



КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

СПОРТ →  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ЛЕНИНГРАДСКАЯ  
ОБЛАСТЬ

# ЛенОблСпорт

ЖУРНАЛ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ •  
СПОРТЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА!

ВЫПУСК 4

47  
REG

2022 г.

#КОМАНДА

47



Ленинградской области

# Содержание

ВЫПУСКА 4/22

СПОРТ → НОРМА ЖИЗНИ

#КОМАНДА

47

2	ОТ РЕДАКЦИИ	20	Дворовый футбол 6x6	МЕРОПРИЯТИЯ	
3	АНОНСЫ	22	Обзор Всероссийских соревнований	42	Расширенное заседание коллегии
	ЗНАЙ НАШИХ	23	Кубок России по настольному теннису (спорт глухих)		СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ
4	Полина Дзарагазова	24	Кубок 75-летия скалолазания	43	Ватерпольный клуб «КИНЕФ-СУРГУТНЕФТЕГАЗ»
	ИСТОРИЯ УСПЕХА		МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ	44	Футбольный клуб «Ленинградец»
6	На пути к успеху	26	Баскетбол	46	Волейбольный клуб «Динамо-ЛО»
	МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ		ОБЛАСТНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ		СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА
8	Золото Европы - шашки 100	27	Всероссийский День самбо	47	Сезонный вирус
9	III Российско-Китайские молодежные зимние игры	28	Региональные соревнования Лиги школьного спорта по баскетболу и бадминтону	48	Катки в Ленинградской области
10	Обзор международных соревнований	30	«Спорт для Всех»		
12	Летние Игры Паралимпийцев «Мы вместе, Спорт»		ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ		
13	I международный турнир по хоккею на траве	32	Десятки километров для любителей бега		
14	Шашки на пьедестале международных соревнований		ВФСК ГТО		
	ЧЕМПИОНАТЫ РОССИИ	35	Спартакиада муниципальных служащих		
15	Золото - грэпплинг	36	III Всероссийский фестиваль «Игры ГТО»		
16	Обзор чемпионатов России		СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ		
	ПЕРВЕНСТВО РОССИИ	38	Федерация воздухоплавательного спорта Ленинградской области		
17	Обзор первенств России	40	Федерация воздушно-силовой атлетики Ленинградской области		
	ВСЕРОССИЙСКИЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ				
18	Всероссийские соревнования «Кубок Губернатора Ленинградской области»				



## Уважаемые читатели!

Мы рады приветствовать вас на страницах нашего издания! Традиционно в четвертом выпуске журнала «Леноблспорт» мы подводим итоги уходящего года. Этот год для спортсменов всей нашей страны стал непростым. Но вопреки ограничениям участия россиян в международных соревнованиях, ленинградцы смогли одержать не одну громкую победу и не раз поднялись на помосты Кубков мира и Европы. О самых ярких победах рассказываем в рубрике «Международные соревнования».

На российской спортивной арене ленинградцы тоже смогли проявить себя. Как всегда, в рубрике «Всероссийские соревнования» рассказываем о наших спортсменах, завоевавших высокие награды. Этой осенью 47 регион не только участвовал в состязаниях, но и сам принимал масштабные турниры, участниками которых стали делегации из разных уголков России.

Не оставили без внимания и физкультуру!

Марафоны, полумарафоны и спортивные фестивали - эти массовые мероприятия не раз собирали любителей активного отдыха. Но расслабляться не стоит - впереди традиционные зимние старты «Дорога жизни» и «Лыжня России».

Ленинградская область - кузница выдающихся спортсменов, доказательством тому служат яркие истории успеха. В этом выпуске познакомим вас с гатчинской гимнасткой Златой Осокиной и тхэквондисткой из Всеволожского района Полиной Дзарагазовой. Несмотря на юный возраст, девушки добились выдающихся успехов в спорте и останавливаться не планируют.

Следующий год богат на спортивные события. И мы верим - ленинградцы не раз окажутся в числе сильнейших спортсменов России и мира. Чтобы быть в курсе всех спортивных новостей, подпишитесь на наши страницы в социальных сетях!

С наступающим Новым 2023 годом!



## Яркие спортивные мероприятия

С первых дней январских выходных врываемся в спортивную жизнь региона. Рассказываем, какие мероприятия ждут вас в январе и феврале 2023 года.

### Январь

Уже **2 января** бадминтонисты из разных регионов встретятся в **Гатчине** на Всероссийском турнире по бадминтону **«Русская зима»**.

Не обойдется и без зимних видов спорта. Любители пощекотать себе нервы могут стать зрителями областных соревнований по прыжкам с трамплина **«Кавголовские звездочки»**. Турнир пройдет в **Кавголово 6-8 января**.

Еще одно зрелищное состязание - **«Кубок 47 региона»** соберет областных горнолыжников **12 января**. Соревнования пройдут в **деревне Васильево**.

С **11-15 января в Киришах** состоится 3 тур первенства России по водному поло.

А **29 января** традиционный легкоатлетический зимний марафон **«Дорога жизни»**, посвященный 79-й годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады, соберет участников **во Всеволожском районе**. Любители бега смогут выбрать для себя комфортную дистанцию: 1, 5 и 42,2 км. Дистанция в 1 км предусмотрена для детей от 6 до 12 лет. Регистрация доступна по QR-коду.



### Февраль

Лыжный марафон **«ToksovoCup»** пройдет **4-5 февраля в Токсово**. Участники смогут попробовать себя в классическом и свободном стиле. Регистрация открыта до 31 января, присоединяйтесь и станьте частью масштабного события.

Всероссийская массовая лыжная гонка **«Лыжня России»** состоится **11 февраля в Приозерском районе**. Традиционно в ней примут участие не только профессиональные спортсмены, но и все желающие.

В **Выборге 15 - 20 февраля** соберутся шахматисты для участия в Областном фестивале **«Белая ладья»**, участниками станут юноши и девушки до 15 лет.



Редакция журнала «ЛенОблСпорт» продолжает рассказывать о сильнейших спортсменах нашего региона - их достижениях, пережитых трудностях и планах на дальнейшую спортивную карьеру. В этом выпуске героиней рубрики стала тхэквондистка Полина Дзарагазова.

## Полина Дзарагазова

Мастер спорта России по тхэквондо  
(Всеволожский район)



Полина Дзарагазова родом из небольшого поселка имени Морозова Всеволожского района. Спортсменка пришла в тхэквондо в средних классах школы и с тех пор успела одержать немало побед. В 2021 году она завоевала серебро на первенстве России, в том же году ей было присвоено звание мастера спорта России. В 2022 году Полина также пополнила копилку своих наград - на Кубке президента союза тхэквондо России завоевала бронзу, а на Всероссийских соревнованиях по тхэквондо ВТФ заняла первое место (среди мужчин и женщин старше 17 лет) и была награждена золотой медалью. Мы узнали у Полины, как складывался ее спортивный путь.

**Полина, когда вы начали заниматься тхэквондо? Почему выбрали именно этот вид спорта?**

В тхэквондо я пришла где-то в 11-12 лет. У меня такое воспитание, что ребенок не должен сидеть дома, а вариантов у нас немного. На гимнастику, дзюдо, бокс я не хотела идти, оставался один вариант - тхэквондо. Хотелось позаниматься просто для общего развития, не для участия в соревнованиях и уж тем более не для построения спортивной карьеры. А потом затянуло.

**Расскажите о первой значимой для вас победе.**

Это первые выигранные соревнования, которые проходили во Всеволожске. На самом деле, до сих пор помню тот день и свою радость от первой золотой медали. Но если говорить о серьезных достижениях, это серебряная медаль на первенстве России в 2021.

**Бывает такое, что пропадает мотивация заниматься спортом? Как вы с этим справляетесь?**

Иногда даже без мотивации идешь в зал. У меня нет желания бросить, но бывает желание сдать - есть обида на себя, что где-то не получилось, не доработала, проиграла. Бывает, что это очень угнетает, но нужно продолжать работать.



**Что можете посоветовать начинающим спортсменам, у которых тоже возникают такие мысли?**

В начале нужно быть менее требовательным к себе, кропотливо работать, потому что не все сразу получается. Нужно общаться с тренером, доверять ему. Говорить не только о спорте, тренер обязательно должен знать эмоциональное, психологическое состояние своего спортсмена. Мне в свое время это очень помогло. Тренер он и психолог на самом деле, это не официальная, но обязанность.

**Вы много времени уделяете тренировкам?**

Я занимаюсь два раза в день - утром и вечером по 2-2,5 часа. Помимо этого, я учусь на тренера-преподавателя на заочном отделении. Это помогает мне совмещать, удается получать хорошие оценки.

**А как относитесь к мнению, что борьба - женский вид спорта?**

Обычно первая шутка, которая идет в

мою сторону при знакомстве с людьми - с тобой опасно иметь дело, нужно быть поаккуратнее. Иногда это уже начинает раздражать, потому что можно оставаться женственной, занимаясь этим видом спорта. Ты на ковре и в жизни - два разных человека.

**Какая вы в жизни, а какая в спорте?**

На ковре больше эмоций, адреналина, присутствует спортивная агрессия. Но спортивная агрессия и просто агрессия - абсолютно разные вещи, в спорте это нормально. В жизни я более спокойная, веселая, позитивная. Если ты выйдешь на соревнования таким добряком, навряд ли все получится.

**Полина, какие у вас планы на дальнейшую спортивную карьеру?**

Пока что не собираюсь ее заканчивать, хочу попасть в основной состав сборной России, сейчас я нахожусь в резерве. Хотелось бы выступить и показать результат на Чемпионате мира и Европы.



## На пути к успеху

Тяжелые тренировки, взлеты и поражения, травмы - через все это приходится пройти спортсмену на пути к мечте. В этом выпуске журнала мы расскажем о гимнастке Злате Осокиной из Гатчины. Девушке всего 14 лет - но несмотря на юный возраст, ей удалось добиться впечатляющих результатов.

Спортивной гимнастикой Злата Осокина занимается с четырех лет - вид спорта привлёк грацией и красотой. Первым и единственным тренером Златы стала мастер спорта международного класса Марина Стяжкина.

*«У Златы задатки хорошей гимнастки были с детства, когда она только пришла в спортивную школу. Она сразу попала ко мне в группу, я быстро поняла, что она перспективна. Есть дети, которым способности даны от бога. Вот Злата такая», - вспоминает тренер.*

По словам Златы, первую значимую для себя победу в соревнованиях она одержала в шесть лет. Эмоции помнит до сих пор - эйфория и большая мотивация двигаться дальше. На первенства России спортсменка

начала ездить с девяти лет. Как рассказала Марина Стяжкина, Злата заявила о своих способностях с первых выступлений и с тех пор всегда получала награды: «Она выступает с хорошей спортивной злостью», - отметила тренер.

Только за последние несколько лет Злата несколько раз становилась победителем и призером крупных соревнований. В 2021 году она завоевала серебро первенства России в многоборье.

Летом 2022 года спортсменка одержала победу в Открытом Кубке Республики Беларусь в многоборье. Участие в соревнованиях Злата принимала в составе молодёжной команды сборной России. Она также заняла третье место в опорном прыжке, на брусьях и бревне, второе место в вольных упражнениях.

На этом спортивные успехи не закончились. В ноябре этого же года гатчинская гимнастка завоевала три медали на Всероссийских соревнованиях на Кубок Губернатора Калужской области. Копилка спортсменки пополнилась золотой и двумя бронзовыми медалями.



«Главная мечта - участие в Олимпиаде»



*«Злата выступала на Спартакиаде среди сильнейших спортсменов России. В общем зачете ей удалось занять шестое место - это очень сильный результат. Она также стала финалисткой на двух снарядах - в опорном прыжке и на брусьях. Злата соревновалась со взрослыми спортсменками, Олимпийскими чемпионками», - рассказала Марина Стяжкина.*

Чтобы добиться высоких результатов, спортсменам приходится пройти через изнуряющие тренировки. По словам тренера, раньше Злата тренировалась по пять часов, сейчас на сборах занимается по четыре часа два раза в день. Спортивные занятия гимнастка совмещает с учебой в школе. Тренировки включают разминку, подводящие базовые элементы, общую физическую подготовку, хореографию, акробатические элементы.

Из-за больших нагрузок были моменты, когда желание заниматься спортом пропадало.

*«Однажды Злата травмировала ногу - три недели стоял гипс. Восстанавливаться после такого перерыва очень тяжело, опускаются руки. Мы тогда приехали со сборов, она пошла ко мне и сказала, что больше не может заниматься. Мы с ней пошли в парк, погуляли вокруг озера и поговорили. Я сама в*

*прошлом тренировалась, поэтому смогла найти нужные слова, объяснила, что всегда легче всего опустить руки. Постепенно все наладилось, мы продолжили работу», - вспоминает Марина Стяжкина.*

Сейчас Злата носит звание кандидата в мастера спорта России, однако совсем скоро получит мастера спорта - необходимые нормативы уже подтверждены, осталось дождаться соответствующего приказа.

*«У нас планы великие. Очень жаль, что российских спортсменов сейчас не допускают до международных соревнований. Мы настраиваем ребят, что все равно когда-нибудь ситуация изменится, в любой момент могут открыть международную арену», - рассказала Марина Стяжкина.*



## Золото Европы - шашки 100

Ленинградские шашкисты вновь одержали победу на соревнованиях, на этот раз - международных. В Анталии в ноябре состоялся Чемпионат Европы среди инвалидов по шашкам-100. В составе сборной команды в нозологии «слабовидящие» Россию представляли мастера спорта из Гатчинского района Виктория Архипова и Александр Зорин.

Соревнования проводились в четырех нозологиях (тотально незрячие, слабовидящие, глухие, ПОДА). В чемпионате приняли участие 40 спортсменов из 8 стран. Несмотря на серьезную конкуренцию, Александру и Виктории удалось одержать победу - они завоевали звания Чемпионов Европы среди мужчин и женщин (соответственно) по спорту слепых.



*«У Виктории это очередная громкая победа. Она является действующей чемпионкой мира среди женщин по всем трем видам шашек: шашки-64 - русская версия, шашки-64 - бразильская версия, сто клеточные шашки. Александр впервые завоевал столь высокое звание - чемпион Европы», - рассказал тренер сборной команды, заслуженный тренер России Александр Юргенсон.*

В соревнованиях по быстрой программе спортсмены также завоевали медали. У Виктории - золото, у Александра - бронза.

По словам Александра Зорина, в шашки он играет уже 50 лет. Увлёкся, когда ему было 20 - из-за проблем со здоровьем врачи запретили заниматься физическими нагрузками. Вскоре спортсмен стал активно участвовать в соревнованиях по всей России и завоевывать награды и звания. В международных турнирах спортсмен участвовал более 10 раз, однако чемпионом Европы удалось стать впервые.

*«Планы не меняются - буду и дальше принимать участие в соревнованиях. Но хочется на них уже не самому ездить, а возить и воспитывать подрастающее поколение, показывать им пример», - рассказал Александр Зорин.*

Виктория Архипова начала играть в шашки в школе. Для значимых побед пришлось упорно трудиться - Виктория много тренировалась и занималась с тренером. С 2021 года ленинградская шашкистка начала участвовать в чемпионатах мира. Успех не заставил долго ждать - Виктория уже несколько раз становилась чемпионкой мира по разным видам шашек.

Очередная победа в международных соревнованиях не предел - по словам спортсменки, она продолжит участвовать в соревнованиях и бороться за новые награды. «Побеждать - всегда в планах!», - поделилась настроением чемпионка.

## III Российско-Китайские молодежные зимние игры

Три медали завоевали Ленинградские горнолыжники на III Российско-Китайских молодежных зимних играх. Соревнования проходили с 14 по 20 декабря в провинции Цзилинь города Чанчунь КНР. В спортивную программу состязаний были включены семь видов спорта: лыжные гонки, горнолыжный спорт, сноуборд, конькобежный спорт (включая шорт-трек), фигурное катание, фристайл и керлинг.

Нашу страну представили 103 спортсмена, в их числе ленинградцы - Александра Громова и Глеб Романюк – воспитанники областного Центра подготовки спортивного резерва по горнолыжному спорту, фристайлу. Попав на соревнования международного уровня было не так-то просто. Отбор начался еще летом и проходил в несколько этапов. Его проводили тренеры сборной команды России в рамках тренировочных мероприятий, проходивших на Эльбрусе.

Затем спортсмены вернулись в Ленобласть и продолжили подготовку. Второй этап тестовых мероприятий состоялся в ноябре. За право выступить на Играх в Китае боролись семь ленинградских спортсменов с самым высоким рейтингом согласно результатам выступлений в прошлом сезоне. В итоге право представить наш регион получили два человека.

В первый из двух соревновательных дней российские горнолыжники не оставили шансов китайским спортсменам: 17 декабря в горнолыжном центре Ляньхуашань прошли гонки в слаломе-гиганте. Весь пьедестал заняли наши спортсмены. В числе бронзовых призеров и ленинградец – Глеб Романюк. Немного не хватило до медали Александре Громовой, по итогам соревнований девушка стала пятой.

18 декабря состоялась вторая гонка в слаломе. Новая дисциплина не изменила исход

в пользу наших юных спортсменов - вновь россияне забрали все награды. Для ленинградских горнолыжников этот день стал еще успешнее – Александра Громова и Глеб Романюк завоевали две серебряные медали.

Напомним, соревнования приурочены к Году российско-китайского сотрудничества в области физкультуры и спорта.

*«Россия и Китай являются давними стратегическими партнерами. Проведение перекрестных Годов в сфере физической культуры и спорта позволит укрепить сотрудничество между странами и продемонстрировать всему миру объединяющую силу спорта. Спорт должен быть вне политики», - отметил Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации Дмитрий Чернышенко.*



## Обзор международных соревнований

Синхронисты Илья Суржиков и Елизавета Попова - одержали победу на международных соревнованиях «Кубок Светланы Ромашиной». Наши спортсмены стали сильнейшими среди смешанных дуэтов в возрастной категории до 13 лет. Подготовила победителей Елена Макарова. Турнир проходил в Казани и собрал более 170 спортсменов из 13 регионов России, а также Казахстана, Республики Беларусь, Узбекистана и Кубы. Соревнования проводились в рамках III этапа «Игр дружбы».



Серебро и две бронзы международного турнира по тхэквондо (ВТФ) «Russian Open» завоевали воспитанники Всеволожской спортивной школы олимпийского резерва (п. им. Морозова). Турнир проходил в Красногорске (Московская область). Участниками соревнований стали представители 15 стран. Среди мужчин и женщин бронзовую медаль завоевала Полина Дзарагазова. В возрастной категории «кадеты 12-14 лет» второе место заняла Юлия Буйнова, на третью ступень пьедестала поднялась Алёна Кривицкая. Подготовили спортсменов С.А. Пирютков, Д.Д. Лим, М.В. Перепеч, М.М. Дрямова.



Ленинградские кинологи вошли в число лучших международного турнира «Звезды аджилити». Турнир проходил в Московской области в комплексе «Максима Парк». В состав сборной России были включены четыре пары из Ленинградской области. В двоеборье победителями стали Екатерина Захарова и шелти Крим, серебряными призерами - Елена Андреева и метис Ириска. В многоборье серебро завоевали Екатерина Захарова и шелти Крим. Еще две бронзовые медали в копилку команды принесли Екатерина Захарова и бордер-колли Ларри, а также Анастасия Иванова и ДРТ Инвил.



Серебро, золото и бронзу завоевали ленинградские боксеры на соревнованиях «Янтарные перчатки». Наш регион представили спортсмены из Гатчинского района (ДЮСШ №2), подготовил спортсменов тренер Алексей Кочуков. По итогам поединков среди юниоров серебряную медаль завоевал Андрей Попов. Никита Поленок стал бронзовым призером, чемпионом среди взрослых - Даниил Алексеев.



Мажит Саршаев и Иван Дьяченко взяли золото на Международных соревнованиях по шашкам. Турнир «Кубок Союзного государства по шашкам-64 и шашкам-100» проходил в Минске. Шашкисты из Ленинградской области принимали участие в соревнованиях по быстрой игре (рапиду) в шашки-64. Мажит Саршаев стал победителем в соревнованиях среди мужчин. Мастер спорта Иван Дьяченко одержал победу среди юниоров до 20 лет.



Ленинградские гиревики успешно выступили на международном турнире. Чемпионат стран СНГ по гиревому спорту проходил в Санкт-Петербурге и собрал более 150 участников. Наш регион представили шесть спортсменов, все они завоевали награды разного достоинства. Победителями турнира стали тосненская спортсменка Маргарита Подпружникова (жонглирование, любители) и Андрей Шарапов из Гатчинского района (жим гири 24 кг по длинному циклу, ветераны). Серебряные медали в копилку области принесли гатчинец Ярослав Киулпекидис (двоеборье, любители) и представитель Тихвина - Пётр Дорохов (двоеборье, ветераны). На третью ступень пьедестала поднялись гатчинский гиревик Артем Савченко (жонглирование, любители) и Елена Шарова из Кировского района (жонглирование, любители).



## Летние Игры Паралимпийцев «Мы вместе. Спорт»

Солнечный и гостеприимный Сочи радуется жителей нашей страны не только первоклассными курортами, но и первоклассными спортивными мероприятиями. В уходящем 2022 году одним из таких стали Международные комплексные соревнования «Летние Игры Паралимпийцев «Мы вместе. Спорт». За награды престижных состязаний боролись российские спортсмены и представители 10 стран. Всего участниками Игр стали 1200 человек.

В общей сложности было разыграно 369 комплектов медалей в следующих видах паралимпийского спорта: легкой атлетике, плавании, настольном теннисе, стрельбе из лука, фехтовании на колясках, шашках, шахматах, футболе лиц с заболеванием ЦП и тхэквондо. Состязания длились неделю, со 2 по 9 октября.

Ленинградскую область представили три спортсмена. В легкой атлетике честь региона отстаивал двукратный чемпион Летних Паралимпийских игр Федор Триколич, а в



шашках - мастера спорта России Виктория Архипова и Александр Зорин.

Первую медаль в копилку области принес Федор Триколич. Легкоатлет стал вторым в беге на дистанции 100 метров. Затем три медали - два золота и бронзу, принесла 47 региону шашистка Виктория Архипова. Спортсменка выступала в трёх дисциплинах. В «классической программе» и «быстрых шашках» Виктория выиграла золото, а третье место заняла в «блице». Лучшим результатом ленинградца Александра Зорина стало 5 место.

Подводя итоги Игр, глава Паралимпийского комитета России Павел Рожков отметил, что во время проведения соревнований зафиксированы превышения 4 рекордов мира, 10 европейских рекордов и установлено 18 рекордов России.

«В течение шести дней атлеты удивляли и восхищали нас своими достижениями. Все спортсмены и их тренеры очень ответственно отнеслись к подготовке к Играм в Сочи и показали хорошие результаты», - подчеркнул Павел Рожков.



## I международный турнир по хоккею на траве

Ленинградская область регулярно становится эпицентром притяжения спортсменов из разных уголков России и других стран. Этой осенью 47 регион принял первый международный турнир по хоккею на траве в закрытом помещении «Кубок Содружества - Гатчинская осень». Две страны: Россия и Белоруссия, 11 команд встретились, чтобы разыграть в Гатчине награды турнира.

В числе участников - национальные и молодежные сборные обеих стран. Наш регион тоже не остался в стороне и был представлен воспитанницами тренера, президента Федерации хоккея на траве Ленинградской области Михаила Арясова.



В течение нескольких дней команды боролись за Кубок содружества. По итогам проведённых встреч победу среди женских команд одержала Национальная сборная России. На втором месте - Национальная сборная Белоруссии. Тройку лидеров замыкает сборная Белоруссии U-21.

Сильнейшей среди мужчин стала Национальная сборная России. Второе место заняла Национальная сборная Белоруссии. Бронза досталась Молодёжной сборной России.

Как отметили в региональной федерации хоккея на траве, сборная Ленобласти в матче против молодёжной сборной России показала хороший уровень игры, но в итоге уступила со счетом 1:2.

«Проведение турнира стало возможным благодаря совместным усилиям всероссийской и областной федерации хоккея на траве, а также поддержке губернатора Ленинградской области Александра Дрозденко. Мы получили большой отклик от команд из России. Многие регионы заявлялись, но к сожалению, согласно регламенту, количество участников было ограничено. Ажиотаж связан с тем, что этот турнир, в первую очередь, дает большой игровой опыт. Бесценный, можно сказать, особенно для региональных команд», - рассказал Михаил Арясов, президент федерации хоккея на траве Ленобласти.



## Шашисты на пьедестале международных соревнований

Из года в год ленинградские шашисты продолжают демонстрировать высокое спортивное мастерство не только на российской спортивной арене, но и международной.

Этой осенью Грузия принимала два соревнования высокого уровня: молодежный чемпионат (первенство) Европы среди юношей и девушек и Кубок мира по шашкам-64. Наш регион представили два спортсмена Иван Дьяченко и Мажит Саршаев.

Иван завоевал две награды: золото в молниеносной игре (блиц) и бронзу в быстрой игре (рапид). Соперниками ленинградского спортсмена стали шашисты из шести стран. На официальном закрытии соревнований Ивану вручили диплом о присвоении звания мастера спорта Международной федерации шашек (IDF).



Одновременно с первенством Грузия приняла и третий этап Кубка мира. Не менее успешно выступил мастер спорта России Мажит Саршаев. Семь стран: Россия, Беларусь, Молдавия, Грузия, Армения, Израиль, Эстония были представлены сильнейшими спортсменами. Несмотря на серьезную конкуренцию, ленинградский спортсмен завоевал одну золотую медаль в программе по молниеносной игре в русские шашки и одну бронзовую медаль в программе по молниеносной игре в бразильские шашки.

По итогам трех этапов Кубка мира, Мажит Саршаев находится на 2 месте, уступая спортсмену из Тулы.



## Золото - грэпплинг

Почетные награды в очередной раз принесла Ленинградской области Алена Власова. На чемпионате России по грэпплингу и грэпплингу-ги девушка завоевала золото и серебро. Чемпионат страны впервые принимал Дагестан (Каспийск). Спортсмены в течение двух дней боролись за победу - было разыграно 26 комплектов медалей.

Воспитанница Казбека Магомедова Алена Власова стала чемпионкой России по грэпплингу. А в дисциплине грэпплинг-ги девушка завоевала серебряную медаль. Высокие результаты позволили спортсменке выполнить нормативы для присвоения звания «Мастер спорта России».

*«Для Алены это третий чемпионат России и третье золото. К слову сказать, это сильнейший чемпионат страны и для неё в том числе: три мастера спорта международного класса, пять схваток, как в олимпийской сетке на 32 человека. Все схватки трудовые и по 5 минут. Обычно мы боролись только в дисциплине грэпплинг, но, в этом году решили попробовать свои силы и в грэпплинге-ги. В конце чуть-чуть не хватило сил и проиграли сопернице, которая уступила всем остальным, при этом одолев чемпионку», - рассказал тренер Казбек Магомедов.*



По словам Алены Власовой, грэпплингом она начала заниматься в 13 лет. Для девушки каждая победа в соревнованиях становится значимой.

*«Когда человек завывает цель и думает, что она недостижимая, тогда он и ломается. Ранг соревнования не играет никакой роли, не нужно акцентироваться на этом. Каждый турнир должен быть самым важным», - поделился Казбек Магомедов.*

## Обзор чемпионатов России

На чемпионате России по спортивному ориентированию Игорь Попов и Павел Иванов выиграли двухэтапную эстафету. Для участия в соревнованиях в Краснодарском крае собрались около 1000 лучших ориентировщиков со всей страны.

*«В этом году у Паши Иванова есть медали со всех Чемпионатов России, в том числе - золото эстафеты в Кировске. В коллекции побед ему не хватало только спринтерского золота. У Игоря - это вторая медаль Чемпионата, причем обе они - за спринт. Нашим девушкам опять, как и в Кировске, чуть не хватило до призов - обидное четвертое место с проигрышем около 10 секунд бронзовым призёркам», - рассказала тренер Светлана Горбатенкова.*



Спортсмены из Ленобласти Александр Чайкин и Николай Гусев выиграли чемпионат России по мотоциклетному спорту в дисциплине «трофи-рейд - квадроциклы». Теперь они - двукратные чемпионы страны. Соревнования проходили с 27 по 30 октября в Ивановской области.



Ленинградская пловчиха Алина Гузиенко завоевала восемь медалей чемпионата России по плаванию (спорт ЛИН). Соревнования проходили в Саранске с 15 по 18 ноября. В программе чемпионата воспитанница «Спортивного центра Тосненского района», мастер спорта России выступила в восьми дисциплинах и завоевала в общей сложности два золота, два серебра и четыре бронзы. Тренирует спортсменку Владимир Кругляков.



## Обзор первенств России

Пьедесталы первенств России не остались без ленинградских спортсменов.

Даниил Юнак завоевал бронзу на соревнованиях по бадминтону, которые проходили в Омске среди мальчиков и девочек до 13 лет. Участие в первенстве приняли 150 человек из 22 регионов страны. Даниил Юнак из Гатчинского района стал бронзовым призёром в мужском парном разряде. Подготовила спортсмена тренер Екатерина Викулова. Всего Ленинградскую область представляли три человека.



На первенстве России по настольному теннису ленинградские спортсменки стали обладательницами двух золотых и четырех бронзовых медалей. Соревнования среди молодежи до 22 лет проходили в Санкт-Петербурге. Золотые медали завоевали Екатерина Волненко и Дарья Михайлова в женском парном разряде и Екатерина Волненко в смешанном парном разряде. Бронзовые призёрки - Анастасия Колиш, Маргарита Михайлова в женском парном разряде, Дарья Михайлова в смешанном парном, еще одну бронзу наши девушки завоевали в командном разряде. Все девушки воспитанницы Спортивной школы олимпийского резерва «НИКА» Гатчинского муниципального района. Тренируют их Александр Комов, Татьяна Шевченко и Андрей Комов.



Отличный результат показала спортсменка из 47 региона на первенстве России среди юниоров по велосипедному спорту, которое состоялось в Ижевске. Соревнования такого уровня впервые проходили в возрастной группе среди девушек 13-14 лет. Надежда Зексель выступала в дисциплине «Велокросс» и по итогам соревнований завоевала бронзу. Её соперницами стали более 20 человек из 8 регионов страны. Тренируется Надежда в Выборге на базе спортивной школы олимпийского резерва «Фаворит» под руководством тренера Елены Новиковой.





## Всероссийские соревнования по дзюдо «Кубок Губернатора Ленинградской области»

В Выборге в декабре состоялось одно из наиболее значимых спортивных событий уходящего года - XIII Всероссийские соревнования по дзюдо «Кубок Губернатора Ленинградской области». В просторном зале спортивного комплекса «Выборг» боролись за победу более 100 дзюдоистов из 8 федеральных округов России.

В церемонии открытия турнира приняли участие почетные гости, в том числе первый заместитель председателя комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области Евгений Пономарев и президент Федерации дзюдо Ленинградской области Валерий Гаврилюк. Слова приветствия участникам состязаний передал Губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко.

*«Сегодня в славном городе Выборг собрались самые быстрые, крепкие и выносливые ребята из разных регионов страны, чтобы показать личное спортивное мастерство, по-настоящему проявить себя», - поприветствовал участников от лица главы региона Евгений Пономарев.*

На татами вышли юноши и девушки в возрасте до 23 лет, поединки спортсменов прошли в 13 весовых категориях. Под шум трибун, на которых расположились участники команд и болельщики, дзюдоисты с первых минут турнира включились в соревновательный процесс.

Эмоциональнее всех были тренеры спортсменов - переживали, если у воспитанников что-то не получалось, и искренне радова-



лись, когда удавалось победить соперников.

*«Организация турнира, судейство - всё на высоком уровне, нас радушно приняли, разместили. Соперники здесь сильные, подготовленные, большинство из них являются кандидатами и мастерами спорта, на каждую встречу надо настраиваться», - поделился впечатлениями тренер команды из Тульской области Руслан Выборнов.*

Впервые соревнования по дзюдо «Кубок Губернатора Ленинградской области» состоялись в 2008 году. С тех пор турнир принимали Тосно, Кириши, Луга, Сосновый Бор, Отрадное и другие города региона. Изначально соревнования носили областной характер, а несколько лет назад стали Всероссийскими.

По словам президента Федерации дзюдо Ленинградской области Валерия Гаврилюка, дзюдо в регионе развивается активно - более 6 тысяч человек занимается этим видом спорта. Он поблагодарил всех, кто принял участие в подготовке соревнований, и отметил, что в Ленинградской области замечательные спортсмены и тренеры.

По итогам турнира лучшим дзюдоистам вручили награды. Как рассказал Сергей Венников из Краснодарского края, в турнире Ленобласти он участвовал впервые. На юг Сергей увезет не только приятные воспоминания, но и золотую медаль - парень одержал победу в весовой категории свыше 100 кг.

Призовые места удалось занять и спортсменам из 47 региона. В состав сборной команды Ленинградской области, возглавляемой главным тренером Вадимом Федоровым, вошли 29 лучших дзюдоистов. Спортсмены завоевали три золотые, две серебряные и шесть бронзовых медалей. Победителями «Кубка Губернатора Ленинградской области» в своих весовых категориях стали Висита Эламбаев (Тосненский район), Аделина Шашкова (Гатчинский район) и Елизавета Постникова (Всеволожский район).



*«На турнире мне все понравилось, я заняла второе место в весовой категории до 70 кг. Планы на дальнейшую спортивную карьеру грандиозные - мечтаю побывать на Олимпийских играх. Пока планирую продолжить тренироваться и участвовать в соревнованиях», - рассказала Галина Агафонова из города Кириши Ленинградской области.*

Организаторы соревнований планируют провести турнир в следующем году и надеются, что в нем примут участие еще больше спортсменов. Дзюдоисты, тем временем, готовятся к не менее выдающимся победам. Кубок Губернатора стал для команды из Ленинградской области важным этапом подготовки не только к Кубку России, но и к новому спортивному сезону.

## Дворовый футбол 6х6

Пьедестал Всероссийского фестиваля детского дворового футбола 6х6 покорился ленинградским футболисткам. Наши девушки обошли 22 команды-соперницы и стали обладательницами главного приза - золотого кубка! Но обо всем по порядку.

Фестиваль ежегодно проводится осенью в рамках проекта «Детский спорт» партии «Единая Россия». В этом году он прошел в Казани, всего участники соревнований стали 64 команды из 45 регионов России.

Нашу область представили два коллектива. Девушки из Всеволожского района из школьного спортивного клуба «Урсус» из

Лесколловского района (тренер Екатерина Спешилова) и команда юношей «Юниор» из Бокситогорского района (тренер Андрей Монахов). Путевки на всероссийский этап футболисты получили благодаря победе на региональном этапе в Гатчине 17 августа.

Тренер девушек Екатерина Спешилова рассказала, как проходили состязания:

*«В группу мы попали с Севастополем и проиграли 1:0. Вторую игру выиграли у Ульяновска. С группы вышли со второго места и попали на Тверь. Основное время игры не определило победителя и по результатам послематчевой*



*пенальти наши девушки выиграли со счетом 2:0. Для дальнейшего выхода в полуфинал команда провела встречу с соперницами из Республики Марий Эл, мы выиграли - 1:0. 13 октября девушкам предстояли две важные игры. Снова борьба с Севастополем, но уже за выход в финал. На этот раз счёт игры 0:0 и снова пенальти решало, кто сильнее. В этот раз победа была за командой из Лесколлово. В финале «Урсус» встретилась с Пермской областью, где наши футболистки забили важный и очень нужный мяч в ворота соперника в первом тайме. Итоговый счёт игры 1:0 в пользу команды из Всеволожского района», - поделилась Екатерина Спешилова.*

На торжественной церемонии открытия кубок команде-победительнице вручил известный футболист сборной СССР - Евгений Ловчев и Президент Всероссийской Федерации школьного спорта, олимпийская Чемпионка

онка, депутат Государственной Думы - Ирина Роднина.

Команда юношей по итогам всех матчей стала десятой, соперниками ребят стали 422 коллектива. В общем счете ребята провели семь матчей: в пяти из них одержали победу, в двух сыграли вничью.



## Обзор Всероссийских соревнований

Анна Артемьева из Всеволожского района стала победителем Кубка России по спорту ЛИН в спортивной дисциплине «дзюдо». Соревнования проходили в Тамбове. Девушка успешно выступила в весовой категории свыше 78 кг и принесла в копилку области золотую медаль. Подготовил Анну тренер Валерий Синькевич.



Ленинградские «Волки» стали бронзовыми призерами Всероссийского турнира Специальной Олимпиады по юнифайд-футболу 7х7. Соревнования проходили в Сочи. Команда Специальной Олимпиады из города Волхов ФК «Волки» завершила выступление на третьем месте. Соперниками ленинградских футболистов стали 11 сильнейших юнифайд-команд Специальной Олимпиады России!



Злата Осокина принесла области золото и две бронзы всероссийского турнира. В Обнинске состоялись всероссийские соревнования по спортивной гимнастике на Кубок Губернатора Калужской области. Состязания собрали участников из России и Республики Беларусь. Гатчинская гимнастка Злата Осокина (Тренер - Марина Стяжкина) выступала в составе сборной России. Девушка стала победительницей в многоборье и бронзовым призером в опорном прыжке и вольном упражнении.



Ленинградцы стали призерами Всероссийских соревнований по тайскому боксу «Кубок содружества». Турнир проходил в Нижегородской области. За победу боролись спортсмены из России и Беларуси. Победителем в своей весовой категории стал Всеволожский спортсмен Николай Рюхин. Три серебряных медали завоевали Ольга Наумкина, Денис Веселухин, Михаил Максимов. А бронза у Александры Аюковой. Спортсмены представляют Гатчинский район.



## Кубок России по настольному теннису (спорт глухих)

Воспитанники спортивной школы олимпийского резерва «НИКА» Гатчинского района регулярно радуют спортивную общественность области яркими победами. Одна из таких - успешное выступление Татьяны Чекуновой на Кубке России по спорту глухих в одном из самых массовых и скоростных видов спорта - настольному теннису. Участниками турнира стали 43 сильнейших спортсмена из 14 регионов России. А принимала соревнования столица Чувашии: город Чебоксары.

Наш регион представила мастер спорта России - Татьяна Чикунова. Спортсменка в одиночном разряде завоевала серебряную медаль, поочередно обыграв соперниц из Москвы, Нижегородской области и Чувашской республики, и лишь в финальном поединке, в упорной борьбе, уступила со счетом 1:3 более взрослой и опытной сопернице, мастерице спорта международного класса, представительнице Московской области - Анне Кондратовой.

Триумфально для Татьяны прошли сорев-

нования в женском парном разряде. Выступала ленинградская спортсменка в паре с Ксенией Анишевой (Чувашская республика). Действующие чемпионки страны вновь подтвердили статус сильнейшей пары России и стали победительницами Кубка, уверенно обыграв всех соперниц со счетом 3:0.

Также нашей землячке удалось завоевать еще одну награду Кубка России - серебро в смешанном парном разряде вместе с Денисом Косткиным (Краснодарский край). В прошлый раз выступление на Чемпионате России в феврале этого года сложилось не очень удачно: ребята остановились в шаге от медалей. В этот раз они успешно дошли до финала, где уступили паре Егора Астафьева (Нижегородская область) и Анны Кондратовой (Московская область) со счетом 1:3.

«Одно золото и два серебра на Кубке России - отличный результат для молодой 18-летней спортсменки из Ленинградской области», - отметили в Федерации настольного тенниса Ленинградской области.



## Кубок 75-летия скалолазания

Ленинградец покорил высоты «Кубка 75-летия скалолазания».

Республика Беларусь, Азербайджан, Казахстан, Узбекистан и 25 регионов России - более сотни сильнейших спортсменов из пяти стран собрались в Москве, чтобы побороться за награды традиционного всероссийского соревнования.

Ленинградскую область на турнире представил гатчинский спортсмен Сергей Тюпышев, для которого участие в Кубке стало заключительным стартом в этом сезоне, поэтому показать высокий результат было делом принципа.

Сергей выступал в двух дисциплинах: «трудность» и «боулдеринг». В первой ленинградец стал победителем, во второй вышел в финал и занял 10 место.

О том, как все прошло, рассказала тренер спортсмена Галина Новикова:



«Правильно заметили комментаторы соревнований, Сергей был заряжен на победу! Из-за небольшой высоты скалодрома трассы подготовили очень сложные, в буквальном смысле было негде отдохнуть. Как признался сам Сережа, трасса на просмотре вызвала небольшой страх своей жесткостью и трудностью, но его это зарядило на победу! Он с большим отрывом обогнал соперников. Сам он доволен выступлением и тем, что смог показать красивый пролаз трассы. У него особая техника передвижения - это надо видеть. Все с особым интересом смотрят его выступления», - поделилась Галина Новикова.

Подводя итоги сезона, тренер призналась, что не всё из запланированного в этом году удалось. На предыдущих соревнованиях в Тюмени, прямо перед стартом у спортсмена порвались скальники (специальная обувь для скалолазания). Пришлось выступать в неразношенных - спортсмен стал шестым.

Если бы не это досадная случайность, отмечает Галина Новикова, то спортсмен вполне мог бы рассчитывать не только на победу в «Кубке 75-летия скалолазания», но и на первое место по результатам выступлений за год.

В итоге гатчинский спортсмен уверенно занял вторую строчку Всероссийского рейтинга среди мужчин в дисциплине «лазание на трудность».



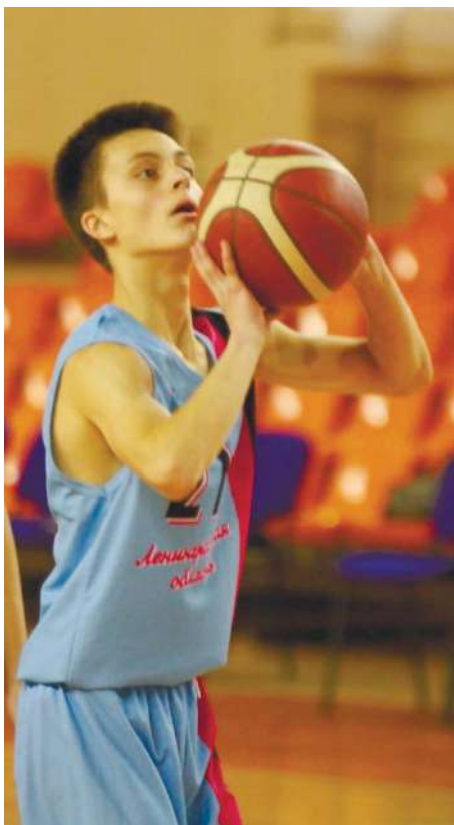
«У него особая техника передвижения - это надо видеть. Все с особым интересом смотрят его выступления».

## Баскетбол

Ленинградские баскетболисты представят 47 регион на полуфинале первенства России. Отборочные соревнования среди юношей до 17 лет прошли в Великом Новгороде. За путевки на всероссийский этап боролись семь команд из шести регионов Северо-Западного федерального округа России: Ленинградской, Калининградской, Мурманской, Псковской, Новгородской областей и республики Коми.

По итогам проведённых встреч, воспитанники Вячеслава Дырко стали вторыми и вышли в полуфинал первенства России, который стартует 11 января.

*«Игры прошли напряжённо и потребовали всех умений и сплоченности команды. Особенно сложной оказалась игра с хозяевами «Новгородской областью-1», которые на тот момент сыграли на одну игру меньше и вышли на паркет отдохнувшими. Наши ребята сделали всё возможное, чтобы вытащить победу и к концу первой половины встречи вели по счету. Но вторая половина прошла с перевесом не в нашу сторону и команда заняла 11-е место. Для многих ребят это первые соревнования подобного уровня и в этом составе они играли впервые. Нужно отметить слаженность действий и волю к победе всей команды. Играли как одно целое и сделали всё по максимуму!»* - прокомментировали выступление команды в региональной федерации баскетбола.



## Всероссийский День самбо

Ежегодно, осенью, главное спортивное событие года для большой отечественной семьи самбо объединяет тысячи спортсменов от Камчатки до Калининграда. 16 ноября повсеместно проводятся спортивные фестивали, мастер-классы, соревнования, приуроченные ко Всероссийскому Дню самбо.

В Ленобласти центром празднования стала региональная столица - Гатчина. Спортивное мероприятие прошло в рамках федеральных проектов: «Спорт-норма жизни», «За самбо» и всероссийского проекта «Самбо в школу». Около ста человек встретились в физкультурно-оздоровительном комплексе «Арена». Открыла состязания бодрая «Зарядка с чемпионом», которую провел Дмитрий Мякинин - мастер спорта России по самбо и дзюдо, серебряный призер Кубка мира по дзюдо.



На торжественной церемонии открытия выступили воспитанники Военно-спортивного клуба Лужского района «БМП». А приемы прикладного самбо продемонстрировали бойцы подразделения ОМОН «Бастион» главного управления Росгвардии по городу Санкт-Петербург и Ленинградской области. Затем был дан старт соревнований, участниками которых стали юноши двух возрастных категорий 11-12 лет и 12-14 лет. Отметим, на сегодняшний день в Ленобласти самбо занимаются около 3000 человек.



*«Это единственный советский вид спорта. Он развивает многие качества: ловкость, силу, гибкость и функциональную подготовку. Поэтому здорово, что им занимается молодежь», - поделился Антон Новиков, заместитель президента Федерации самбо Ленинградской области.*



## Региональные соревнования Лиги школьного спорта по баскетболу и бадминтону



Этой осенью областные школьные спортивные клубы боролись за звание сильнейших в двух видах спорта: баскетболе и бадминтоне.

Областной фестиваль Региональной школьной спортивной лиги по баскетболу проходил во Всеволожском районе и собрал 33 команды - 16 команд юношей и 17 девушек. Всего за звание победителя состязались 300 участников. Среди юношей победила команда школьного спортивного клуба «Семь столиц» из Всеволожского района. Почетное второе место завоевала команда спортклуба «Лидер» из Волосовского района, а бронзовыми призерами стали «Тигрята» из Сланцевского района. В соревнованиях среди девушек победу одержала команда школьного спортивного клуба «Аэродром» из Гатчины. Серебряный призер - команда спортивного клуба «Лидер» из Тосно. Третье место занял спортклуб «Лидер» из Бокситогорского района.

Юные спортсмены также приняли участие в областных соревнованиях по бадминтону. Финал Региональной лиги школьного спорта



состоялся в Гатчине 17 декабря. Участие в соревнованиях приняли более 140 человек из 12 районов нашего региона.

На церемонии открытия сборная команда области по бадминтону и школа экстремальных видов спорта Extrim Kids провели мастер-классы для спортсменов. С приветственными словами выступили депутат законодательного собрания Ленинградской области Александр Русских и президент федерации бадминтона Ленинградской области Владимир Русских.

*«Мы уже перешагнули десятилетний юбилей, это очень здорово. Очень приятно видеть вас подтянутыми, спортивными. Это говорит о том, что школьное движение у нас развивается, благодаря той работе, которая проводится на местах. За это я хочу сказать отдельное спасибо руководителям школьных спортивных клубов, руководителям районных комитетов физической культуры и спорта», - обратился к участникам и гостям депутат Законодательного собрания Ленобласти Александр Русских.*

Победителем соревнований стала команда Всеволожского района - школьный спортивный клуб «Урсус». Второе место занял клуб «Эра» из Волховского района. Бронза у клуба «Русичи» из Выборгского района.





## «Спорт для Всех»

Сотни атлетов, захватывающие соревнования, незабываемые эмоции - так в Сертолово прошел физкультурно-спортивный праздник Специальной Олимпиады Ленинградской области «Спорт для Всех». Мероприятие собрало рекордное количество участников с ментальными нарушениями развития.

В течение двух дней 27 команд из 15 районов Ленинградской области демонстрировали свои навыки в пауэрлифтинге, жиме гири, армрестлинге, бочче и юнифайд-бочче, игре в дартс, и юнифайд-дартс. Всего праздник собрал 270 атлетов и юнифайд-партнеров. По традиции в мероприятии приняли участие атлеты с тяжелыми поражениями опорно-двигательного аппарата.

В первый день выступали ученики 15 школ-интернатов, обучающиеся по адаптивной образовательной программе, получатели социальных услуг регионального центра социальной реабилитации из Приозерска, учащиеся Назийского центра социальной адаптации и профориентации.

Во второй день праздника состязались атлеты из семи психоневрологических интернатов Ленобласти, учащиеся Мультицентра социальной и трудовой интеграции, гости из центров социальной реабилитации инвалидов и детей инвалидов Санкт-Петербурга, команда центра социальной реабилитации



Психоневрологического интерната № 10 имени В.Г. Горденчука.

По словам президента Специальной Олимпиады Ленинградской области Алексея Пикалева, физкультурно-спортивный праздник «Спорт для всех» проходит в нашем регионе уже несколько лет. Мероприятия включают в себя соревнования по самым доступным видам спорта.

Специальная Олимпиада - всемирное движение, которое занимается организацией физкультурно-оздоровительных мероприятий для людей с нарушениями интеллекта. В Ленобласти движение появилось в 1997 году. До 2013 года организация носила межрегиональный статус - соревнования проводились только для взрослых атлетов из Санкт-Петербурга и Ленобласти.

С 2013 года организация приобрела статус региональной, с тех пор в физкультурно-спортивных праздниках принимают участие и молодые атлеты, учащиеся коррекционных школ-интернатов Ленинградской области и психоневрологических интернатов. В рамках мероприятий Специальной Олимпиады состязания проходят по нетрадиционной модели.

«У нас есть дивизионирование - люди с ментальными нарушениями все разные, у некоторых есть сопутствующие заболевания. Очень сложно определить победителя. Все участники проходят предварительные испытания, тест или модифицированные игры, по результатам которых атлеты разделяются на группы-дивизионы от 3 до 8 человек относительно уровню своих психофизических возможностей. Каждый участник может стать победителем в своём дивизионе, это гуманная модель - ребята как дети, им нужна постоянная мотивация и сложно понимать, почему кто-то получил медаль, а он нет, ведь тоже старался», - рассказал Алексей Пикалев.



Следующая особенность Специальной олимпиады - каждый атлет награждается сувениром или призовой лентой вне зависимости от того, какое место он занял. По итогам спортивных мероприятий формируется команда для участия во всероссийских соревнованиях. По словам Алексея Пикалева, цель Специальной Олимпиады - прежде всего социальная реабилитация и адаптация людей с ментальными нарушениями. Во время соревнований у ребят развиваются социально-бытовые навыки и коммуникативные качества.



«У нас есть хорошие примеры социальной реабилитации, такие люди живут более полноценной жизнью. В коррекционной школе учатся ребята с легкими нарушениями интеллекта, как правило, они оканчивают училища. А вот в психоневрологических интернатах бывает, что люди живут постоянно. Если бы не такие мероприятия, их жизнь была бы тяжелее. Это очень важное движение», - подвел итог Алексей Пикалев.

## Десятки километров для любителей бега

Десятки километров преодолели любители бега этой осенью в Ленинградской области. Традиционно сотни бегунов из разных уголков страны приехали к нам, чтобы испытать себя и побороться за награды трех осенних марафонов: Тихвинского, Лемболовского и Гатчинского.

8 октября Тихвин уже в шестнадцатый раз принял марафон, посвященный присвоению ему звания «Город воинской славы». Участниками забега стали более сотни жителей Ленобласти, Санкт-Петербурга, Ульяновска, Новгородской области, республик Карелия и Коми. Для них подготовили две дистанции: марафон 42,2 км и полумарафон 21,1 км. Организаторы поделились, что за всю историю существования марафона в нем приняли участие более 1000 человек из разных уголков страны и мира. Мероприятие нашло большой отклик в социальных сетях.



*«Огромное спасибо! У вас так душевно и по-домашнему! Четкая организация, вкусная еда, ровная трасса. Отдельное спасибо за цветы и призы. Чувствуется, что люди подошли к делу с душой. Это мой второй марафон, и не зря я хотела пробежать его именно у вас. Обязательно приеду ещё», - поделилась впечатлениями в группе марафона Виктория Булахова.*

Уже через неделю, 15 октября, в Лемболово состоялся «Осенний марафон», который объединил около 350 любителей бега и северной ходьбы. Участниками стали жители Ленинградской области и Санкт-Петербурга. Каждый мог выбрать дистанцию по своим силам: от 2 км до 20 км.

Маршрут пролегал через живописный осенний лес, которым участники могли любоваться во время соревнований. У марафона даже был свой плюшевый символ - игрушечный рыжий кот Омар, который встречал гостей. Он же был изображен на золотых

медалях победителей. Участники «Осеннего марафона» также поделились эмоциями в социальных сетях. Комментаторы отметили душевную атмосферу марафона и хорошую организацию забега.

*«Пробежала первый раз дистанцию 10 км на время. Трасса была сложной. С горки в горку, корни, песок - все прелести осеннего леса и дороги. Волшебная погода, воздух, все как я люблю! Спасибо профессиональным организаторам», - написала Юлия Шершукова.*

Фото: Леонид Дмитриев



Замкнул тройку осенних забегов самый массовый и масштабный - Гатчинский полумарафон. Три с половиной тысячи участников приехали 13 ноября в столицу Ленинградской области из разных уголков России и нескольких стран, среди которых Беларусь, Латвия, Эстония, Таджикистан, Финляндия, Франция, США. На один день Гатчина стала пешеходной - были перекрыты центральные улицы города.

Гатчинский полумарафон - один из самых популярных осенних стартов среди бегунов-любителей. Дистанции были рассчитаны на участников разного уровня подготовки: 2 км, 10 км, 21,1 км. Плоская трасса, пейсмейкеры, прохладная погода, высокая конкуренция - по словам организаторов - это практически идеальные условия для личного рекорда.



«Мой десятый Гатчинский полумарафон подряд. Было здорово. Спасибо всем причастным к организации и проведению.», - оставила комментарий в соцсетях Лариса Карпова.



Долго сидеть без дела любителям бега не придется - пришло время зимних марафонов! Тысячи участников из разных городов и стран 29 января выйдут на старт традиционного легкоатлетического марафона «Дорога жизни». Забег посвящен 79-й годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады в годы Великой Отечественной войны. Регистрация для участия уже открыта.



## Спартакиада муниципальных служащих

В октябре в Луге стартовала областная спартакиада муниципальных служащих Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В течение трех дней 11 команд боролись за звания сильнейших.

Соревновательной части предшествовала церемония открытия, которую посетили почетные гости: председатель комитета по физической культуре и спорту Дмитрий Иванов, его заместители Евгений Пономарев и Оксана Лагода, Посол ГТО Ленинградской области Александр Русских.

«Рад всех приветствовать на нашем мероприятии. Эти соревнования всегда проходят в атмосфере дружбы и взаимопонимания, уверен, что так будет и в этот раз. Всем удачи! Пусть победит сильнейший!», - обратился к командам Дмитрий Иванов.

В первый день соревнований команды

состязались в троеборье ГТО, стрельбе, плавании и шашках. Утро второго дня началось с традиционной зарядки, после чего спортсмены отправились на соревнования по настольному теннису, дартсу, спортивному ориентированию и боулингу.

В заключительный день соревнований команды состязались в эстафете на надувной конструкции. Интрига командного зачёта сохранялась до оглашения результатов. В непростой борьбе победу одержали муниципальные служащие из Выборгского района. Второе место завоевала команда Приозерского района, а третье место досталось Киришскому району.

Подводя итоги Спартакиады, заместитель председателя комитета по физической культуре и спорту Евгений Пономарев отметил высокий уровень организации и проведения соревнований, а также поблагодарил команды за участие и вручил заслуженные награды.



### III Всероссийский фестиваль «Игры ГТО»

Зрелищно и масштабно прошел III Всероссийский фестиваль «Игры ГТО». В течение нескольких дней команды из 47 регионов страны боролись за победу в Самаре. Конкуренция выдалась серьезная, однако в третьем этапе нашим спортсменам удалось обойти соперников и одержать победу. В финале команда из Ленобласти заняла восьмое место.

Первые всероссийские «Игры ГТО» прошли в 2020 году в Кисловодске, а спустя год - в Белгороде. По словам организаторов, движение ГТО с каждым годом становится все популярнее. Для участия в соревнованиях и формирования команды был проведен отбор. В Ленобласти за право представлять регион на фестивале боролись 50 спортсменов, однако в команду вошли шесть сильнейших - все они кандидаты и мастера спорта России.

Одна из членов команды - Анна Смирнова, кандидат в мастера спорта России по легкой атлетике, инструктор по физической культуре в детском саду. В «Играх ГТО» спортсменка участвовала впервые и осталась под большим впечатлением.

*«Мне очень понравилась атмосфера, было много людей, болельщиков. Чувствовалась сильная поддержка - по видеосвязи родные и близкие могли смотреть, как ты участвуешь. Соревнования выдалась сложными, конкуренция все-таки сильная. Но в третьем отборочном этапе нам удалось занять первое место - эмоции были очень яркими, мы так радовались. Очень хочу и в следующем году участвовать в «Играх ГТО», - поделилась эмоциями Анна Смирнова.*



Выборгская спортсменка, мастер спорта России по лыжным гонкам Светлана Бостан участвовала во всех трех «Играх ГТО». На первом фестивале девушка не только вошла в число призёров, но и стала рекордсменкой в подтягивании на низкой перекладине, а в этом году побила рекорд и стала лучшей в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

*«К своему рекорду я готовилась целенаправленно. Изначально нас заявильно пять человек, но две девушки не участвовали. В итоге нас было три девушки - одна из конкуренток была достаточно сильная. В течение всех четырех минут я понимала, что лидирую, ведущая держала нас в курсе. Немного было тяжело после 90 раз, но большая благодарность нашей команде - они так сильно болели, поддерживали. За четыре минуты я успела свыкнуться с мыслью, что побил рекорд, поэтому отнеслась к этому спокойно, уже была готова», - рассказала Светлана Бостан.*



Эмоциями от участия в фестивале поделился и ленинградский спортсмен Тимур Тахир Оглы Велиев - кандидат в мастера спорта России по боксу:

*«На соревнованиях мне понравилось все - зрелищность, организация. В третьем этапе, когда мы победили, эмоции были бомбическими», - сообщил Тимур.*

В планах у спортсменов - упорная подготовка к следующему фестивалю «Игры ГТО», который пройдет в 2023 году. Спортсмены готовы устанавливать новые рекорды и бороться за первое место.





## Федерация воздухоплавательного спорта Ленинградской области

Этой осенью в Ленинградской области стало на одну спортивную федерацию больше. В ноябре аккредитацию сроком на четыре года получила Федерация воздухоплавательного спорта. Теперь 47 регион будет представлен на российских и международных соревнованиях, а в 2023 году в Приозерском районе состоится чемпионат Ленобласти по воздухоплаванию.

Несмотря на то, что федерация создана недавно, в нее уже вошли известные пилоты и пилотессы, которые участвовали во всероссийских и международных соревнованиях.

«Спортивная Федерация воздухоплавательного спорта для нашего региона новая, но очень нужная. Соревнования по этому виду спорта всегда яркие, привлекают внимание. Мы с коллегами, которые выступают организаторами проведения различных областных фестивалей или крупных общественных мероприятий, договорились, что будем приглашать спортсменов из новой аккредитованной федерации для участия в наших региональных праздниках», - сообщил председатель комитета по физкультуре и спорту 47 региона Дмитрий Иванов.

В конце мая 2023 года федерация планирует провести Чемпионат Ленинградской области по воздухоплаванию. Возглавит судейскую коллегию опытный пилот, судья, рекордсмен Иван Меняйло. Для спортсменов региональные соревнования станут подготовительным этапом для участия в чемпионате России.

«В нашем регионе в начале 1990-х проходило много фестивалей, но за последнее десятилетие небо опустело в этом вопросе. Я думаю, что мы это восполним и количество шаров будет расти. Собрал интересную команду среди учредителей, было принято решение сделать федерацию демократичной. В устав внесено, что мы принимаем в свои ряды граждан из любого региона нашей страны. За счет этого, надеюсь, количество пилотов, представляющих Ленобласть на чемпионате России в следующем году, будет больше», - рассказала президент Федерации воздухоплавательного спорта Ленобласти Вячеслав Ананских.

Федерация Ленобласти планирует развивать и популяризировать воздухоплавание, формировать сборную, проводить соревно-



ЛенОблСпорт 4'22

вания. По словам спортивного судьи Всероссийской категории, руководителя комитета по спортивному судьям Федерации воздухоплавательного спорта России Дарьи Мораускайте, в 47 регионе растет число спортсменов - появляются новые пилоты, которые прошли необходимое обучение. В Ленобласть также переезжают воздухоплаватели из других регионов России.

«Воздухоплавание очень зрелищный, дорогой вид спорта, который приравнивается к яхтенному виду спорта. Пилоту самостоятельно очень сложно продвигаться в этом направлении. Федерация Ленобласти была создана в том числе с целью помощи спортсменам, чтобы они могли выступать на соревнованиях», - рассказала многократный призер соревнований по воздухоплавательному спорту среди женщин Екатерина Ларикова.



Руководитель спортивного ведомства Ленобласти Дмитрий Иванов отметил, что проведение ярких мероприятий будет положительно сказываться на туристическом потенциале 47 региона. Федерация планирует использовать воздушные шары в периоды празднования различных мероприятий на территории Ленинградской области и фестивалей.

ЛенОблСпорт 4'22

«Во многих городах России и мира празднования дополняют воздушными шарами. По вечерам проходят свечения - здесь примером, к чему надо стремиться, являются Великие Луки. Это небольшой городок в Псковской области, но на свечениях собирается много людей из других регионов, чтобы посмотреть на сказочное мероприятие. Все это очень ярко, красиво и самое главное - нравится людям», - подвел итог Вячеслав Ананских.

## Федерация воздушно-силовой атлетики Ленинградской области

Активно в этом году развивается еще одна спортивная организация нашего региона - Федерация воздушно-силовой атлетики Ленинградской области. О ее достижениях и спортивных планах редакции нашего журнала рассказали президент федерации Ленобласти Рустам Мажажихов и секретарь Илья Ефремов.

Воздушно-силовая атлетика - неолимпийский, уличный вид спорта. Считается, что развиваться он начал в Америке в начале 2000-х годов. Молодые люди из неблагополучных районов собирались на спортивных площадках и занимались спортом с помощью доступных средств: турников, перекладин, брусьев, дополняя тренировки гимнастическими и силовыми упражнениями.

Вскоре на видеохостингах в интернете начали публиковать любительские ролики с тренировок. Захватывающие трюки вызвали большой интерес у молодежи по всему миру, в том числе в России. Так в регионах стали появляться сообщества любителей этого вида спорта, со временем в нашей стране была основана Федерация воздушно-силовой атлетики. В Ленобласти представительство федерации появилось не так давно - в 2021 году. Президентом и ее идейным вдохновителем стал Рустам Мажажихов.

Воздушно-силовая атлетика включает в себя несколько дисциплин: воркаут, воркфит, воздушная атлетика - пилон, воздушная атлетика - полотно, воздушная атлетика - кольцо. Однако в Ленинградской области пока развивается только одно направление - воркаут.



По словам представителей региональной федерации, за два года работы им удалось привлечь внимание к воркауту и вызвать интерес к этому виду спорта у молодежи. Одно из достижений организации - проведение фестиваля «Уличные культуры 2022», который прошел этим летом в Гатчине. Организовать его помогли комитет по физической культуре и спорту Ленобласти, комитет по молодежной политике Ленобласти и центр военно-патриотического воспитания «Авангард». На фестивале свои способности и ловкие трюки показали более тысячи участников.

В дальнейшем по итогам соревнований федерация планирует находить сильнейших воркаутеров и выводить их на профессиональный уровень.

«Турник как спортивный снаряд на постсоветском пространстве не является новшеством. Исторически сложилось так, что в коридорах российских квартир перекладина давно заняла своё почетное место. С появлением воркаута старый добрый турник приобрёл новое предназначение и стал атрибутом полноценного тренировочного процесса спортсменов - воркаутеров», - рассказал секретарь Федерации воздушно-силовой атлетики Ленобласти Илья Ефремов.



«Наиболее активно воркаут развивается во Всеволожске, Тосно, Гатчине, Волхове. В районах Ленобласти есть свои сообщества, но нет официальных представительств. Ребята хотят заниматься, тренируются, для них это не столько спорт, сколько образ жизни. Мы хотим эту проблему решить и развивать клубную деятельность во всех районах нашего региона. Мы уже нашли союзников в Тосно и Всеволожске, там быстрыми темпами идёт преобразование общественных пространств и создание среды для занятий уличными видами спорта», - сообщил Илья Ефремов.

Сейчас к коллективу Федерации воздушно-силовой атлетики Ленинградской области присоединяются профессиональные спортсмены, общественники, специалисты научной сферы. Своей главной целью организация считает популяризацию здорового образа жизни среди молодых людей.

В планах на 2023 год - поиск спортивных объектов и создание условий для внесезонного тренировочного процесса. Это позволит готовить сборные и отбирать сильнейших спортсменов на областные, всероссийские и международные соревнования.



«План у нас простой - мы будем трудиться для развития массового вседоступного спорта для поддержания на территории Ленинградской области положительного социального тренда больших достижений в спорте, воспитания мыслящих активных людей, которые будут своим повседневным примером показывать значение выражения «В здоровом теле - здоровый дух», - поделился планами президент Федерации воздушно-силовой атлетики Ленобласти Рустам Мажажихов.

## Расширенное заседание коллегии

В октябре в Луге прошло расширенное заседание коллегии комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области. В традиционном мероприятии приняли участие председатель комитета по физической культуре и спорту Ленобласти Дмитрий Иванов, главный внештатный специалист по спортивной медицине областного комитета по здравоохранению Сергей Винников, профессор, тренер-педагог, спортивный врач Олег Чурганов, представители муниципальных образований и областных спортивных федераций.

На заседании руководитель спортивного ведомства области рассказал о ходе реализации федерального проекта «Спорт-норма жизни» в 2022 году в 47 регионе. Он отметил, что в рамках проекта большое внимание уделяется популяризации физической культуры, обновлению и пополнению фонда спортивной инфраструктуры региона.

Так до конца 2022 года должен завершиться ремонт запасного футбольного поля от-

крытого стадиона широкого профиля в городе Пикалево, стадиона Всеволожской спортивной школы Олимпийского резерва в поселке им. Морозова, стадиона в Кировске. Введен в эксплуатацию новый физкультурно-оздоровительный комплекс в поселке Котельский Кингисеппского района.

А в 2023 году продолжится капитальный ремонт стадиона в Тосно, будет начат капитальный ремонт стадиона «Авангард» в Выборге, плавательного бассейна в Кировске, стадиона в поселке Романовка Всеволожского района и стадиона «Металлург» в Волкове.

Спикеры также обсудили вопросы безопасности занятий физической культурой и спортом в современных условиях. Они отметили необходимость регулярного повышения квалификации персонала в оказании доврачебной помощи, обеспечения спортивных объектов медицинским оборудованием и профессиональными специалистами.



## Ватерпольный клуб «КИНЕФ-Сургутнефтегаз»

«КИНЕФ-Сургутнефтегаз» выступает в Суперлиге чемпионата России по водному поло.

Первый этап чемпионата России по водному полу среди женских команд сезона 2022/2023 стартовал 4 октября. Ленинградские ватерполистки сыграли матчи в нескольких городах, в том числе на родине - Киришах, и показали хорошие результаты. Завершился первый этап в конце ноября матчами в Волгограде и Рузе.

Стартовый матч в Волгограде стал для наших спортсменок неудачным - ватерполистки «КИНЕФ-Сургутнефтегаза» уступили нижегородскому «Буревестнику» - 12:13. Однако поражение не сломило победный настрой киришанок - уже на следующий день 20-кратные чемпионки страны из Ленинградской области одержали крупную победу над командой «Спартак-Волгоград».

Игра началась с четырех мячей в ворота волгоградских спортсменок. Преимущество наших ватерполисток сохранялось на протяжении всей игры - после счета 8:5 в третьем периоде девушки забросили в ворота ватер-

полисток «Спартак-Волгоград» семь мячей подряд и тем самым довели разницу в забитых голах до двузначной - 15:5. По итогам матча ватерполистки «КИНЕФ-Сургутнефтегаза» одержали уверенную победу.

Самым результативным игроком встречи в составе команды «КИНЕФ-Сургутнефтегаз» стала Екатерина Прокофьева - ватерполистка забросила четыре мяча. В активе Надежды Глызиной и Евгении Ивановой - по три гола.

По итогам матчей в Волгограде и Рузе определилась шестерка команд, которая продолжит борьбу за медали в турнире Суперлиги. В их числе ватерполистки команды «КИНЕФ-Сургутнефтегаз», которые в Суперлиге в нынешнем сезоне сыграют с «Динамо-Уралочка-ЗМЗ» из Златоуста, нижегородским «Буревестником», командой «Спартак-Волгоград», столичным «СКИФ-Восток» и «Югрой» из Ханты-Мансийска.

По итогам турнира из шести сильнейших команд России будет определена четверка лучших, которая разыграет медали в «Финале четырех».



Женская ватерпольная команда «КИНЕФ-Сургутнефтегаз» - 20-кратный чемпион России, обладатель Кубка LEN EURO LEAGUE, Суперкубка LEN EURO LEAGUE, Кубка LEN TROPHY

## Футбольный клуб «ЛЕНИНГРАДЕЦ»

«Ленинградец» подводит итоги летне-осеннего марафона с главным тренером Сергеем Кирьяковым.

**Работа начала приносить результат уже с первых туров, но вы - максималист, и в игровые годы, и на тренерской скамейке. Вряд ли услышим от главного тренера полное удовлетворение итогами летне-осенней части?**

Не услышите! Даже если бы был стопроцентный результат в плане набора очков. Я же начинал играть в то время, когда в нашем футболе работали большие тренеры - Лобановский, Бесков, Бышовец, Малофеев. Многому у них научился. Вспоминаю слова Валерия Лобановского: «Если тренер полностью доволен результатом и игрой команды, что-то в его работе идет не так!». На клубном вечере, посвященном завершению первого этапа, я сказал, что команда заслужила твердую четверку. На что наш генеральный директор Игорь Левит заметил: «Может, четыре с плюсом?». Половина балла - это ваша оценка. Для меня - твердая четверка, мы могли добиться большего». Хотя в этой части сезона показали лучший результат за всю историю «Ленинградца»!

**В чем же команда не доработала, чтобы стать круглой отличницей?**

Ложка дегтя в бочке с медом все равно присутствует, вспоминая матчи, где мы недобрали очков в таблицу. Самое обидное, не соперники оказались сильнее, а где-то мы проявили слабость и допускали ошибки. Ничью в третьем туре со «Звездой» можно принять, на победу мы вряд ли сыграли. Остальные потери очков нельзя оправдать.

**Особенно в домашнем матче с «Зорким»?!**

Вели в счете за двадцать минут до конца. Обязаны были доводить игру до победы! И в игре с «Электроном» даже не в сильнейшем составе однозначно ставили задачу победить.

**Как бы не прозвучало банально, футбол**

**без травм невозможен... Вы не задумывались, каким образом использовали бы Максима Бачинского, если бы не проблемы со здоровьем Михаила Маркина?**

С первых туров Маркин был нашим основным игроком в атаке, забивал в каждом матче. Максим выходил в основном на замену, чтобы усилить атаку в зоне правого вингера. Замены получались достаточно эффективными, он забил в матче с «Электроном», сделал дубль в игре с «Родиной-М». Когда Маркин выбыл из строя, надеялись, что Бачинский его полноценно заменит. Видели, как он работает на тренировках, впитывает в себя все, о чем говорили на теоретических занятиях. Наигрывали комбинации с открыванием нападающих в штрафной, до штрафной, в какие точки нужно бежать. В нашей команде Бачинский раскрылся по-новому. Посмотрите статистику, до прихода в «Ленинградец» он немного забивал. Я работал с разными нападающими в своих предыдущих командах, в юношеской и молодежной сборной России, Максим один из тех, кто за короткое время все воспринимает и старается максимально использовать наработки на поле. Осенью это сработало. Он забивал решающие голы. Но и прекрасно действовал без мяча, прессинговал, оказывал давление на соперника. Бачинский полноценно заменил Маркина и завершал моменты, которые команда создавала в каждой игре!

**Не можем обойти тему выступления в Кубке России. Нет ли разочарования в том, что питерская «Звезда», а не «Ленинградец» единственный представитель Второй лиги, продолжающий борьбу за трофей, сыграет с командой РПЛ «Пари НН»?**

Разочарование только в кубковом формате. «Путь регионов» для Второй лиги - это ни о чем. Могу откровенно сказать, если бы погнались за двумя зайцами, как гласит поговорка, то не поймали бы ни одного! Недос-

читались бы в Первенстве трех-четырёх очков! Все-таки перед нами стоит задача в чемпионате, мы к ней движемся. С уважением относимся к Кубку России, но в этом году рассматривали турнир для практики молодых футболистов. Я доволен, что они получили хороший опыт, тренерский штаб - исчерпывающую информацию, на кого могли рассчитывать в ключевых играх осени. Против нас выходили основные составы «Электрона» и «Динамо». Молодежь не ступевалась, играла с преимуществом и только исполнительское мастерство не позволило победить «бело-голубых» в основное время.

**В декабре 2021-20 мы обсуждали семиочковое отставание от «Шинника», которое на протяжении четырех подготовительных месяцев так или иначе угнетало психологию игроков. Теперь иная «проблема», как донести до ребят, что пять очков гандикапа над «Текстильщиком» нужно забыть и начинать весеннюю часть с нуля?**

С первых подготовительных дней будем «выбивать» из футболистов подобные мысли! Очковое преимущество - небольшой плюсики для нас, впереди 12 матчей. Долгий путь для решения задачи и начинается он с самых первых минут. Мы обязаны подойти к весенней части готовыми не только физически, но и ментально, чтобы отстаивать наше лидерство. Изучаем соперников, имеем определенное представление кто на что способен.

**В каждом нашем разговоре с Колывановым звучит мысль: победит сильнейший!**



**На официальном сайте «Текстильщика» «Весенняя часть - самое сложное! Нужно будем приглашать тех, кто нам будет в этом помогать...». Похоже, и нам нужно укрепляться, учитывая опять же прошлогодний опыт?**

Работа в этом направлении началась еще до завершения осенней части Первенства. Знаем, какие позиции нам нужно усилить. Планируются несколько новичков. Есть конкретные кандидатуры, над которыми работает и тренерский штаб, и спортивный директор Денис Гагарин. Понятно, могут всплывать и другие фамилии. Вроде бы мы сейчас в отпуске, но постоянно просматриваем игроков. Как и в летнее трансферное окно, скрупулезно подходим к выбору новичков, скоропалительных решений не принимаем. С нашими целями и задачами промахиваться не имеем права! Придет время, болельщики обо всем узнают.

Пресс-служба ФК «Ленинградец»

**Сергей Кирьяков: «За первую часть сезона ставлю команде твердую четверку!»**







## Волейбольный клуб «Динамо-ЛО»

«Динамо-ЛО» отстаивает честь региона в Чемпионате России.

30 сентября стартовал новый сезон чемпионата российской волейбольной PARI Суперлиги среди мужских команд. Ленинградскую область и город Сосновый Бор в числе 16 лучших клубов страны представляет «Динамо-ЛО». Прошлый сезон был лучшим в истории для команды из города атомщиков, главной целью на этот стало удержание завоеванных позиций.

Начало чемпионата стало для динамовцев «домашним» - за два с половиной месяца с 30 сентября по 11 декабря было сыграно 9 матчей на своей площадке, в волейбольном центре Соснового Бора. В настоящий момент команда из Ленинградской области провела 12 игр, выиграла 7 и располагается на 6-й строчке турнирной таблицы Чемпионата России.

Самым результативным игроком команды, как и в прошлом сезоне, остаётся Сергей Пирайнен. Уроженец Соснового Бора и воспитанник местной спортивной школы волейбола входит в десятку лучших бомбардиров чемпионата, он же является лучшим в «Динамо-ЛО» по количеству подач навилет. Лучшим блокирующим команды в текущий момент является воспитанник клуба Дмитрий Коленковский.

Серия из девяти домашних матчей завершилась победой над нижевартовским клубом «Югра-Самотлор». Заканчивать 2022 год «Динамо-ЛО» будет на выезде - матчами в Нижнем Новгороде, Сургуте и Новом Уренгое.

Ольга Быченкова,  
пресс-атташе волейбольного клуба «Динамо-ЛО»



## Сезонный вирус

Зима - время холодов, гриппа и хандры. Но не все так плохо! Есть много способов защитить свой иммунитет. Собрали для вас советы врачей, которые помогут не омрачить новогодние праздники сезонными заболеваниями.

Грипп, ОРЗ и ОРВИ - болезни, которые вызываются разными вирусами и отличаются симптоматикой и протеканием болезни. Простуда - бытовое название, которое обозначает любое недомогание, вызванное вирусами или обычным переохлаждением.

У гриппа более тяжелое течение болезни, среди симптомов - ломота в суставах, тошнота и озноб, скачки температуры, которая держится выше нормы от 2 дней до недели, сильная головная боль.

ОРЗ и ОРВИ - похожие аббревиатуры. ОРЗ расшифровывается как острое респираторное заболевание, а ОРВИ - острая респираторная вирусная инфекция. Основное отличие между ними - вирусный характер, ОРЗ может ограничиться одним пациентом, а ОРВИ имеет свойство передаваться.

Чтобы предотвратить появление простуды на ранней стадии, нужно придерживаться рекомендаций врачей.

- Избегайте переохлаждения, особенно замерзания ног и носа, так как ослабленный организм может быстрее заразиться.
- Старайтесь не контактировать с больными.
- Чаше стирайте вещи, в которых вы появля-

етесь в общественных местах, так как вирусы могут достаточно долго храниться в ней.

- Необходимо помнить о правилах гигиены при посещении общественных мест - обязательно мойте руки и обрабатывайте их антисептиком.
- Не забывайте про закаливание - оно поможет повысить устойчивость организма к простудным и другим вредным воздействиям окружающей среды
- Прием комплексов витаминов и минералов, адаптогенов поможет укреплению иммунитета в осеннее-зимний период.
- Принимайте продукты, которые содержат витамин С. В большом количестве он содержится в шиповнике, болгарском перце, киви, квашеной капусте, черной смородине и цитрусовых.

Врачи также рекомендуют вакцинироваться. Прививка считается наиболее эффективной, если вакцина подобрана правильно и соответствует актуальному штамму. Ее задача - укрепить иммунную систему, запустить выработку антител и предотвратить заражение.

Однако стоит помнить, что вакцинация не рекомендуется: беременным, больным сахарным диабетом и иммунодефицитом, людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, дошкольникам.

Берегите себя и будьте здоровыми!

## Друзья иммунитета



Орех



Тыквенные семечки



Капуста



Чеснок



Овес



Цитрусовые



Имбирь

## Катки в Ленинградской области

Наступила зима, а это значит - пришло время зимних развлечений! Рассказываем, где в Ленинградской области можно покататься на коньках.

### Бокситогорский район:

г. Бокситогорск, ул. Спортивная, 1  
г. Пикалево, ул. Полевая, 4  
г. Пикалево, ул. Школьная, 23

### Волховский район:

д. Выдин Остров, ул. Центральная  
с. Паша ул. Советская, 173  
Стадион «Металлург», Волховский пр., 16  
Хоккейная коробка, ул. Новая  
г. Сясьстрой, ул. 25 Октября, 3

### Всеволожский район:

Всеволожск, Юбилейная площадь  
Всеволожск, Первомайский проспект, 1  
д. Мистолово, ул. Людмилы Кедринной (ОхтаПарк)  
Романовка, д. 20, ДК «Свеча»  
п. Дубровка, ул. Первой пятилетки  
г. Мурино, ул. Оборонная, возле дома 26  
г. Мурино, проспект Авиаторов Балтики, 31  
д. Мурино, Привокзальная площадь, 3  
д. Агалатово, вблизи дома 162  
Кузьмолово, Спортивная, 1а  
д. Старая, Школьный пер., 1  
д. Разметелево, Школьный пер., 1  
г.п. Янино-1, ул. Новая, 19  
г. Кудрово, ул. Березовая, 1

### Выборгский район:

Выборг, Стадион «Авангард», ул. Физкультурная, 2  
Выборг, Стадион «Локомотив», Смирновское шоссе, 1  
Выборг, ул. Выборгская, 27  
Выборг, п. Калинина (хоккейная коробка)  
г. Светогорск (хоккейная коробка)  
п. Лесогорский (хоккейная коробка)  
г. Приморск, Выборгское шоссе, 20А  
пос. Победа, ул. Советская, у дома 23

### Гатчинский район:

п. Новый Свет, во дворе домов 45 и 46  
пос. Пудость ул. Зайончковского, 20а  
п. Верево, Кутышева, 4в  
пгт. Вырица, ул. Жертв Революции, 20  
с. Рождествено, ул. Терещенко, за домом 3  
Кюбралово, ул. Центральная, рядом с домом 22 (школа)  
п. Сиверский, переулок Строителей  
п. Дружноселье, ул. Зеленая  
п. Сиверский, ул. Военный городок, у дома 31  
д. Белогорка, ул. Спортивная, у дома 2  
д. Куровицы, ул. Огородная, у дома 16  
Войсковицы, ул. Молодежная, 1  
д. Вяхтелево, BARN HOUSE PIACE, ул. Вишневая, 2  
д. Сяськелево, ул. Центральная, 12а  
п. Кобринское ул. Советских воинов  
п. Лукаши (хоккейная коробка)  
п. Елизаветино, ул. Басова  
г. Коммунар, ш. Ленинградское, 3  
г. Гатчина, ул. Новоселов, ул. 7 Армии  
п. Тайцы, ул. Некрасова, 1а

### Кингисепский район:

пос. Кингисепский, 22 около ДК  
д. Ополье, около дома 8 (придомовая территория)  
д. Б. Куземкино, на территории стадиона

### Киришский район:

Открытый каток (хоккейная коробка), г. Кириши, ул. Пионерская, 13.  
Массовые катания на Ледовой арене «Кириши» в соответствии с расписанием

### Кировский район:

Открытый ледовый каток (хоккейная коробка), г. Кировск, ул. Северная, 3, ул. Горького, 8  
Открытый ледовый каток (хоккейная коробка), п. Назия, Комсомольский проспект, 12  
Открытый ледовый каток (хоккейная коробка), г. Отрадное, ул. Комсомольская, 6, ул. Железнодорожная, 24

### Лодейнопольский район:

Ледовая арена «Форвард», г. Лодейное поле, ул. Свердлова, 2а  
Открытый ледовый каток, г. Лодейное поле, переулок Озерный, 4  
Открытый уличный каток, ул. Гагарина, 1

### Ломоносовский район:

пос. Аннино, ул. Садовая, 18  
Новоселье, Красносельское шоссе, 15  
г.п. Виллози, д. 13  
д. Горбунки, д. 42  
д. Кипень, Ропшинское шоссе, 7а  
д. Лаголово, возле дома Культуры  
д. Лопухинка, возле школы  
д. Низино, возле школы  
д. Оржицы, возле школы  
д. Пенки, ул. Центральная, 11  
д. Русско-Высоцкое, возле дома Культуры

### Лужский район:

г. Луга, пр. Комсомольский, 2  
д. Ретюнь, Центральная площадь  
г.п. Толмачёво, ул. Толмачёва, 10  
д. Заклинье, ул. Новая, 36а  
п. Торковичи, ул.2-я Гражданская, 1  
п. Володарское, ул. Центральная, 2

### Подпорожский район:

Крытый каток в приспособленном помещении (ангар) г. Подпорожье, ул. Некрасова, 3  
Открытый уличный каток, пгт. Никольский, ул. Новая, 2

### Приозерский район:

Приозерск ул. Калинина, 41а  
Кузнечное ул. Пионерская, 5  
Сосново ул. Механизаторов, 11  
Петровское ул. Школьная, 20

### Сланцевский район:

Территория Парка культуры и отдыха, ул. Партизанская, 8

### Сосновоборский городской округ:

ул. Солнечная, 14А  
ул. Ленинградская, 5  
ул. Парковая, 30  
ул. Молодежная, 37

### Тихвинский район:

Территория спортивного комплекса, ул. Пещерка, 1  
Спортивный комплекс «Импульс», 3-й микрорайон, 25а  
«Чибо-парк», д. Заболотье, 2/1

### Тосненский район:

г. Тосно, ул. Советская (за бассейном «Лазурный»)  
г. п. Форносово, ул. Школьная, напротив дома 10  
г.п. Федоровское, ул. Шоссеиная, 9а  
г. Любань, ул. Карла Маркса, 9  
г.п. Красный Бор, ул. Комсомольская, около дома 10

*Дорогие коллеги, спортсмены  
и любители спорта!*

*От всей души поздравляем вас  
с наступающим Новым 2023 годом!  
Пусть волшебство этого праздника,  
который для всех нас родом из детства,  
искрится в бокале шампанского и на  
елогных украшениях!  
Пусть сбываются мечты,  
исполняются самые заветные желания,  
и пусть весь год будет наполнен для  
Вас добром, удачей и теплом улыбок!*

*Редакция журнала «ЛенОблСпорт»*



**Комитет по физической культуре и спорту  
Ленинградской области**

Адрес: 191124, г. Санкт-Петербург, ул. Лафонская, 6В

Телефон : +7-812-539-40-31

Факс: +7-812-539-40-41

Эл. почта: [lenoblspport@lenreg.ru](mailto:lenoblspport@lenreg.ru)

[www.sport.lenobl.ru](http://www.sport.lenobl.ru)

*Электронную версию журнала  
читайте на сайте <https://csp.lenobl.ru/>*



**СПОРТ→НОРМА ЖИЗНИ**