемпион Европы, многократный чемпион России в лыжном ориентировании и чемпион России в беговом ориентировании в дисциплине «Марафон по спортивному ориентированию».



Лауреаты областного конкурса «Лучший спортсмен года» (неолимпийские виды спорта)



**Сырникова
Марина Владимировна** –

кандидат в мастера спорта по спортивному туризму, член сборной команды России, победитель первенств России, призер Кубка России, призер всероссийских соревнований.



**Тихомиров
Владимир Викторович** –

мастер спорта России по городскому спорту, член сборной команды России, победитель и призер чемпионатов России, всероссийских соревнований.



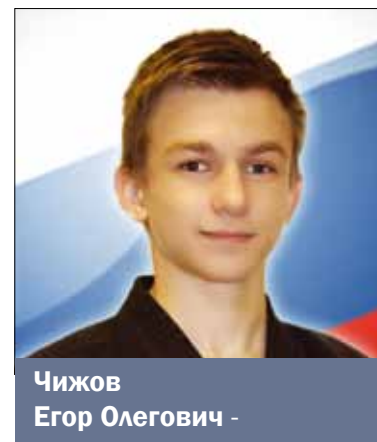
**Михеева
Алина Алексеевна** –

кандидат в мастера спорта по зимнему полиатлону, член сборной команды России, победитель первенств мира и России, Кубка России, призер чемпионата России.



**Шибяев
Александр Дмитриевич** –

кандидат в мастера спорта по ушу, член сборной команды России по ушу и кикбоксингу. Победитель первенства и Кубка мира по кикбоксингу. Многократный победитель и призер первенств России и Европы по ушу.



**Чижов
Егор Олегович** –

мастер спорта России по кикбоксингу, победитель Чемпионата мира, международных соревнований, чемпионатов России.



**Бенидзе
Елизавета Бадриевна** –

кандидат в мастера спорта по гиревому спорту, член сборной команды России, победитель и призер Чемпионатов мира и России, победитель первенств России.



**Отбеткин
Павел Владимирович** –

мастер спорта международного класса по ездovому спорту, победитель этапов Кубка мира, кубков мира, чемпионатов Европы, международных и всероссийских соревнований.



**Понурина
Анастасия Денисовна** –

мастер Спорта России по восточному боевому единоборству, член сборной команды России, призер первенства России.



**Удальцова
Алина Игоревна** –

кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу, член сборной команды России, неоднократный победитель первенств России и всероссийских соревнований.

Медали Чемпионата мира по спортивному ориентированию на лыжах приехали на Вологодчину



Андрей Ламов.

Соревнования проходили в Эстонии с 24 по 28 февраля и заканчивались смешанной эстафетой, в которой победу одержал Андрей Ламов из Череповца в паре с Аленой Трапезниковой.

«На эстафеты был самый серьезный настрой. После не самых плодотворных первых дней, конечно, хотелось победить. Плюс — с Аленой мы уже бегали вместе и побеждали на Чемпионате Европы в 2016 году. Для меня все этапы сложились хорошо, удалось держать высокую скорость на всех участках

НАШИ ПОБЕДЫ

Вологодские ориентировщики завоевали медали чемпионата и первенства России

С 11 по 15 февраля 2021 года в Нижегородской области проходили чемпионат и первенство России по спортивному ориентированию в лыжных дисциплинах.

Среди мужчин в дисциплине «Лыжная гонка - маркированная трасса» победителем стал Степан Малиновский.

В лыжной гонке – эстафета 3 человека – маркированная трасса. Команда Вологодской области М-17 в составе Дидик Михаила, Пушкина Дениса и Шнуровского Никиты заняла третье место.

На классической дистанции с общего старта Пушкин Денис завоевал «золото» в группе юношей до 17 лет.

Поздравляем спортсменов и их тренеров!



и четко пройти сложные моменты. На последнем общем этапе планировал быстро догнать ребят и отсидеться до финиша или попробовать обойти их по дистанции без больших затрат, что, в принципе, и случилось. На финишной прямой чувствовал, что ребята меня смогут достать».

Андрей Ламов на этом Чемпионате мира завоевал две медали: кроме «золота» в смешанной эстафете, ему досталось «серебро» в гонке преследования.

Еще один представитель Вологодской области **Денис Пушкин** стал третьим в гонке преследования среди участников в возрасте до 17 лет.

Поздравляем земляков!



Денис Пушкин.



Финиширует Андрей Ламов.



Алена Трапезникова и Андрей Ламов – чемпионы мира.



Награждение.

«Лучший тренер 2020 года»

(олимпийские, паралимпийские и сурдлимпийские виды спорта)



Кариков Александр Викторович – заслуженный тренер России по волейболу. Подготовил призеров чемпионата Европы, первенства Мира, победителей и призеров чемпионатов России.



Лауреаты областного конкурса «Лучший тренер года»

(олимпийские, паралимпийские и сурдлимпийские виды спорта)



**Алешин
Андрей Львович** –

тренер высшей квалификационной категории, тренер сборной команды Вологодской области по плаванию. Подготовил чемпионку России по плаванию.



**Невский
Илья Валерьевич** –

тренер высшей квалификационной категории, тренер сборной команды Вологодской области по конькобежному спорту. Подготовил участников этапов Кубка мира среди юниоров, призеров России среди юниоров, призера первенства России.



**Курзина
Ольга Игоревна** –

тренер сборной команды Вологодской области по фехтованию спорта лиц с поражением ОДА. Подготовила призеров и чемпионов мира, России, Европы.



**Михайлова
Елена Евгеньевна** –

тренер по пулевой стрельбе. Подготовила участницу Олимпийских игр 2016 года, призера чемпионата Европы, победителя чемпионата России по пулевой стрельбе.



**Лятина
Ольга Николаевна** –

тренер высшей квалификационной категории. Подготовила победителей и призеров первенств России и всероссийских соревнований по конному спорту.



**Чесалов
Рудольф Дмитриевич** –

тренер по футболу. Подготовил победителей первенства МФФ «Золотое кольцо».



**Франков
Александр Александрович** –

тренер высшей квалификационной категории. Подготовил призеров чемпионатов России и всероссийских соревнований по легкой атлетике.



**Бараш
Вадим Симанович** –

тренер высшей квалификационной категории. Подготовил серебряного призера чемпионата России и чемпиона СЗФО России по боксу.



**Рамазанов
Физули Мухтарович** –

тренер по карате. Подготовил призеров всероссийских соревнований и первенства России по карате.

«Лучший тренер 2020 года» (неолимпийские виды спорта)



Осипов Леонид Александрович – тренер высшей квалификационной категории. Подготовил мастеров спорта международного класса, чемпионов России, кубков России. Под его руководством сборная команда Вологодской области 12 раз становилась победителем чемпионата России по зимнему полиатлону.



Лауреаты конкурса «Лучший тренер года» (неолимпийские виды спорта)



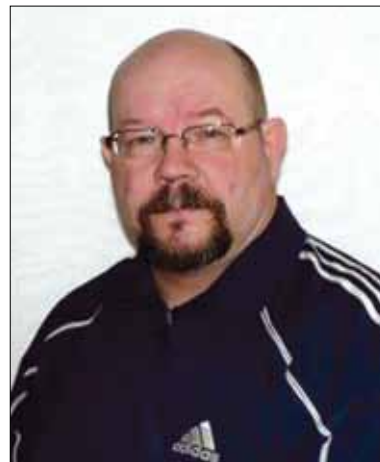
**Папук
Сергей Иванович** –

тренер высшей квалификационной категории. Подготовил чемпионов и призеров международных соревнований по восточному боевому единоборству, победителей и призеров первенства России.



**Баев
Иван Вячеславович** –

тренер высшей квалификационной категории. Подготовил победителей чемпионата Европы, призеров чемпионата и первенств России по ушу.



**Огарев
Вячеслав Яковлевич** –

заслуженный тренер Российской Федерации, тренер высшей квалификационной категории. Подготовил победителей и призеров чемпионатов Мира, чемпионатов и первенств Европы, чемпионатов и первенств России по гиревому спорту.



**Майорова
Ирина Геннадьевна** –

тренер по спортивному ориентированию. Подготовила победителей и призеров чемпионатов и первенств России, Спартакиады учащихся России, кубков России по спортивному ориентированию.



**Широков
Игорь Андреевич** –

тренер по мотоциклетному спорту. Подготовил призера чемпионата Европы, победителей кубка и чемпионата России по мотоциклетному спорту.



**Чижов
Роман Олегович** –

тренер высшей квалификационной категории. Подготовил победителей и призеров кубков мира, первенств мира и Европы, первенств России по кикбоксингу.



**Ильичев
Николай Александрович** –

тренер высшей квалификационной категории. Подготовил победителей и призеров чемпионата и первенств России, кубков России по пауэрлифтингу.



**Бурашова
Татьяна Анатольевна** –

тренер сборной Вологодской области по ездому спорту. Подготовила победителей и призеров этапов Кубка мира, чемпионатов Европы, чемпионатов и первенств России. В сезоне 2019/2020 года подготовила победителя Кубка мира и Европы.



**Порошин
Андрей Александрович** –

тренер по танцевальному спорту. Подготовил победителей и призеров всероссийских соревнований по танцевальному спорту.



Автор: Ульяна Кухтина.

«Естественно общую атмосферу создает тренер. Я, хорошо зная сильные и слабые стороны спортсменов, могу подобрать нужные слова и действия», – Леонид Осипов, тренер по полиатлону СШОР «Витязь» (город Череповец).

В тренерской профессии Леонид Александрович уже более 30 лет. За это время он воспитал не одно поколение спортсменов высокого класса. Долгие годы работал в системе профессионального образования. И вот пару лет назад вышел на пенсию, теперь занимается только тренерской деятельностью.

– Леонид Александрович, как Вы пришли в спорт?

– Заниматься спортом я начал поздно, только когда поступил в институт. У нас была секция лыжных гонок под руководством тренера Владимира Александровича Киселева. Я показывал хорошие результаты и любил ходить на лыжах. После учебы трудоустроился в то же училище, которое окончил когда-то. Руководитель физического воспитания – Сергей Иванович Салтыков предложил дополнительно вести секцию лыжных гонок. Я стал заниматься многоборьем, вел лыжные гонки и полиатлон. Это увлечение переросло в серьезную работу.

– Кто повлиял на Ваш выбор стать тренером?

– Мой первый и единственный тренер – Владимир Александрович Киселев. У нас был пре-

Полиатлон Леонид Осипов

красный коллектив, мы до сих пор общаемся и встречаемся. Каждый год на протяжении 40 лет собираемся в походы и сплавы на байдарках. Владимир Александрович приучил нас, и мы до сих пор придерживаемся этой традиции. И он с нами всегда ходит, а ему уже 73 года!

Мне хорошо запомнились его слова: «В секции мы занимались не только ради высоких спортивных результатов, но и приобрели друзей. Главное – быть людьми!» Эти слова я несу с собой по жизни, как в семейной, так и в спортивной.

– В чем заключается специфика полиатлона?

– Полиатлон состоит из дисциплин, которые кардинально отличаются друг от друга с точки зрения функциональной и технической подготовки. Лыжная подготовка требует большой силовой и скоростной работы, а стрельба, наоборот, требует сосредоточенности, внимания, предельной концентрации. Все очень непросто, поэтому в сезон мы входим постепенно, а не начинаем с больших задач.

– Как тогда в связи с таким сильным отличием дисциплин в виде спорта происходит настрой на тренировки и соревнования?

– У каждого свой индивидуальный подход к этому вопросу. У ребят уже подобраны свои методы. Естественно общую атмосферу создает тренер. Я, хорошо зная сильные и слабые стороны спортсменов, могу подобрать нужные слова и действия.

– Леонид Александрович, есть ли доля везения в этом спорте?

– Изначально есть понимание: на что способен каждый спортсмен и какие у него показатели в каждой дисциплине. Бывают спорные моменты, потому что судейство субъективно, один судья может трактовать результат так, а другой иначе. Но судьи у нас квалифицированные и спорных моментов практически не бывает. Да, случаются такие ситуации, когда физическое состояние не совсем то, которого хотелось, но это, как правило,

редкость. Поэтому если спортсмен готов, то он справится. Мастерство в данном вопросе играет наибольшую роль.

– Есть ли у Вас профессиональная мечта?

– Я в полиатлоне уже достаточно давно – более 30 лет. За это время были и победы, и разочарования. Воспитано большое количество мастеров спорта, мастеров спорта международного класса. Ведь Вологодская область – одна из сильнейших в данном виде спорта. Вроде бы уже все есть, но хочется, чтобы ниже уровня, который имеется, ребята не опускались. Также хочется «вывести в люди» молодых ребят, чтобы в целом полиатлоном интересовались как можно больше.

– Есть ли желание снова окунуться в эту атмосферу, но в качестве спортсмена?

– Меня ребята все спрашивают: «Леонид Александрович, когда?» Я с удовольствием выступаю за ветеранов по многоборью и лыжам. Но на всероссийском уровне уже не выступаю.

– Какой совет Вы бы дали с позиции тренера?

– Здесь, наверное, у каждого свое понимание. Я никогда не был сторонником ранней специализации и форсирования подготовки, особенно в нашем виде. В таких дисциплинах, как лыжная гонка и силовая гимнастика, все должно быть постепенно. Организм растет, и на начальном этапе подготовки они должны получать общее развитие в виде игрового процесса. А вот когда спортсмен заразится этим спортом и окрепнет, то можно давать больше специальной подготовки. С трех дисциплин суммарно получают огромные нагрузки. Поэтому, чтобы ребенка не травмировать, не губить его организм и не убивать интерес, все стоит делать постепенно и своевременно. Нужно, чтобы спортсмену было комфортно и интересно. Нужно стараться пробудить и удержать интерес к этому спорту.

– Какие интересные моменты были в вашей жизни, в детстве, например?

– Спортсменов у нас в семье не было, и я всегда удивлялся, откуда эта любовь. В детстве у меня было слабое здоровье, много времени я провел в больнице и хотелось как-то улучшить свое физическое состояние. Сооружал гантели, штанги, но мама их от меня всегда прятала. Я их находил, либо делал новые, все равно продолжал заниматься. Так любовь к спорту у меня и проявилась. И по сей день не угасает.



«Лучший спортивный судья 2020 года»



Ильичев Николай Александрович – судья всероссийской категории по пауэрлифтингу, главный судья чемпионатов России, СЗФО по пауэрлифтингу и региональных соревнований.



Лауреаты конкурса

«Лучший спортивный судья 2020 года»



**Кузьминская
Елена Михайловна** –

судья всероссийской категории, судья международных соревнований, первенств России, СЗФО РФ, всероссийских соревнований, главный судья региональных соревнований по танцевальному спорту.



**Степанов
Владимир Алексеевич** –

главный судья чемпионата России по кроссу на квадрикроссу, мотокроссу, кроссу на снегоходах, чемпионатов СЗФО России, главный судья всероссийских и региональных соревнований по мотокроссу.



**Улыбина
Елена Анатольевна** –

судья международной категории по полиатлону, главный секретарь чемпионатов России и мира, региональных соревнований по полиатлону, главный секретарь регионального зимнего и летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».



**Модин
Александр Владимирович** –

судья первенств СЗФО, всероссийских соревнований по конькобежному спорту, главный судья региональных соревнований по конькобежному спорту.



**Гасанов
Яшар Мирзагасан оглы** –

судья всероссийской категории, главный судья всероссийских, межрегиональных и региональных соревнований по карате.



**Чертков
Михаил Алексеевич** –

судья международной категории, главный судья межрегиональных и региональных соревнований по боксу.



**Шульгин
Андрей Геннадьевич** –

судья первенства России, межрегиональных и региональных соревнований по футболу.



**Максимов
Александр Викторович** –

главный секретарь чемпионата и первенства России, региональных соревнований по гиревому спорту.



**Селюцкий
Сергей Анатольевич** –

судья всероссийской категории, судья кубков России, всероссийских соревнований, первенств СЗФО и региональных соревнований по легкой атлетике.

Достижения в сфере пауэрлифтинга: почему этот вид спорта активно развивается в Вологодской области

Департамент физической культуры и спорта Вологодской области ежегодно проводит конкурсы, связанные с популяризацией и развитием спорта. Победителем конкурса «Лучший спортивный судья 2020 года» стал президент Федерации пауэрлифтинга Николай Ильичев. Федерация пауэрлифтинга стремительно развивается, расширяется и дарит области новые таланты. Пауэрлифтеры Алина Удальцова, Юлия Бахвалова и Юрий Groшников на протяжении долгого времени успешно выступают на соревнованиях разного уровня и забирают призовые места. А тренер Денис Заборин подготовил уже не одно поколение выдающихся спортсменов.

Автор: **Мария Куликова.**



Николай Ильичев.

Пауэрлифтинг – это силовой вид спорта, по-другому его называют силовым троеборьем, потому что в его основе лежат три упражнения – приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга. Соревнования проводятся по таким дисциплинам, как троеборье, троеборье классическое, жим. В ближайшее время в «Единую всероссийскую спортивную классификацию» должны добавить еще одну дисциплину – жим классический.

«Занятия пауэрлифтингом направлены на развитие абсолютной силы: способность человека поднимать большой вес, в несколько раз превышающий собственный. Также развивает выносливость и координацию движений. Кроме того, воспитывает дисциплину, терпение и целеустремленность. Укрепляет сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат и иммунитет спортсмена».

В 2020 году из-за пандемии многие соревнования были отменены, но благодаря Федерации пауэрлифтинга России до начала карантина было проведено два чемпионата России по различным дисциплинам, где Николай Ильичев был в главной судейской коллегии в Архангельске. Специалист рассказал об особенностях работы в амплу судьи:

– На областных и всероссийских соревнованиях с участием моих спортсменов довольно часто приходится быть в составе жюри или в роли судьи: главного, старшего, бокового, секретаря. Конечно, сложнее всего выполнять работу главного судьи соревнований или организатора. В рамках состязаний нередко появляются спорные моменты, без них никак. Часто тренеры спортсменов подают протесты, если не согласны с решением судей. В таком случае ответственность берут на себя члены жюри: удовлетворяют или отклоняют протест.



Денис Заборин с губернатором Вологодской области О. А. Кувшинниковым на открытии нового Дворца спорта.

В течение 2020 года состоялись городские и областные соревнования, но последние пришлось сначала переносить на лето, затем – на осень. Подготовка у спортсменов была сложная: тренироваться в залах было невозможно, поэтому кто-то занимался на природе, кто-то даже в гаражах, но все справились. Большой вклад в развитие спортсменов внес тренер шекснинской Детско-юношеской спортивной школы Денис Заборин. Его воспитанниками стали около ста пауэрлифтеров. Например, семнадцатилетняя Алина Удальцова оказалась в десятке лучших спортсменов области неолимпийских видов спорта в 2020 году. А в начале 2021 года девушка уже завоевала две золотые медали на первенстве России. Кроме того, Алина поставила рекорд России в дисциплине «жим классический» – 74 килограмма среди девушек в весовой категории до 47 килограммов.

Николай Ильичев объяснил, почему подрастающее поколение идет в пауэрлифтинг:

– В первую очередь многое зависит от родителей, которые могут заинтересовать своего ребенка заниматься каким-либо видом спорта. Пауэрлифтинг начинается с общего физического развития – работы над укреплением и гибкостью опорно-двигательного аппарата, а потом уже мы делаем упор на развитие силы и силовой выносливости. Интерес к пауэрлифтингу вызван тем, что занятия этим видом спорта очень популярны

НАШИ ПОБЕДЫ

Семен Дежнев – бронзовый призер первенства России по универсальному бою (лайт)



Со 2 по 7 февраля 2021 года в городе Медынь Калужской области проходило первенство России по универсальному бою. За медали боролись более 200 юношей и девушек в возрасте 12–13 лет. Вологодчину на первенстве страны представлял воспитанник великоустюгского спортивного клуба (VmV) Дежнев Семен.

Выступая в весовой категории 45 кг среди мальчиков 12–13 лет, Семен Дежнев занял третье место.

Поздравляем спортсмена, тренеров, родителей!



Денис Кузин – серебряный призер чемпионата ФП России по жиму классическому 2020 года.



Региональный очно-заочный семинар по подготовке и повышению квалификации спортивных судей по пауэрлифтингу.



Денис Заборин и Алина Удальцова.

в России и во всем мире. Цель всех занимающихся – выполнение нормативов спортивных разрядов, званий. Ребята могут стать призерами российских соревнований и участвовать в международных стартах. В любой из трех дисциплин троеборья можно выполнить нормативы спортивных разрядов, званий, которые дают дополнительные баллы при поступлении в учебные заведения и прибавку к зарплате военнослужащим и работникам силовых структур. Способность поднимать тяжести вызвала восхищение и приветствовалась во все времена. Пауэрлифтинг является универсальным видом спорта для многих спортсменов, которые по тем или иным причинам закончили спортивную карьеру в других видах, но хотели бы продолжать развиваться и выступать: тяжелоатлеты, легкоатлеты, гимнасты, борцы и многие другие.

Юлия Бахвалова – еще одна выдающаяся спортсменка в этом виде спорта. Девушка имеет звание мастера спорта несмотря на то, что занимается пауэрлифтингом не так давно. Детство Юлия посвятила фигурному катанию, затем попробовала себя в фитнесе и наконец пришла в пауэрлифтинг, где начала брать призовые места на всероссийском уровне.



Юлия Бахвалова и Николай Ильичев.



Олеся Бутусова.

«В зависимости от региона, демографической обстановки и спортивных традиций девушки всегда занимались и будут заниматься пауэрлифтингом, как и другими видами спорта. Есть в других регионах спортивные школы, где в пауэрлифтинге больше женщин, чем мужчин. Но если для мужчин считается естественным поднимать тяжести, то для женщин – нет. Часто именно общество формирует неправильное мнение о женском пауэрлифтинге. Конечно, большую роль играет тренер. От самого спортсмена требуются желание, упорство, трудолюбие, характер и любовь к своему виду спорта».

В этом году спортсмены продолжают доказывать свою компетентность на соревнованиях и забирать призовые места, что способствует популяризации пауэрлифтинга в Вологодской области и здорового образа жизни.



Сергей Чистяков.



Николай Ильичев – новый рекорд России.



Илья Чашин на первенстве России по пауэрлифтингу (троеборью классическому) среди юниоров.



Юрий Грошников – бронзовый призер Кубка России.

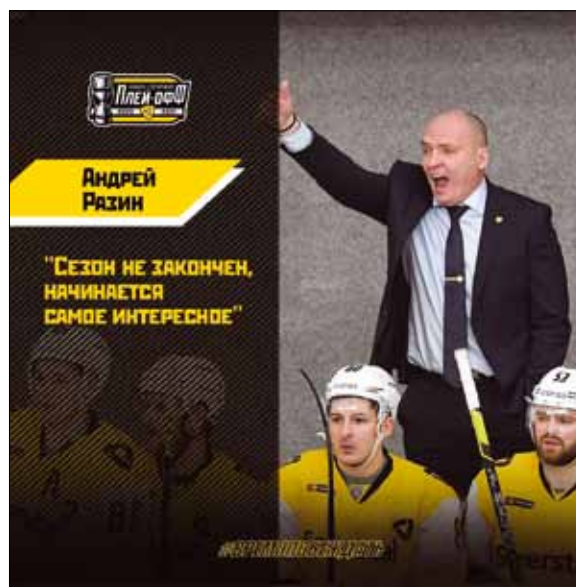
Хоккейный клуб «Северсталь» вышел в плей-офф Континентальной хоккейной лиги

Выездной победой завершили регулярный чемпионат КХЛ хоккеисты череповецкой «Северстали». «Желто-черные» со счетом 4:2 взяли верх над ХК «Сочи» и финишировали в турнирной таблице «Западной конференции» на шестом месте.

«Шестое место – перевыполнение задачи. Учитывая бюджет команды, забраться ближе к середине – достижение. Мы закончили на победной ноте сезон. Войдем с хорошим настроением в плей-офф. Рад победе!» – цитирует слова главного тренера клуба Андрея Разина пресс-служба ХК «Северсталь».

Напомним, что только заключительный игровой день на «Западе» расставил все на свои места. Питерский СКА выиграл со счетом 4:2 у минского «Динамо». Столичное «Динамо» победило китайский «Куньлунь» – 5:1, а череповецкая «Северсталь» взяла два очка у ХК «Сочи» – 4:2.

ЦСКА досрочно оформил себе первое место. Питерские «армейцы» стали вторыми, ди-



намовцы Москвы – третьими. Ярославский «Локомотив» хоть и выиграл у «Салавата Юлаева» – 4:1, но оказался только четвертым. Пятая строчка осталась за финским «Йокеритом».

Череповецкая «Северсталь» впервые с 2013 года показала высокий результат, финишировав в «регулярке» на шестом месте. За 12 лет существования КХЛ «желто-черные» будут играть в плей-офф в пятый раз.



НАШИ ПОБЕДЫ

Команда Череповецкого государственного университета – обладатель Кубка студенческой волейбольной ассоциации.

В конце ноября 2020 года в Москве завершился финальный матч турнира, в котором череповецкие студентки со счетом 3:0 нанесли поражение команде УралГУФК из Челябинска. В составе сборной ЧГУ были шесть игроков клуба «Северянка» – Зарина Воситова, Ксения Евстигнеева, Алина Гончарова, Александра Борисова, Полина Беликова и Екатерина Соколова, а также тренер Кирилл Павлов.

В ходе финального турнира череповчанки выиграла все матчи, не проиграв ни одной партии. А на пути к решающему матчу были обыграны прошлогодний обладатель этого трофея – команда ТГУ из Тамбова и чемпион Всероссийской Универсиады 2020 года – УрГУПС из Екатеринбурга.

Тренер сборной ЧГУ и «Северянки» Кирилл Павлов подвел итоги Кубка студенческой волейбольной ассоциации:

«Первое, о чем хотелось бы сказать, а точнее о ком, это болельщики. Огромное спасибо нашим болельщикам, которые поддерживают девочек в интернете, во время трансляций и на трибунах! Болеют, переживают, они просто нуждаются в ВАС! Хотелось бы еще раз поздравить девчонок с победой. Мы реабилитировались за прошлогоднее поражение в финале, и я этому очень рад. Наша команда в техническом и физическом плане, если так можно выразиться, немного из другой весовой категории. Несмотря на это, недостаточная сыгранность, собственный брак, невынужденные ошибки позволяли местами играть с нами на равных. Считаю, что все мелочи, все нюансы, которые необходимо было донести до девчонок в плане дисциплины на площадке и за ее пределами, я донес до них. В общем, и результат тоже говорит об

этом, мы не проиграли ни одной партии, чем я, несомненно, доволен. Каждая из девочек внесла вклад в эту победу. Где это было нужно, выходили на площадку и помогали. Надеюсь, что команда ЧГУ еще не раз порадует руководство университета, волейбольного клуба и болельщиков в будущем. Еще раз спасибо всем за поздравления».

Сборная ЧГУ выигрывает Кубок СВА во второй раз (впервые в 2018 году). По итогам турнира в символическую сборную включены Зарина Воситова и Александра Борисова, а самым ценным игроком Кубка СВА признана Полина Беликова.

«35медиа», группа волейбольной команды «Северянка».



Кирилл Павлов.



Команда ЧГУ – победитель финала Кубка студенческой волейбольной ассоциации.



Участники круглого стола.

ЧГУ как центр подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта ВО

«Череповецкий государственный университет основной своей стратегической задачей на долгосрочный период ставит подготовку кадров для города и региона. В этом плане взаимодействие с участниками сегодняшней встречи было всегда: мы занимаемся подготовкой кадров, реализуем программы дополнительного образования, взаимодействуем с точки зрения спортивных организаций. Важно выходить на новый этап сотрудничества, – рассказала первый проректор ЧГУ Екатерина Целикова. – Нам важно систематизировать контакты, составить план взаимодействия по всем направлениям, в том числе высшему образованию очной и

«Круглый стол» «ЧГУ как центр подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта Вологодской области» состоялся в смешанном формате 22 января.

Участниками встречи стали представители Череповецкого государственного университета, Департамента физической культуры и спорта Вологодской области, Центра спортивной подготовки сборных команд Вологодской области, волейбольного клуба «Северсталь», спортивного клуба «Череповец», спортивного клуба «Северсталь», Федерации легкой атлетики, других спортивных организаций нашего региона.

заочной форм обучения, дополнительным образовательным программам, открытию новых направлений подготовки. Традиционная форма нашего взаимодействия – это ведение практических занятий для студентов и участие партнеров в итоговой государственной аттестации. Мы хотим пойти дальше, предложить участвовать в формировании образовательных программ университета с углубленной практической подготовкой, потому что чем глубже будет это сотрудничество, тем более качественной станет подготовка специалистов. Важно включить связан-

ный с подготовкой кадров для сферы физической культуры и спорта образовательный блок в общий кадровый план развития Череповца».

«Тема подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта сегодня является чрезвычайно актуальной, у Вологодской области в этом существует большая потребность, важно готовить ребят, обладающих этими навыками и умениями. Ключевая роль в этом процессе отводится Череповецкому государственному университету, который включился в реализацию определенных Президентом России федеральных программ, уделяет внимание развитию материально-технической базы, качественно модернизирует свои образовательные программы. Важным вопросом является переподготовка кадров, потому что мы сталкиваемся с тем, что специалисты, занимающиеся воспитанием спортсменов высокого уровня, часто не имеют специального физкультурного образования», – отмечает Андрей Ковкин, заместитель начальника Департамента физической культуры и спорта Вологодской области.

Один из вопросов, который затронула декан факультета биологии и здоровья человека ЧГУ Зоя Варфоломеева, касался преемственности разных уровней профессионального образования, она рассказала о том, как связаны программы среднего и высшего профессионального образования:

«...Выпускники организаций СПО, поступившие на бакалавриат, могут обучаться по индивидуальному учебному плану, например, иметь право на сокращенную программу, если есть их прямая преемственность. Если программы разные, то выпускники организаций СПО, поступив на первый курс бакалавриата, могут иметь право обучаться по ускоренной программе. В свою очередь, магистратура позволяет как повысить свою квалификационную категорию, так и рассматривать ее в качестве второго высшего образования. Приведу несколько примеров из недавней практики, когда два чело-



Зоя Варфоломеева.



Екатерина Целикова.

века с высшим экономическим образованием прошли обучение в магистратуре и сегодня работают тренерами в хоккейной школе и в спортивном клубе «Череповец». Такой подход, в том числе, позволяет развивать в городе новые виды спорта. Например, обучение инженера в магистратуре позволило открыть на базе одной из череповецких школ



Андрей Коковкин.

курсы сноубординга. Все многообразие образовательных программ можно свести к двум общим вариантам: первый – педагогические науки, второй – физическая культура и спорт».

Участники встречи отметили, что готовы развивать сотрудничество по подготовке кадров для сферы физической культуры и спорта Вологодской области, при этом Череповецкий государственный университет должен играть в этом процессе ключевую роль. В вузе значительное разнообразие программ подготовки, выраженная связь со сферой физической культуры и спорта, наличие программ магистратуры, на которые, в том числе, активно поступают выпускники-бакалавры других вузов.

НАШИ ПОБЕДЫ

Анастасия Маркова установила новый рекорд России

В феврале 2021 года в Волгограде на чемпионате ЮФО и СКФО России вологжанка, воспитанница Андрея Львовича Алешина – Анастасия Маркова установила новый РЕКОРД РОССИИ среди юниоров на дистанции 200 м баттерфляем, проплыв за 2:10.40 (!)

Предыдущий рекорд был установлен 16 лет назад, Мария Булахова в 2004 году проплыла эту дистанцию за (2.10.60).

Также МАРКОВА АНАСТАСИЯ обновила новый рекорд Вологодской области на дистанции 100 метров баттерфляем.

Поздравляем спортсменку и тренера с данными достижениями!



Проекты по развитию флорбола в детских садах и школах

Цветкова Ольга Николаевна, автор-руководитель проектов «Флорбол в детские сады», «Детские сады и школы ждут флорбол», «Создание условий в городе Череповце для проведения соревнований по флорболу среди команд школьного возраста», учредитель НП СВОП «Цветы жизни», заведующий МАДОУ «Детский сад № 109».

воспитанников и педагогов МАДОУ «Детский сад № 109», директор Белова Елена Николаевна) совместно с Федерацией флорбола Вологодской области (председатель правления Кривенко Дмитрий Игоревич). Руководитель проектов Цветкова Ольга Николаевна – учредитель НП СВОП «Цветы жизни», заведующий МАДОУ «Детский сад № 109».

Осенью 2017 года по настоящее время в городе Череповце реализуются проекты по развитию детского массового флорбола в дошкольных образовательных организациях и общеобразовательных школах:

- «Флорбол в детские сады»,
- «Детские сады и школы ждут флорбол»,
- «Создание условий в городе Череповце для проведения соревнований по флорболу среди команд школьного возраста».

Проекты реализуются некоммерческим партнерством содействия воспитательно-образовательным программам «Цветы жизни» (некоммерческое партнерство родителей

Проект «Флорбол в детские сады» реализован при поддержке Фонда президентских грантов. Осенью 2019 года он вошел в ТОП-100 лучших проектов Фонда.

Проекты «Детские сады и школы ждут флорбол» и «Создание условий в городе Череповце для проведения соревнований по флорболу среди команд школьного возраста» реализуются при поддержке Правительства Вологодской области и поддержке АО «АПТИТ».

Расскажем о проектах подробнее.

- Проект «Флорбол в детские сады» реализован в период с ноября 2017 года по июль 2018 года. На старте реализации проекта разработано Положение о реализации проекта, при управлении образования мэрии го-



рода Череповца создана комиссия, произведен конкурсный отбор детских садов – участников проекта. Из 20 желающих детских садов были выбраны десять садов, набравших наибольшее количество баллов, эти детские сады в рамках проекта на безвозмездной основе в марте 2018 года получили флорбальное оборудование и экипировку. Начались еженедельные тренировки с детьми, более 700 детей (начиная со среднего дошкольного возраста) получили возможность заниматься флорболом. #флэшмобфлорболчереповец#флэшмобвратарькомандатренировкачереповец.

В рамках проекта проведено обучение инструкторов по физической культуре методике преподавания флорбола детям, обучение прошли 58 человек из 32 образовательных организаций.

Обучающие семинары и тренинги провел Быков Анатолий Валентинович – знаменитый российский флорбальный игрок и тренер, специалист департамента научно-методического обеспечения развития флорбола Национальной федерации флорбола России, заведующий кафедрой физической культуры и спорта Института судостроения и морской арктической техники филиала Северного (Арктического) федерального университета в Северодвинске, судья первой категории по флорболу; как игрок: участник 9 чемпионатов мира в составе мужской сборной команды России по флорболу (1998, 2002, 2004, 2006, 2008, 2010, 2012, 2014, 2016), 8-кратный чемпион России по флорболу; как тренер: 11-кратный чемпион России с женской командой «Наука-САФу», 3-кратный обладатель Кубка Европы с женской командой «Наука-САФу», главный тренер женской сборной команды России (2013–2014, 2019-н.в.), тренер женской сборной команды России (2015–2019), тренер мужской сборной команды России (2016–2020).

После проведенных семинаров и тренингов были организованы индивидуальные выездные консультации для инструкторов по физической культуре детских садов города Че-

реповца, для методической и информационной поддержки создана группа «Череповецкая флорбальная лига» в сети Вконтакте <https://vk.com/club160345239>.

Проект часто освещался в СМИ, получил поддержку управления образования и руководства города.

В мае 2018 года в ФОКе МАУ «Спортивный клуб Череповец» прошли Первые городские соревнования по флорболу среди команд дошкольных образовательных организаций города Череповца «Кубок Кузнечика».

В 2019 году к десяти детским садам, получившим в рамках проекта «Флорбол в детские сады» оборудование и экипировку (ДОУ № 1, 8, 23, 38, 46, 63, 102, 109, 116, 127), добавились еще четыре дошкольных образовательных организации (ДОУ № 114, 121, 46 и ЦО № 32), теперь в детских садах города Череповца во флорбол играют более 1500 детей.

• Проект «Детские сады и школы ждут флорбол» реализован с мая 2019 года по июль 2020 года. В рамках проекта в мае 2019 года проведены Вторые городские соревнования по флорболу среди команд дошкольных образовательных организаций «Кубок Кузнечика-2». В них приняли участие уже 12 команд (ДОУ № 1, 8, 23, 38, 46, 63, 102, 109, 114, 116, 121, 127). В июне, по просьбам родителей юных спортсменов, проведено дополнительное награждение самых результативных игроков соревнований, на основании протоколов игр отмечены игроки, забившие более 5 мячей каждый.

В июне 2019 года достигнута договоренность с управлением образования мэрии города Череповца о развитии флорбола в школах, выбраны пилотные учреждения.

Осенью 2019 года проведены обучающие семинары и тренинги теперь не только для инструкторов по физической культуре детских садов, но и для учителей по физической культуре из общеобразовательных школ. Как и в прошлом году, обучение проведено на бесплатной основе. Обучение провел Быков Анатолий Валентинович на базе МАДОУ «Детский сад № 109» и МАОУ «Средняя общеоб-





разовательная школа № 10 с углубленным изучением отдельных предметов», выступив добровольцем проекта «Детские сады и школы ждут флорбол». Обучающие мероприятия посетили 43 педагога.

Весной 2020 года в рамках реализации проекта «Детские сады и школы ждут флорбол» были запланированы не только Третье городские соревнования по флорболу среди дошкольных образовательных организаций города Череповца, но и Первые соревнования среди флорбольных команд школ города. Однако пандемия коронавируса внесла в календарный план проекта свои коррективы. Соревнования пришлось отменить, а консультации, семинары и мастер-классы перевести в онлайн-формат, руководители и участники проекта в домашних условиях снимали видеоролики о своих тренировках по отработке навыков владения флорбольной клюшкой и мячом, делились своими достижениями в группе проекта.

Для поддержания спортивного духа юных спортсменов-флорболистов и популяризации флорбола в детских садах и школах города Череповца в мае 2020 года проведены городские конкурсы рисунков и рассказов о флорболе. Победители конкурсов получили в подарок флорбольные клюшки и мячи для занятий флорболом дома.

Всего в проекте «Детские сады и школы ждут флорбол» приняли участие 977 человек (852 участника/благополучателя + 125 добровольцев).

- Реализация проекта «Создание условий в городе Череповце для проведения соревнований по флорболу среди команд школьного возраста» началась в марте 2020 года.

В рамках реализации проекта в школах Череповца проводятся мастер-классы, разработаны памятки и буклеты для родителей, методические рекомендации для педагогов, развивающих флорбол в детских садах и школах города, ведется информационная работа по популяризации флорбола.

В августе 2020 года на стадионе МАОУ «Центр образования имени И. А. Милютина», структурное подразделение «Школа № 23» в ходе проекта проведен уличный городской «Праздник флорбола». На мероприятии юные череповецкие спортсмены-флорболисты познакомились с тренерами и игроками «Хоккейного города СКА» (Санкт-Петербург), приняли участие в мастер-классах, эстафетах и товарищеских матчах.

В январе 2021 года в Череповце пройдут городские соревнования по флорболу «Зимний Кубок Кузнечика» среди команд дошкольных образовательных организаций города Череповца и среди команд школ города.

В ходе реализации проектов «Детские сады и школы ждут флорбол» и «Создание условий в городе Череповце для проведения соревнований по флорболу среди команд школьного возраста» НП СВОП «Цветы жизни» приобретены специализированные, сертифицированные Международной федерацией флорбола, борта для флорбола.

В 2021 году некоммерческое партнерство «Цветы жизни» совместно с Федерацией флорбола Вологодской области планируют начать реализацию нового проекта – проекта «Флорбол из детских садов в школы», в ходе которого десять общеобразовательных школ города будут оснащены флорбольным оборудованием и экипировкой, будет создан тренерский клуб, продолжится обучение инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций и учителей по физической культуре общеобразовательных школ, будет развиваться направление по дальнейшему углубленному развитию навыков игры во флорбол выявленных талантливых детей-спортсменов, ежегодно будут проводиться как летние и зимние городские соревнования по флорболу среди команд детских садов и среди команд общеобразовательных школ города, так и открытые соревнования с участием флорбольных команд из других городов.

НАШИ ПОБЕДЫ

Алина Пеклецова – бронзовый призер первенства России по лыжным гонкам среди лыжников 15–16 лет.



На Республиканском лыжном комплексе имени Раисы Сметаниной 14 февраля 2021 года завершилось первенство России по лыжным гонкам среди лыжников 15–16 лет. Лыжники разыгрывали комплекты наград в гонке свободным стилем.

Вологжанка преодолела дистанцию в 5 км свободным стилем. На прохождение маршрута ей потребовалось 16 минут и 33,2 секунды. Этот результат позволил девушке выполнить норматив кандидата в мастера спорта. Добавим, тренируется юная лыжница в Вологде под руководством Ирины Соколовой.

Несколько книг, которые полезно прочитать тренеру и не только

Автор: Владимир Роршах.

Николай Амосов. «Моя система здоровья»

Николай Амосов. Советский и украинский ученый-медик, торакальный хирург, кибернетик, писатель. Автор новаторских методик в кардиологии и торакальной хирургии, автор системного подхода к здоровью, дискуссионных работ по геронтологии, проблемам искусственного интеллекта и рационального планирования общественной жизни. Книга небольшая и создана вообще на основе статьи Амосова, вышедшей в ж. «Наука и жизнь», № 5, 1998 г. Хороша тем, что там дается альтернативный взгляд на само понятие здоровье, а также цельное его определение и причины его возможного нарушения. В книге Амосов делится собственным рецеп-

том здоровья и долголетия. Тренировки сердца и сосудов, основы правильного питания, закаливание, базовые упражнения, которые ежедневно должны присутствовать в жизни каждого человека, кто хочет максимально долго сохранить свое здоровье. Подойдет абсолютно всем.

Фредерик Далавье. «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин»

Книга – фактически сборник иллюстраций с правильным, со стороны биомеханики и физиологии, выполнением упражнений. Тренеру иметь эту книгу в активе, просто musthave, составить любую программу, как круговой, так и сплитовой тренировки с этой книгой – дело нескольких минут. Это издание, удостоено Гран-при в области спортивной техники и педагогики, превратилось в настольную книгу для преподавателей спортивных клубов и студентов физиотерапевтических и физиологических учебных заведений Западной Европы и США.

Особый, эксклюзивный характер изданию придают подробные и добротные иллюстрации, четкие разъяснения, которые способ-

ствуют максимально полному восприятию и воспроизведению авторской системы упражнений.

На третьем месте у нас сразу два учебных пособия одних и тех же авторов: Е. А. Масловский, В. И. Стадник, В. И. Загrevский.

«Биомеханика оздоровительных упражнений»,

«Биомеханика с позиции кинезеологии»

Достаточно тяжелые по восприятию книги, так как написаны очень профессиональным языком, ну оно и понятно, учебное пособие все же, но прочитать тренеру необходимо, в целях исключения типичных ошибок при построении тренировочного процесса. С прочтением приходит понимание основных законов биомеханики, а это необходимо для безопасного тренинга.

Л. И. Назаренко.

«Основы рационального питания»

Все современные тенденции в питании сводятся к вредным, а иногда и опасным монодиетам и голоданию, эта книга базируется на старых советских справочниках и научных статьях и это как раз тот редкий случай, когда эта «совковость» только во благо. Книга также небольшая и достаточно проста в прочтении.

Алекс Экслер.

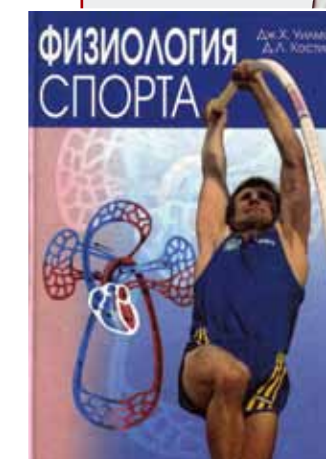
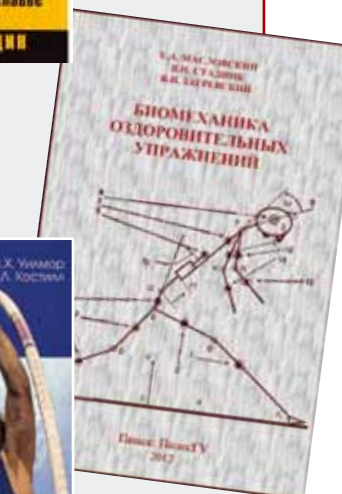
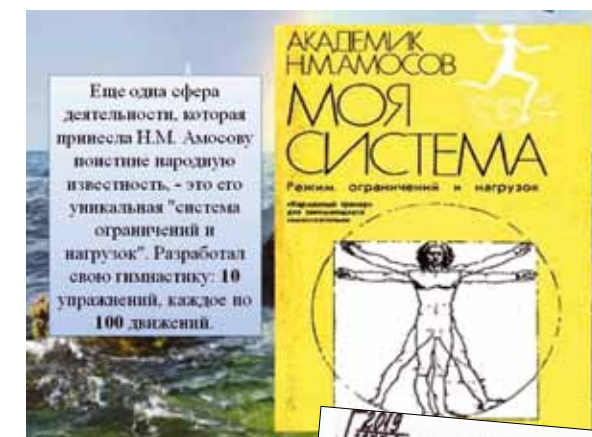
«Похудеть – это просто»

В книге разобраны все популярные и новые диеты, разобраны скорее с обывательской точки зрения, но выводы сделаны совершенно правильные.

Джек Уилмор, Дэвидом Костилл.

«Физиология спорта и двигательной активности»

В этой книге достаточно полно и последовательно, ясно и понятно, хорошим литературным языком изложены программные (и сверхпрограммные) материалы, необходимые студентам – будущим специалистам в области физической культуры и спорта, в том числе и студентам – будущим специалистам в области физической реабилитации. По аналогии с первой очень много общей информации о здоровье, а это базис, фундамент, на котором можно строить дом своего дальнейшего теоретического и практического совершенствования в профессии. Я рекомендую вам активно самообразовываться и развиваться в том деле, которое выбрали, становиться профессионалом и расти.



Вологжане стали победителями первенства России по полиатлону

НАШИ ПОБЕДЫ



В феврале 2021 года в Коврове состоялось первенство России по полиатлону среди юниоров. Вологжане заняли первое место в командной эстафете.

Ирина Смолина уверенно выиграла в группе 18–20 лет, показав абсолютный результат среди всех участников. Алина Михеева поднялась на 3 ступень пьедестала, уступив одноклубнице всего 6 очков. В медальный зачет внесла свои коррективы погода. Обильный снег и мороз сделали лыжню мягкой.

Участвуя в командной эстафете, вологжанки пришли к финишу первыми. Алена Соболева показала отличный результат: стрельба – 92, отжимание – 98, лыжная гонка на 5 км – 19.24. Набрал 245 очков, спортсменка выполнила КМС.

В итоге и в общекомандном первенстве вологжанки заняли первое место.

«Лыжня России-2021»



«Лыжня России» – самая массовая все-российская лыжная гонка, в которой принимают участие и любители, и профессионалы, проводится ежегодно уже более 35 лет – с 1982 года по всей стране.

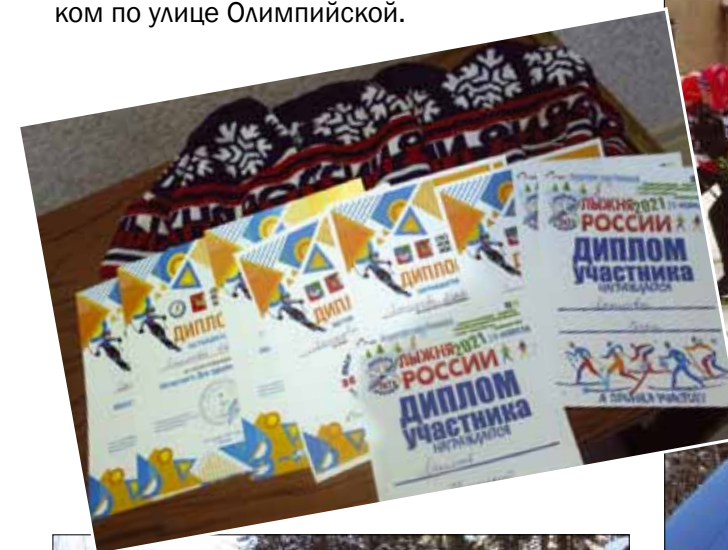
Цель данных соревнований – привлечение и взрослых, и молодежи к регулярным занятиям лыжным спортом и дальнейшее развитие и пропаганда физической культуры и спорта среди населения.

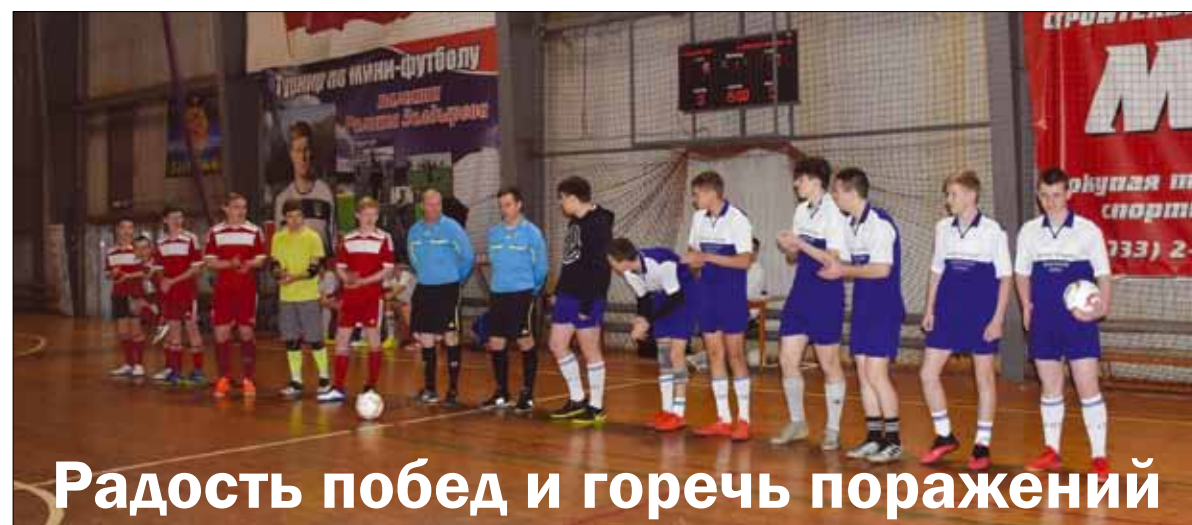
Морозная погода внесла свои коррективы в участие жителей Вологодской области в традиционном всероссийском соревновании «Лыжня России-2021», но не испортила праздничного настроения тем, кто вышел 13 февраля на старты.



Накануне Президент России Владимир Путин выступил с обращением, в котором отметил, что «Традиция проведения этих замечательных и очень популярных соревнований – не прерывается уже много лет. Из года в год в них принимают участие десятки тысяч людей разных поколений по всей стране. Этот зимний праздник объединяет тех, кто искренне любит лыжный спорт, с удовольствием занимается физической культурой, своей приверженностью к здоровому, активному образу жизни – подает пример другим».

Старты «Лыжни России» прошли во всех городах и районах Вологодской области. Самые массовые забеги состоялись в Вологде на стадионе «Локомотив», а также в Череповце на лыжном стадионе спортивного клуба «Череповец» и на трассе за трамвайным парком по улице Олимпийской.





Радость побед и горечь поражений

Автор: **Любовь Бритвина.**

В Соколе 19–20 декабря проходил двухдневный турнир регионального этапа всероссийской акции футбола 5 x 5 «Уличный красав».

В турнире принимали участие 8 команд из Кирилловского, Верховажского районов, из городов Вологды, Сокола, Кадникова, сформированные по месту жительства и учебы детей. Сокол представляли три команды: «Кадеты», «Лесобаза» и «Кормолавка» и команда «Фаворит» из Кадникова. Возраст футболистов 16–17 лет.

Сокол не впервые принимает участников дворового футбола из других районов области. В 2019 году турнир «Уличный красав» проходил также на сокольской земле. На этот раз из-за ограничительных мер соревнования проводились без зрителей, с соблюдением предупредительных мер.

Участников турнира приветствовали начальник управления культуры, спорта, молодежной политики и туризма администрации района Надежда Хамитгалева и директор бюджетного учреждения физической культуры и спорта «Спорт-Центр-Сокол» Александр Авдеев. Они выразили уверенность, что введенные ограничения не помешают проведению турнира, что игры будут достойными, честными, победит сильнейший. Пожелали успехов командам. Право поднять флаг Российской Федерации было предоставлено Владиславу Блинову, сокольчанину, чемпиону России по футзалу, кандидату в мастера спорта.

В первый день команды выявляли сильнейших в группах. Судейство осуществляли главный су-

дья соревнований Алексей Устинов, президент Сокольской федерации футбола Иван Сорокин, его товарищ по федерации Виталий Щербаков, помогал Антон Матюшин, для него это дебют в судействе. Присутствующим удобно было ориентироваться по ходу игр благодаря электронному табло, на котором высвечивалась нужная информация: название команд, счет, какой тайм и какая его минута идет.

От каждой команды на поле находились по четыре игрока, пятый вратарь. Первая игра, где встречались команды «Лесобаза» (Сокол) и «Северянин-2» (г. Вологда) показала, что турнир будет жарким по накалу спортивной борьбы.

По итогам группового этапа в лидеры вырвались «Лесобаза» и команда из Верховажского района. Они прошли в финал без потерянных очков, с хорошей, почти равной разницей в забитых и пропущенных голах.

За право попасть в призеры сразились между собой «Кадеты» (Вологодская кадетская школа-интернат имени Белозерского полка) и команда «Северянин-1». Это была интересная встреча, насыщенная острыми моментами.

Вологжане на первой же минуте, разыграв подготовленную комбинацию, сумели забить сокольчанам. «Кадеты» стойко оборонялись, буквально кидались под мяч, чтобы прервать атаку противника, переходили сами в наступление, показали достойную, грамотную игру, но размотать счет не смогли – 0:4 в пользу «Вологжанина-1». «Кадеты» довольствовались четвертым местом, но, как и другим участникам турнира, кто не попал в призеры, им вручены от Центра спортивной подготовки сборных команд Вологодской области сертификаты на получение футбольной формы.

Острой и волнительной получилась финальная встреча между командами «Лесобаза» и футболистами из Верховажья. Гости сразу же пошли в наступление, и сокольчанам на первых же минутах пришлось отбить три атаки, прежде чем смогли перевести игру на половину противника. Пытаясь остановить мяч, принимали удары его на себя. Нервничали и совершали ошибки, оставляя вратаря без защиты, поддержки и в наказание получали очередные голы в свои ворота. Не хватало точности в ударах по чужим воротам. Только во второй половине игры, за 7 минут до финального свистка, капитан команды «Лесобаза» Иван Вересов сумел размотать счет. Но это был единственный гол, проведенный сокольчанами. Зато в свои ворота они пропустили 8 мячей. Обидное поражение хозяев турнира от сильного соперника. И все-таки команда «Лесобаза» оставила о себе хорошее впечатление.

– Очень боевые ребята! Молодцы! – так охарактеризовал эту команду судья соревнований Виталий Щербаков. – Но «Верховажье» – команда намного сильнее по уровню, достойный противник. В целом урок хороший для юных футболистов. Такие турниры нужны! Нужна игровая практика и эмоции, которые дарит футбол. Для этого и играем!

– Наш коллектив более сыгранный. Ребята занимаются вместе с младшего возраста. Более



грамотно играли. За плечами больше опыта, – так видит секреты команды-победительницы тренер из Верховажья Валерий Мухорин.

Победителям и призерам областного турнира вручены кубки, грамоты, медали и от Департамента физической культуры и спорта, а также футбольная форма каждому игроку.

Остается добавить, что общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществлял Департамент физической культуры и спорта. Непосредственное проведение было возложено на спортивную школу олимпийского резерва «Витязь» и управление культуры, спорта, молодежной политики и туризма администрации Сокольского района. Благодаря этому участники отметили высокую организацию турнира и достойные награды, призы.

Декабрьский «Подснежник»

Автор: **Любовь Бритвина.**

12-й раз подряд Сокол принимал областные соревнования по туризму.

12–13 декабря в ФОЗ «Сокол» (ул. Советская, 17) проходили чемпионат, первенство и Кубок Вологодской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Подснежник-2020».



Эти соревнования зародились в регионе в 1997-м. И вот уже в 12-й раз подряд участников соревнований принимает Сокол.

– Почему выбор падает именно на наш город? – поинтересовалась у главного судьи соревнований, мастера спорта по спортивному туризму Николая Ваточкина, который носит неофициальный, но почетный титул «снежный барс». Его получает альпинист, покоривший все семитысячные горные вершины.



– Здесь нам, организаторам, всегда идут навстречу, – пояснил Николай Павлович. – Даже в такое сложное время, когда из-за коронавируса действуют очень строгие ограничения, в Соколе мы нашли поддержку. За это огромное спасибо людям, которые понимают, что все, что мы делаем, необходимо в любые времена. Да, предупредительные меры из-за вируса нужно принимать, но недопустимо, чтобы по этой причине спорт исчез на годы! А Сокол – то место, где это понимают, где живут люди, которые не боятся брать на себя ответственность.

В условиях введенных ограничений организаторы предприняли меры по недопущению распространения заболевания. На входе в здание проводилась термометрия и обработка рук специальным средством. Требовалось предоставление справок об отсутствии контакта с заболевшими. Присутствие допускалось только в масках. Лишь на дистанцию спортсмены выходили без масок. Сектора, где размещались команды, были отделены друг от друга социальной дистанцией. Официальных церемоний открытия и закрытия не проводилось.

– Максимально дистанцируемся! – с улыбкой добавила Анна Лукина, главный секретарь соревнований, мастер спорта по туризму.

В соревнованиях участвовали 12 команд из Вологды, Сокола, Белозерского, Великоустюгского, Вытегорского, Кичменгско-Городецкого и Чагодощенского районов. Некоторые муниципальные образования представили несколько команд.

В первый день спортсмены соревновались на дистанциях «связка» (участвуют по 2

человека) и «группа» (4 участника). Дистанции, на которых выступали туристы, отличались уровнем сложности.

На дистанции второго класса нужно было преодолеть навесную переправу длиной 30 метров, поднимаясь под углом 13 градусов на высоту 8 метров. Затем – вниз по вертикальному спуску, и вновь вверх по скалодрому на высоту 6 метров. Скоростной спуск, и только тогда спортсмены направлялись к финишу, проходя те же этапы в обратном порядке: вертикальный подъем, навесная переправа. На дистанции 3-й категории к перечисленным этапам прибавлялся еще один – наведение и прохождение навесной переправы вверх. Именно навесная переправа оказалась для участников камнем преткновения.

И в связке, и в группе при прохождении дистанции спортсмены сами друг друга страхуют. И любая ошибка строго каралась судьями. Они внимательно следили, чтобы страховочная веревка не провисала ниже участника, который тем временем «штурмует» навесную переправу. Иначе следовало жесткое наказание. Преодолевшего 30-метровую навесную переправу судьи отправляли на повторную попытку. А это – упущенное драгоценное время, и усталость, которая забирает силы.

В первом забеге сокольская «связка» резво пошла вперед, вырвалась в лидеры, но судьи заметили досадную ошибку с «провисом» и вернули участника на линию старта. И такое случалось не только с нашими земляками, ошибались и другие. Нашим девочкам Дарье Беловой и Анне Ляпкиной пришлось «штурмовать» эту коварную «переправу» несколько раз! Сколько силы надо было приложить, чтобы удержать в натянутом состоянии страховочную веревку, все время ее подтягивая или во время спуска ослабляя. И надо отдать должное девочкам. Они не сошли с дистанции, боролись до конца. Да, результат не тот, что ожидали, но участницы проявили характер, спортивное мужество!

– Девочкам сложнее, пацаны сильнее физически, – прокомментировали спортсменки из Полдарсы Великоустюгского района Настя Некипелова и Дарья Сырникова. – На дис-

танции надо терпеть, не сдаваться. В конце силы уже пропадают, и хочешь просто пойти пешком, а тут ты наверху, через «не могу» работаешь!

Как рассказала гостья с устюжской земли Настя Некипелова, она с 2017 года приезжает в Сокол поучаствовать в «Подснежнике», а спортивным туризмом занимается шестой год, принимала участие даже во Всероссийских соревнованиях по лыжному туризму.

Олеся Марушкова, Людмила Волкова из Белозерска тоже не первый год участвуют в «Подснежнике». На этот раз девушки всего на две секунды опередили своих соперниц! Вот насколько была упорной борьба «связок» на дистанции.

Победить, считают Олеся и Люда, им помогла командная работа, взаимопонимание. «Слушали друг друга, – рассказывают они. – За время ожидания старта успели обсудить свои действия на этапах. Очень переживали, но справились! Туризм нравится своим разнообразием. Есть зальный и уличный, – продолжали подруги. – Выбор тактики прохождения дистанции – это тоже интересно. За годы тренировок и выступлений команда сплотилась. Мы любим свой коллектив, переживаем и поддерживаем друг друга! Занятия туризмом воспитывают силу и стойкость характера. За все это нам и нравится туризм!

Максим Маклаков из Вологды признался:

– Я здесь в Соколе в третий раз, но у нас в команде «Вершина» есть ребята, кто участвует в этих соревнованиях уже пятый год! Здесь у каждого спортсмена своя тактика. И очень многое зависит от техники выполнения. Мы смогли обыграть у соперников всего одну секунду.

Это и помогло Максиму Маклакову и Артему Мамаеву, представителям областного центра, победить в своей возрастной группе. Лучшее время дня в соревнованиях связок – 4 мин. 01 сек. показали юниоры из Вытегры Николай Куличенко и Даниил Стручков. У девочек быстрее всех – за 4 мин. 30 сек. прошла дистанцию «связка» сестер Лапушковых Анастасии и Екатерины (г. Вологда).

Среди победителей в других возрастных группах в дисциплине «дистанция пеше-



ходная связка 2 класса» – представители Кичменгско-Городецкого района Кирилл Лешуков и Алексей Рябев, спортсменки из Белозерска Людмила Волкова и Олеся Марушкова, Кира Григорьева и Валерия Дементьева из Вологды.

На дистанции пешеходной связки 3 класса лучшее время показали Анастасия Дибирова и Милена Худякова из Полдарсы Великоустюгского района и Аркадий Еременко и Даниил Стручков из Вытегры.

Во второй день проходили соревнования в личном зачете.

На дистанции пешеходной 2-го класса у мальчиков лучшее время показал Александр Новиченков из Чагоды, а следом идут сразу трое спортсменов из Кичм.-Городка, дружно потеснивших сверстников из других муниципалитетов. В этой дисциплине победителями также стали Ксения Варганова из Чагоды, Артем Мамаев и Кира Григорьева из Вологды и Даниил Стручков из Вытегры. В группе девочек весь пьедестал заняли спортсменки из Вологды. Лидировала Анастасия Лапушкова, она же показала лучшее время в личном зачете на дистанции пешеходной 3-го класса. У юношей здесь снова отличился Аркадий Еременко.

В состоявшихся в Соколе соревнованиях участвовали сильнейшие спортсмены области: перворазрядники, кандидаты и мастера спорта. По результатам чемпионата и первенства области будут формироваться списки сборной Вологодской области на 2021 год на пешеходных дистанциях.



1 февраля ушла из жизни воложанка, выдающаяся советская спортсменка, бронзовый призер Олимпиады 1960 года в Скво-Велли, многократная рекордсменка мира, заслуженный мастер спорта по конькам Тамара Рылова. Несмотря на то, что Тамара Николаевна большую часть жизни прожила в Санкт-Петербурге, она завещала похоронить себя на родине. Свои личные вещи – спортивные награды, грамоты, призы и кубки еще при жизни спортсменка передала в дар будущему музею спорта, который, как она надеялась, когда-нибудь появится в городе. Такой музей, возможно, будет создан в здании нового Ледового дворца – его сейчас строят в микрорайоне Бывалово. Пока же реликвии бережно хранит Центр спортивной подготовки на Октябрьской улице.

Письмо из прошлого



Сборная команда конькобежцев педагогического института Вологды. 1947 год.



46 лет назад по просьбе председателя комитета по физической культуре и спорту при Вологодском райисполкоме Владимира Стригина, который в то время собирал материалы о спорте, Тамара Николаевна отправила из Ленинграда в Вологду письмо, где подробно рассказала о своем спортивном и жизненном пути. По словам Владимира Александровича, эти откровенные воспоминания хранились у него с 1975 года и до сих пор нигде не были опубликованы. Мы взяли на себя смелость слегка отредактировать ее текст – расставили запятые и кое-где для лучшего понимания переставили слова. Однако живой стиль и смысл письма сохранены. В память о Тамаре Николаевне мы публикуем ее рассказ.

Я родилась в 1932 г. 1 октября в Вологодской области, в Усть-Кубинском р-не. Вологда для меня остается самым родным городом. Здесь окончила школу. Здесь живут люди, близкие мне по сердцу и духу, которые участвовали в моем воспитании и становлении как человека, т. к. росла без мамы, помогли мне найти себя в жизни и спорте. Это они: мой первый тренер М. С. Кузьмич (Михаил Степанович Кузьмич. – Прим. ред.) и З. И. Усова (вероятно, Усова Зинаида Александровна, в то время председатель Молотовского райспорткомитета. – Прим. ред.), которая была мне духовной матерью. Она убедила меня поехать в Ленинград, в техникум физкультуры, а дальше – институт, который окончила.

Как пришла в спорт, Вы спросите? (Это было в 1948 г.). В этом повинна река, т. к. наш дом стоял на берегу реки, где мы по тонкому раннему льду гоняли с ватагой ребят



Первенство мира. 1959 год.



консервную банку самодельными клюшками. Среди них и заметил меня, щупленькую девчонку, И. И. Соколов (ныне работает в партийном аппарате г. Вологды). Он меня направил на занятие в спортзал к М. С. Кузьмичу. Помню, какие испытывала волнения, идя на «смотрины», пока мне начистили от ржавчины хоккейные коньки и разрешили надеть новые валенки (коньки я привязывала веревочками к валенкам). Семья в послевоенные годы испытывала материальные затруднения, и, забегая вперед, первая моя победа в жизни на соревнованиях была отмечена совершенно бесценным подарком: я получила пальто зимнее. (Эту мысль поддала работник комитета физкультуры Г. И. Швечкова). В годы наших тренировок на стадионе «Динамо» конькобежная дорожка была в лучшем виде, мы ее сами расчищали, М. С. нас заражал своим энтузиазмом и фанатизмом к конькам. В процессе тренировок М. С. Кузьмич решал многие стороны воспитания. Надо отдать должное, он обладал большим даром тренера-педагога. В то время он сам еще был действующим спортсменом и своим примером заражал нас бегать быстро, технично. Я пыталась подражать ему во всем и даже в жизни. М. С. в нас закладывал основательный фундамент прочности, проводил разнообразные тренировки: летом велосипед, л/атлетика, гребля. Лично меня он включал в любые соревнования города.



Калифорния, 1960 год.

Таким образом, в естественных условиях на базе ОФП росли мои способности и результаты. Он знал, что только хорошая ОФП позволит обрести здоровый организм, который в будущем выдержит любые тренировочные нагрузки. Коллектив наш был немногочислен, но сплоченный и дружный — в этом была заслуга М. С.

Первые успехи мои в пределах г. Вологды были на длинных дистанциях — 1500 и 3000 м. М. С. во мне видел потенциальную спортсменку высшего разряда. Так, катаясь на льду, я услышала слова, сказанные М. С.: «Посмотри на эту девчонку, она будет большой спортсменкой». Это в меня вселяло уверенность. Что я, значит, смогу бегать так же, как М. Исакова (Мария Григорьевна Исакова, первая советская чемпионка мира в конькобежном спорте. — Прим. ред.). Спорт стал для меня удовольствием, работой, к которой я относилась с большой любовью и преданностью. Он помог мне во многом. Закалял мой характер, научил самостоятельно мыслить, найти друзей. Мне все это было в то время необходимо, т. к. рядом не было самого родного человека — мамы.

Шли годы, становление как спортсменки ощутимо продвигалось — по рекомендации М. С. меня взяли на сбор в г. Алма-Ату, Центрального совета добровольного спортивного общества «Буревестник» (это был 1952 г.). После сбора меня включили в состав сборной команды ЦС ДСО «Буревестник» для уча-



Рылова, Жукова, Кондакова. Первенство мира. 1955 год. Финляндия.



Первенство СССР. 1955 год. Медео. Алма-Ата.



Клара Гусева (слева), Тамара Рылова, Лидия Скобликова. Первенство СССР.



Чемпионат мира.
Свердловск. 1959 год.



Первенство СССР.
1959 год. Челябинск.



смело пошла в бой на дистанцию 3000 м. С первых кругов захватив лидерство и до конца дистанции не упустила его. Все было как во сне. Окончив дистанцию, я позволила себе оглянуться. Где же М. Исакова? А она отстала на 200 м. Во мне бродило двоякое чувство, чувство радости и огорчения, т. к. девочки мне сказали, что Исакова после 4 круга выключилась и прекратила борьбу. Сказала себе тогда: «Я заставлю вологодских уважать». До сих пор помню этот бег, он пробудил во мне настоящую спортсменку, бойца ледяной дорожки. После этих соревнований (меня) зачислили в сборную команду СССР, и я завоевала право поехать на международ-

ствия в первенстве СССР. К тому времени я имела 2-й взрослый разряд. Мечта выполнить норму мастера спорта мне снилась ночью. В этих соревнованиях я родилась заново. Во-первых, я выполнила норму мастера спорта, перешагнув через 1-й разряд, а во-вторых, обыграла в паре саму Исакову. Перед стартом, конечно, тряслась — и в то же время было приятно ощущать, что буду стоять рядом на линии старта с прославленной М. Исаковой. Решив, что мне терять нечего,

новые соревнования в Австрию. С этих соревнований вернулась в родную Вологду с 2-мя золотыми и 2-мя серебряными медалями. Так я открыла счет своим медалям. Мне было приятно, что вологжане высоко несут знамя советского спорта.

В составе сборной команды СССР я стала тренироваться под наблюдением И. Я. Аниканова. 1955 г. был самым «урожайным» по медалям. Стартуя на первенстве СССР на 4-х дистанциях, установила 2 мировых рекорда:

500 м — 45,6 сек., 1000 м — 1 мин. 36,4 сек. Общая сумма 203,920. Завоевав 4 золотые медали и 1 серебряную, я впервые стала абсолютной чемпионкой СССР. Особенно запомнился в этих соревнованиях бег на 500 м, т. к. мировой рекорд стал наш, а ранее установила Лайла Шу Нильсон из Норвегии в 1937 г. со временем 46,4 сек. на Чемпионате мира по конькобежному спорту в классическом многоборье среди женщин 30–31 января в Давосе (Швейцария). Приятно было ощущать, что вечером в спортивных известиях сообщают, что вологжане штурмуют рекорды и что мой папа будет по-отцовски горд за меня.

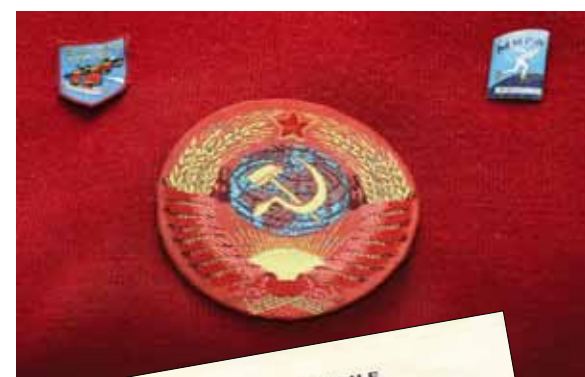
Много было побед за 17 лет, были и поражения. Новые турниры, новая предстоящая борьба влекли меня к заветной цели — к лавровому венку чемпионки мира. Вторым тренер И. Я. Аниканов планомерно вел меня к победе. Проходя его «университеты», я к этому времени обрела свой почерк в технике бега. Каждодневность встреч растянула нашу дружбу в границы времени, сделала постоянной. Он стал мне вторым отцом.

1959 г. в моей спортивной биографии был светлым, счастливым. Именно в этом году с 28 февраля по 1 марта в г. Свердловске проходил Чемпионат мира по конькобежному спорту в классическом многоборье среди женщин. Последние годы постоянной соперницей моей была Инга Артамонова — и на этих соревнованиях, которые проходили в г. Свердловске. Перед началом Чемпионата мира я решила, что пора кончать с двойкой, т. к. стабильно последние годы была второй. Каждой мышцей чувствовала, что пришел мой день. В этом поддерживала меня и Р. Жукова (Римма Михайловна Жукова — многократная рекордсменка, чемпионка СССР и мира по конькобежному спорту. — Прим. ред.), прислав письмо. Она писала: «Только вперед, пора начинать новую страницу жизни, главное — заставить себя работать в нужный момент». Сердце заколотилось лихорадочно, но нужно сдерживать свои эмо-



Олимпиада. 1960 год. США.

ции, т. к. это может помешать. Проснулась задолго до старта. Мне было вдвойне трудно, т. к. рядом не было И. Я. Аниканова, великого стратега. Пришел час, когда нужно проявить максимум собранности, самостоятельно решать все трудные ситуации в ходе соревнований. Жеребьевка сложилась не в мою пользу, 500 м стартую в первой паре (это для спринтера плохо). На каждой дистанции надо делать отрыв от Инги. На дистанции 500 м разделила первое место со своей соперницей Софьей Кондаковой, но у Инги 6 место. В жеребьевке на 1500 м мне повезло. Бегу по графику Инги. Она показала результат выше всесоюзного рекорда СССР: 2 мин. 31,6 сек. Это значит, мне нужно показать результат такой же, чтобы сделать запас очков на второй день соревнований, т. к. 3000 м я бегу слабее Инги. В то время мой лучший результат был 2 мин. 34 сек. Собрал все силы в ку-



Личные вещи и спортивные награды Тамары Николаевны.

лак, пыталась быть предельно собранной и спокойной. Решительно пошла на результат Инги. После завершения дистанции, еле разогнувшись, услышала свой результат: 2 мин. 32,5 сек. Это значит, могу проиграть Инге. Запас есть, но очень мал.

Второй день соревнований предстоит очень трудным. На дистанции 1000 м мы с Ингой показываем одинаковый результат. Чтобы победить, мне нужно бежать на 2 сек. лучше Инги. Она в лучших условиях. С ней рядом тренер и подскажет все промахи на дистанции. Ночь спала плохо, т. к. перед началом соревнований перенесла катар верхних дыхательных путей, а после дистанции нахватаюсь холодного воздуха, кашель еще больше усилился. Погода работала тоже против меня — ноль градусов. Думаю, надо тактику менять на 1000 м, половину дистанции бегу с двумя руками. Исакова, наблюдавшая за моим бегом, отреагировала: «Что Тамара делает, ведь у нее сил не хватит в таком темпе бежать». Но у меня хватило сил, и я показала результат 1 мин. 41 сек., а Инга — 1 мин. 42,5 сек. Таким образом, реальность завоевать лавровый венок стала ближе. Впереди 3000 м, моя нелюбимая дистанция, поэтому напряжение борьбы возрастало. Закончив бег на 3000 м, я поняла, что сегодня мой день и я буду делать почетный круг с венком, т. к. Р. Жукова и М. Исакова спешили меня поздравить и сказать, что наконец ты стала сильнейшей в мире. Это чувство спортсмена трудно передать, в эту минуту хочется уединения, тишины, переварить одной всю радость. Настала минута церемониала. Надели лавровый венок, и от одного сознания, что его привезу в родную Вологду моим землякам, папе, который все годы ждал, переживал за меня, мне стало радостно.

Были еще успехи — зимние Олимпийские игры в Скво-Велли 1960 г., где я выиграла бронзовую медаль на дистанции 1000 м. Пришло время подвести черту в спортивной биографии. К тому времени я окончила институт им. П. Ф. Лесгафта. Это был, пожалуй, самый тяжелый день за все 17 лет в спорте. Произ-



Тамара Рылова — бронзовый призер Олимпиады в Скво-Велли. 1960 г.

шла психологическая ломка. Понадобилось время, чтобы найти себя. Пошла вторая волна переживаний и радостей, но уже не за себя, а за моих учеников. Хотелось, чтобы они любили лед, как и я, чтобы всего себя отдавали спорту, не думая о почестях и наградах. Сегодняшний спорт требует больше сил и времени, поэтому моим ученицам трудно, т. к. они студентки университета. Я считаю, что спорт и учеба должны идти рука об руку, что высокий результат — не самоцель. Они у меня наслаждаются силой и здоровьем на тренировках, ну, а если кто-то среди них выполняет нормативы мастера спорта, то вместе радуемся, а они есть: 2 мастера спорта, кандидаты в мастера спорта и чемпионки города Ленинграда. Есть для души у меня и маленькие, которые тоже радуют своими успехами. Они радуют меня, а я радую их, когда надеваю свои старенькие боевые коньки. Правда, не с той лихостью стартую, но показываю, как правильно брать старт.

*В. Рылова Тамаре Николаевне,
родившейся в 1932 г. в семье в
Вологодской области г.в. Курбаново
р-не. Вологда для меня оказалась
самым родным городом. Здесь
окончила школу. Здесь живут
мне близкие люди по сердцу
и духу, кайарие удачи-то там
в семье воспоминание и сибиро-
вскими, как геновие, и к росе
— без маме, мамочке мне
не дай же себе в жизни и смерти.
Далеко от: мой первый тренер
М.С. Курбанов и З.И. Чубов, которые
были мне духовной матерью.
Они обучили меня катать в
Л-д в Александровском техникуме,
а дальше самостоятельно, кайарий
окончила. Как пришла к в
спорти. Вы спросите?
(это было в 1948)*

*коньки, правда не с той
лихостью старую, но
гораздо, как катать
бравь старую.
С 1965 работаю ст. прио-
дательем на завод
финансово-воспитатель
Ленгосунивзема
им. А.Д. Диданова.
Вероятно, нужно
попросить внимание за
изложение свое, но как
смогла
по. Рылова —*



8
9
МАРТА

Международный Женский День

Ярких, красивых побед!