



СПОРТ 47



2023
ВЫПУСК 1

РЕГИОНАЛЬНАЯ
СПОРТИВНАЯ
ПРЕМИЯ - 2022

Уважаемые читатели!

Минувший год принес много испытаний, вызовов и преобразований. Изменения коснулись и нашего издания. С этого выпуска журнал будет выходить под новым названием - «СПОРТ47».

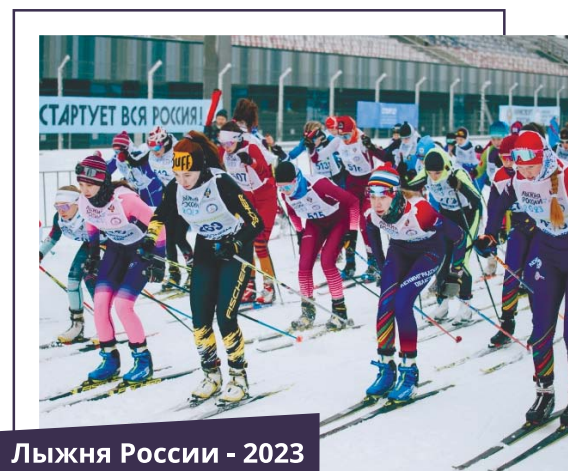
Оно было выбрано неслучайно. В конце прошлого года комитет по физической культуре и спорту Ленинградской области обрел новый фирменный стиль. Теперь в едином стиле разрабатывается полиграфическая и наградная продукция, парадная форма спортсменов и многое другое. Благодаря этому бренд «Спорт47» будет узнаваем не только на территории нашего региона, но и за его пределами.

Уже восьмой год мы следим за успехами спортсменов, рассказываем вам о достижениях и новых рекордах ленинградцев в материалах нашего журнала. Вместе с вами радуемся их победам на российской и международной спортивной аренах, а также уделяем внимание областным соревнованиям, ведь зачастую именно здесь «рождаются» новые звездочки отечественного спорта.

В этом номере мы подвели спортивные итоги 2022 года и рассказали о ярком начале 2023 года, лучших спортсменах, тренерах и командах. Подготовили анонс самых ярких спортивных событий, а также собрали полезные советы для тех, кто только хочет заняться физической культурой.

Приятного чтения!

- 2 АНОНСЫ
- 4 ЮБИЛЕЙНЫЕ ДАТЫ
- 6 ИТОГИ 2022 ГОДА
- 14 ЗНАЙ НАШИХ
- 18 ГЕРОИ НАШЕГО ДВОРА
- 20 МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ
- 21 ЧЕМПИОНАТЫ РОССИИ
- 24 ПЕРВЕНСТВА РОССИИ
- 26 ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ
- 30 ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
- 34 МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ



- 36 ОБЛАСТНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ
- 39 ОБЛАСТНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ
- 40 СПОРТ В РАЙОНАХ
- 42 ВФСК ГТО
- 44 ФОТОИСТОРИЯ
- 46 СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ
- 47 СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ
- 54 СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ
- 58 ФУТБОЛ
- 59 СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ
- 60 ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
- 64 НАШИ ПАРТНЕРЫ

КАЛЕНДАРЬ

событий, которые
нельзя пропустить

4 июня ЗаБег.РФ

Всероссийский полумарафон ЗаБег.РФ вновь соберет любителей и профессиональных бегунов. Традиционно праздник спорта примет столица Ленинградской области - Гатчина. Для участников будут подготовлены четыре дистанции на выбор: 1, 5, 10, 21,1 км. Трассы проложены по центральной части города, что позволит совместить приятное с полезным: побороться за медали и насладиться культурными и историческими памятниками.



24-30 июля Чемпионат Европы по городошному спорту

В прошлом году Приозерск стал мировой столицей городошного спорта: районный Центр физической культуры, спорта и молодежной политики принимал VIII чемпионат мира по городкам. Этот год также будет насыщенным. В июле Приозерск примет сразу два крупных спортивных события: 21-24 июля состоится чемпионат России, а следом - 24-30 июля пройдет чемпионат Европы.



10-11 июня

Велозаезд Gran Fondo Weekend Игора

Gran Fondo - самая популярная в мире серия шоссейных велосипедных заездов, которая объединяет на одной трассе профессионалов и любителей велоспорта. В этом году впервые масштабный велозаезд пройдет в Ленинградской области. Стартовый городок будет располагаться на базе всепогодного курорта «Игора». Для участников подготовят дистанции протяженностью 30, 50 и 100 км. Отличная возможность провести выходные всей семьей!

26-27 августа Выборгмен

Этим летом Выборг примет масштабный спортивный праздник - Выборгмен. Он включает в себя три дисциплины: триатлон, плавание на открытой воде и САП-фестиваль вокруг Выборгского замка. Беговой этап пройдет по красивейшим улицам исторического центра города, а на финише участников встретят рыцари в железных доспехах. Присоединяйтесь к фестивалю и покорите средневековый город!



6-10 июля Кубок Губернатора Ленинградской области по конкуру

На сегодняшний день - это один из самых престижных турниров по конному спорту, который проводится на территории России со своими многолетними традициями и неизменными целями в подходах к популяризации и развитию массового и профессионального спорта. За 20 лет при поддержке правительства Ленинградской области эти соревнования стали визитной карточкой нашего региона. С 2007 года площадкой для их проведения является конно-спортивный клуб «Дерби», расположенный во Всеволожском районе.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



В этом году Министерство спорта России отмечает 100-летний юбилей. Его история началась 27 июня 1923 года - в этот день всероссийский Центральный Исполнительный Комитет РСФСР принял постановление о создании Высшего совета физической культуры. На совет возлагались вопросы по согласованию и объединению научной, учебной и организационной деятельности ведомств по физическому воспитанию и развитию трудящихся. Его появление стало важным шагом на пути организации единой системы государственного управления физкультурным движением.

В честь 100-летнего юбилея Минспорта по всей России в этом году пройдут торжественные мероприятия. Не осталась в стороне и Ленинградская область. В планах - проведение выставок, лекций, конкурсов об истории создания и деятельности министерства, памятных мероприятий, посвященных выдающимся деятелям в сфере спорта, а также организация соревнований.



«За прошедшее 100-летие мы никогда не останавливались ни перед какими преградами и сложностями, всегда с честью выдерживали все испытания. В этом большая заслуга тех, чья жизнь неразрывно связана со спортом. Наша страна подарила миру множество великих и талантливых спортсменов. Их труд, целеустремленность и грандиозные победы запомнились всем без исключения. Их имена навсегда вписаны в историю. За успехами тех, кто занял место на пьедестале, стоит труд их наставников, тренеров, родителей и семей. Советская спортивная школа не знает себе равных, мы стараемся перенять лучший её опыт. Именно потому, что наши принципы базируются на опыте поколений, мы с уверенностью можем сказать, что обладаем всем необходимым для успешного развития», - говорится на сайте Министерства спорта России.

РЕГИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПРЕМИЯ - 2022

17 февраля в Ленинградской области наградили лучших работников спортивной отрасли.

Впервые победители региональной премии по отдельным номинациям определялись с помощью онлайн-голосования, принять участие в котором могли все жители 47 региона.

Вместе мы выбирали: лучших спортсменов и тренеров, команды и спортивные федерации, спортивные объекты и физкультурно-спортивные мероприятия.

По итогам народного голосования были определены три победителя в номинации «Спортсмен 2022 года».

Знакомим вас с ними!

НОМИНАЦИЯ «СПОРТСМЕН 2022 ГОДА»

ВИДЫ СПОРТА,
ВКЛЮЧЁННЫЕ В ПРОГРАММУ ИГР ОЛИМПИАДЫ,
ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГР



ТАТЬЯНА ЕРМАЧЕНКОВА

Мастер спорта России по легкой атлетике
Гатчинский район

НОМИНАЦИЯ «СПОРТСМЕН 2022 ГОДА»

ВИДЫ СПОРТА,
НЕ ВКЛЮЧЁННЫЕ В ПРОГРАММУ ИГР ОЛИМПИАДЫ,
ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГР



МАЖИТ САРШАЕВ

Мастер спорта России по шашкам
Всеволожский район

НОМИНАЦИЯ «СПОРТСМЕН 2022 ГОДА»

ВИДЫ СПОРТА
ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ



ФЕДОР ТРИКОЛИЧ

Заслуженный мастер спорта России по спорту слепых (легкая атлетика)
Тосненский район

Редакция журнала «Спорт 47» продолжает рассказывать о сильнейших спортсменах нашего региона - их достижениях, преодолении трудностей и планах на дальнейшую спортивную карьеру. В этом выпуске героями рубрики стали гатчинский скалолаз, мастер спорта России Сергей Тюпышев и мастер спорта России по радиоспорту из Всеволожского района Елена Писаренко.

Сергей Тюпышев

Мастер спорта России по скалолазанию
Гатчинский район

Сергей, когда вы начали заниматься скалолазанием и почему выбрали именно этот вид спорта?

Скалолазанием я начал заниматься в 14 лет. Все произошло случайно - на тренировку меня привел школьный друг. Я тогда вообще первый раз узнал о таком виде спорта, очень захотелось попробовать. Помню, как меня не хотели отпускать на тренировки родители, переживали, что это травмоопасно. Но все-таки я их уговорил.

А вам сразу понравилось? Или потребовалось время, чтобы привыкнуть?

Мне стало интересно на первом же занятии. Благодаря моему тренеру, Галине Новиковой, быстро разобрался в особенностях этого вида спорта. Вообще тренер - очень важный для спортсмена человек. Галина Юрьевна меня сразу же расположила к себе. Я проводил все время в зале.

Скалолазание - достаточно экстремально. Не было страшно забираться на вершину скалодрома?

На первой тренировке было страшно. Как сейчас помню, я забрался на самый верх и страх смешался с интересом. Постепенно страх ушел, остался только интерес к лазанию.

Расскажите, когда случилась первая значимая для вас победа?

На всероссийских соревнованиях в Воронеже в 2015 году. Тогда я впервые одержал победу, до этого у меня не получалось, я даже в тройку не попадал. А на этих соревнованиях как-то все сложилось в мою пользу. Я до сих пор помню те безумные эмоции, когда понимаешь, что ты смог, ты - первый.

Бывало, что пропадала мотивация заниматься спортом? Как справлялись?

Мотивация к спорту у меня не пропадала никогда, но были сложные моменты в карьере. В 2015-2016 году мне нужно было лечь в больницу - не из-за травмы, по личным обстоятельствам. Когда я об этом узнал, мне было очень тяжело продолжать бороться. Все эти моменты мы прошли вместе с тренером. Когда ты очень долго чем-то занимаешься, привыкаешь к этому, все идет на автомате. Но когда я понял, что могу потерять скалолазание, заново начал ценить то, что у меня есть.



Надолго пришлось уйти из спорта из-за проблем со здоровьем?

Сначала я попал в одну больницу, но быстро оттуда сбежал, не мог находиться в этой атмосфере. После этого я сумел выступить еще на одних соревнованиях в Калининграде, но они были провальными. Я пытался уйти от вопроса с больницей, но уже тренер поговорила со мной, объяснила, что нужно лечиться. Сначала я расстроился, но мы вышли на улицу, был прекрасный солнечный день, и мы все обсудили.

Тренер нашла нужные слова?

Да, Галина Юрьевна убедила меня, что все будет хорошо, мы вместе все пройдем, я буду по возможности заниматься. Мы вернулись из Калининграда и буквально на следующий день я поехал в больницу. Удивительное стечение обстоятельств - на ее территории был большой камень, по которому можно лазать. А я еще с собой взял скальники, почему-то. Я очистил камень, стал заниматься и за все 5 месяцев лечения ни разу не пропустил тренировку. После лечения я сразу же поехал на соревнования и стал в них первым.

Перерыв не помешал сохранить форму?

Не помешал, хотя врачи говорили, что я больше никогда не смогу заниматься спортом. Родители и тренер меня очень поддерживали, а вот та сторона давила сильно. После больницы я лидировал в молодежке, затем поехал на чемпионат мира. Пошли очень хорошие результаты. В 2017 году ездил на соревнования в Австрию, совсем чуть-чуть не хватило, чтобы выйти в финал. Я стал 9 из более 140 участников, это все равно крутой результат.

А какой победой гордитесь больше всего?

У меня все зависит от эмоций и впечатлений. Наверное, всегда мне греют душу те моменты, когда после больницы я становился лучшим везде, где участвовал. Такие моменты для меня важнее, чем результаты.

Какие планы на будущее? Планируете заниматься спортом или хотите уйти в другую сферу?

Я хочу продолжить заниматься скалолазанием. Моя цель - Олимпийские игры, я горю идеей попасть на такой уровень.

Елена Писаренко

Мастер спорта России по радиоспорту
Всеволожский район

Елена, когда вы пришли в радиоспорт и почему выбрали именно этот вид спорта? Ведь он не самый популярный.

Это было стечением обстоятельств. Я записалась на разные кружки: танцы, курсы фотографии, спортивное ориентирование. Так получилось, что мой первый тренер преподавал ещё и спортивную радиопеленгацию. Он меня и познакомил с этим видом спорта, привил любовь к лесу. Мне было тогда лет 13. Первый год я слабо понимала, что происходит, это было скорее развлечением. Через год мне рассказали, что существуют международные старты, меня это замотивировало. В то же время я начала разбираться в тонкостях, многое стало получаться.

А можете как профессиональный спортсмен объяснить тем, кто плохо знаком с радиоспортом - в чем его особенность?

Я проведу параллель со спортивным ориентированием. В этом виде спорта у тебя есть карта, на которой нарисован весь маршрут - старт, контрольные пункты и точки, которые ты должен найти. А в радиоспорте контрольные точки не нанесены на карту - в лесу стоят контрольные пункты, на которых установлены передатчики, подающие звуковой сигнал. Их нужно точно так же найти, но при помощи радиоприемника, который этот сигнал принимает.

Есть что-то, что вам особенно нравится в этом виде спорта?

Мне нравится многозадачность - ты выполняешь огромное количество действий одновременно. Это очень необычный вид спорта - про него мало кто знает, и в этом есть свой шарм.

Расскажите про ваши спортивные достижения.

Я дважды стала второй на чемпионате Европы, даже выполнила норматив на звание мастера спорта международного класса, но участвовало недостаточно стран, поэтому мне не присвоили это звание. Юниором я выигрывала чемпионат Европы и чемпионат мира. В прошлом году стала трехкратной чемпионкой России.

Какие победы особенно мотивируют - международные или домашние?

Больше нравится показывать результаты на международной арене, поскольку там представлено много стран. У нас очень сильная женская конкуренция, довольно сложно отобраться на тот же чемпионат Европы. Приезжаешь на международные старты - и там очень много сильных соперниц, поэтому свои шансы можно оценивать заранее, отталкиваясь от конкуренции в России.

А вы эмоциональная? Радуетесь победам или злитесь, когда проигрываете?

В детстве была очень эмоциональная, сейчас спокойнее отношусь. Наверное, потому что большую часть я уже прошла. На всероссийских соревнованиях показала много хороших результатов, на международные мы сейчас не выезжаем, поэтому стало меньше запала.



Сколько времени вы уделяете тренировкам?

Сейчас необычный сезон, нас часто отправляют на сборы. Но в целом, когда я нахожусь дома, у нас мало тренировок именно по радиопеленгации, больше по ориентированию, легкой атлетике. Наш вид спорта связан с летом, а зимой не всегда получается тренироваться, потому что в лесах много снега.

Это как-то сказывается на результатах?

Большая часть России находится в тех же условиях, поэтому это для всех проблема. На меня это не особенно влияет.

Спорт сейчас ваша основная деятельность или больше хобби?

Я каждый день бегаю и тренируюсь, у меня расписано, на какие сборы и старты в течение года я поеду. Спорт занимает большую часть моей жизни, но также есть и другие дела, например, работа - я получила образование психолога и провожу онлайн-консультации.

Почему именно психология вас заинтересовала?

Я заинтересовалась психологией из-за спорта в том числе, хотела разобраться, почему происходит стартовый мандраж, как так выходит, что ты вроде готовился к старту, но у тебя ничего не получилось и так далее. Потом я уже начала углубляться в общую психологию.

Какая у вас главная спортивная мечта? Повлияло ли на вас то, что международных соревнований стало меньше?

Хотелось бы получить заслуженного мастера спорта, но не знаю, выйдет ли в нынешних условиях. Международные старты были сильным стимулом для тренировок - мне нравились поездки в другие страны, разнообразная природа. Тем не менее мы надеемся на лучшее. Летом поедем на соревнования в Беларусь, поэтому не отчаиваемся.

Михаил Морозов, тренер-преподаватель

Если мечтать, то мечтать смело, дерзко, не бояться неудач и ни за что не отступать от своих целей. Судьба нередко бросает нам вызов и самое главное: «При любых обстоятельствах оставаться человеком», - считает Михаил Морозов, тренер-преподаватель гатчинской районной спортивной школы «Юность».

История его жизни не похожа на детскую сказку, это больше история о силе воли, преодолении трудностей и стальном характере, благодаря которому покоряются любые вершины. Школьные годы Михаила прошли в детском доме-интернате города Болхов в Орловской области. Именно там он познакомился с настольным теннисом. Как это бывает: один стол и несколько десятков мальчишек и девчонок, желающих сыграть партию. Игра так захватывала, что не смущали даже самодельные ракетки, которые они с мальчишками вырезали на уроках труда. Труднее всего было дождаться своей очереди. Это стало стимулом совершенствовать игровые навыки, чтобы партии длились дольше. Когда Михаил был подростком, в Орле открылся реабилитационно-спортивный центр инвалидов, который, кстати, работает до сих пор.



«Сотрудники центра приезжали и занимались с нами. Мой первый тренер - Николай Сергеевич Парфенов. Под его руководством я смог получить разряд кандидата в мастера спорта. Он - человек-мотиватор, хороший менеджер, первая профессиональная ракетка у меня появилась благодаря ему», - поделился Михаил.

Постепенно хобби перешло в разряд серьезного увлечения. Первые соревнования - и сразу бронзовая медаль первенства России!

«Там мы увидели, как играют другие, поняли, над чем надо работать, как улучшить технику и постепенно перешли из разряда любителей в разряд профессионалов», - вспоминает Михаил Морозов.

Еще в школе у Михаила появилась мечта - получить образование в Национальном государственном Университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Но для этого необходимо было иметь звание мастера спорта России. После школы он поступил в Сиверский техникум-интернат бухгалтеров, где обучаются люди с ограниченными возможностями здоровья. Несмотря на это, идею о дипломе университета Михаил не бросил и все усилия направил на получение звания мастера спорта. Присвоено оно было после победы на чемпионате России по настольному

теннису среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата. На третьем курсе техникума, параллельно с учебой, молодой специалист начал работать бухгалтером и тренировать детей в детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва «Ника» в поселке Сиверский. Постепенно в группу приходили все новые и новые ребята, появлялись первые результаты. Следующим этапом стало получение диплома о высшем образовании.

Еще одна цель достигнута, надо двигаться дальше, навстречу своей мечте - открытию спортивной школы по настольному теннису для детей с ограниченными возможностями здоровья. Путь тернистый, но преодолимый. На сегодняшний день, часть инвентаря уже закуплена или передана в дар неравнодушными людьми. В арсенале будущей спортшколы - два робота-тренажера, игровые столы, бортики, счетчики. Главный вопрос - где будет располагаться спортивная школа, еще в процессе решения. А пока на помощь пришли гатчинский Государственный институт экономики, финансов, права и технологий, администрация Гатчинского района, а также районная детско-юношеская спортивная школа. Теперь Михаил проводит тренировки два раза в неделю в спортивном зале университета, а также тренирует ребят в поселках Вырица и Верево на базе физкультурно-оздоровительного комплекса сельского культурно-досугового центра.

«Этот вид спорта меня закалил. Я смог получить образование и многого достиг. Директор Мультицентра социальной и трудовой интеграции Ирина Дрозденко как-то верно подметила: «Михаил - вы пример реабилитации человека с ограниченными возможностями здоровья». Спорт дал мне все для того, чтобы я жил полноценной жизнью. Хочется, чтобы у детей было также. Моя мечта - большой спортивный зал, в котором будут заниматься ребята не только с ограниченными возможностями здоровья, но и здоровые. Чтобы он стал для них вторым домом, в котором их любят и ждут».



МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Вопреки ограничениям на участие россиян в международных соревнованиях, ленинградские спортсмены продолжают показывать свое мастерство и подниматься на пьедесталы турниров. Рассказываем, каких результатов добились ленинградские спортсмены в начале 2023 года.

Бильярд

Всеволод Аверьянов стал победителем международного турнира по бильярдному спорту. Соревнования «Московская весна» в дисциплине «свободная пирамида» принимала столица России. Всего участниками турнира стали 82 спортсмена из семи стран. По итогам проведённых встреч у ленинградцев две медали. Золото завоевал Всеволод Аверьянов, а бронзу Никита Володин.



Фристайл

Наталья Шерина завоевала серебро на Кубке Евразии по фристайлу. Спортсменка из Приозерского района заняла второе место в большом финале среди женщин. Соревновались участницы в дисциплине «скикросс». Финальные заезды прошли в формате «Round Robin» - сама трасса имела два альтернативных курса - красный и синий. Зрители на трибуне с помощью специального кубика выбирали, по какому именно курсу поедут спортсмены. Кубок Евразии приняла Челябинская область. За победу боролись спортсмены из 9 регионов России и Республики Беларусь.



Фехтование

Таисия Тумкова в составе сборной завоевала бронзу международных соревнований по фехтованию. Открытое первенство Республики Беларусь среди юниоров и juniорок состоялось в Бресте. Ленинградская спортсменка из Выборгского района Таисия Тумкова заняла третье место в составе сборной команды «Россия-2». Тренирует спортсменку Георгий Ермалаев. В соревнованиях приняли участие сильнейшие фехтовальщики из России и Беларуси.



ЧЕМПИОНАТЫ РОССИИ

Участие в чемпионатах России принимают лучшие спортсмены со всей страны. В их числе - представители Ленинградской области, которые становятся победителями и призерами, несмотря на серьезную конкуренцию. Рассказываем о достижениях наших спортсменов на начало этого года.

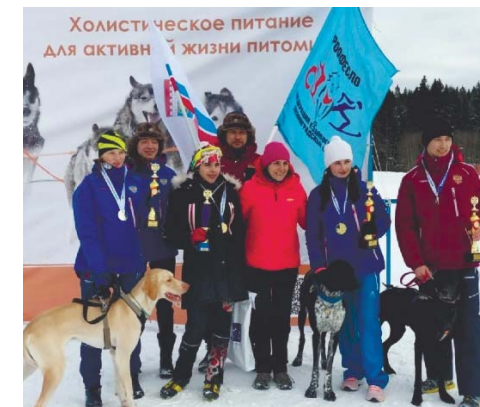


Сноукайтинг

Ленинградские спортсмены завоевали золото и серебро на чемпионате России по сноукайтингу. Соревнования проходили в городе Тольятти Самарской области. Участие в чемпионате приняли более 50 человек, среди которых титулованные и начинающие спортсмены. Местом проведения чемпионата стала акватория Жигулевского моря. По итогам соревнований ленинградец Михаил Сергеев завоевал золото в дисциплине «сноукайтинг-лыжи». Серебряным призером стала Любовь Рюмина. Оба спортсмена представляют Выборгский район, тренер - Михаил Главацкий.

Ездовой спорт

Ленинградцы пополнили копилку нашего региона четырьмя медалями по итогам чемпионата и первенства России по ездовому спорту. Арсения Гресева стала победительницей чемпионата в дисциплине «лыжи-спринт 1 собака» среди женщин. Георгий Евстафьев завоевал серебро в дисциплине «лыжи-спринт 1 собака» среди мужчин. Спортсмены представляют Всеволожский район. Спортсменка из Ломоносовского района Мария Король - серебряный призер в дисциплине «нарта-спринт 2 собаки». Победительницей первенства в дисциплине «нарта-спринт 2 собаки», юноши и девушки 12-14 лет стала Полина Беспалова из Всеволожского района.



Саннный спорт

Семён Павличенко стал чемпионом России по санному спорту. Двукратный чемпион мира завоевал золото в дисциплине «одноместные сани». Он показал лучший результат по сумме двух заездов. Второе место занял также ленинградец - мастер спорта России по санному спорту Александр Горбачевич. Соревнования проходили в Сочи на санно-бобслейной трассе спортивного кластера Сириус. Чемпионат России стал завершающим стартом спортивного сезона 2022-2023 года.

Автоспорт

В Ленинградской области с 9 по 12 февраля прошел первый этап чемпионата России по ралли-рейдам. Баха «Россия - Северный лес» - единственная в мире снежно-ледовая гонка. 9 февраля автодром «Игора Драйв» распахнул свои двери для участников и гостей Ленинградской области. Ранним утром в паддоке шоссейно-кольцевой трассы открылся парк-сервис, где все дни соревнования красовалась уникальная гоночная техника, а также автомобили технического обслуживания и сопровождения. В списке зарегистрированных участников соревнования было 27 экипажей - это 54 спортсмена из России и Белоруссии. Высокий спортивный уровень гонщиков подтверждает тот факт, что среди участников были заявлены мастера спорта России, заслуженный мастер спорта и даже мастера спорта международного класса. Победы достойны были все и не было сомнения, что нас ждала по-настоящему яркая и непредсказуемая снежная битва за звания сильнейших в абсолюте и в зачетных категориях, а также за первые зачетные очки в серии чемпионата России по ралли-рейдам 2023.



«На «Северный лес» приезжаю всегда, независимо от настроения и готовности машины, потому что это моя родина, я сам из Ленинградской области. Здесь у меня друзья и все родственники - отличный повод пообщаться и поспортиваться!», - рассказал пилот категории T2 Леонид Петров, отметивший накануне 70-летие.

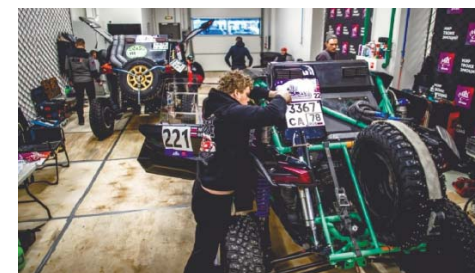
Первый соревновательный день встретил участников настоящей зимней погодой. С раннего утра сильный порывистый ветер и снежная метель накрыли автодром «Игора Драйв». Во второй половине дня все допущенные к старту экипажи отправились покорять первые зачетные километры квалификационного пролога. Компактная 17-километровая трасса изобилвала закрученными петлями, ямами и несколькими зрелищными трамплинами. Низкая видимость, из-за непрекращающегося весь день снегопада, всерьез усложнила прохождение трассы, что добавило заряда адреналина участникам. Вылеты в бруствер, попадания в сугробы, развороты и другие приключения сопровождали гонщиков на первых зачетных километрах. Антураж зимней гонки и её непредсказуемость сделали старт бахи «Россия - Северный лес» по-настоящему фееричным. В следующий соревновательный день участникам предстояло преодолеть шесть спецучастков и около 250 км гоночной дистанции. Он прошел в отличных погодных условиях и хорошей видимости, что позволило экипажам преодолевать спецучастки в скоростном темпе, а многочисленные приключения на трассе держали зрителей в постоянном напряжении. Ритм гонки динамично нарастал, как и борьба за драгоценные зачетные минуты и секунды. Трасса одного из спецучастков была проложена по разнообразному



рельефу - скоростные прямые чередовались с узкими участками в лесном массиве, а короткий круг повторял закрученную трассу пролога. Финальный гоночный день стал самым напряженным в спортивной программе. Два протяженных спецучастка и почти 350 км общей дистанции трассы, проложенной по коварному бездорожью лесного массива в Приозерском районе, стали серьезным испытанием для участников.



Чтобы понять и увидеть масштаб соревнования можно было заглянуть в сервис-парк, где трудились герои «невидимого фронта» или технический персонал команд-участниц. В этом году сервисная зона располагалась как на открытом воздухе, так и в закрытых теплых боксах, где механики «колдовали» над спортивными автомобилями. Работа кипела здесь и днем, на промежуточных сервисах между спецучастками, и ночью, после окончания каждого гоночного дня. Профессионализм механиков, инженеров и других технических специалистов, ежедневно приводящих спортивный автомобиль в идеальную готовность к гонке, способен в разы повысить шансы пилота и штурмана завоевать победу.



В унисон со спортивной и технической составляющей гонки работали и многочисленные звенья оргкомитета гонки. Все службы были по традиции заряжены на максимально высокий результат своей деятельности. Колоссальную работу провела служба безопасности во главе с Виктором Соколовым, прописка маршрута гонки и подготовка трассы были в надежных руках Сергея Таланцева, судейство обеспечивала бригада профессионалов под руководством Ольги Сивачевой, всестороннюю логистику обеспечивала Татьяна Луцко, оперативным освещением гонки занималась медиа-служба Лины Арнаутовой, а руководил всем этим праздником спорта директор гонки Александр Терентьев.

Отдельно стоит отметить огромный вклад в проведение гонки Автодрома «Игора Драйв», чья инфраструктура обеспечила максимальный комфорт участникам и организационным службам соревнования, а его сотрудники помогли в решении множественных задач, закрывая тыл.

«Секции финального дня были очень интересными, дороги прекрасные. Трасса разноплановая: где-то снег и хорошее сцепление, где-то очень скользко, много ходовых разноуровневых отрезков. По итогам, мы выиграли, как и планировали, но в гонке всегда есть фактор непредсказуемости. Мы многое сделали для такого результата. Много и долго тренировались, подготавливали новую машину. У нас получился такой «коктейль успеха»: команда, штурман, тренеры!», - поделился впечатлениями победитель Дмитрий Мордкович.

ПЕРВЕНСТВА РОССИИ

Юным спортсменам из Ленинградской области есть, чем похвалиться, ведь на прошедших первенствах России они одержали немало побед. Подробнее о достижениях - в нашем обзоре.

Рукопашный бой

Алина Балычева завоевала бронзу на первенстве России по рукопашному бою. Соревнования среди юношей и девушек, juniоров и juniорок проходили в Ставрополе. За награды боролись около 1000 человек из 55 регионов страны. Среди девушек 16-17 лет Алина Балычева заняла третье место в весовой категории 64 кг. Девушка представляет Тосненский район, тренер - Руслан Гамидуллаев. Всего от нашего региона на первенстве России выступили 13 спортсменов.



Самбо

Илья Богданов стал серебряным призером первенства России по самбо. Кингисеппский спортсмен стал вторым в весовой категории до 71 кг, уступив в финале сопернику из Краснодарского края. Тренируется Илья под руководством Юрия Васильева в Клубе восточных единоборств «ИППОН». Соревнования среди юношей и девушек 14-16 лет проходили в Казани и собрали около 700 спортсменов со всей страны.

Сноуборд

Ленинградские сноубордистки завоевали серебро и бронзу первенства России. Соревнования проходили в городе Таштагол Кемеровской области. По итогам заездов спортсменка из Приозерского района Софья Соколова завоевала серебро в дисциплине «сноуборд-кросс». Девушка выступала в возрастной категории «юниоры до 19 лет», соперницами Софьи стали 26 человек. Ее землячка Мария Рузова заняла третье место в этой же дисциплине. Спортсменка выступала в возрастной категории до 15 лет. Ещё один ленинградский сноубордист, Лев Житников, стал четвёртым. По итогам выступления Лев и Софья выполнили и подтвердили нормативы кандидатов в мастера спорта.



Пауэрлифтинг

Тихвинцы привезли четыре медали с первенства России по пауэрлифтингу. Соревнования среди juniоров и juniорок 19-23 лет, юношей и девушек 14-18 лет проходили в городе Ноябрьск Ямало-Ненецкого автономного округа. Соревнования собрали более 200 человек из 29 регионов страны. От Ленинградской области на первенстве выступили четыре спортсмена. Анастасия Стулова завоевала золото и установила два рекорда России в жиме. Помимо этого, Анастасия выполнила норматив «Мастер спорта России». Среди juniорок до 23 лет Екатерина Князева завоевала серебро. Павел Тихомиров стал вторым среди юношей до 18 лет, Егор Сергеев - бронзовый призер. Спортсмены представляют Тихвинский район и спортивную школу «Богатырь». Тренер - Сергей Тузов.



Тяжелая атлетика

Михаил Тарасов завоевал бронзу на первенстве России по тяжелой атлетике. Соревнования среди юношей и девушек проходили в Выборге. За звания сильнейших боролись 504 спортсмена из 59 регионов страны. Ленинградскую область на соревнованиях представляли 6 человек. По итогам выступлений тяжелоатлет из Приозерского района Михаил Тарасов занял 3 место в весовой категории 67 кг. Спортсмен выступал в возрастной категории до 17 лет. Тренирует Михаила - Алексей Юткин.



Шахи

Золото и бронза первенства России - у ленинградских шахматистов. Соревнования среди juniоров и juniорок, юношей и девушек проходили в Ярославской области. Участие в первенстве страны приняли более 200 спортсменов из 36 регионов страны. Сильнейшим в классической программе стал всеволожский спортсмен, мастер спорта России Иван Дьяченко. В соревнованиях по молниеносной игре третье место занял его земляк - мастер спорта России Кирилл Коробочкин. Золото и бронза первенства страны позволяют нашим спортсменам участвовать на первенствах Европы и мира среди juniоров.

ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Тхэквондо, бадминтон, фехтование - год на всероссийской спортивной арене начался с соревнований, за награды которых боролись сотни человек. Отличились и ленинградские спортсмены. О ярких победах – в нашем обзоре.

Бадминтон

Ленинградские бадминтонисты завоевали четыре медали на всероссийских соревнованиях «Новогодний волан». Юношеские и юниорские состязания рангом три звезды состоялись в подмосковном городе Раменское. За награды боролись 393 спортсмена из 18 регионов России. Несмотря на серьезную конкуренцию, чемпионами в парном разряде среди юношей до 17 лет стали Георгий Сивцев и Всеволод Черкасов. Серебряную медаль в парном разряде среди юношей до 13 лет выиграл Александр Никуленко, выступавший с Вильданом Валиуллиным из Татарстана. Георгий Сивцев завоевал бронзовую медаль, выступив в паре с Соней Сыпко из Новосибирска. Ленинградских спортсменов подготовили тренеры гатчинской районной спортивной школы Ирина Хлебко, Екатерина Викулова и Владимир Русских.



Тхэквондо

Четыре медали принесли в копилку Ленинградской области всеволожские спортсмены на Кубке президента Союза Тхэквондо России. Всероссийские соревнования проходили в городе Черкесск. Участие в них приняли около 700 спортсменов из 31 региона страны. Среди юношей и девушек 12-14 лет золото завоевала Мария Винникова. Алена Кривицкая, Матвей Деменский, Иван Соломенчук - бронзовые призеры. Тхэквондисты являются воспитанниками Всеволожской спортивной школы Олимпийского резерва поселка имени Морозова.

Дзюдо

Ленинградские дзюдоисты завоевали две бронзы всероссийского турнира. Традиционные соревнования по дзюдо, посвященные памяти заслуженного тренера РСФСР Ю.А. Зайцева, состоялись в Москве. Участниками стали более 140 спортсменов из 14 регионов России. Воспитанники тосненской спортивной школы олимпийского резерва по дзюдо - Висита Эламбаев и Абдул-Рашид Иступаев стали бронзовыми призерами турнира. Спортсмены проходят подготовку под руководством тренеров высшей категории Саид-Хусена Ярагиевича Чимаева и Аслана Саид-Хусеновича Чимаева.



Фехтование

Егор Гужиев завоевал бронзу на всероссийских соревнованиях по фехтованию на шпагах. Турнир среди мужчин проходил в Москве и объединил более 100 спортсменов. Наш регион представляли два фехтовальщика, воспитанники Выборгской спортивной школы олимпийского резерва «Фаворит». По итогам соревнований Егор Гужиев занял третье место. Тренирует спортсмена Игорь Сидоров.



Пауэрлифтинг (спорт ЛИН)

Почетные награды в очередной раз принесла Ленинградской области Анна Артемьева. Спортсменка из Всеволожского района завоевала золото в троеборье на Кубке России по пауэрлифтингу (спорт ЛИН). Соревнования проходили в Нижнем Тагиле и собрали около 50 спортсменов. Анна Артемьева завоевала золото в троеборье, а также стала победительницей в абсолютном зачете в своей весовой категории.



Хоккей с мячом

Ленинградские спортсмены - серебряные призёры всероссийских турниров по хоккею с мячом. В феврале на Красной площади в Москве состоялись соревнования на призы Святейшего Патриарха Московского и Всея Руси. Участниками стали шесть команд из Ленинградской, Иркутской, Московской, Мурманской, Свердловской областей и Красноярского края. В состав нашей команды вошли спортсменки из Всеволожского, Выборгского и Гатчинского районов. Девушки одержали четыре победы из пяти встреч. Как

рассказали в федерации хоккея с мячом Ленинградской области, второй год подряд лучшим игроком турнира признаётся Евгений Шушвал из Всеволожского района. Выступление команды федерация оценила на «четыре с плюсом».

В марте ленинградские спортсмены снова с наградой - на этот раз с серебром турнира «Плетеный мяч». Всероссийские соревнования среди команд девочек 12-13 лет проходили в Красноярске. Наш регион представили всеволожские спортсменки. Участники играли в два круга - по две игры друг с другом. По итогам всех встреч наша команда поднялась на вторую ступень пьедестала. Подготовили спортсменок тренеры Владимир Гайдуков, Евгений Трофимов и Анжелика Губешвили.

Бадминтон

Начало января выдалось в Ленинградской области спортивным. Более 300 спортсменов приехали на новогодние каникулы в Гатчину, чтобы принять участие во всероссийских соревнованиях по бадминтону «Русская зима». С 3 по 6 января за победу боролись юниоры и юниорки до 19 лет, юноши и девушки до 15 и до 17 лет, мальчики и девочки до 13 лет. А с 6 по 8 января соревнования среди мужчин и женщин.

Турнир имеет ранг две звезды всероссийской серии Гран-При, что даёт участникам возможность зарабатывать очки во всероссийский рейтинг. У «Русской зимы» богатая история - впервые соревнования были проведены в 1979 году как Всесоюзный юношеский турнир, в котором приняли участие 140 спортсменов из 12 республик Советского Союза. С 2003 года соревнования стали проводиться отдельно для мастеров и для детей. В этом году ленинградские бадминтонисты принесли нашему региону более 20 медалей.



«Детские соревнования прошли великолепно, в финальной части было много сильных игроков. Взрослый турнир был тоже очень интересным, участвовали восемь мастеров из нескольких регионов. Мы собрали неплохой состав и по количеству, и по качеству, приехали сильные спортсмены из Беларуси. Несмотря на непростую борьбу, наши ребята хорошо и достойно выступили. В следующем году обязательно вновь проведем «Русскую зиму», - рассказал президент Федерации бадминтона Ленинградской области Владимир Ластинский.

Специальная Олимпиада

Более полутора тысяч атлетов со всей страны приняла Казань этой зимой на Единых Играх Специальной Олимпиады - всемирного движения, которое занимается организацией физкультурно-оздоровительных мероприятий для людей с нарушениями интеллекта.

Наш регион представила делегация регионального отделения Специальной Олимпиады Ленинградской области, в состав которой вошли атлеты из Сиверской школы-интерната, Волховского и Гатчинского районов. Впервые в мире соревнования атлетов по летним и зимним видам спорта прошли в рамках одного турнира. Цель Специальной Олимпиады - прежде всего социальная реабилитация и адаптация людей с ментальными нарушениями. Для ленинградских атлетов участие в Играх выдалось удачным: команда завоевала пять золотых, четыре серебряные и шесть бронзовых медалей.

«Словами сложно описать эмоции от Игр. Мероприятие очень масштабное - собрало примерно 60 регионов со всей России, было представлено 18 видов спорта, около 1600 атлетов приняли участие в Играх Специальной Олимпиады. Поразило открытие соревнований, насколько организаторы в курсе темы инклюзии и проблем, которые существуют. Было очень трогательно и приятно - нам есть, с чем сравнить. Все показали высокий уровень мастерства. За пять дней мы эмоционально устали, но думаю, что у ребят это мероприятие останется в памяти на всю жизнь, это очень важно», - поделился эмоциями руководитель регионального отделения Специальной Олимпиады Ленинградской области Алексей Пикалев.



18

ВИДОВ СПОРТА

60

РЕГИОНОВ РОССИИ

1600

АТЛЕТОВ

16

ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ

Атлеты и тренеры получили мотивацию двигаться дальше. В планах у Специальной Олимпиады Ленобласти на 2023 год - проведение 11 мероприятий на территории региона по разным видам спорта. По словам Алексея Пикалева, с каждым разом в мероприятиях участвует все больше атлетов.

Лыжня России - 2023

Тысячи человек вышли 11 февраля в Ленинградской области на главный лыжный старт года «Лыжня России». С самого утра у стоек регистрации растянулась очередь из желающих принять участие в массовой гонке - среди них профессиональные спортсмены, юные лыжники, любители зимних развлечений. В Ленинградской области «Лыжня России» прошла на территории современного комплекса «Игора Драйв» в Приозерском районе. Участники стартовали на дистанциях 5 и 10 км.

Легкий февральский морозец, яркое солнце, белоснежный снег – любителям лыж с погодой повезло. Первые участники заезда выстроились у старта в 11:00. Гудок - и тысячи человек одним рывком помчались по трассе, обгоняя соперников. «Лыжня России» - одно из самых массовых спортивных мероприятий в России, которое проводится с 1982 года. По традиции каждую вторую субботу февраля по всей стране на старт выходят десятки тысяч любителей активного отдыха.

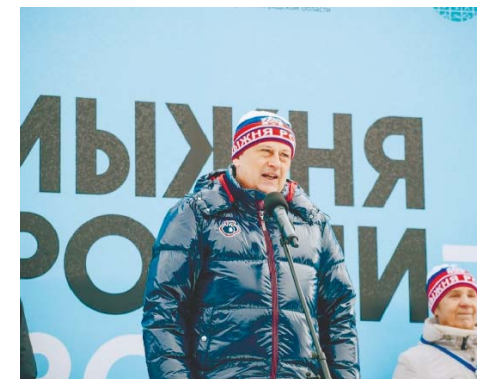
В «Лыжне России» в Ленинградской области приняли участие олимпийские чемпионы по биатлону прошлых лет - Дмитрий Васильев и Юрий Кашкаров. Поддержать лыжников приехал Губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко и олимпийская чемпионка по лыжным гонкам, мастер спорта СССР Любовь Мухачёва. Для участников и болельщиков на территории комплекса организовали работу полевой кухни, где можно было бесплатно отведать каши и выпить горячего чая. А в фан-зоне любой желающий мог забраться на сцену, чтобы сделать памятные фотографии.

«Становится хорошей традицией давать старт «Лыжне России» на спортивном комплексе «Игора Драйв». Сегодня только здесь выходят на старт 4 тысячи любителей, а всего по агломерации участвуют 15 тысяч человек. Трудно предсказать результат, но здесь главное: выйти, участвовать и получить удовольствие. А победит - сильнейший!», - обратился с приветственным словом губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко.



«Я участвовала в «Лыжне России» много раз. Сегодня мне все очень понравилось - трасса отличная, хорошая солнечная погода, достойные соперники. Учитывая, что я молодая мамочка - ребёнку ещё года нет, очень рада своему результату», - поделилась эмоциями мастер спорта России по лыжным гонкам, бронзовая призерка в основной женской категории гонки «Лыжня России» Надежда Вишнякова. Участники заезда отметили теплую атмосферу мероприятия и поделились планами участвовать в гонке в следующем году. «Эмоции от участия невероятные - это моя первая «Лыжня России». Нам повезло с погодой - сегодня такой хороший, слегка морозный день. Обязательно ещё приму участие в гонке», - рассказала участница пятикилометровой дистанции Елена Золотова.

«Люблю лыжную, поэтому решил участвовать и в этой гонке. Трасса хорошая, лыжи катились отлично. Настроение отличное», - рассказал участник дистанции 5 км Илья Орлов.



54-й марафон «Дорога жизни»

Сотни человек собираются у мемориала «Разорванное кольцо», в их руках - алые гвоздики. На фоне звучат песни военных лет, у сцены тихонько рассказывают ветераны, а люди в спортивной одежде разминаются перед стартом на белоснежном снегу. Так начался 54-й марафон «Дорога жизни». В годы войны Дорога жизни была единственной транспортной магистралью, проходящей через Ладожское озеро и связывающей блокадный Ленинград с большой землей. Теперь здесь ежегодно проходит забег, как дань памяти тем, кто мужественно защищал город.

Старт марафонской дистанции был дан после церемонии возложения цветов и минуты молчания. Всего участниками марафона стали порядка 3500 человек из разных городов России. Максимальную дистанцию - 42,2 км, преодолели свыше 1 500 марафонцев. Ее маршрут прошел от западного берега Ладожского озера до мемориала «Цветок жизни». На старт вышли профессиональные спортсмены и любители.



«Каждый раз, когда мы открываем марафон «Дорога жизни», я радуюсь, потому что 54 года назад были энтузиасты, которые понимали, что день снятия блокады Ленинграда должны помнить поколения. Он прошел по-разному: и в 30-градусные морозы, и в теплую, как сегодня, погоду. Марафон создан в том числе, чтобы люди почувствовали, насколько тяжело было в блокадном Ленинграде», - произнесла речь на открытии марафона депутат Госдумы, олимпийская чемпионка Светлана Журова.



Марафон традиционно проводится в конце января с 1970 года. Начало этому событию дал советский сверхмарафонец и житель блокадного Ленинграда Григорий Иванович Колгашкин. Вместе с единомышленниками в свой день рождения он вышел на первый забег по маршруту Дороги жизни. И в этот раз Георгий Иванович принял участие в забеге вместе с другими ветеранами и жителями блокадного Ленинграда. Марафон объединяет разные поколения: самому юному участнику в этом году 6 лет, а самому возрастному - 89.

На финише и вдоль трасс работали пункты питания - участники могли восстановить силы, бесплатно отведав каши с горячим и сладким чаем. Заряжали марафонцев победным настроением болельщики, для которых подготовили фан-зоны с музыкой. После преодоления дистанций всем вручили памятные медали. Среди мужчин первым на финиш марафонской дистанции пришел потомственный бегун, отец которого был призером забега «Дорога жизни» в 1981-1982 годах, победитель 2021 года Владимир Пономарев. Самой быстрой женщиной стала Светлана Праздникова.

«Я коренной ленинградец и участвую в марафоне «Дорога жизни» в шестой раз. Мой дедушка воевал под Ленинградом, сразу после войны умер, у него было ранение. Этот забег для меня - дань памяти», - поделился эмоциями Владимир Пономарев.

Дети, их родители, ветераны - всех в этот теплый январский день объединило желание почтить память защитников города. Многие из участников поделились планами участвовать в марафоне и в следующем году. Он пройдет в 55-й раз и будет приурочен к 80-й годовщине полного снятия блокады Ленинграда.



«Я стала бегать в 65 лет, сейчас мне 71 год. Мои родители прошли войну - отец воевал, а мать жительница блокадного Ленинграда. В память о них я участвую в этом забеге. Есть и спортивный интерес - стараюсь участвовать в полумарафонах. Трасса и организация мне очень понравились», - рассказала участница пятикилометровой дистанции Галина Маркина.

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Участие наших спортсменов в межрегиональных чемпионатах и первенствах принесло в копилку наград Ленинградской области немало медалей. Вспомним некоторые из достижений.

Шашки

Иван Дьяченко - победитель чемпионата Северо-Западного и Центрального федеральных округов. Соревнования проходили в Ярославле. Участие в них приняли около 200 спортсменов из 12 регионов России. Мастер спорта России из Всеволожского района Иван Дьяченко стал победителем зональных соревнований среди мужчин. В шестерку сильнейших в разных дисциплинах вошли ленинградские спортсмены: мастера спорта России Мажит Саршаев, Кирилл Коробочкин, Виктория Архипова, гроссмейстер Михаил Горюнов, кандидаты в мастера спорта Лидия Найдина и Евгений Куршев.



Художественная гимнастика

Спортсменки Ленинградской области ярко выступили на первенстве Северо-Западного федерального округа по художественной гимнастике. Соревнования проходили в городе Великие Луки Псковской области. Конкуренцию нашим гимнасткам составили спортсменки из Новгородской, Калининградской, Архангельской, Вологодской, Псковской, Мурманской областей, республик Карелия и Коми. Команда Ленинградской области обошла соперников и завоевала золото в многоборье. Девушки также стали призёрами в программе первого разряда: Ксения Савинова завоевала золото, Анастасия Павлюченко - бронзу. В программе КМС третье место заняла Полина Чистякова. Помимо этого, команда группового упражнения по программе первого разряда завоевала серебро.

Спортивная гимнастика

Ленинградские спортсменки - победители и призеры первенства СЗФО по спортивной гимнастике. Соревнования проходили в Великом Новгороде и собрали более 60 участниц. Отличные результаты показали представительницы 47 региона. По программе мастеров спорта Злата Осокина завоевала золото в опорном прыжке и вольных упражнениях, а также серебро в многоборье, выступлении на брусках, бревне. Анастасия Дмитриева завоевала серебро в вольных упражнениях и бронзу в многоборье. Алена Ветрова - бронзовая призерка в опорном прыжке. По программе кандидатов в мастера спорта Маргарита Захарова заняла 2 место в опорном прыжке, 3 место в вольных упражнениях и выступлении на брусках. По программе первого разряда Анна Глухова завоевала бронзу в опорном прыжке.



Дзюдо

Отличились и ленинградские дзюдоисты: 20 медалей завоевали спортсмены на первенстве СЗФО среди юношей и девушек до 15 лет. Соревнования проходили в Вологодской области. Участниками стали спортсмены из 9 регионов - за награды боролись более 200 человек. Как сообщили в федерации дзюдо Ленинградской области, сборная команда 47 региона победила в общекомандном зачете, завоевав в общей сложности 20 медалей.



Синхронное плавание

Серебро первенства СЗФО по синхронному плаванию завоевали ленинградские спортсмены. Межрегиональные соревнования среди мальчиков и девочек до 13 лет принял Тосно. В командном зачете ленинградцы поднялись на вторую ступень пьедестала, уступив команде из Северной столицы. Бронзовым призером первенства стали синхронисты из Калининградской области.



Дартс

Три бронзы завоевали ленинградцы на чемпионате СЗФО по игре в дартс. Соревнования принимала Новгородская область. Ленинградскую область на них представляли 22 спортсмена. По итогам чемпионата команда мужчин, в состав которой вошли гатчинские дартсмены Александр Степанов, Дмитрий Антонов, Тимур Исмаилов, Ростислав Голуб, завоевала бронзу. Еще одну бронзовую медаль в копилку нашего региона принесли гатчинские спортсменки Юлия Гаврилова, Вера Никитина, Наталья Степанова, Марина Латушкина, Юлия Илясова, выступавшие в составе женской команды. В парном разряде на третью ступень пьедестала поднялись Юлия Гаврилова и Вера Никитина.



ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Какие областные соревнования провела Ленинградская область с начала года? Рассказываем и показываем!

Ездовой спорт

Захватывающе прошли чемпионат и первенство Ленинградской области по ездовому спорту. Более 50 человек приняли участие в соревнованиях. Звание чемпионов в дисциплине «лыжи-спринт 1 собака» завоевали Георгий Евстафьев и Арсения Гресева. Денис Пищев стал лучшим в дисциплине «нарта-спринт 4 собаки», Мария Король одержала победу в дисциплине «нарта-спринт 2 собаки», Лидия Усачёва - в дисциплине «нарта-спринт 6 собак». Победительницей первенства в дисциплине «нарта-спринт 2 собаки» среди юношей и девушек 12-14 лет стала Полина Беспалова.



Греко-римская борьба

Всеволожский район принял областные соревнования по греко-римской борьбе. Состязания, посвященные Дню защитника Отечества, собрали более 80 спортсменов из Ленинградской области и Санкт-Петербурга. За награды боролись юноши в двух возрастных категориях - до 16 и до 18 лет. Победителями среди юношей до 16 лет в своих весовых категориях стали ленинградские спортсмены: Ислам Манапов, Алексей Кузема, Иван Ямов, Александр Соловьев, Шерзод Шавриков. Среди юношей до 18 лет - Матвей Толмачев.

Волейбол

Волейболистки из Кингисеппа - победители областных соревнований. Турнир, приуроченный к Международному женскому дню, состоялся на базе спортивного комплекса «Сосновый Бор». Участие в соревнованиях приняли пять команд девушек из Кингисеппского, Сланцевского, Кировского районов, Соснового Бора. По итогам проведённых встреч на первую ступень пьедестала поднялась команда из Кингисеппа, второе место у сосновоборских волейболисток, бронза у команды Кировского района. Лучшими игроками турнира признаны Анастасия Кошелева, Екатерина Бойкова и Ксения Коновалова.



Зимний триатлон

Более 50 спортсменов боролись за звание чемпионов Ленинградской области по зимнему триатлону в Токсово. Участникам необходимо было преодолеть 3 км бегом, затем 5 км на велосипедах и завершить гонку 5 км на лыжах. «Выпавший свежий снег доставил спортсменам дополнительные трудности, особенно на этапе велосипеда - некоторые участники преодолевали подъёмы исключительно пешком с велосипедом в руках. Несмотря на все препятствия, с дистанции соревнований практически не было сходов», - рассказали в областной Федерации триатлона. По итогам соревнований сильнейшими стали спортсмены из Ломоносовского района - Ярослав Куриленок и Анастасия Непомилуева.

Фестиваль студенческого спорта

В День российского студенчества Гатчина приняла областной фестиваль студенческого спорта. Участниками стали спортивные клубы ленинградских вузов и сузов. В общей сложности восемь команд - шесть мужских и две женские, состязались в флорболе. На церемонии открытия к участникам с приветственным словом обратился председатель комитета по физической культуре, спорту, туризму и молодежной политике Гатчинского района Сергей Пименов. Он поздравил молодых людей с праздником и пожелал удачи в соревнованиях. Среди юношей и девушек победителем фестиваля стал студенческий спортивный клуб «Феникс» - Гатчинский педагогический колледж им. К.Д. Ушинского.



Фестиваль воздухоплавательного спорта

В Рождество в небо над Ленинградской областью поднялись семь тепловых аэростатов в рамках фестиваля «Яблоки на снегу» - так воздухоплаватели открыли новый лётный сезон в 47 регионе. Традиция взлетать в небо в честь новогодних праздников зародилась в Подмоскowie и вскоре стала популярна по всей России. Ленинградская область приняла участие в фестивале во второй раз.

Аэростаты пилотировали Владимир Богданов из города Великие Луки Псковской области, Сергей Кожеченков, Василий Платонов, Денис Радецкий и Андрей Чижов из Санкт-Петербурга, Екатерина Ларикова и Вячеслав Ананских из Ленинградской области. Как рассказали в пресс-центре федерации воздухоплателей, трое из участников фестиваля в прошлом спортивном сезоне впервые попробовали свои силы в спорте, еще трое - напротив, уже давно известны в воздухоплавательной среде и неоднократно занимали первые и призовые места на соревнованиях разных уровней.

Воздухоплателям с погодой повезло - Рождество выдалось морозным, солнечными и слегка ветряным. Кстати, зимой воздушные шары летают и днём, в отличие от летнего периода, когда воздухоплателя могут встречать рассвет и закат. В честь новогодних праздников воздушные шары устроили шоу как в небе, так и на земле, с участием кролика и Деда Мороза. Поучаствовал в забавах на старте и смешной корги, представлявший волшебного оленя. В планах у воздухоплателей - тренировки и проведение чемпионата Ленинградской области по воздухоплавательному спорту в мае 2023 года.

«Яблоки на снегу - это неформальная первая встреча пилотов в новом году, проба неба. В этом году в Дмитровском районе взлетели 20 воздушных шаров. У нас пока скромнее, Ленинградская область и Санкт-Петербург участвуют в фестивале только второй год. Было бы неплохо чаще встречаться и украшать воздушными шарами небо нашего региона», - рассказал президент Федерации воздухоплавательного спорта Ленобласти Вячеслав Ананских.



ОБЛАСТНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Военно-патриотическая Спартакиада

Наверняка, большинство из вас помнит, как в школьные годы старшие классы встречались на военно-патриотической игре «Зарница». Отличная традиция нашла своё продолжение.

В этом году Ленинградская область впервые собрала команды муниципальных и государственных служащих Ленинградской области на военно-патриотических спартакиадах. Соревнования принимал спортивно-стрелковый клуб «Русское оружие». Участникам предстояло состязаться в пяти испытаниях: стрельба из спортивного огнестрельного оружия, метание гранаты на дальность и точность, разборка и сборка автомата Калашникова, надевание и снятие противогаза на скорость, а также в эстафете - эвакуации раненых.

Первыми свои силы попробовали муниципальные служащие. За награды боролись 18 команд из всех районов области. В общекомандном зачёте с результатом 520 очков первое место занял Ломоносовский район. Второе место у Выборгского района - 465 очков. Бронзу спартакиады завоевал Волосовский район - 465 очков.

А уже через неделю, в том же месте за кубки и медали спартакиады боролись государственные служащие, всего - 24 команды из числа профильных комитетов и управлений Ленинградской области. Сильнейшей стала команда девушек управления записи актов гражданского состояния Ленинградской области. Второе место у областного комитета по природным ресурсам. Бронзовым призером стал комитет по охране, контролю и регулированию использования объектов животного мира.

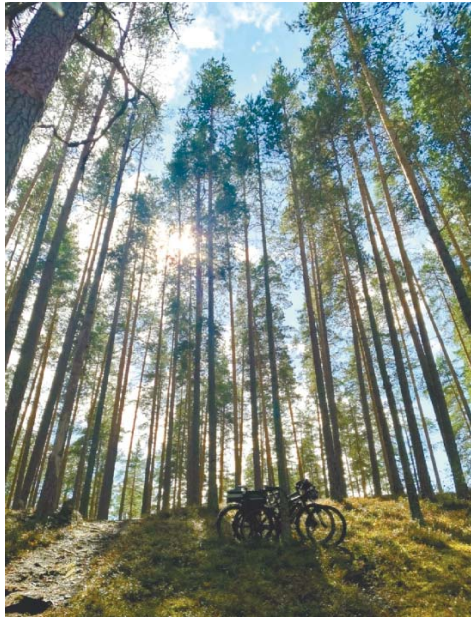


Экомаршруты Ленинградской области

Совсем скоро в город придет настоящая весна - с хорошей погодой, солнцем и зеленью. Как провести это время с пользой? Отправляйтесь гулять по экотропам! А мы вам в этом поможем - собрали подборку популярных экомаршрутов Ленинградской области.

Заказник «Гряда Вярмянселья», Приозерский район

Гряда Вярмянселья - крупнейшая на Северо-Западе России конечноморенная гряда, протягивающаяся вдоль южного побережья озёр Вуокса и Суходольское примерно на 50 км. На территории заказника находится несколько экотроп - например, озеро Берестовое. Велосипедный маршрут проходит по сосновым борам заказника «Гряда Вярмянселья» и выходит к одному из 30-ти живописных озёр заказника. Маршрут соединяет велосипедные маршруты «Петяярви» и «Озеро Светлое», а общая протяжённость всех веломаршрутов составляет 35 км.



Заказник «Гряда Вярмянселья». Фото: Ирина Форш



Тропа здоровья вокруг озера Хепоярви

Тропа здоровья вокруг озера Хепоярви, Всеволожский район

Тропа здоровья вокруг озера Хепоярви представляет собой размеченную трассу на 10 километров. Она идеально подходит для велозаездов, пеших туров, скандинавской ходьбы и бега по берегу озера и в его окрестностях. Тропа здоровья промаркирована специальными знаками поворота и дистанций. Расстояние между знаками: от 50 до 100 метров. В ключевых точках маршрута расположены щиты с картами местности, на каждом щите обозначено текущее место положения. Старт и финиш тропы располагаются у гостиницы «Кавголово».

Как добраться



На собственном автомобиле по трассе «Сортавала» до посёлка Петровское либо электричкой от Финляндского вокзала до станции «Петяярви».

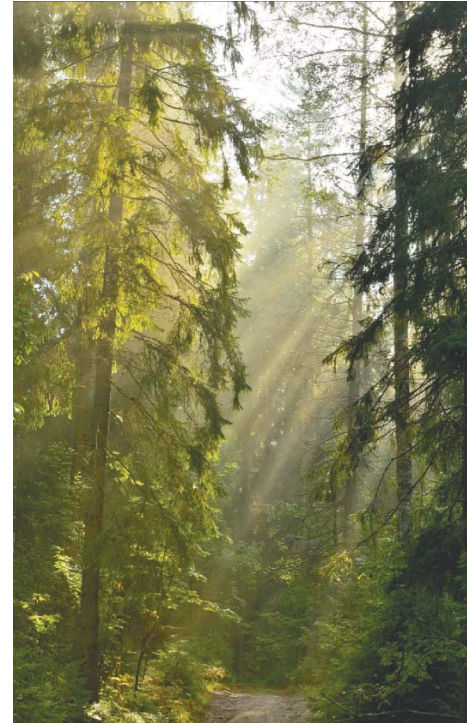
Как добраться



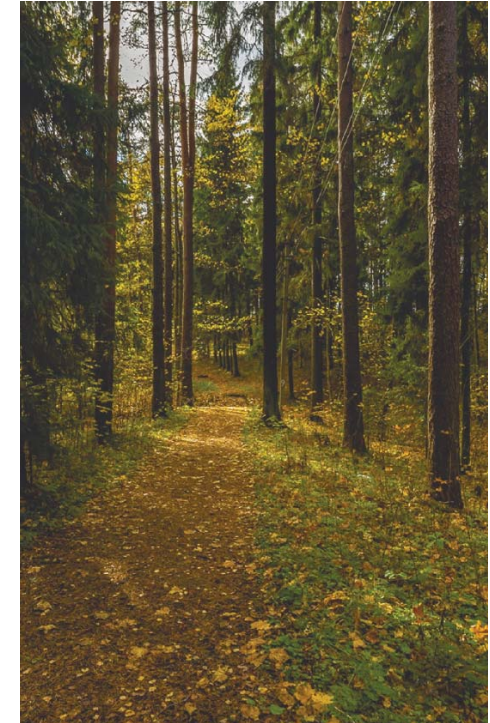
Электричкой с Финляндского вокзала до станции Токсово, затем на автобусе до остановки «Магазин, База СКА». До гостиницы «Кавголово» нужно будет идти пешком.

Линдуловская роща, Выборгский район

Линдуловская роща является старейшим лиственным заказником в Европе и объектом наследия Юнеско, её площадь составляет 986 га. В роще проложена экологическая тропа с живописными видами, оборудованная деревянными настилами. Протяжённость экомаршрута около 5,5 километров. Линдуловская роща представляет собой старейшие в России и Европе культуры лиственницы архангельской и лиственницы сибирской - прогулки по ней будут особенно полезны для здоровья.



Линдуловская роща. Фото: Вадим Кухтин



Колтушские высоты. Фото: Федор Лашков

Колтушские высоты, Всеволожский район

На территории памятника природы «Колтушские высоты» есть четыре маршрута разной протяженности: от 1 до 5 километров. Один из самых популярных у туристов - «Заячья тропа», которая проходит по рельефу Колтушской возвышенности с крутыми холмами, лугами и хвойными лесами. Здесь также есть веломаршрут, который проходит по грунтовым лесным дорогам и знакомит посетителей с камовым рельефом северной части Колтушской возвышенности. Частично велосипедные маршруты совпадают с пешеходным маршрутом «Лесная тропа».

Как добраться



На электричке с Финляндского вокзала до станции Роцино. Оттуда пешком 1,5 км до указателя «Линдуловская роща».

Как добраться



Зависит от выбранного маршрута. До «Заячьей тропы» можно доехать от станции метро Ладожская автобусами № 532, 531, 533, 429 в направлении: «Воейково - Центр» до остановки «Завод», далее пешком 3 км в северо-восточном направлении до мототрека.

Зимний фестиваль среди школьников

Участники из 17 районов Ленинградской области приехали в поселок Токсово для участия в фестивале ГТО. Более 130 школьников соревновались на дистанциях 2 и 3 км лыжной гонки, а также пробовали свои силы в отжиманиях и прессе.

Традиционно старт лыжной гонке дал посол ГТО 47 региона, депутат законодательного собрания Ленинградской области Александр Русских. Участники успели не только посоревноваться, но и пройти мастер-класс по игре в шашки. Его провел гроссмейстер, заслуженный мастер спорта, трехкратный чемпион мира по русским шашкам Михаил Горюнов.

Сильнейшими по итогам фестиваля стали представители Всеволожского района. Почетное второе место завоевал Кировский район, а третье место заняли спортсмены из Бокситогорского района.

«Рад всех приветствовать на традиционном Зимнем фестивале, хочу отметить, что школьники Ленинградской области самые быстрые, сильные, ловкие! Уверен, что вы все покажите свои лучшие результаты! Всем удачи!» - обратился к спортсменам посол ГТО.



Как получить дополнительные баллы за знак ГТО при поступлении?

Совсем скоро у выпускников старших классов начнутся экзамены, а за ними - поступление в вузы. Увеличить свои шансы для зачисления на бюджет помогут личные достижения. Одно из таких - знак ГТО, который дает абитуриентам дополнительные баллы. Узнали, сколько баллов можно получить за знак в вузах Ленинградской области и Санкт-Петербурга.

- ☞ Государственный институт экономики, финансов, права и технологий (Гатчина):
 - золотой знак - 5 баллов
 - серебряный - 4 балла
- ☞ Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина:
 - золото - 3 балла
 - серебро - 2 балла
 - бронза - 2 балла
- ☞ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта:
 - золото - 10 баллов
 - серебро - 5 баллов
 - бронза - 3 балла
- ☞ Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена:
 - за любой знак отличия - 5 баллов
- ☞ Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого:
 - за любой знак отличия - 5 баллов
- ☞ Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет:
 - за любой знак отличия - 2 балла
- ☞ Национальный исследовательский университет ИТМО:
 - за любой знак отличия - 2 балла
- ☞ Санкт-Петербургский государственный университет:
 - за любой знак отличия - 2 балла
- ☞ Санкт-Петербургский государственный экономический университет:
 - за любой знак отличия - 2 балла

Помните: процедура оформления документов и изготовления знаков отличия занимает некоторое время, поэтому приступить к выполнению нормативов лучше заранее.



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»



**ПОДТЯНИСЬ!
к движению!**





Чемпионат и первенство
СЗФО по вестилевому
каратэ
10-13 марта
Тихвин

Региональный этап
соревнований
«Всероссийская
киберспортивная
студенческая лига»
26 марта
Санкт-Петербург



Областные соревнования
по греко-римской борьбе
23 февраля
Токсово



Первенство России
по тяжелой атлетике
18-26 февраля
Выборг



В первый день весны губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко дал старт работе нового спортивного комплекса в Гатчинском районе. Глава региона принял участие в открытии физкультурно-оздоровительного комплекса со специализированным спортивным залом гимнастики «Олимпиец».

Отделению спортивной гимнастики местной детско-юношеской спортивной школы в этом году исполняется 75 лет, однако все это время у него не было своего зала. Новый спорткомплекс позволит проводить тренировки и соревнования разного уровня.

Спорткомплекс создан на базе Гатчинской детско-юношеской спортивной школы №1. На сегодняшний день в ней занимаются более тысячи человек в отделениях спортивной гимнастики, легкой атлетики, спортивной акробатики и вольной борьбы.



«Очень приятно, когда специализированная школа получает спортивный комплекс для занятий. Не так много таких комплексов, которые были бы созданы под отдельные виды спорта. Мы строим много спортивных объектов, но они чаще всего универсальные. А сегодня здесь замечательный физкультурно-оздоровительный комплекс - лучший в Ленинградской области именно для спортивной гимнастики. Надеюсь, достижений будет больше. Желаю вам огромных побед в спорте, учебе и в жизни. В добрый путь!», - сказал глава региона.

«Зала, полностью оборудованного снарядами, гимнасты ждали очень долго. Это огромное событие и для нас, и для города. Уже не терпится всё опробовать, ребята очень ждут тренировок в новом зале», - рассказала старший тренер сборной команды Ленинградской области по спортивной гимнастике Марина Стяжкина.

Федерация гонок с препятствиями Ленинградской области

В прошлом году в 47 регионе было аккредитовано 13 спортивных федераций. Среди них - федерация гонок с препятствиями Ленинградской области. Теперь и в этом виде спорта наш регион будет представлен на всероссийских соревнованиях. Первый чемпионат Ленинградской области по гонкам с препятствиями состоится уже в мае этого года. Об истории создания региональной федерации и планах по развитию мы поговорили с ее президентом Полиной Фроловой.

Полина, расскажите для начала - что такое гонки с препятствиями?

Насколько хорошая подготовка у тех, кто решил заняться этим видом спорта?

Это забеги в основном по пересеченной местности, когда человек преодолевает искусственные и естественные препятствия. Если говорить о виде спорта, у нас есть несколько дистанций - 5-6 км, 10-11 километров, а также 100 метров - это короткая полоса, на которой расположены только препятствия.

Приходят разные люди, новички. Мы, конечно, рекомендуем хотя бы несколько месяцев позаниматься бегом, подтягиваться, развивать хват, развивать общую выносливость. В идеале нужно готовиться полгода - год, но даже нескольких месяцев для начального уровня хватит. Чтобы участвовать в соревнованиях, должно исполниться 18 лет, но мы также проводим детские тренировки с 6 лет.



Расскажите об истории создания федерации гонок с препятствиями Ленинградской области

Сколько человек трудятся над развитием федерации в Ленинградской области?

В России все началось с «Гонки героев» в 2015 году. Проект начал набирать обороты, в Ленинградской области и Санкт-Петербурге появились небольшие локальные гонки. В 2019 году Минспорт России включил гонки с препятствиями во всероссийский реестр видов спорта, по стране начали появляться профильные спортивные федерации. В нашем регионе мы давно развиваем этот спорт, но аккредитовались только в декабре 2022 года. Теперь можем проводить официальные соревнования.

У нас небольшой коллектив, 10 человек. Люди работают просто за идею. Я сама выступающий атлет, пришла в «Гонку героев» как инструктор - мне очень хотелось пробежать, но было не с кем. Я начала тренироваться, выступать на соревнованиях и меня затянуло. Спорт интересен, потому что он новый и нескучный - ты развиваешься в комплексе, делаешь разнообразные упражнения, каждый раз придумываются новые препятствия, и ты не знаешь, что тебя ждет.

Где проходят тренировки спортсменов?

Два с половиной года назад мы выиграли грант и на эти деньги построили тренировочную базу «ОСР-Высота» в поселке Низино Ломоносовского района. Это была территория школьного стадиона - мы ее расширили, привели в порядок и построили препятствия под вид спорта. Там мы проводим тренировки для взрослых и детей. Бесплатно занимается местное население. Я вижу, как люди развиваются - особенно дети.

У вас есть постоянные тренеры?

Да, есть несколько тренеров. Мы проводим занятия в основном в летнее время, потому что зимой все в снегу. Сейчас пытаемся получить еще один грант на постройку крыши, чтобы можно было тренироваться и зимой. Этим и хочется заняться - развивать гонки с препятствиями на территории всей Ленинградской области, сделать тренировочный процесс постоянным.

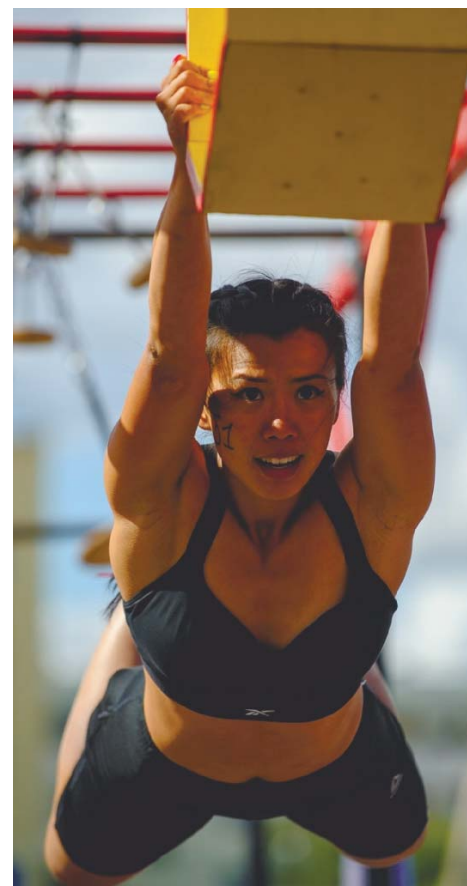


В каких районах нашего региона этот вид спорта представлен сейчас?

Это Ломоносовский район, потому что у нас есть база, и Тосненский район - там тоже есть зал со специализированным оборудованием. Сейчас спортсменов, которые занимаются гонками с препятствиями в Ленобласти, человек 10. У нас есть чемпионка России - Ольга Копейко из Всеволожского района. Пока мы ей не могли присвоить разряд, поскольку у федерации не было аккредитации.

Ваша Федерация достаточно молодая организация. Как вы развиваетесь?

В планах пока что - обращаться в администрации каждого района, рассылать им о гонках с препятствиями, чтобы из смежных видов спорта они могли привлекать людей к нам. Новое всегда интересно, хочется попробовать себя. Это очень зрелищный вид спорта, однако не все, кто пробует, остаются, бояться сложности.



В Ленобласти проходил чемпионат России. Много спортсменов приняли участие?

В соревнованиях приняли участие 70 человек. Трасса была достаточно сложной, но в этом и был интерес. Приехали люди из разных регионов. В этом году, 14 мая мы проведем чемпионат Ленобласти, чтобы спортсмены отобраны в сборную региона, а затем участвовали во всероссийских соревнованиях.

Какие задачи по развитию федерации в Ленобласти ставите перед собой?

Если говорить глобально - открытие тренировочных баз во всех районах Ленобласти, переквалификация залов под нашу сферу деятельности, формирование сильной областной сборной команды. Хочется, чтобы больше спортсменов заинтересовались гонками с препятствиями. Многие думают, что это сложно - но хочется объяснить, что не нужно бояться, этому можно научиться, если приложить усилия. А мы в этом поможем.

Спортивная федерация практической стрельбы Ленинградской области

В феврале в Ленинградской области наградили лучших представителей в сфере физической культуры и спорта по итогам 2022 года. По результатам всенародного голосования главным спортивным мероприятием был признан Кубок Губернатора Ленинградской области по практической стрельбе. Организаторами соревнований выступили областной комитет по физической культуре и спорту и региональная федерация практической стрельбы. Об истории создания федерации, ее достижениях и успехах воспитанников редакции нашего журнала рассказал ее президент Иван Сапрыкин.



Об истории создания федерации

Федерация практической стрельбы Ленинградской области была создана 2 августа 2010 года. Ее идейными вдохновителями стали я, Дмитрий Тарасов и Михаил Дягтерев. Прежде всего перед федерацией ставились задачи по развитию этого вида спорта на территории нашего региона, объединению спортсменов. Сейчас организация динамично развивается: у нас есть стрелковый объект «Русское оружие», где проходят клубные, региональные и всероссийские соревнования.



О спортсменах

Нам есть, чем похвалиться - наши спортсмены регулярно становятся призерами соревнований, особенно можно выделить Андрея Почепко, Кирилла Семенова, Антона Федчина, Романа Мазурина, Дарью Реверук. На сегодняшний день в Федерации практической стрельбы Ленинградской области активно занимаются и принимают участие в соревнованиях примерно 300 человек. Мы, конечно же, надеемся на высокие результаты наших ребят. В прошлом сезоне было много наград разной пробы - уверены, что в этом году будет еще больше! Активно также развивается детское направление, надеемся увидеть наших воспитанников на пьедестале.

О планах

Преимущественно федерация развивается в Ломоносовском районе, но недавно у нас появился новый клуб «Мишень» в Сосновоборском городском округе. В Гатчинском районе также большое внимание уделяется подготовке детей в пневматических дисциплинах. Планы у нас большие - в этом сезоне на базе «Русского оружия» федерация практической стрельбы Ленинградской области проведет этап и финал Кубка России в дисциплине «карабин, пистолетного калибра». Ждём в гости спортсменов со всех уголков страны!



Ассоциация спортивного туризма Ленинградской области

С каждым годом в России появляется все больше поклонников спортивного туризма. Ленинградская область не исключение - в регионе проходят массовые соревнования, спортсмены представляют область на всероссийских стартах, активно работает ассоциация спортивного туризма Ленинградской области. Подробнее об этом виде спорта мы узнали у одного из основателей региональной ассоциации, руководителя коллегии судей Владимира Кушнера.

Владимир, что такое спортивный туризм?

Соревнования по спортивному туризму возникли из соревнований по технике туризма. Люди ходили в походы, преодолевали препятствия, в результате чего возникла идея проводить контрольные выезды, слеты туристов, где они бы собирались и оттачивали свои навыки. В конечном итоге все это превратилось в вид спорта - люди стали преодолевать препятствия на время. Из спортивного туризма появились, например, спортивное ориентирование. Спортивный туризм - общий вид деятельности, который включает в себя множество направлений.

Расскажите об этих направлениях

Основные виды дисциплин - маршруты, которые делятся по видам прохождения: пешеходные, горные, водные, на средствах передвижения. Второе направление - дистанции, в которые входят преодоление препятствий в естественной или искусственной среде на время. Начиная с 2020 года, в спортивный туризм добавили третье направление - северная ходьба. Любой человек может найти в спортивном туризме род деятельности, который ему по душе, и развиваться в нем, в этом и есть его магия.

Когда появилась ассоциация спортивного туризма Ленинградской области?

По счету это уже вторая спортивная организация. С 2009 года работала федерация спортивного туризма и рафтинга Ленинградской области, я начинал работать в ней, занимался пешеходными дистанциями. Однако в 2014 году эта федерация закрылась, ее основатели хотели развивать только рафтинг. Довольно скоро пришло понимание, что без специальной организации невозможно дальнейшее развитие спортивного туризма на уровне региона. Тогда же я познакомился с Владимиром Зарицким, который занимался развитием автомобильных дистанций и маршрутов. Он тоже хотел под эгидой федерации проводить мероприятия по своему направлению. Мы объединились и в 2015 году появилась ассоциация спортивного туризма Ленинградской области. Владимир Зарицкий стал ее президентом, а я руководителем коллегии судей.

Что удалось достичь за эти годы?

Мы начинали с нулевого уровня, это была деятельность больше по дополнительному образованию. Не было критериев к соревнованиям, подготовке, порядку организации мероприятий. Постепенно формировались внутренние требования к тому, как мы должны этим заниматься. Хотелось соответствовать регионам по организации, выступлению сборных. Со временем это стало удаваться, в наших соревнованиях осенью приняли участие около 700 человек. Наша задача, если говорить о развитии, чтобы у талантливых спортсменов была возможность участвовать в состязаниях с большой конкуренцией, чтобы повышать свой уровень.

Чем гордитесь больше всего?

Своими спортсменами, переходу к более профессиональному подходу - в прошлом году у сборной команды Ленобласти по спортивному туризму появилась своя форма. Гордимся также проведением массовых соревнований на территории нашего региона и тем, что удалось подготовить

шесть кандидатов в мастера спорта.

Можно ли кого-то из ваших спортсменов выделить?

Алексей Косухин из Выборга стал пятым на первенстве России в 2019 году, потом на первом этапе Кубка России он был в десятке сильнейших среди юниоров. Из-за пандемии, к сожалению, Алексей не смог продолжить свою карьеру. Если говорить о действующих спортсменах - это Анастасия Шумилова и Екатерина Красюкова, которые заняли 8 место в связках среди юниорок на первенстве России 2022 года. Альберт Лямин дебютировал от Ленинградской области на чемпионате России по спортивному туризму в прошлом году.

В каких районах Ленинградской области развивается этот вид спорта?

Ребята из Всеволожского, Выборгского, Тихвинского, Тосненского, Киришского и Волховского районов, Соснового Бора часто принимают участие в соревнованиях. Спортсмены из Всеволожского, Тосненского и Выборгского районов составляют костяк сборной команды Ленинградской области.

Поделитесь планами ассоциации на будущее

Мы хотим сформировать профессиональную судейскую, организаторскую команду. Дать все необходимые ресурсы тренерам, чтобы они могли подготовить следующее поколение спортсменов, способных бороться на высоком уровне, развить материальную базу и обеспечить залы для тренировок специальным снаряжением. И конечно, хотелось бы развить больше направлений спортивного туризма в Ленинградской области.



На пути к «Финалу четырех»

Четыре победы одержали ватерполистки команды «КИНЕФ-Сургутнефтегаз» в пяти матчах очередного тура Суперлиги XXXI чемпионата России, который прошел в киришском Центре водного спорта «КИНЕФ» с 14 по 18 февраля. Суперлигу чемпионата России среди женских команд образовали шесть сильнейших коллективов. В зачет пошли результаты матчей, сыгранных командами из этой шестерки между собой на предварительном этапе, после чего начались матчи непосредственно в рамках Суперлиги. В результате такого марафона определяются участницы «Финала четырех», которые в апреле разыграют медали чемпионата России.

Два тура Суперлиги прошли в Златоусте и Нижнем Новгороде, а в середине февраля ватерполистки приехали в Кириши. Перед началом тура таблицу с отрывом возглавляли две команды - «Динамо-Уралочка» из Златоуста и киришский «КИНЕФ-Сургутнефтегаз», уже почти обеспечившие себе участие в «Финале четырех». Остальным же четырем коллективам предстояло продолжить борьбу за право присоединиться к апрельской битве за награды. Пять дней подряд вода в бассейне киришского Центра водного спорта «КИНЕФ» буквально кипела от ватерпольных страстей и эмоций.

Ватерполистки «КИНЕФ-Сургутнефтегаза» обыграли столичный клуб «СКИФ-Восток», команду «Спартак-Волгоград», нижегородский «Буревестник» и клуб «Югра» из Ханты-Мансийска. Уступили ленинградские спортсменки лишь «Динамо-Уралочке» из Златоуста. По итогам выступлений киришанки сохранили вторую строчку в текущей таблице турнира. Ватерполистки продолжают борьбу за звание сильнейшей команды в стране.

Материал предоставлен ООО «КИНЕФ»



«Динамо-ЛО» стремится к вершинам

Волейбольный клуб «Динамо-Ленинградская область» продолжает выступление в сезоне 2022/23 российской волейбольной PARI Суперлиги среди 16 сильнейших команд страны. Целью этого года является удержание лучшего в истории клуба результата - пятого места в чемпионате России. После девяти «домашних» матчей последовали длительные выездные «гастроли». В январе и феврале сосновоборские спортсмены провели дома всего два матча из одиннадцати. Тяжёлые перелёты, задержки рейсов, бессонные ночи – все это оставило свой след. В Новом Уренгое динамовцам, прилетевшим в день игры, пришлось выходить на площадку без тренировки. Несмотря на это, была одержана сложнейшая победа со счётом 3:2. После пяти побед в шести выездных матчах последовала серия поражений, выбраться из которой оказалось сложно. В феврале «Динамо-ЛО» потеряло несколько позиций в турнирной таблице чемпионата, опустившись с пятой позиции на девятую.

В начале марта команде удалось вновь встать на победные рельсы - 4 марта была одержана важная домашняя победа над кемеровским «Кузбассом» со счётом 3:0. Матч посетил губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко. После окончания встречи он поделился эмоциями от игры.

10 марта «Динамо-ЛО» сыграло последний матч регулярного чемпионата в гостях, обыграв в Нижневартовске местную команду «Югра-Самотлор». До конца «регулярки» осталось провести всего три встречи, все они пройдут в Сосновом Бору, после чего начнутся серии на вылет - стадия плей-офф. Динамовцы уже переместились на седьмую строчку. До окончания регулярного чемпионата команда может подняться ещё выше, получив более слабого соперника по первой стадии плей-офф.

Пресс-атташе волейбольного клуба «Динамо-ЛО» Ольга Быченкова



«Волейбол заводит! Это командная игра, очень интересная игра, игра, которая не может строиться на индивидуальных качествах какого-то одного игрока - побеждает команда. Мне было очень приятно сидеть среди горожан! Вы знаете, так по-доброму болеют. Внизу под нами сидели семьи, пришедшие с детьми и с игрушками Енота, талисмана «Динамо-ЛО». Это такое хорошее единение, хорошее настроение! Классная игра, с победой, всё здорово!», сказал глава региона.

Никита Морозов: «Безумно обрадовался, что в 16 лет стану игроком «Ленинградца»!

Самый молодой новобранец футбольного клуба «Ленинградец» в прошлом сезоне кометой ворвался в базу данных самых перспективных российских футболистов, ярко проявив себя в играх ЮФЛ «Северо-Запад». В интервью клубной пресс-службе 17-летний Никита Морозов рассказал, как подписывал контракт с «Ленинградцем» и вспомнил голы в недавних контрольных матчах и участии в сборах национальной команды.

Футболу предшествовал цирк? Не жалеешь, что дальше не пошел по пути циркового искусства?

Жалеть тут особо нечего. Пару месяцев ходил на занятия. В памяти ничего не осталось. Был просто такой факт, точно не осознанный выбор.

А собственно футбол - это уже твой выбор или родителей?

Папа у меня - футбольный человек, поиграл на детско-юношеском уровне, затем стал болельщиком. Конечно, родители predeterminedили мой выбор. Но едва ли не с первых тренировок мне очень понравилось заниматься футболом и нравится по сей день!

Четыре команды ты поменял на своем недолгом футбольном пути. Почему так получилось?

Начал в родной Гатчине, в детской команде. Технику мне поставили именно там. Затем хотел играть против более сильных команд, перешел в «Ижорец». Отыграл там сезон и меня пригласили в «Алмаз-Антей». Это был еще более высокий уровень.

Поднимался по ступенькам?

Думаю, это правильная формулировка. В «Алмаз-Антей» занимался четыре года и в феврале 2022-го перешел в спортивную школу «Ленинградец».

Кто из тренеров повлиял на формирование футболиста Морозова?

Могу назвать всех, с кем поработал в командах. В спортивной школе «Ленинградец» последний сезон отыграл под руководством Игоря Дмитриева.

В прошлом году ты стал звездой ЮФЛ «Северо-Запад» в своей возрастной категории. Этот турнир показался выше уровнем, чем

городские соревнования?

Не было ни одного проходного матча! Интересный турнир, помогает молодым футболистам прогрессировать. Ощутил более серьезный уровень. Выездные матчи, подготовка, подтрибунные помещения. На городском уровне все было проще.

Прошлым летом ты подписал профессио-



нальный контракт с «Ленинградцем». Сам, ожидал такого поворота событий?

Точно не ожидал! Мы играли в ЮФЛ против команды из Череповца. После матча родители мне обо всем рассказали. Безумно обрадовался, что в 16 лет стану игроком «Ленинградца»! Мы подписали все советующие бумаги. Присутствовали, разумеется, мои родители, спортивный директор «Ленинградца» Денис Гагарин и директор СШ «Ленинградец» Игорь Наумов. Теперь нужно трудиться, чтобы дальше двигаться к цели!

Осенью тебя вызвали на сбор национальной команды U-16. Что больше всего запомнилось?

Все запомнилось! Любой футболист мечтает играть в сборной России! Мы тренировались в Москве. Познакомился с тренером Денисом Первушиным. По ходу тренировочного процес-

са выделил для себя самое главное, - стал еще больше работать. Очень хорошее воспоминание. Хочется снова получить вызов в сборную!

Зимние тренировки с «Ленинградцем» тяжело даются?

Прошел медобследование вместе с командой, начали работать 17 января. С каждой новой неделей чувствовал себя более комфортно. Разница колоссальная!

Как ощущать себя самым молодым футболистом в команде, раньше ведь играл исключительно с ровесниками?

Приняли в коллективе отлично. Никаких проблем. В раздевалке юношеских команд всегда много эмоций. Здесь тоже есть эмоции - положительнее, но и постоянное ощущение профессионализма.

Пресс-служба футбольного клуба «Ленинградец»



В этом году Российский футбольный союз запустил новое соревнование - «Юношеская Футбольная Лига - девочки» среди команд юных футболисток до 14 лет. Впервые Ленинградская область на таком масштабном турнире представят воспитанницы спортивной школы «Ленинградец». Как отметил генеральный секретарь РФС Максим Митрофанов, основная задача ЮФЛ - обеспечивать для девочек качественную и регулярную игровую практику, в том числе с целью подготовки резерва в женском футболе.

Состав участников соревнований был утверждён в начале весны. Для его формирования Российский футбольный союз провел открытый конкурсный отбор среди организаций спортивной подготовки, работающих с девочками. По итогам были выбраны 40 спортивных школ и футбольных клубов со всей страны, которые войдут в лигу. Первый сезон всероссийских соревнований среди девочек до 14 лет стартует в июне. Состязания пройдут в формате мини-турниров в пяти территориальных зонах. Затем 12 лучших команд примут участие в финальном этапе. За право выхода в финал в зоне «Северо-Запад» будут бороться восемь команд, они поделены на две группы. В группу «А» вошли команды из Санкт-Петербурга «Лидер», «Зенит», «Кристалл», калининградская команда «Балтика». В группе «Б» сыграют воспитанницы спортшколы «Ленинградец», а также петрозаводская «СШ № 7», брянская команда «Спартак» и «Псков».



«Включение команды девушек нашей спортивной школы в турнир ЮФЛ до 14 лет - признание того, что мы развиваемся в правильном направлении. В тесном сотрудничестве с Российским футбольным союзом нам удалось за небольшой промежуток времени сделать большой шаг вперёд и составить конкуренцию лучшим футбольным школам Северо-Западного федерального округа. Верю, что это соревнование будет способствовать новому, более качественному движению по развитию женского футбола в нашей стране», - отметил директор спортивной школы «Ленинградец» Игорь Наумов.

«Российский футбольный союз проводит ЮФЛ-девочки для команд возраста до 16 лет с 2021 года. За два года количество участников выросло в два раза. Поэтому был сделан следующий шаг в выстраивании вертикали соревнований - запущен турнир ЮФЛ-девочки для команд до 14 лет. Это соревнование станет первой ступенью в подготовке футболисток, которые затем смогут продолжить игровую путь в командах ЮФЛ старших возрастов и Молодежной лиге», - подчеркнул Максим Митрофанов.

Как записать ребенка на футбол

С наступлением теплой погоды и каникул многие родители задумываются, как занять ребенка с пользой для его здоровья. По-прежнему рейтинг популярных спортивных секций возглавляет футбол. С чего стоит начать и к чему быть готовым при выборе этого вида спорта? Узнали у спортивной школы «Ленинградец».

С какого возраста можно заниматься футболом в спортшколе «Ленинградец»?

В календарном 2023 году самый младший возраст учеников - 2017 год рождения.

Какие документы нужно собрать для оформления ребенка в школу?

Понадобятся копии свидетельства о рождении, полиса ОМС, СНИЛСа, паспорта законного представителя, документа о прописке, медицинская справка о допуске к занятиям, две фотографии 3x4, два экземпляра договора об оказании услуг.

Когда проходит прием документов?

Каждый футболист должен пройти просмотр и отбор в спортивную школу, которые ведутся

круглый год. При этом массовый просмотр в группы начальной подготовки проходит в сентябре.

Что купить для тренировок?

Для тренировок футболисту нужны бутсы, все остальное предоставляет школа.

Где проходят занятия?

Занятия проходят в Гатчине. У части команд - 2008 и 2010 годов рождения, молодежной команды, тренировочный процесс организован в Санкт-Петербурге. Количество занятий в неделю зависит от возраста: у самых младших ребят в недельном цикле проходят три тренировки и игра.



Справляемся со стрессом, укрепляем здоровье - посещаем баню!

Несмотря на то, что самым горячим сезоном у любителей бани считается период новогодних праздников, многие предпочитают не отказываться от этого полезного развлечения круглый год. Ведь банными процедурами можно и настроение поднять, и иммунитет укрепить, и расслабиться по-настоящему. Рассказываем, как сделать поход в баню осознанным и не навредить себе.

Чем полезна баня?

Посещение бани повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям и снижает эмоциональное напряжение. Высокие температуры способствуют раскрытию пор, выведению шлаков из организма, улучшению регенерации кожи. Однако есть заболевания, при которых париться запрещено, например – сердечно-сосудистые патологии и воспалительные процессы внутренних органов. Перед посещением бани лучше проконсультироваться с врачом.

Основные правила

Перед заходом в парилку нужно принять теплый душ. Важно: не мочить голову и волосы, в бане используйте специальную шапочку - это позволит снизить риск теплового удара. Девушкам рекомендуется смыть макияж и не использовать жирный крем, чтобы не забить поры. После подготовительных процедур можно идти в парилку. Первое пребывание в парной не должно продолжаться более 10 минут, затем лучше отдохнуть в предбаннике. Это нужно, чтобы тело постепенно привыкло к высоким темпе-

ратурам. Банщики рекомендуют совершать 3-5 заходов, при этом перерывы должны быть более длительными, чем время, проведенное в парилке.

Как выбрать веник

Чаще всего в банях используют березовые и дубовые веники. Выбор зависит от того, какую пользу вы хотите получить. Дубовые веники помогают снять усталость и стресс, улучшить настроение и сон. Березовые - эффективны в лечении кашля и кожных высыпаний. Популярны и липовые веники, которые дают хороший массажный эффект. По своим свойствам он очень близок к березовому. Липовые веники помогают при нарушении сна и полезны в период весенних и осенних простуд.

Пейте, но не алкоголь

Специалисты советуют пить в бане больше жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Для этого подойдут соки, холодная вода, травяные чаи, однако ни в коем случае нельзя пить алкоголь - он может повысить артериальное давление, вызвать тошноту и рвоту.

Как завершить банные процедуры

После окончания парения лучше посидеть в предбаннике, чтобы температура тела пришла в норму. Новичкам не следует обтираться снегом и купаться в ледяной воде – позволить себе это могут только опытные посетители бани. Лучше всего поплавать в бассейне, а после принять душ. Не нужно забывать и про уход за телом – после парилки особенно эффективны щадящие скрабы и маски.



Как начать заниматься спортом

Отсутствие мотивации, нехватка времени, страх - причин, по которым мы откладываем занятия спортом, много. Но как найти в себе силы на тренировки и начать здоровый образ жизни? Собрали для вас несколько советов специалистов.

Определитесь, чем именно вы хотите заниматься

Составьте список из видов спорта, которые вам интересны - не бойтесь пробовать, чередовать и менять занятия. Так вы быстрее найдете то, что вам по душе. На начальном этапе стоит избегать сложных комплексов упражнений.

Поставьте цель

Подумайте - зачем вам заниматься спортом? Возможно, вы хотите привести тело в форму, укрепить мышцы, найти новое увлечение. Четко поставленная цель поможет не терять мотивацию к тренировкам.

Составьте план тренировок

Чтобы ваши занятия имели результат, важно не прерывать занятия спортом. Начинайте с простых упражнений и непродолжительных занятий - от 10 до 30 минут, постепенно наращивая интенсивность. При подборе упражнений начинающему спортсмену необходимо принять во внимание три основных фактора: возраст, состояние здоровья, режим и стиль жизни. Оцените свою подготовку и не нагружайте организм чрезмерными тренировками.

Выберите место для занятий

Если вы решили заниматься дома, уделите время организации пространства, чтобы тренировки проходили в комфортной для вас атмосфере. Если же хотите посещать зал, воспользуйтесь первым бесплатным занятием, которое предлагают многие спортивные комплексы. Так вы сможете понять, подходит ли вам тренер, нравятся ли тренажеры, не мешает ли количество посетителей.

Отслеживайте свои успехи

Не терять мотивацию к тренировкам поможет фиксация своего прогресса. Обращайте внимание на то, как меняется ваше самочувствие и состояние тела. Для наглядности можно сделать несколько фотографий - до начала тренировок и после.

Придерживайтесь правильного питания

Рассчитайте свой оптимальный рацион питания, добавьте в него больше белка, ни в коем случае не прибегайте к голоданию. Пейте больше воды - она выполняет терморегулирующую функцию, участвует в утилизации жировых запасов, питает мышцы, регулирует обменные процессы.



Фильмы о российских спортсменах

Не знаете, как провести выходные? Посмотрите вдохновляющие фильмы о российских спортсменах! Истории громких побед и спортивных триумфов - то, что нужно для вечернего семейного досуга. Заваривайте чай, доставайте плед и выбирайте кинокартину.

Движение вверх

Есть победы, которые меняют ход истории. Победы духа, победы страны, победы всего мира. Таким триумфом стали легендарные «три секунды» - выигрыш сборной СССР по баскетболу на роковой мюнхенской Олимпиаде 1972 года. Впервые за 36 лет была повержена «непобедимая» команда США. Никто даже помыслить не мог о том, что это возможно - обыграть американцев на Олимпийских играх! Никто, кроме советских баскетболистов.

Лев Яшин. Вратарь моей мечты

1949 год. Заменяв знаменитого Хомича, молодой вратарь Лев Яшин играет первую игру в основном составе московского «Динамо» и пропускает обидный мяч с центра поля. Начинающему спортсмену предстоит многому научиться и преодолеть множество трудностей, прежде чем стать всемирно признанным гениальным голкипером, известным молниеносной реакцией и потрясающим видением поля.

Тренер

Футболист национальной сборной Юрий Столешников в ответственный момент не забивает пенальти. После досадной ошибки Столешников покидает сборную, завершает карьеру и становится тренером маленькой провинциальной команды. Именно с этим клубом Столешникову предстоит совершить чудо и вновь поверить в себя.

Легенда №17

2 сентября 1972 года. Монреаль. Хоккейная сборная СССР с разгромным счетом 7:3 победила канадских профессионалов из НХЛ в стартовом матче эпохальной Суперсерии СССР-Канада. Это была не просто игра, это была битва за свою страну, которая перевернула мировое представление о хоккее. Теперь весь мир знал его просто по номеру - 17. Валерий Харламов, забивший в том матче 2 шайбы, мгновенно взлетел на вершину славы. Сбылась его мечта - упорство, спортивный талант и суровые уроки великого тренера Анатолия Тарасова сделали из «номера 17» легенду мирового хоккея.



НАШИ ПАРТНЕРЫ

Ленинградская область - спортивный регион, на территории которого есть не только государственные спортивные комплексы, но и частные. Один из таких - загородный клуб «Озеро Зеркальное», который располагается в Выборгском районе на берегу озера и в окружении соснового леса. Рассказываем, как активно можно провести в нем время.

Сыграйте в мяч

На территории загородного клуба есть многофункциональный крытый спортивный комплекс, который включает в себя три спортивных поля для игры в волейбол, мини-футбол, теннис, бадминтон, а в летнее время открыты две песчаные площадки для пляжного волейбола.

Проведите профессиональную тренировку

Спортивные команды могут провести в загородном клубе учебно-тренировочные выезды. Помимо спортивного комплекса, здесь также есть легкоатлетическая прыжковая дорожка, которая подойдет для тренировки профессиональных спортсменов. Она используется для восстановления рабочего состояния мышц нижних конечностей после напряженной подготовки или соревнований.

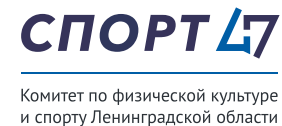
Посетите тренажерный зал

Тренажерный зал оснащен новейшим профессиональным оборудованием: силовыми и кардио-тренажерами для занятий и тренировки всех групп мышц. Кроме того, для активного отдыха можно воспользоваться инвентарем для сезонных видов спорта: коньками, лыжами, финскими саними, ватрушками, велосипедами, лодками и катамаранами.

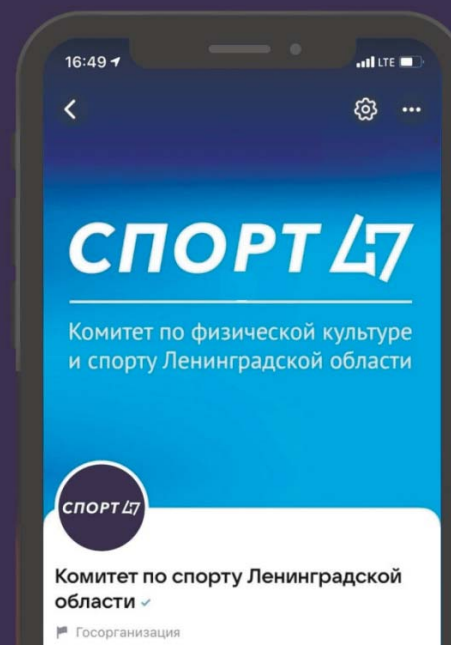
Отдохните в игровом клубе

В этом году на территории «Озера Зеркального» открылся игровой клуб «Пещера», где можно поиграть в бильярд, сразиться в аэрохоккей, проверить свою меткость в тире или поиграть в настольный теннис.

Подробную информацию можно узнать на сайте загородного клуба «Озеро Зеркальное».



БУДЬ С НАМИ!



СПОРТ 47

Журнал о физической культуре,
спорте и здоровом образе жизни

**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: lenoblsport@lenreg.ru
www.sport.lenobl.ru