



СПОРТ 47

2023

ВЫПУСК 2

ЖУРНАЛ О
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
СПОРТЕ И ЗДОРОВОМ
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



Уважаемые тренеры!

От лица комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области я хотел бы поздравить вас с годом педагога и наставника! Этот год посвящен вашему нелегкому, но благородному труду в развитии спорта и формировании будущих чемпионов.

Сегодня Ленинградскую область в составах сборных команд Российской Федерации представляют 255 спортсменов по 69 видам спорта. На международных соревнованиях спортсменами Ленинградской области по итогам 2023 года завоевано 42 медали (14 золотых, 21 серебряная, 7 бронзовых), на всероссийских соревнованиях - 239 медалей (72 золотых, 79 серебряных, 88 бронзовых). В 2024 году сильнейшие спортсмены Ленинградской области продолжают представлять наш регион на международных и всероссийских спортивных соревнованиях. Такие выдающиеся результаты возможны только благодаря вашему профессионализму, преданности и трудолюбию.



Подготовка профессиональных спортсменов начинается со спортивных школ, где вы постоянно поддерживаете и вдохновляете спортсменов, помогая им преодолевать трудности и достигать своих спортивных целей. Ваше влияние на молодое поколение неоценимо, вы помогаете им развивать свои навыки, стремиться к совершенству и формировать прочные ценности. Примите слова благодарности за ваш труд! Успехов вам в воспитании новых спортивных талантов, мудрости в обучении и мотивации, здоровья и вдохновения!

Евгений Пономарев
Председатель комитета по
физической культуре и спорту
Ленинградской области

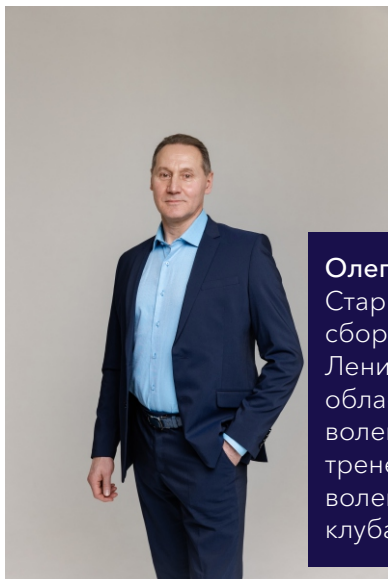
СОДЕРЖАНИЕ

- 4 ПРОФЕССИЯ ТРЕНЕР - ЭТО ПРИЗВАНИЕ?
- 8 КАЛЕНДАРЬ САМЫХ ЯРКИХ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ ЗИМЫ
- 8 ДОРОГА ЖИЗНИ
- 9 TOKSOVOCUP 2024
- 10 ЛЫЖНЯ РОССИИ
- 10 ВЫБОРГСКАЯ ЛЫЖНЯ
- 11 ПЕРВЕНСТВО МИРА ПО ШАШКАМ
- 12 ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КАРАТЕ
- 13 ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФРИДАЙВИНГУ
- 14 КУБОК РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
- 15 КУБОК РОССИИ ПО САННОМУ СПОРТУ
- 16 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЕ
- 17 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ТЕННИСУ
- 17 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ТХЭКВОНДО (ВТФ)
- 18 ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО КОННОМУ СПОРТУ
- 19 ПЕРВЕНСТВО РОССИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
- 20 ПЕРВЕНСТВО РОССИИ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ
- 22 СТРАНА В ОДНОМ РИТМЕ:
ГАТЧИНА ПРИНЯЛА [ЗАБЕГ.РФ](http://ZABEG.RF)
- 28 ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ - ЭТО ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ!
- 30 БЫВШИХ СПОРТСМЕНОВ НЕ БЫВАЕТ!
- 36 ВЫБОРГМЕН
- 40 КРОСС НАЦИИ В ТОСНО
- 46 СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ
- 52 ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ГТО СТАЛО ПРОЩЕ!
- 58 ПРЕЗЕНТАЦИЯ НОВОЙ ФОРМЫ СПОРТСМЕНОВ
- 60 ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ГОРОДОШНОМУ СПОРТУ
- 66 МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО ИНДОРХОККЕЮ «КУБОК СОДРУЖЕСТВА – ГАТЧИНСКАЯ ОСЕНЬ»
- 70 КУБОК РОССИИ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ
- 76 ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАДМИНТОНУ «БЕЛЫЕ НОЧИ»
- 80 КУБОК ГУБЕРНАТОРА ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КОНКУРУ
- 84 КУБОК ГУБЕРНАТОРА ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ДЗЮДО
- 88 ПЕРВЕНСТВО И ЧЕМПИОНАТ СЗФО ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ НА ПЕШЕХОДНЫХ ДИСТАНЦИЯХ
- 90 ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ВОЗДУХОПЛАВАТЕЛЬНОМУ СПОРТУ
- 94 СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛЕНИНГРАДЕЦ»
- 96 ЕЗДОВОЙ СПОРТ
- 100 КАТКИ И ГОРНОЛЫЖНЫЕ КУРОРТЫ ЛЕНОБЛАСТИ: ГДЕ МОЖНО ПРОВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ
- 104 КАК НАЧАТЬ С ПОНЕДЕЛЬНИКА И НЕ БРОСИТЬ ВО ВТОРНИК?

Профессия тренер - это призвание?

Как рождается решение быть тренером и какие у этой профессии есть особенности?

Об этом мы пообщались с тренерами Ленинградской области по разным видам спорта.



Олег Морозов.
Старший тренер сборной команды Ленинградской области по волейболу, член тренерского штаба волейбольного клуба "Динамо ЛО"

- Как спорт пришел в вашу жизнь? Почему выбрали именно волейбол?

- В волейбол пришел в 5 классе. Как-то на уроке физической культуры наш преподаватель предложил вечером после уроков прийти к нему в секцию по волейболу. Нам было интересно, и мы стали ходить. А немного спустя, на одно из занятий пришел тренер по волейболу Виктор Семенович Прасс и предложил некоторым игрокам прийти к нему на тренировку. Так и началась моя волейбольная карьера. Хотя на тот момент я серьезно увлекался плаванием и играл вратарем за команду хоккейного клуба, но выбрал волейбол.

- А когда вы поняли, что хотите стать тренером? Как это было?

- Мы с командой часто выезжали на соревнования. Спортивная школа по волейболу г. Воркуты была одной из сильнейших. Однажды мы были на соревнованиях в

Ленинграде и на играх был тренер из института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта Владимир Александрович Григорьев. Он и пригласил меня и ряд игроков поступить в институт физической культуры. На тот момент в вузе был только тренерский и педагогический факультет. Я закончил тренерский.

- Сколько лет вы уже тренируете?

- Более 25 лет.

- Был ли у вас кумир, на которого хотелось равняться?

- Мне очень нравилась игра Владимира Кондры. Он был моим кумиром. Много лет спустя мы все-таки с ним встретились на первенстве России среди ветеранов.

- Что для вас самое приятное в работе тренера?

- Мне очень приятно, когда игроки во время игры применяют те игровые действия, которые мы готовили на тренировках. Значит тренировочное время потрачено не зря.

- А что самое сложное?

- Каждый игрок — это личность. Со своими проблемами и, наверное, непростая психологическая задача объединить всех в единый коллектив, чтобы он был как одно целое.

- Какими качествами должен обладать тренер, чтобы быть успешным?

- На первое место я ставлю профессионализм. Тренер, как педагог и психолог, должен уметь находить подход к каждому. Он должен уметь определить проблему, найти способы ее

решения и добиться от игроков точного выполнения задачи. Как говорится, выигрывает команда, проигрывает тренер.

- Есть формула успеха? Какие факторы должны сойтись, чтобы ваш подопечный добился успеха?

- Если перспективный игрок, имея ростовые, физические качества и целеустремленность, попадет к опытному тренеру, то у него есть все шансы добиться высоких результатов.

- Есть ли у вас какой-то жизненный девиз/любимое высказывание?

- Не ошибается тот, кто ничего не делает.

- Что посоветуете юным спортсменам, только начинающим свой путь в волейболе?

- Как говорил мой первый тренер Виктор Семенович Прасс: «Волейболист должен уметь играть во все: и в футбол, и в баскетбол, и в гандбол. Волейбол достаточно сложный технический вид спорта. Если не получится достигнуть вершин волейбола, то обязательно останутся другие навыки. Поэтому играйте в волейбол и вы будете всегда в центре внимания».

Татьяна Лапсакова - главный тренер сборной команды Ленинградской области по художественной гимнастике, старший тренер отделения художественной гимнастики Кировской спортивной школы.



- Как спорт пришел в вашу жизнь? Почему выбрали именно гимнастику?

- Спорт пришёл в раннем детстве. Сначала мне понравился мяч, а потом и вся художественная гимнастика покорила мое сердце.

- Сколько лет вы уже тренируете?

- Тренирую уже 36 лет.

- Когда вы поняли, что хотите стать тренером? Как это было?

- Поняла, что хочу стать тренером в 12 лет. Других вариантов не было, была очень сильная любовь к художественной гимнастике.

- Что для вас самое приятное в работе тренера?

- Для меня самое приятное в работе тренера - видеть, как мои гимнастки влюбляются в художественную гимнастику.

- А что самое сложное?

- Самое сложное в работе - видеть, как в трудные моменты твои воспитанники не верят в свои собственные силы.

- Какими качествами должен обладать тренер, чтобы быть успешным?

- Чтобы быть успешным тренером, на мой взгляд, необходимо обладать следующими качествами: требовательность, твердость, решимость и, конечно, любовь к своей профессии и воспитанникам.

- Есть формула успеха? Какие факторы должны сойтись, чтобы ваш подопечный добился успеха?

- Движущие факторы для меня - это огромное желание, трудолюбие, целеустремленность.

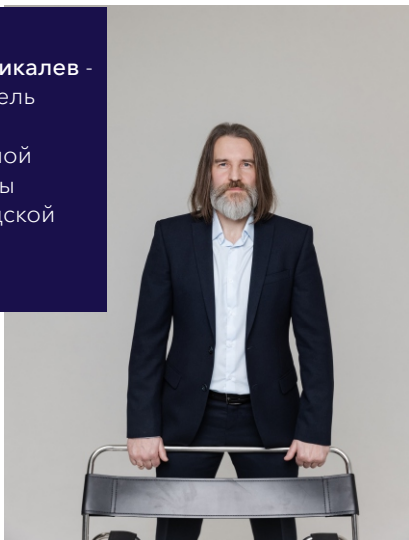
- Есть ли у вас какой-то жизненный девиз/любимое высказывание?

- Терпение и труд всё перетрут.

- Что посоветуете юным спортсменам, только начинающим свой путь в художественной гимнастике?

- Скажу юным спортсменам девиз: «Трудиться и еще раз трудиться! Сегодня лучше, чем вчера, а завтра лучше, чем сегодня!»

Алексей Пикалев -
руководитель
отделения
Специальной
Олимпиады
Ленинградской
области



- Как спорт пришел в вашу жизнь?

- Активно спортом стал заниматься в армии. После службы работал в отделе физической защиты налоговой полиции и параллельно учился в институте физической культуры. Планировал профессионально заниматься тренерской работой. Буквально за один год в моей жизни произошли события, которые, можно сказать, перевернули всё моё мировоззрение. Я решил посвятить свою профессиональную деятельность адаптивной физической культуре, помогать людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, связанной с инвалидностью.

- А когда вы поняли, что хотите стать тренером? Как это было?

- Это решение пришло неожиданно, можно сказать, что во многом здесь сказался авторитет моего тренера, его подход к работе, жизненные принципы, увлеченность и самоотдача в подготовке спортсменов. Решил, что больше пользы смогу принести в тренерском деле, а если моими воспитанниками станут люди, которые испытывают социальную депривацию, многие из которых не выходят из дома, живут в интернатах замкнутой жизнью, но мечтают стать спортсменами и даже пробуют свои силы, насколько позволяют условия, тогда дело моё станет благодарным.

- Сколько лет вы уже тренируете?

- С 2007 года, сразу после окончания института.

- Был ли у вас кумир, на которого хотелось равняться?

- Я всегда уважал и уважаю спортсменов,

которые посвятили спорту свою жизнь с самого маленького возраста, упорно работали, добивались цели через слезы и боль. Испытывали радость победы и досаду от поражения, но не останавливались, шли вперед. Я с замиранием сердца вспоминаю об олимпийском чемпионе, четырехкратном чемпионе мира и шестикратном чемпионе Европы, советском тяжелоатлете Юрии Петровиче Власове. Это тот человек, который является для меня идеалом в спорте и жизни.

- Что для вас самое приятное в работе тренера?

- Видеть эмоции, переживания, радость и печаль, больше радость, конечно, моих воспитанников от пережитых спортивных соревнований, видеть их искреннюю благодарность и доверие.

- А что самое сложное?

- Охватить необъятное. Очень много идей по организации соревнований, улучшению условий для работы людей с ограничениями в психофизическом развитии, но времени на все не хватает.

- Какими качествами должен обладать тренер, чтобы быть успешным?

- Прежде всего уважать личность своего воспитанника, быть примером не только в спорте, но обязательно быть высоконравственным человеком, воспитанным и, конечно, профессионалом в своем спортивном направлении. Необходимо постоянно развиваться, заниматься самообразованием.

- Есть формула успеха? Какие факторы должны сойтись, чтобы ваш подопечный добился успеха?

- Индивидуальный подход к спортсмену, изучение его психики, личностные качества, потенциал спортивной подготовленности, внешние факторы, такие как условия проживания, материальные возможности, мобильность, коммуникативные навыки, психофизические возможности, эмоциональное состояние и так далее. Чтобы все совпало, необходимо учитывать все эти составляющие, чтобы подвести спортсмена к его максимальному результату.

- Расскажите про самую запоминающуюся историю/историю победы из вашей тренерской карьеры?

- Всегда ставлю в пример одного своего спортсмена. Будучи ограниченным в верхних и нижних конечностях, да так, что

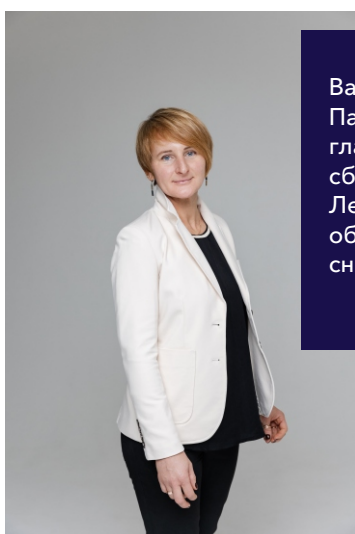
самостоятельно держать ложку не мог, имея сильные гиперкинезы, проводил свою жизнь в социальном центре реабилитации, практически сидя на стуле целыми днями и ничем не занимаясь. Пока не попробовал паралимпийский вид спорта бочча. За три года тренировок спортсмен достиг высокого уровня, стал чемпионом России и мастером спорта России, попал в сборную страны. А дальше международные соревнования, победы и призовые места. Сейчас он живет в Москве, тренируется и выступает за сборную России. Самостоятельно преодолевает путь из Санкт-Петербурга в Москву, решает многие бытовые вопросы. Все это благодаря спорту.

- Есть ли у вас какой-то жизненный девиз/любимое высказывание?

- «С Богом в любом добром деле» - всегда стараюсь помнить об этом.

- Что посоветуете юным спортсменам, только начинающим свой путь в адаптивном спорте?

- Каждый человек - личность, будьте собой, цените свои спортивные таланты, ищите свой вид спорта, пробуйте себя везде, главное двигайтесь и не теряйте надежды. Пусть вы не станете чемпионами и мастерами спорта, но сможете значительно улучшить свою жизнь, найдете много друзей, научитесь общаться, жить полноценной жизнью!



Валерия Павловская - главный тренер сборной Ленинградской области по сноуборду.

спортсменов. И, конечно, примером всегда был мой тренер.

- Что для вас самое приятное в работе тренера?

- Видеть радость спортсменов при победах! Видеть их рост, наблюдать их взросление и быть к нему причастным.

- А что самое сложное?

- Найти нужные слова при неудачах.

- Есть формула успеха? Какие факторы должны сойтись, чтобы ваш подопечный добился успеха?

- Упорство и труд, поддержка близких, команда.

- Расскажите про самую запоминающуюся историю/ историю победы из вашей тренерской карьеры?

- Первая медаль на первенстве России, 2 место в дисциплине борд-кросс. Мы ничего особо не знали: куда едем, что нас там ждет, какие соперники. В день соревнований был сильный мороз - 32 градуса. Но мы смогли попасть в призы в таких условиях. Это было супер!

- Есть ли у вас какой-то жизненный девиз/любимое высказывание?

- Честно делай свое дело. Выложись на максимум, чтобы потом не было слов «а вот если бы».

- Что посоветуете юным спортсменам, только начинающим свой путь в сноуборде?

- В сноуборде посоветовала бы искренне любить то, чем занимаешься!

- Как спорт пришел в вашу жизнь? Почему выбрали именно сноуборд?

- В спорт я пришла по рекомендации врача в 4 года. А в сноуборд меня привела мама - это была её мечта. А потом я и сама в него влюбилась.

- Сколько лет вы уже тренируете?

- Вот уже 23 года.

- А когда вы поняли, что хотите стать тренером? Как это было?

- Когда закончила заниматься спортом, то ощутила сильную нехватку и поняла, дальше без спорта никак. Начала тренировать.

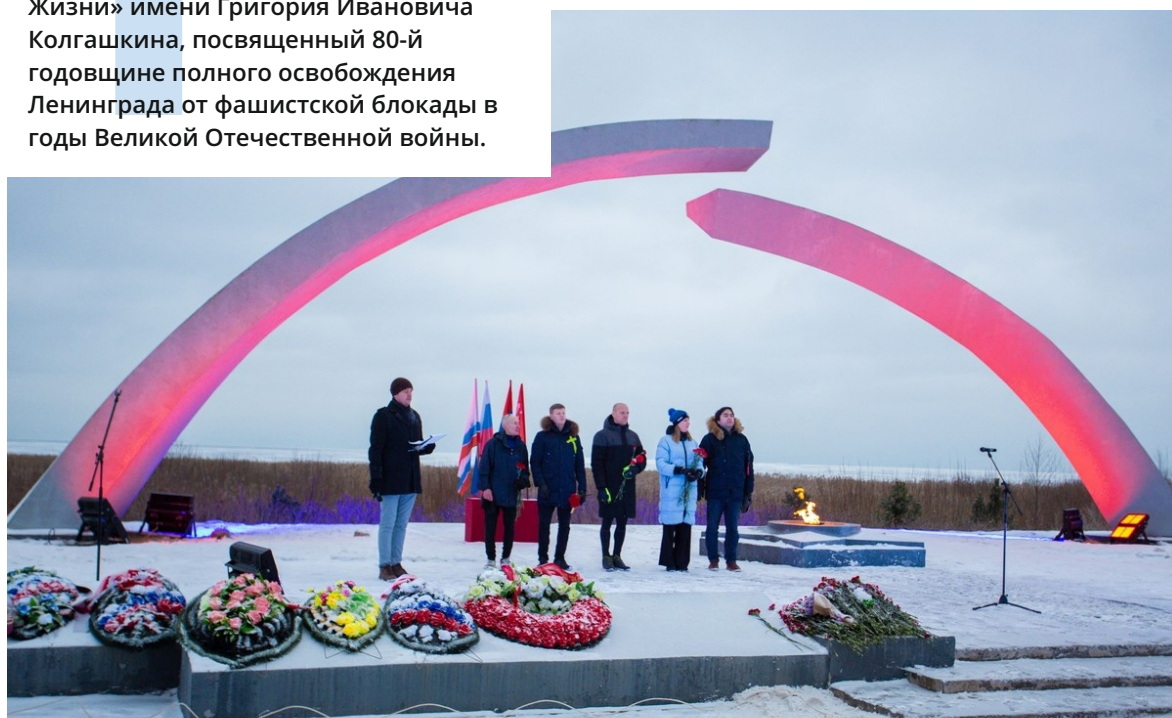
- Был ли у вас кумир, на которого хотелось равняться?

- Всегда хотелось равняться на старших

КАЛЕНДАРЬ САМЫХ ЯРКИХ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ ЗИМЫ

Дорога жизни

28 января 2024 года состоится 55-й международный марафон «Дорога Жизни» имени Григория Ивановича Колгашкина, посвященный 80-й годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады в годы Великой Отечественной войны.



Этот забег — знак памяти о тех, кто достойно защищал блокадный Ленинград. Все маршруты мероприятия лежат на той самой Дороге жизни, которая стала одной из важных вех в истории нашей страны.

Участники смогут преодолеть дистанции: 1 км, 5 км и 42,2 км. Регистрация открыта на сайте heroleague.ru





ToksovoCup 2024

3 и 4 февраля 2024 года в Токсово пройдет лыжный марафон ToksovoCup 2024.

На сайте O-time открыта регистрация на дистанции 10 км, 34 км и 51 км свободным стилем и дистанции 10 км и 34 км классическим стилем в формате масс-старта.

Что ждет участников:

- Профессиональные фотографии
- Пункты питания
- Медали финишера для всех участников
- Кубки и призы от партнеров соревнований для победителей



Лыжня России

10 февраля 2024 года в Российской Федерации состоится всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России».



Гонка проводится ежегодно с 1982 года и всегда является большим зимним праздником, который рассчитан на широкий круг любителей лыжного спорта. В Лыжне России примут участие как профессиональные лыжники, так и любители.

До 8 февраля 2024 граждане Российской Федерации, а также иностранные граждане, в случае наличия у них подтвержденной учетной записи, могут подать заявку на участие при помощи федеральной государственной информационной системы «Единый портал государственных и муниципальных услуг». Старт пройдет на территории спортивного комплекса «Игора Драйв» по адресу: Ленинградская область, Приозерский район, Приозерское шоссе, д. 3, корп.5.



Выборгская лыжня



18 февраля 2024 года состоится ежегодный лыжный фестиваль в Выборге!

Регистрация открыта на сайте O-time. Для участников подготовлены трассы разной протяженности и сложности: 5 км, 10 км, 20 км, 30 км, а также различные активности и развлечения.

Принять участие могут все желающие от 9 лет и старше.



Гордимся нашими спортсменами, которые приняли участие в соревнованиях международного и всероссийского уровня.

ПЕРВЕНСТВО МИРА

Иван Дьяченко и Кирилл Коробочкин завоевали бронзовые медали молодежного первенства мира по шашкам-64. Соревнования проходили в октябре этого года в г. Алания, Турция. В соревнованиях приняли участие 150 спортсменов из 12 стран. В составе сборной команды страны соревновались и наши земляки из Всеволожского района, молодые, международные мастера Иван Дьяченко и Кирилл Коробочкин. Спортсмены выступали в группе **«юниоры до 20 лет»**.

Соревнования проводились по трем программам:

- классическая программа
- быстрая игра (рапид)
- молниеносная игра (блиц)

Иван занял 3 место в соревнованиях по быстрой игре (рапид). Кирилл взял бронзовую медаль в классической программе соревнований.



ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КАРАТЕ

Вера Жумаева из Выборга завоевала серебряную медаль на чемпионате мира по всестилевому карате. 585 участников из 27 стран мира - такова общая численность спортсменов на этом масштабном спортивном мероприятии. Вере удалось завоевать серебряную медаль в условиях высокой конкуренции. Однако, сама Вера прокомментировала свое выступление достаточно сдержанно:

«Второе место на чемпионате мира - это достойный результат, но для меня - это поражение. Досадно проиграть финал из-за травмы. Знаю, что могла выступить лучше! В планах поскорее пройти лечение, восстановиться и вернуться к тренировкам. Надеюсь, у меня ещё будет шанс выиграть чемпионат мира!»



ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФРИДАЙВИНГУ

Андрей Матвиенко завоевал серебряную и бронзовую награды на чемпионате мира по фридайвингу по правилам CMAS 2023. 2 место Андрей завоевал в дисциплине CWT (монопласта или ласты). А третье место в дисциплине FIM (по тросу на руках).



Погружения проходили на острове Роатан в Гондурасе. Яркие события состоялись в первый день чемпионата. Абсолютный мировой рекорд по глубине был побит дважды. Первому мировой рекорд удалось побить нашему земляку Андрею Матвиенко, спустившись в монопласте на глубину 134 метра. Следом за ним Андрей Молчанов улучшил результат до 136 метров.

«Ныряние в глубину на задержке дыхания – это замечательный вид спорта, где спортсмен погружается под воду без дыхательного снаряжения. Сам рекорд был волнительным, это был первый старт после продолжительного простоя. Было нервно, но я справился с задачей».

Готовился к старту на Черном море, где температура воды на глубине 8 градусов, поэтому нырять на острове Роатан получилось очень легко и комфортно, после суровых российских морей», – отметил Андрей.



КУБОК РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ



Воспитанница гатчинской детско-юношеской спортивной школы

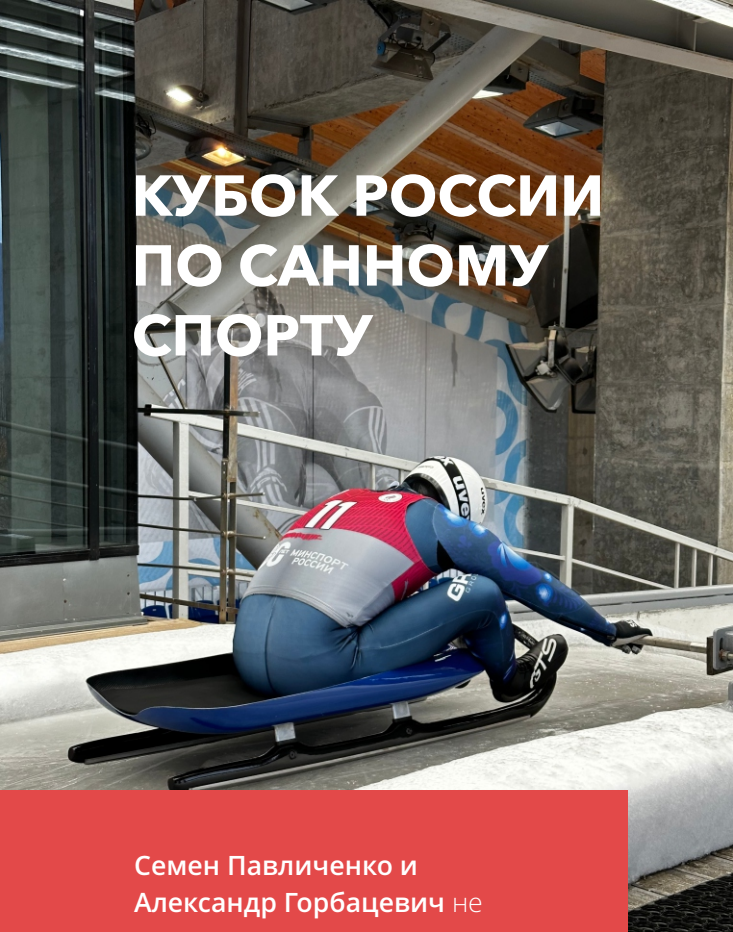
Злата Осокина завоевала три медали на Кубке России по спортивной гимнастике среди женщин: бронзу в многоборье, серебро на бревне и бронзу в вольных упражнениях. Соревнования проходили в Краснодарском крае в самом начале сентября.

Злата соревновалась с 24 сильнейшими гимнастками России, среди которых были и олимпийские чемпионы. Став одной из лучших в молодежной сборной, наша землячка получила право участвовать во взрослом Кубке России среди женщин. И сразу показала ошеломительный результат.



«Феерическое выступление. Конечно, никто не ожидал такого результата, и мы очень довольны! Самая сложная медаль, конечно, в многоборье. Результат там оцениваю на 150%. Прыжок Злата тоже выполнила на 5+, но уступила там из-за низкой базы. На бревне боролась и устояла. А после вольных упражнений у меня у самой на глазах выступили слезы», - поделилась впечатлениями о выступлении своей подопечной тренер Марина Стяжкина.

КУБОК РОССИИ ПО САННОМУ СПОРТУ



Семен Павличенко и Александр Горбачевич не оставили шансов соперникам на Кубке России по санному спорту, проходившему в конце ноября в Сочи. Спортсмены завоевали четыре медали: две золотых и две серебряных.

Дважды встал на верхнюю ступень пьедестала Семён, показав лучшее время в спринтерской и основной гонке. Следом за ним в этих же гонках на финиш приехал Александр, завоевав две серебряные медали.

Третьим стал пермский спортсмен Матвей Пересторонин.

Уже в начале декабря спортсмены продолжили подготовку в составе сборной России к главному старту - Всероссийской спартакиаде сильнейших 2024, которая пройдет в феврале.

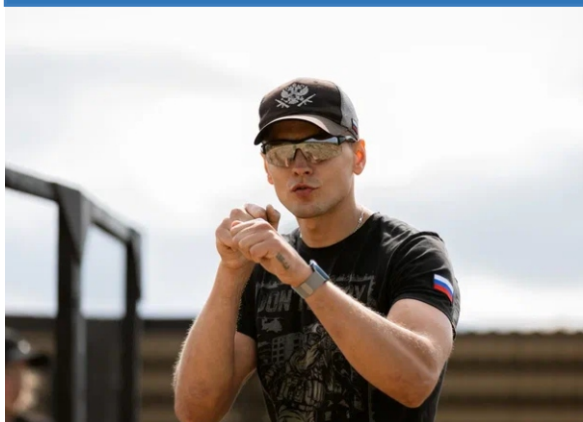


ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЕ

Роман Мазурин одержал великолепную победу на чемпионате России по практической стрельбе.

Соревнования в дисциплине «ружьё» прошли в начале июля в Брянской области, собрав около 150 участников из 19 регионов России.

Роман Мазурин впечатлил всех участников своим мастерством. Завоевав заслуженное золото среди мужчин в открытом классе, он стал чемпионом России.



ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ТЕННИСУ

Евгений Тюрнев стал победителем чемпионата России по теннису.



Евгений Тюрнев добился выдающихся результатов по теннису на чемпионате России. Соревнования проходили в Казани в конце сентября. Мастер спорта из Всеволожска вышел в финал в одиночном и в парном разряде. Евгений завоевал золото в одиночном разряде, не проиграв ни одного сета на пути к чемпионству, и завоевал серебро чемпионата в парном разряде.



ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Полина Дзарагазова завоевала серебряную медаль на чемпионате России по тхэквондо (ВТФ).

Соревнования завершились 29 сентября в городе Майкоп, Республика Адыгея. Более 400 спортсменов из 49 регионов боролись за звание лучших тхэквондистов России. Ленинградской спортсменке Полине Дзарагазовой удалось завоевать второе место в категории до 53 килограмм.

Путь к успеху был непростой: Полине предстояло сражаться в пяти поединках. В четырех из них - успех, в том числе победа над серебряной призеркой чемпионата мира 2023 года. Уступила Полина лишь в финальном поединке московской спортсменке.

Тренируют ленинградскую спортсменку Сергей Пирютков и Дмитрий Лим.

По итогам соревнований наша землячка вошла в основной состав национальной сборной команды России по тхэквондо ВТФ.



«4 победных поединка из 5 - это очень хороший результат. Статус самого турнира, чемпионата России, добавляет повышенной ответственности для спортсмена. Это первая наша медаль на таком уровне, поэтому Полина большая молодец», - оценил выступление тренер Дмитрий Лим.

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО КОННОМУ СПОРТУ

Василиса Ерастова из Всеволожского района стала призером чемпионата России по конному спорту в дисциплине конкур. Соревнования проходили в Подмоскowie в конце августа. Спортсмены боролись за победу в двух дисциплинах: конкур LL, конкур - командные соревнования. В чемпионате приняли участие 67 спортивных пар из 13 регионов России. Василиса с лошадью **Ксальс Дрим** взяла бронзу в абсолютном первенстве чемпионата.



ПЕРВЕНСТВО РОССИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ксения Черноперова стала победительницей первенства России среди девушек до 16 лет в прыжках в высоту. Первенство проходило в столице Чувашии городе Чебоксары.

В финале спортсменке удалось взять высоту в 1 м 70 см, благодаря чему она одержала победу на первенстве.



Сергей Столыпин из города Пикалёво Бокситогорского района стал победителем первенства России в беге на 1500 метров. Первенство России среди юношей и девушек до 18 лет прошло в Москве и собрало более 900 участников из 71 региона России.



Ленинградскую область достойно представляли 4 спортсмена, среди которых Сергей показал лучший результат на дистанции 1500 метров - 4:00:44!

Подготовила легкоатлета тренер Татьяна Яновская.

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ

Николай Кезеров завоевал серебряную награду на первенстве России по велосипедному спорту. Первенство среди юношей 15-16 лет прошло в Тольятти. В многодневной гонке приняли участие 66 спортсменов из 22 регионов страны. Ленинградскую область представляли спортсмены из Выборгского велоклуба «Фаворит». Лучший результат среди наших велогонщиков показал Николай Кезеров. На отдельных этапах многодневки он дважды попадал на подиум. В заключительный день соревнования участники боролись в индивидуальной гонке на 10 км, и Николай показал в ней третий результат. Это позволило ему завоевать серебряную медаль первенства в итоговом зачете.





«Второе место - не первое, есть к чему стремиться. Так как первенство проходило в Тольятти, настраивались на жаркую погоду, а приехали в питерскую погоду +16 с дождем. Возможно, это немного сказалось на результатах.

Но нам есть куда расти дальше. Будем готовиться к следующим стартам и нацеливаться на лучший результат», - так, сдержанно, оценил выступление Николая его тренер Денис Скачек.



Страна в одном ритме: Гатчина приняла ЗаБег.РФ

Центральный старт в Москве, объединение городов и соседних стран, синхронное начало массового легкоатлетического мероприятия в России - таким запомнится седьмой по счету масштабный и уже по-настоящему мировой беговой проект «ЗаБег.РФ».

В воскресенье, 4 июня, более 160 тысяч любителей бега всех возрастов по всей стране вышли на старт, чтобы поддержать курс на здоровый и активный образ жизни.

Несмотря на ранние часы и проливной дождь, на региональный старт в Гатчине вышли более тысячи легкоатлетов из Ленинградской, Московской, Псковской, Новгородской, Челябинской областей, города Санкт-Петербурга, Республики Коми и Камчатского края.





«Столица Ленинградской области рада вновь принять у себя одно из самых значимых событий в спортивном календаре нашего региона. Всероссийский полумарафон «ЗаБег.РФ» - замечательный пример того, как спорт может объединять людей самых разных возрастов и вдохновлять все большее число, прежде всего молодых граждан, вести активный и здоровый образ жизни», - на торжественной церемонии открытия с приветственным словом от губернатора Ленинградской области Александра Дрозденко выступила заместитель председателя областного комитета по физической культуре и спорту Оксана Лагода.

Для всех участвующих старт был один, разница — в дистанциях. Оценить свои силы в забеге могли как взрослые, так и дети. В историческом центре Гатчины оборудовали четыре маршрута протяженностью: 1, 5, 10 и 21.1 км. В стартовом городке проходили музыкальные выступления и разминки перед забегом. На самой короткой дистанции протяженностью 1 км в основном пробовали свои силы юные бегуны. А участники самой длинной дистанции в 21,1км могли полюбоваться достопримечательностями города – Гатчинским дворцом, Кирхой и Павловским собором.





На километровой дистанции победителями стали участники из Ленинградской области **Евгений Шалов** и **Анна Смирнова**. Первыми на дистанции в пять километров стали **Александр Павлинин** из Ленинградской области и **Мария Бабиц** из Санкт-Петербурга. Быстрее всех 10 километров пробежали петербуржец **Никита Спиридонов** и москвичка **Елена Скоблина**.

На самой протяжённой дистанции - 21,1 км победу одержали **Николай Дедуренков** из Камчатского края и **Екатерина Мигунова** из Ленобласти.

«Эмоции потрясающие, не ожидал, что смогу победить. Мероприятие совпало с отпуском, решил, что обязательно нужно принять участие», - поделился эмоциями победитель на дистанции 21,1 км Николай Дедуренков.





Всероссийский полумарафон 2023 запомнился еще и тем, что впервые к бегунам России присоединились любители активного образа жизни в Беларуси, Армении, Киргизии, Таджикистане и Китае. Там забег проходит под названием «OneRun».

В столице Китая, правда, полумарафон прошел чуть раньше (это связано с тем, что 4 июня в Китае памятная дата) - на дистанцию 21,1 километр в Пекине вышли более двух тысяч человек.

В следующем году Китай обязательно синхронизируется с Россией, пообещали организаторы.







С каждым годом количество участников регионального забега увеличивается. Как отметили организаторы, дружественная атмосфера, царящая на полумарафоне, будет способствовать этой тенденции.

Завершившийся в России полумарафон «ЗаБег.РФ» собрал рекордные 160 тысяч участников. «ЗаБег.РФ» 2023 года прошел в 89 городах России, затронул 11 часовых поясов и стал наглядным примером того, как спорт объединяет.

Физкультура и спорт - это философия жизни!

Спорт и здоровый образ жизни сегодня становятся неотъемлемой частью людей всех возрастов и профессий.

«МИНЬОНЫ» ИЗ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА ЗАНЯЛИ 1 МЕСТО НА ПЬЕДЕСТАЛЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.



12 августа по всей стране праздновали День физкультурника.

На территории Ленинградской области этот день прошел с особым размахом. Участие в праздновании приняли как профессиональные спортсмены, так и любители активного отдыха.

В этот день с поздравительным словом к спортсменам, тренерам, всем любителям спорта обратился губернатор Ленинградской области Александр Дрозденко.

«Физкультура и спорт - это целая философия жизни, где нет места праздности, где всегда в приоритете - движение, здоровье, желание преодолевать трудности, работать над собой», - отметил глава региона.

Масштабной соревновательной площадкой стал всероссийский турнир по баскетболу «Оранжевый мяч».



В турнире приняли участие подростки от 14 лет и старше. Все зарегистрированные участники были разделены на 3 возрастные группы, в которых определялись победители и призеры соревнований.

В баскетболе 3х3 среди девушек победительницами турнира стали хозяйки поля – команда «Миньоны», Тосненский район. Команда «GoldenState», которая также представляла Тосненский район, заняла второе место. «Молния» из Ломоносовского района на третьем месте.

В этом же виде спорта у юношей призовые места распределились следующим образом: «Импульс» Всеволожский район, «Надежда» Тосненский район, «Молния» Ломоносовский район.

Параллельно, 12 августа, проходил фестиваль дворовых видов спорта.

В этот день более 100 юных ленинградцев вышли на площадки спортивно-досугового центра «Надежда», чтобы выяснить, кто лучше всего играет в мини-футбол, флорбол и баскетбол.



После торжественного открытия соревнований участники дворовых игр отправились на спортивные площадки. Соревнования продлились вплоть до самого вечера. . Итоговые результаты выглядят следующим образом.

В турнире по футболу первое место заняла команда «Гатчина» из Гатчинского района, на втором месте «Кировец» Тихвинский район, на третьем – «Стандарт» Волховский район. В турнире по флорболу снова первыми стали спортсмены из Гатчинского района. Второе место у ребят из команды «Старт» Кировского района. Команда «Всеволожск» из одноименного района заняла третье место.

Бывших спортсменов НЕ БЫВАЕТ!

В конце лета и в начале осени в этом году в Ленинградской области и Санкт-Петербурге прошли одни из самых лучших и запоминающихся спортивных мероприятий года – Спартакиада пенсионеров.

24 августа в Выборге состоялся региональный этап VIII Спартакиады пенсионеров России - Спартакиада пенсионеров Ленинградской области.

Мероприятие в цифрах:
12 команд и 108 участников
82 года - возраст самого зрелого участника.
Им оказался шахматист из Киришского района - Владимир Харитонов.
8 соревновательных дисциплин.

Участники соревновались в легкой атлетике, комбинированной эстафете, троеборье ГТО, настольном теннисе, шахматах, дартсе, плавании и стрельбе из электронного оружия.

T&M photos

Во время проведения соревнований нам удалось пообщаться с одной из участниц мероприятия – Валентиной Ивановой из Всеволожского района.

- Сколько вам лет и чем вы занимаетесь в свободное время?

- **Мне 60 лет. В свободное время я занимаюсь воспитанием любимого внука! Также являюсь председателем Совета ветеранов Щегловского поселения Всеволожского района.**

- Как вы попали на спартакиаду?

- **Я всю жизнь в спорте! В юности занималась лыжами, выполнила норматив кандидата в мастера спорта по биатлону, а сейчас активно занимаюсь северной ходьбой.**

- Что заставляет вас соревноваться сейчас?

- **Бывших спортсменов, как и бывших военных, не бывает. Удивляюсь сама**



себе, но, если однажды в голове появилась установка «быть первым», ее уже не изменить. Неважно где: в ходьбе, беге или плавании - спортивный азарт дает о себе знать.

- Включаете ли вы тренировки в свою повседневную жизнь?

- **Конечно! В распорядке дня утренняя тренировка по северной ходьбе в парке, затем тренировка в зале, еще и в бассейн успеваем сходить. Скучать некогда!**

- Что вас вдохновляет?

- **Живой пример! С нами в команде есть семейная пара Вера Михайловна и Николай Иванович Рушновы. Им по 76 лет, они в отличной физической форме. Принимают участие во всех соревнованиях. Смотришь на них и думаешь - вот к чему нужно стремиться.**



В командных соревнованиях
призовые места распределились
следующим образом:
1 место – Гатчинский район
2 место – Выборгский район
3 место – Кингисеппский район



Так закончился региональный этап Спартакиады пенсионеров. Но расслабляться спортсменам было некогда.

Уже 27 октября команда Ленинградской области отправилась в Санкт-Петербург защищать честь региона на всероссийском этапе VIII Спартакиады пенсионеров России.

На протяжении нескольких дней **720 участников** из 77 регионов России, а также из Белоруссии, Казахстана и Финляндии боролись за медали в 9 дисциплинах.



В первый день спартакиады спортсмены сдали нормы ГТО. Ленинградской спортсменке Ангелине Татариной в этом состязании не было равных. Она уверенно заняла первое место в личном зачете, набрав 300 баллов из 300 возможных в трех дисциплинах.



Ангелине 78 лет, и вот какие показатели она продемонстрировала:

- Сгибание-разгибание рук из положения лежа - 39 раз за минуту
- Поднятие туловища из положения лежа - 40 раз за минуту
- Наклон туловища вперед с тумбы - 21 сантиметр.

Такими результатами Ангелина впечатлила всех: и соперников, и членов собственной команды, судей, а также всю спортивную общественность Ленинградской области.



T&M photos







Выборгмен: лето в Ленинградской области завершил самый яркий фестиваль средневекового города

27 августа более 500 любителей триатлона приехали в один из самых красивых городов России - Выборг. Они приехали, чтобы сразиться в виде спорта, который требует огромной силы духа - триатлоне. Старт проходит здесь уже в 11 раз. Участниками традиционно являются профессионалы и любители спорта от 24 до 56 лет.



Первое, что вспоминается об этом событии - это невероятная масштабность. Весь город в этот день как будто жил одним событием. Ранним утром в электричке спортсмены со своими велосипедами ехали на старт. Уже днем их можно было наблюдать на преодолении загородной трассы. Толпы пловцов на водном этапе, отзывчивые волонтеры, подбадривающие участников организаторы, целые семьи, встречающие победителей на финише - все эти моменты создавали непередаваемое ощущение колоссального масштаба и единения на фестивале.



Соревнования по триатлону были представлены двумя дистанциями: 113 километров и спринт. В спринте участникам предстояло проплыть 750 метров, затем преодолеть 20 километров на велосипеде и завершить соревнование бегом на 5 километров. На дистанции 113 километров участникам необходимо было проплыть дистанцию 1,9 километров, затем 90 километров проехать на велосипеде и завершить соревнование марафонским бегом на 21,1 километр.



Плавательный этап соревнований проходил в живописной акватории Большого Ковша Выборгского залива, создавая неповторимую атмосферу для участников. Старт и финиш были размещены на противоположных берегах от величественного Выборгского замка, придавая соревнованиям особый шарм и грандиозность.

Велозапа представлял собой захватывающий маршрут, включающий



выезд из города и возвращение обратно. А **беговой маршрут** был проложен по самому сердцу Выборга, позволяя участникам насладиться уникальной атмосферой этого прекрасного города.

Последние шаги перед финишем энергично направляли спортсменов к средневековому Выборгскому замку, уникальному памятнику архитектуры XIII века. Финиш в замке стал величественным историческим фоном для завершения соревнований и позволил надолго сохранить фестиваль в памяти у всех участников и болельщиков.





Эмоциями от старта поделилась победительница спринтерской дистанции Екатерина Шершень, спортсменка, чей путь в триатлон начинался именно в Выборге в 2011 году: *«На выборгмене всегда очень душевно, сюда хочется возвращаться. Это один из самых ярких стартов по своей красоте и сложности. В этом году каждый этап проходил для меня комфортно и в удовольствие. Только на беге было чуть тяжелее, так как старалась бежать быстрее обычного, видя, что есть конкуренция, и меня могут догнать. Разрывая ленточку на финише, ещё раз убеждаешься, что это результат проделанной работы и характера, тут нельзя сдаваться и уступать, когда тяжело. Тем более в Выборге, ведь отсюда начался мой путь в триатлон».*

Свою историю победы рассказал и победитель дистанции 113 километров Андрей Ляцкий: *«Я занимаюсь триатлоном 22 года и уже много раз принимал участие в выборгских стартах. Здесь очень интересный старт с точки зрения локации и трассы. В этом году я выиграл дистанцию 113 километров. Эмоции от победы всегда хорошие! Важно, когда выходишь на старт в хорошей форме и проделанная работа приносит результат».*





Помимо дистанций триатлона на фестивале были организованы еще два уникальных старта.

Замковый заплыв украсил плавание спортсменов на двух дистанциях - 1900 и 3800 метров.

Но настоящей изюминкой стал **сап-марафон**. В этом году он прошел в Выборге впервые. Спортсмены преодолели два круга длиной 3800 метров, повторяя дистанцию пловцов в Северной гавани.

Кросс Нации в Тосно 16 сентября 2023 года

Более 8000 бегунов в едином порыве:
о самом масштабном физкультурном событии
осени «Кросс Нации».



С огромным размахом в первый месяц осени прошел всероссийский день бега «Кросс Нации». Город Тосно стал центральной площадкой проведения забега в Ленинградской области. На центральной площади 16 сентября собрались около 1000 любителей бега с разных уголков нашего региона.

О самом главном в этот день в нашей подборке любопытных фактов.



Участвовали в забегах люди разных поколений и с разной физической подготовкой: маленькие дети, профессиональные спортсмены, любители, и даже ветераны. Для разных категорий участников были подготовлены 8 маршрутов различной протяженностью: 1, 4, 6, 8 и 10 километров.

Самым возрастным бегуном оказался 88-летний Михаил Гершман из Санкт-Петербурга. А дистанция для самых маленьких стала самой многочисленной по количеству зарегистрированных участников. 373 юных спортсмена финишировали в этот день в Тосно на дистанции 1000 метров.

«Бег - это круто! В один момент кажется, что все надо бросить и остановиться, но появляется второе дыхание, и ты финишируешь»
- так прокомментировал свое участие в забеге спортсмен из Выборга, которому пришлось рано утром преодолеть расстояние более 200 километров, чтобы выйти на старт!





На дистанции 10 километров среди мужчин победу одержал **Евгений Столяров** из Санкт-Петербурга. Среди девушек лучшей на дистанции 8 километров стала **Анна Ильина** из Ленинградской области.

РАЗМИНКА - ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПЕРЕД ЛЮБОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ.



После разминки под динамичную музыку на главной сцене спортсменка вышла на старт. Её примеру последовала вся семья: муж и трое маленьких детей.

Это правило знает каждый спортсмен. Подготовить всех участников к длительной беговой нагрузке было важнейшей задачей для организаторов. Помощь с подготовкой к забегу оказала именитая спортсменка, четырехкратная паралимпийская чемпионка по лыжным гонкам и биатлону Алена Кауфман.



Кроме бега в этот день было чем заняться. Там же, на центральной площади, тосненским отделением «Движение первых» был организован семейный фестиваль «Семейная команда». В его программе были представлены различные интерактивные площадки, такие как: флагболл, мастер-класс по хип-хопу и многое другое. Фестиваль подарил прекрасную возможность семьям приятно провести время и стать еще ближе и роднее.



Не забыла о приятных моментах и команда «СПОРТ 47».

Организаторы подготовили на празднике интересные призы для всех участников в конкурсе на самую лучшую фотографию с мероприятия. Также памятные подарки получили все именинники, которые отмечали свой день рождения в этот осенний день.

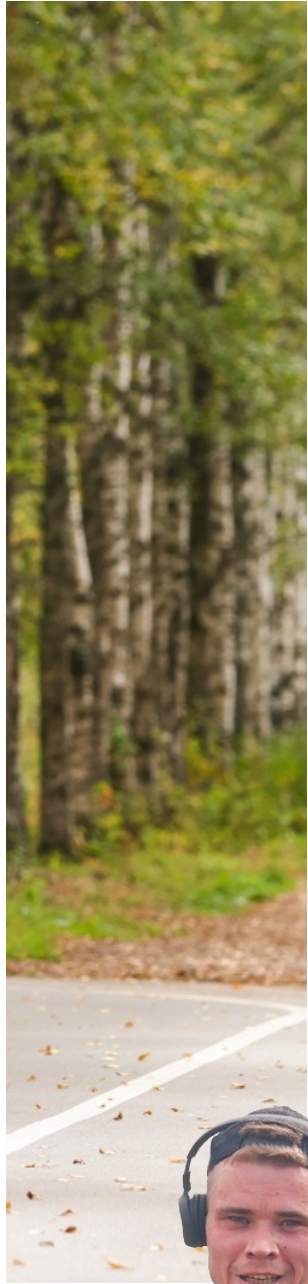
Организатором мероприятия выступил центр спортивной подготовки сборных команд Ленинградской области.



« Благодаря таким мероприятиям как «Кросс Нации» происходит вовлечение населения к систематическим занятиям спортом и физической культурой. Люди всех возрастов и категорий приходят на масштабное физкультурное событие, чтобы просто посмотреть и попробовать

свои силы в небольших соревнованиях. А затем у них появляется желание быть сопричастным к спортивной сфере »

- поделился мнением главный организатор мероприятия Алексей Орлов.



Студенческий спорт



В рамках празднования Международного дня студенческого спорта, который традиционно в России отмечается 20 сентября, в Санкт-Петербургском государственном университете промышленных технологий и дизайна состоялось заседание Совета по региональному развитию Российского студенческого спортивного союза. С вопросом развития студенческого спорта на территории нашего региона выступил председатель комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области Евгений Пономарев.

В течение года в регионе планируется проведение соревнований среди созданных студенческих спортивных клубов по таким видам спорта как хоккей с мячом, волейбол, баскетбол.



Уже 8 ноября в Гатчине состоялся первый областной студенческий фестиваль по баскетболу 3х3, посвященный Международному дню студенческого спорта. 14 команд боролись за звание лучшей студенческой баскетбольной команды региона.



В упорной борьбе среди **женских** команд места распределились следующим образом:

- 1 место** - «Феникс» Гатчинский педагогический колледж
- 2 место** - ЛГУ им А.С. Пушкина
- 3 место** - Приозерский политехнический колледж



Пьедестал **мужских** команд:

- 1 место** - «Феникс-2» Гатчинский педагогический колледж
- 2 место** - Всеволожский агропромышленный колледж
- 3 место** - «Феникс-1» Гатчинский педагогический колледж



« Студенческому спорту еще предстоит доказать свою актуальность обществу, но я убежден, что за студенческим спортом большое будущее. Мы должны дать возможность ребятам заниматься своим любимым видом спорта. Фестивали, которые мы проводим, показали, что студенты увлечены спортом и им нужно больше спортивных фестивалей.

Это большая совместная работа комитета по физической культуре и спорту, российской студенческой спортивной лиги, комитета по образованию и администрации районов. Мы надеемся, что в ближайшее время сможем наладить общую работу между структурами »

- поделился своим мнением исполнительный директор ленинградского областного отделения общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» Алексей Алексеев.



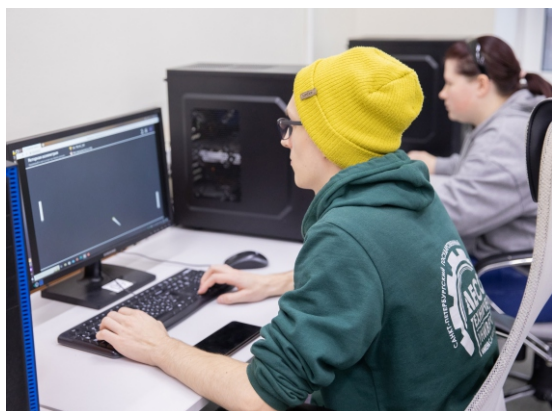
Именно создание и продвижение студенческих спортивных клубов в Ленинградской области стало главной темой молодежного спортивного форума «СпортФест47». Он прошел с большим размахом в ЛГУ им. А.С. Пушкина 16 ноября 2023 года.

На открытом диалоге эксперты и специалисты различных сфер спорта обсудили перспективные практики и возможности для развития студенческого спортивного сообщества.



В качестве спикера в выступлении принял участие председатель областного комитета по физической культуре и спорту Евгений Пономарев. Он подчеркнул, что развитие студенческого спорта является одним из основных направлений комитета, так как в Ленобласти двести тысяч молодых людей от 16 до 20 лет, которые занимаются спортом на постоянной основе.





Кроме того, на форуме студенты открыли для себя новые виды спорта и даже попробовали себя в них. Под наблюдением опытных наставников участники поиграли в волейбол и баскетбол, попробовали свои силы в кроссфите, боксе, единоборствах и самбо, а те, кому были ближе современные направления спорта, соревновались между собой в киберспорте.

Выполнить нормативы ГТО стало проще!

В Ленинградской области более 4000 человек выполнили нормативы ГТО на золотой знак.

Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы – ГТО или «Готов к труду и обороне» – программу физической подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

Зачем выполнять ГТО в 21 веке?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой.

Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО.

Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость.

А кто-то просто привык быть первым. Все люди разные.

Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремленность.



А ЧТО У НАС?

На территории Ленинградской области работает 20 центров тестирования ГТО.

В каждом из них любой желающий может проверить свои силу, ловкость, скорость и координацию абсолютно бесплатно.

Порядка двухсот тысяч человек с 2015 года уже присоединились к тестированию нормативов ГТО в разных районах Ленинградской области. А знак отличия за 2023 год получили более 6 тысяч ленинградцев.



Самым желанным достижением участников остается получение «золотого знака». Его в 2023 году смогли получить более 4000 человек в Ленинградской области.

«Чаще всего обладателями знака ГТО в ЛО становится молодежь до 17 лет», – рассказал представитель регионального оператора комплекса ГТО в Ленинградской области.

С марта 2023 года в России начали действовать измененные правила сдачи всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Необходимо заметить, что нормативы обновляются один раз в 4 года. В основу обновленных нормативов **заложен принцип проверки конкретного физического качества** участника: скорости, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей.



Мы попытались разобраться, что изменилось в системе ВФСК ГТО, и о каких новшествах уже известно сегодня.

Возрастные корректировки.

Возрастных групп стало больше. Если раньше в ГТО было 11 ступеней, то теперь — 18.

Обновленные нормативы ориентируются на естественное развитие организма по законам природы. Так, например, для детей и подростков младше 16 лет шаг установлен в два года. Вместо 4 ступеней в их распоряжении появилось 5. Бывшая пятая ступень для школьников, которым исполнилось 16 -17 лет, теперь станет 6.



Начиная с 20 лет, величина шага увеличится с 2 до 5 лет. В возрасте от 18 до 30 лет будут доступны знаки отличия трех ступеней, чего не было раньше. В связи с этим знак отличия после 30 лет не нужно будет ждать 10 лет.

По мнению экспертов, это повысит интерес к сдаче ГТО и более частой проверке своих физических навыков.

Последняя ступень, по-прежнему, будет объединять активных жителей нашей страны кому больше 70 лет.



Для детей от 6 до 7 лет добавились новые испытания: бег на 10 метров, шестиминутный бег, бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.

Для подростков 12-15 лет - бег на 2 и 3 км заменен на бег 1,5 км и 2 км; У подростков 14-15 лет скорректирована дистанция на лыжах: теперь вместо 5 км — 3 километра. Помимо этого, бег на 30 м, а также челночный бег 3×10 м для групп, начиная с 16 лет, исключен как травмоопасный.

Из новой редакции также убрали прыжок в длину с разбега, зато в порядке эксперимента добавили новый вид — бег на 1000 метров. При этом бег на 2 и 3 км тоже остались в числе тестов на выносливость, но теперь они являются вариативной составляющей и остаются на выбор непосредственно участников.

ВНЕШНИЙ ВИД ЗНАКОВ

Внешний вид знаков отличия останется прежним. Кроме того, ранее выданные знаки также будут действительны. Согласно Приказу Министерства образования и науки, они помогут выпускникам школ получить дополнительные баллы при поступлении в ВУЗ. Часто они могут сыграть решающую роль. Но получить знак отличия ГТО необходимо вовремя – до начала приемных кампаний в вузах, напоминают эксперты.



ОБЩИЙ РЕКОРД

В Ленинградской области за 2023 год более 28 тысяч жителей региона зарегистрировались на сайте ВФСК ГТО. Около 22 тысяч приступили к выполнению нормативов, из них 6470 человек смогли получить знак отличия комплекса ГТО.

Лидером регионального рейтинга ВФСК ГТО за 9 месяцев стал Приозерский муниципальный район, на втором месте Волховский район, почетное третье место у Подпорожского района.



Рейтинг складывается из 9 критериев, в которые входит оценка показателей (количество зарегистрированных в системе АИС ГТО, приступивших к выполнению нормативов и выполнивших нормативы на знак отличия), публикаций в СМИ, участие в

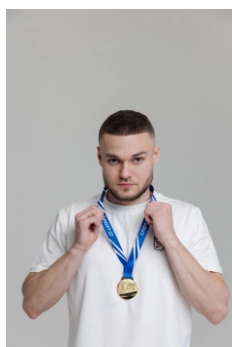
региональных мероприятиях и работа с лицами с ОВЗ и инвалидами.

Всего же в Ленинградской области за 2023 год в системе АИС ГТО было зарегистрировано более 27 000 участников с разных районов.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НОВОЙ ФОРМЫ СПОРТСМЕНОВ

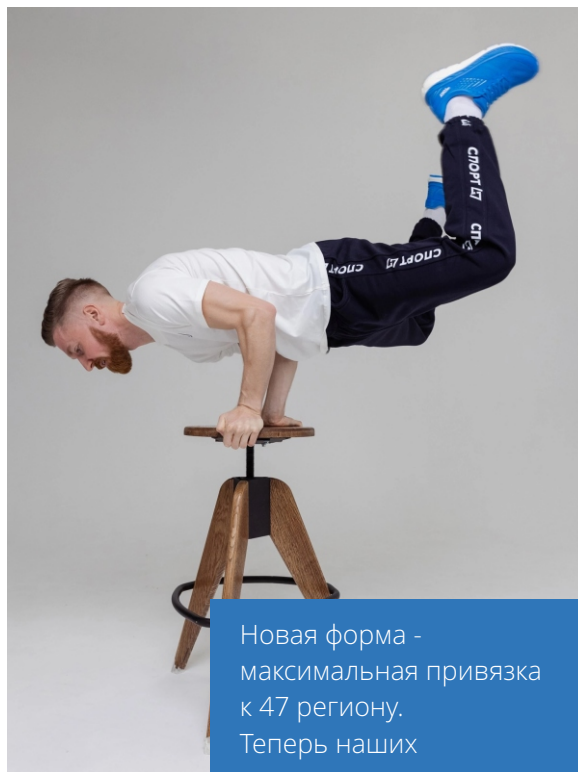


Ярко, стильно,
удобно - в этом
году команда
«СПОРТ47»
презентовала
новую форму
спортсменов
сборных команд
Ленинградской
области.



Напомним, что в декабре 2022 года был разработан бренд физической культуры и спорта Ленинградской области - СПОРТ47!

В одном фирменном стиле теперь медали, дипломы, сувенирная продукция, а теперь и форма для наших героев!



Новая форма - максимальная привязка к 47 региону. Теперь наших спортсменов можно узнать издалека на любых соревнованиях.



ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ГОРОДОШНОМУ СПОРТУ

Барабанное шоу, песни и запуск шаров -

- так 25 июля стартовал международный турнир по городкам в Приозерске.

Открытие чемпионата началось с парада стран-участниц соревнования сборных команд России, Беларуси и Германии.

На торжественной церемонии открытия с приветственным словом от губернатора Ленинградской области Александра Дрозденко выступил председатель областного комитета по физической культуре и спорту Евгений Пономарев.

«Не сомневаюсь, что проведение чемпионата Европы по городошному спорту на ленинградской земле будет способствовать дальнейшему росту интереса к занятиям физической культурой, гармоничному развитию подрастающего поколения. Искренне желаю успехов всем участникам чемпионата и пусть каждый спортсмен вне зависимости от итогов соревнования увезёт с собой добрые воспоминания о днях, проведенных в Ленинградской области.»



Чемпионат Европы 2023 года приурочен к столетию городошного спорта, который включает несколько дисциплин: городки классические, городки европейские, городки финские - кюккя.

После открытия спортсмены сразу приступили к соревновательному процессу.

А как правильно бросать и точно попадать в цель, рассказал спортсмен из Беларуси Павел Петровский:

«Прицеливаешься, отводишь биту, делаешь шаг, в этот же момент приседаешь, а потом плавно переносишь свой вес и делаешь бросок».

Главное, в этом старинном виде спорта – простота. Кроме биты и самих городков для игры больше ничего не требуется.



На первый взгляд, может показаться, что игра достаточно незатейлива, однако, чемпион России и мира Сергей Облогин может доказать обратное: «У каждого спортсмена своя техника. Например, мне, чтобы настроиться, нужно биту покачать, в этот момент я думаю, настраиваюсь, потому что бросок – это такая минута максимальной концентрации. Ты должен хорошо сосредоточиться, чтобы выбить нужную фигуру. Победить, конечно, всегда сложно, нужно обладать высокой концентрацией и психологической устойчивостью».





Впервые на чемпионате Европы прошел турнир среди любителей. Выступали спортсмены-любители, планирующие развивать городки в своих странах. Среди них были спортсмены из Бенина, Индонезии, Доминиканской Республики, Гвинеи, Кубы, Сирии, Венесуэлы, Казахстана, Узбекистана, Туркмении, Гаити, Бангладеш, Афганистана, Ливана, Таджикистана, Китая, Вьетнама, Кот-д'Ивуара, Шри-Ланки, Судана и Монголии.

«Мне очень нравится Россия. Сегодня я в первый раз попробовала играть в городки. Это необычно и сложно», - поделилась эмоциями студентка из Монголии Ойдовдорж Энхриймаа.



В течение пяти дней 40 спортсменов из России, Беларуси и Германии боролись за награды чемпионата. По итогам соревнований во всех дисциплинах призовые места достались спортсменам сборной России.



В дисциплине «городки европейские» в личных соревнованиях победителями стали Алексей Елисеев и Дарья Богданова. В командных соревнованиях золото у Дарьи Богдановой и Антона Евтушенко.

В дисциплине «городки классические» чемпионами в личном зачёте стали Жанна Акрымова и Дмитрий Киев. В командных – Владимир Поляков и Дарья Круглякова.







Анастасия Ковлешенко и
Алексей Ильин – победители
в личных соревнованиях в дисциплине
«городки финские-кюккя».
В командных состязаниях золото
завоевали Антон Евтушенко и
Анастасия Ковлешенко.



Международный турнир по индорхоккею «КУБОК СОДРУЖЕСТВА – ГАТЧИНСКАЯ ОСЕНЬ»

АБСОЛЮТНАЯ ПОБЕДА!

Гатчина стала местом для проведения международного турнира по индорхоккею «Кубок Содружества - Гатчинская осень - 2023».

Национальные сборные России, Белоруссии, сборная команда Ленинградской области, а также белорусский ХК «Минск» и пакистанский клуб «WazirBaghHc» в течение трех игровых дней боролись за победу в соревнованиях.

В короткие сроки предстояло провести немало матчей, поэтому игры начинались утром и шли на протяжении всего дня до позднего вечера.

В матче открытия турнира встретились сборная команда Республики Беларусь и ХК «Минск». Упорной игры не получилось. Национальная команда Беларуси одержала уверенную победу со счётом 8-0.



После этой игры на поле вышли представительницы прекрасного пола – участницы матча между командами Ленинградской области и Беларуси.

На протяжении всего матча на площадке доминировали хоккеистки Беларуси. Ленинградская сборная с трудом сдерживала натиск противника, но противостоять долгое время слаженным действиям соперника не смогла. Итог матча оказался не утешительным по счету для нашей команды – 14-1 в пользу команды гостей.



Однако, главный тренер сборной Ленинградской области Михаил Викторович Арясов нашел и позитивные моменты в этом результате:

«*Первая задача, которую мы решали, приехав на турнир, - это получение игровой практики для всех игроков. Плюс ко всему мы в этот раз взяли в команду сборной много молодежи, которую нужно наигрывать. Я считаю, что сыграли мы достойно. Все-таки национальная команда Беларуси - это уровень достаточно высокий. Мы и гол забить смогли.*»



Также впечатлениями от первой игры в турнире поделился и капитан сборной Ленинградской области Анита Холявина:

«*Это была первая игра турнира для нашей сборной. Очень сильная команда досталась нам сразу. Они уже являются чемпионками Европы, а наша сборная на половину состоит из молодых девчонок, которым нет еще и 14 лет. Счет у нас получился достаточно большой, и если мы говорим о составе команды, то, скорее всего, на счет повлиял опыт сыгранности команды. Тот состав, который сейчас есть в сборной, он новый. Состав сборной собрали под турнир специально.*»

Все три дня на турнире царил праздничная дружелюбная атмосфера. Несмотря на то, что одни команды проигрывали, а другие побеждали, после игры все участники матча обменивались друг с другом теплыми словами поддержки и желали побед в предстоящих матчах.

Итогом соревнований стали победы мужской и женской национальных сборных команд России.

На втором месте расположилась сборная команда Беларуси (мужчины, женщины).

На третьей ступени расположилась юношеская сборная команда Беларусь U-21.





КУБОК РОССИИ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ

«До выхода в финал нашей сборной не хватило 2-3 сотых секунды»



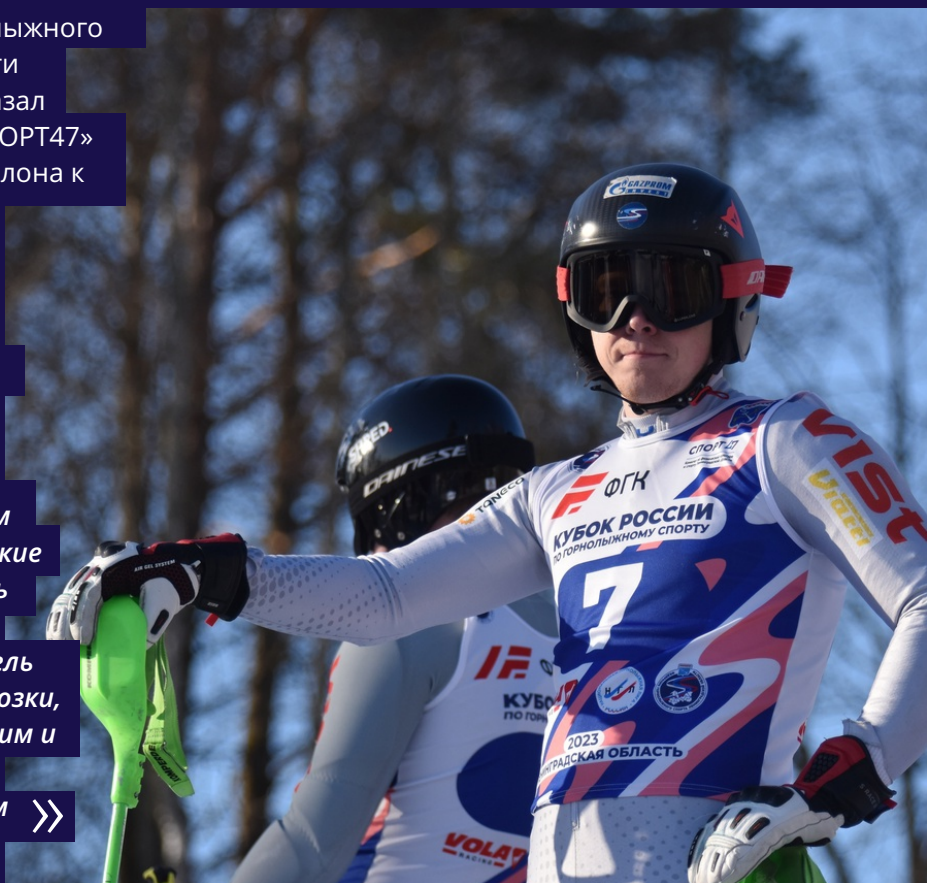
Более сотни сильнейших горнолыжников приехали в Ленинградскую область для того, чтобы увезти Кубок России с собой. Курорт встретил участников празднично ярким солнцем и тающим снегом.



Для организаторов соревнований такие условия не удивительны. Они заранее учли изменчивую погоду и попытались поддержать зиму, используя химический реагент. Для этого мешки со специальной солью были подняты на вершину перед стартом, чтобы обрабатывать склон после каждого заезда.

Президент федерации горнолыжного спорта Ленинградской области Александр Худилайнен рассказал корреспонденту журнала «СПОРТ47» как происходит подготовка склона к соревнованиям:

« В таких климатических условиях мы можем проводить соревнования благодаря техническим решениям. Мы используем химические средства, такие как соль, чтобы укрепить снежный покров. Кроме того, каждый апрель ночью происходят заморозки, что делает склон жестким и позволяет проводить соревнования рано утром »»



В Кубке России принимали участие более 10 команд из разных областей России, включая Петербург, Москву, Сахалинскую и Московскую области. Также приехали спортсмены из соседних стран.

Накануне соревнований прошли квалификационные заезды, в которых определились стартовые позиции участников в основных соревнованиях.

Всего были отобраны 32 спортсмена для основной сетки.



Девушки соревновались в параллельном слаломе, где борьба была напряженной и не обошлось без падений и травм. Во второй день соревнований на трассу вышли мужчины.

Самые зрелищные заезды зрителей и спортсменов ждали в 3-й день соревнования.

Командам предстояло пройти командную гонку.



По ее итогам первую ступень пьедестала заняли представители Московской области. Серебро увезла команда из Краснодарского края. Бронзовыми призёрами Кубка стали спортсмены из Сахалинской области. Сборная Ленинградской области в этом году заняла 4 место.

Поддержать наших ребят приехал глава региона Александр Дрозденко.



« Будем пробовать на следующий год провести у нас финал чемпионата России по горнолыжному спорту. Спортсмены из разных регионов России и Беларуси отметили, что соревнования прошли на высоком уровне, и на следующий год мы ожидаем еще больше участников - отметил Александр Дрозденко. »





«До выхода в финал нашей сборной не хватило 2-3 сотых секунды» - поделился с корреспондентом журнала «СПОРТ 47» **главный тренер сборной команды Ленинградской области по горнолыжному спорту Алексей Иванов.**

Также одной из возможных причин неудачи тренер назвал отсутствие из-за травмы одной из основных спортсменок сборной Ленинградской области по горнолыжному спорту Александры Жаровой.





«Перспективы были на первое, второе место. До этого чемпионата мы заняли второе место в Красноярске этим же составом», - рассказывает главный тренер сборной команды Ленинградской области по горнолыжному спорту Алексей Иванов.

В конце осени спортсмены отправились в Мурманскую область. Здесь 28 ноября прошли соревнования Кубка России, где были разыграны медали в гигантском слаломе.

ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ
ПО БАДМИНТОНУ «БЕЛЫЕ НОЧИ»

ВОЛАН, РАКЕТКА, КОРТ, УДАР!

Этим летом в Гатчине проходили всероссийские соревнования по бадминтону «Белые Ночи» среди юниоров, в котором наши спортсмены заняли призовые места.

Для большинства людей бадминтон - не более чем развлекательное занятие во время пикника. На любительском уровне так оно и есть. В то же время, на профессиональном уровне бадминтон является непростым и многогранным видом спорта. Об этом, как никто, знают ленинградские бадминтонисты.





В соревнованиях приняли участие более 200 участников из 19 регионов России и Республики Беларусь. По итогам всех соревновательных дней на пьедестал турнира поднялись три ленинградских спортсмена.



Победителем в мужской паре до 19 лет стал Георгий Петров. Бронзу соревнований в мужском парном разряде до 17 лет завоевали Георгий Сивцев и Всеволод Черкасов.





Отметим, что данный турнир по статусу имеет наивысший ранг – три звезды. Это позволяет спортсменам набирать наибольшее количество баллов для личного рейтинга.





КУБОК ГУБЕРНАТОРА ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КОНКУРУ

Ой, ты, конь мой вороной

Всеволожский район Ленобласти на несколько дней стал столицей российского конного спорта.

Если театр начинается с вешалки, то соревнования по конкуру - с конюшни.

За несколько часов до начала состязаний в ней уже кипит жизнь, конюхи старательно расчёсывают, моют и кормят лошадей.



Внутри конюшни разделены на проходы, сами животные находятся в денниках - небольших комнатах, в каждой из которых стоит автопоилка, лежит много сена. Оно даёт строго утром, днём и вечером. Также установлены кормушки, куда складываются «вкусняшки». Лошадям перед соревнованиями строго запрещён шоколад - он считается допингом.

Важна для лошадей и гигиена - это основа их здоровья. В конюшнях находится тёплая мойка с горячей водой и даже солярий, где нынешние и будущие чемпионы сушатся и усваивают витамин D. А после отправляются на 30-40 минут в «шагалку» - специальный тренажер, имитирующий прогулку. Лошади двигаются

ежедневно: скачут на манеже, участвуют в конкурсных и ездовых тренировках, с ними также работают профессиональные массажисты, а также сами наездники, которым важно поддерживать эмоциональный контакт с «напарником».

Тем временем, на арене в Энколово начинаются соревнования. Лошади поочередно преодолевают трассу с набором препятствий. Главное - не задеть копытами брусья на барьерах, а тем более - не уронить наездника на землю. К счастью, никаких ЧП не происходит, лошади прыгают исправно. А уж смотреть на них - одно удовольствие. Хотя внешний вид лошади не оценивается, выглядят они на «все сто».

Важно ухаживать за лошадью, кормить её, а главное - любить. Это сложное животное по психотипу, требующее от человека спокойствия, выдержки и внутреннего равновесия. Здесь есть тонкая грань. «С одной стороны, важно быть лидером, с другой - это не должно идти через наказание, жестокость», - говорит тренер конноспортивного клуба «Дерби» Яна Соколовская.



В этом году в престижных соревнованиях участвовала 100 спортивных пар (всадник и лошадь). Мастера верховой езды собрались из разных регионов – Ленинградской, Московской, Владимирской, Тульской и Ростовской областей, Санкт-Петербурга и Москвы. *«Я не очень знакома с конным спортом, но это не мешает влюбиться в него с первого взгляда. Мне приятно оказаться в такой потрясающей обстановке. Большое спасибо организаторам»,* – призналась одна из зрительниц.



Несколько дней зрители наблюдали это феерическое шоу. Наездники и их лошади в упорной борьбе старались завоевать главный приз – Кубок губернатора Ленинградской области. А достался он спортсменке из Санкт-Петербурга Таисии Мороз.

Пройти маршрут Гран-при с высотой препятствий до 150 сантиметров, составленный курс-дизайнером Ольгой Фадеевой, участникам оказалось непросто. Почти до самого окончания маршрута ни один из спортсменов не смог показать «чистый» результат. Однако одной из последних выступала Таисия, представляющая команду «Перспектива». Она и показала первый ноль на маршруте! Таким образом, спортсменка на лошади по кличке Кэптен Сперроу стала обладателем Кубка губернатора Ленинградской области. Серебряную медаль завоевала ленинградская спортсменка, мастер спорта России Дарья Кукушкина.





На третьем месте оказалась мастер спорта России международного класса Анастасия Щербакова. Спортсмены и зрители получили заряд отличного настроения и большое эстетическое удовольствие. Организаторы этого значимого в мире конного спорта события ждут в Энколово профессионалов и любителей верховой езды через год и уверяют, что качество состязаний останется столь же высоким.



Кубок губернатора Ленинградской области по дзюдо

В конце года в спортивном комплексе «Выборг» состоялись традиционные всероссийские соревнования по дзюдо «Кубок губернатора Ленинградской области».



Турнир проводится в Ленинградской области в разных форматах уже более 10 лет. С 2008 года турнир принимали у себя разные города области: Выборг, Тосно, Кириши, Луга, Сосновый Бор, Отрадное.

В 2018 году соревнования проводились в городе Кириши юбилейный 10 раз и получили статус всероссийских соревнований по дзюдо. Они также были внесены в Единый календарный план спортивных мероприятий Минспорта России и федерации дзюдо России.

Кубок губернатора Ленинградской области по дзюдо стал одним из самых крупных и важных спортивных мероприятий в Ленинградской области. Кроме большого числа участников из разных уголков России данное соревнование является местом, где спортсмены могут выполнить норматив мастера спорта России.

С 2020 года Кубок губернатора принимает город Выборг – один из живописных и культурных центров Ленинградской области.

Кстати, выборгская федерация дзюдо существует и обучает спортсменов почти полвека. За это время в городе было подготовлено более 40 мастеров спорта, выборгские спортсмены регулярно входили и входят в состав сборной команды России.

В 2023 году в соревнованиях приняли участие 134 дзюдоиста со всей России (106 мужчин и 28 женщин), представляющих 25 субъектов страны.

Участие в соревнованиях приняли спортсмены 18 лет и старше, имеющие спортивную квалификацию не ниже 1 спортивного разряда.

Победители и призеры соревнований в каждой весовой категории были награждены дипломами, медалями и подарочными сертификатами. Также были отмечены и тренеры, подготовившие победителей турнира.



Спортивная сборная команда Ленинградской области по дзюдо, возглавляемая главным тренером Вадимом Федоровым, была представлена участниками во всех весовых категориях.

«Кубок Губернатора стал для команды области важным этапом подготовки к предстоящему Кубку России и новому спортивному сезону», – рассказал тренер сборной Ленинградской области.



В соревнованиях также приняли участие лидеры ленинградского дзюдо – победитель Всероссийской Универсиады Александр Гараджа, призеры первенств страны Елизавета Постникова, Докка Эльмурзаев, Галина Агафонова, Константин Плужников, а также другие ведущие спортсмены Ленинградской области.





Открыл соревнования
заслуженный тренер России,
житель Выборгского района
Владимир Васильевич Подситков.

Хозяева соревнований завоевали на Кубке губернатора 3 золотые и 4 бронзовые медали. Победителями соревнования стали Аделина Шашкова (52 кг, Гатчинский район), Галина Агафонова (70 кг, Киришский район) и Елизавета Постникова (78 кг, Всеволожский район). Бронзовые медали завоевали Шамиль Ашаханов (90 кг, Тосненский район), Анастасия Амеликина (63 кг, Всеволожский район), Олеся Формаго (57 кг, Всеволожский район), Александра Ковалева (78+ кг, Тосненский район).



Победила в командном зачете и получила переходящий Кубок губернатора Ленинградской области сборная команда Санкт-Петербурга, на втором месте команда Ленинградской области, на третьем - команда города Москвы.



По итогам соревнований 9 спортсменов выполнили норматив для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России».

Чемпионат и первенство СЗФО по спортивному туризму на пешеходных дистанциях

В сентябре этого года на территории Куйвозовского сельского поселения Ленинградской области состоялись чемпионат и первенство Северо-Западного федерального округа по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

В соревнованиях приняли участие более 150 спортсменов из 5 регионов страны: Санкт-Петербурга, Вологодской, Новгородской, Псковской и Ленинградской областей.



Наш регион представил 61 спортсмен из 5 муниципальных образований Ленинградской области: Всеволожского, Тосненского, Выборгского, Тихвинского районов и Соснового Бора. Ленинградская сборная завоевала 7 медалей разного достоинства.

На дистанции связка:
Екатерина Красюкова и Анастасия Шумилова (Всеволожский район) – 1 место, юниорки (16-21 лет)
Григорий Стефанович / Матвей Калашников (Выборгский район) - 2 место, юниоры (16-21 лет)
Илья Константинов / Ярослав Гуськов (Всеволожский район) - 3 место, юниоры (16-21 лет)
Екатерина Гаевая и Виктория Анохина (Всеволожский/Тосненский районы) – 3 место, девушки 14-15 лет



В личном зачете:

Альберт Лямин (Всеволожский район) - 2 место, юниоры (16-21 лет)
Екатерина Гаевая (Всеволожский район) - 2 место, девушки (14-15 лет)
Александра Клепцова (Всеволожский район) - 3 место, девочки (8-13 лет)



Под Приозерском прошёл первый чемпионат Ленинградской области по воздухоплавательному спорту.


Одиннадцать аэростатов поднялись в воздух для того, чтобы побороться за первый Кубок губернатора.



Север региона принимает у себя дебютные соревнования по воздухоплавательному спорту. В них приняли участие спортсмены из Ленобласти, Санкт-Петербурга, Московской и Псковской областей. Красочные полеты продолжались более двух дней в Приозерском районе. Торжественное открытие соревнований провели на старом аэродроме в Приозерске. Рекордсмен мира Иван Меняйло выступил в качестве главного судьи чемпионата.



«В прошлом году в Ленинградской области была зарегистрирована федерация воздухоплавательного спорта, и сегодня нам важно дать стимул к развитию этого вида спорта на территории региона. Уверен, что это нам по силам», (взято из интервью), - рассказал заместитель Председателя Правительства Ленинградской области, председатель комитета по сохранению культурного наследия Владимир Цой.



Соревнования
прошли сразу на двух
площадках:
состязания аэростатов
в Приозерском
районе, а
торжественное
закрытие чемпионата
в Выборге.

Несмотря на масштабность
и грандиозность данного
мероприятия, сами
спортивные гонки в целях
безопасности проводились
без зрителей.
Все желающие смогли
побывать на открытии
соревнований, где смогли
подняться в небо и
увидеть живописную
природу свысока.



Несмотря на палящее солнце и на легкую прохладу от Финского залива, программу соревнований удалось провести почти в полной мере. Участники выполнили шесть заданий из намеченных семи.

Задания для самих пилотов, по которым присуждаются оценки, такие же необычные, как и сам вид спорта. Например, название «Вальс сомнений» обозначает, что пилоты должны попытаться сбросить специальный маркер или достигнуть зачетной точки, как можно ближе к одной из нескольких установленных целей.

Или «Заяц и собаки» - где пилоты должны следовать за аэростатом (зайцем) и попытаться сбросить специальный маркер или достигнуть зачетной точки как можно ближе к мишени, которую размещает «заяц».



Итоги чемпионата сложились позитивно для наших пилотов. Финальные аккорды соревнований подводили на базе «Шишки на Лампушке». По результатам прошедших соревнований была сформирована сборная команда для участия во всероссийских соревнованиях по воздухоплавательному спорту, а также были присвоены спортивные разряды участникам.

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛЕНИНГРАДЕЦ»

Уходящий 2023 год стал успешным для спортивной школы «Ленинградец». Главным событием стало присвоение спортивной школе «Ленинградец» Российским футбольным союзом статусов «Региональный центр подготовки футболистов» и «Школа футбола 1 категории». Помимо этого, немало ярких побед спортивных команд разных возрастов праздновали в спортивной школе:



В третьем сезоне юношеской футбольной лиги «Северо-Запад» команды школы снова на пьедестале. Команда 2007 года рождения под руководством Сергея Жукова завоевала серебряные медали. Команда 2006 года рождения завоевала бронзовые медали, тренирует ребят Игорь Дмитриев.

Команда школы 2009 года рождения под руководством Павла Авдеева стала победителем областных соревнований «Кубок Ленинградской области». Команда также завоевала золотые медали первенства СЗФО и отправилась представлять школу на финальном этапе первенства России среди спортивных школ в Сочи.



В первенстве Ленинградской области спортивная школа праздновала целый ряд побед.

Золотые медали у команды 2011 года рождения, тренер Дмитрий Разживин. Серебро завоевала команда 2013 года рождения, тренер Никита Куорти. Бронзовые медали у команды 2010 года рождения, тренер Дмитрий Белик.

Молодежная команда под руководством тренера Александра Черевко завоевала серебряные медали чемпионата СЗФО и выиграла Кубок СЗФО, в финале обыграв «Север» из Мурманска.



«Спортивные результаты школы на высоком уровне. Впервые команда школы приняла участие в финальных соревнованиях первенства России по футболу среди юношей до 15 лет, благодаря победе в первенстве МРО «Северо-Запад». Отмечу победу молодежной команды школы в Кубке МРО «Северо-Запад» среди мужских команд. Выступление трех наших команд в межрегиональной юношеской футбольной лиге позволяет сделать вывод, что мы являемся одним из лидеров в нашем федеральном округе. Очередная группа наших футболистов подписала профессиональные контракты с футбольным клубом «Ленинградец», что подтверждает качество работы тренерского состава. Подводя итоги, мы смотрим вперед, и понимаем, что впереди нас ждет много работы в различных направлениях, а успех всегда будет, если делать все качественно и честно», - подвел итоги уходящего года директор спортивной школы «Ленинградец» Игорь Наумов.



Ездовой спорт

ЧТО ВЫ
ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ,
КОГДА СЛЫШИТЕ
ПРО ЕЗДОВЫЕ ВИДЫ
СПОРТА?

Упряжки, хаски, снег?
На самом деле, это
очень многогранный
вид спорта со
множеством
интересных нюансов!

В августе этого года в деревне Суоранда Всеволожского района прошел чемпионат Ленинградской области по ездовому спорту. На соревнованиях нам удалось пообщаться с Алексеем Савиновым чемпионом России в дисциплине велосипед 1 собака.



Предлагаем вам
10
интересных
фактов
из нашей беседы
об этом необычном
виде спорта.

1 Соревнования по ездовому спорту проходят как в летний, так и в зимний сезон. И в зависимости от времени года дисциплины называются снежные или бесснежные.

2 В бесснежных дисциплинах соревнования проводятся преимущественно осенью. Делается это для того, чтобы избежать жаркой погоды, в которой соревноваться спортивным собакам очень трудно.

3 Различают следующие бесснежные дисциплины: каникросс, байкджординг, скутеринг и карт 4/6/8. В них спортсмен преодолевает дистанцию соответственно бегом, на велосипеде, на скутере или на карте - специальной четырехколесной конструкции.



4 Все начинающие спортсмены сначала пробуют свои силы в дисциплине «каникросс», а затем либо выбирают более близкую по духу дисциплину, либо продолжают добиваться результатов в ней же.

Снежные дисциплины подразделяются на:

- 5**
- Скиджординг - спортсмен преодолевает дистанцию на лыжах, причем может использовать любую технику хода.
 - Пулка - спортсмен мчится стоя на легких санях на полозьях.
 - Нарта 2/4/6 и более собак. Тут упряжка собак тянет на себе нарту (специальные ездовые сани) и спортсмена.



6 Самая скоростная дисциплина - байкджординг. И рекорды скорости растут с каждым годом. Максимальная скорость в начале развития дисциплины была 24 км/ч, а в настоящее время уже 30 км/ч.

7 Помимо разделений на дисциплины, существуют деления на классы: СЕС1 (Северные ездовые собаки) - категория, к которой относятся только сибирский хаски.

СЕС2 - в нее входят Аляскинский маламут, Гренландская ездовая, Камчатская ездовая, Самоедская собака, Чукотская ездовая, Якутская лайка.

ОПЕН - в этой категории могут выступать любые породы собак, за исключением СЕС1 и СЕС2.





8

Собака проходит такую же подготовку к соревнованиям, как и сам спортсмен. Тренировки включают в себя беговые и силовые упражнения с грузом, а также дрессировку.

9

Самое главное в выступлении, по мнению спортсмена, доверять собаке. А это возможно только при хорошей подготовке.

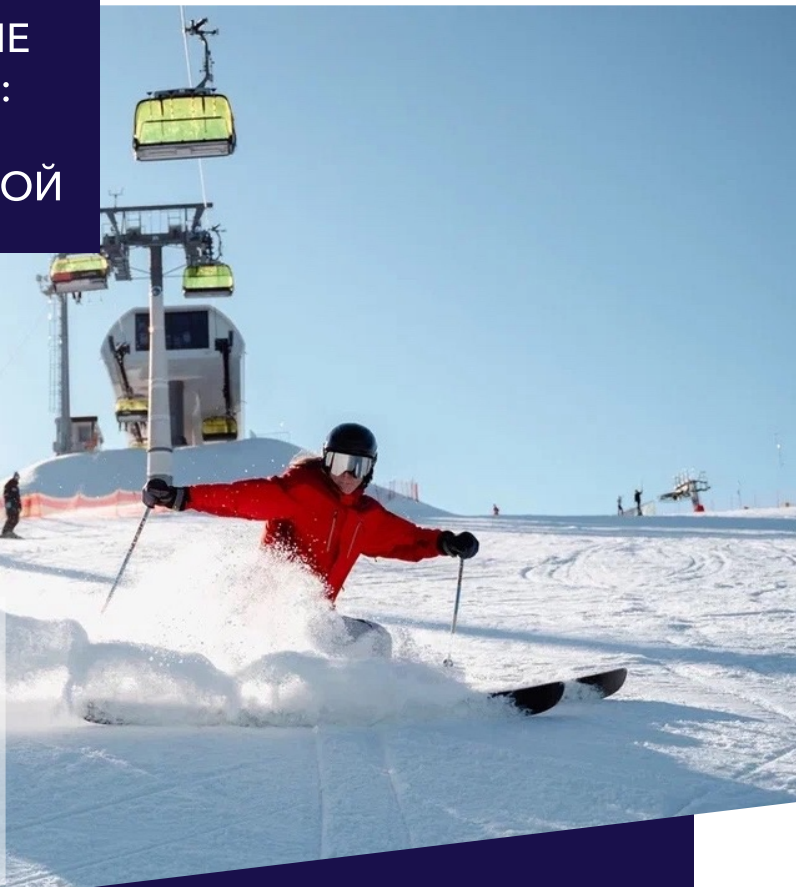
10

Успех на соревнованиях зависит от трех основных факторов: породы собаки, подготовки собаки, подготовки самого спортсмена.



КАТКИ И ГОРНОЛЫЖНЫЕ КУРОРТЫ ЛЕНОБЛАСТИ: ГДЕ МОЖНО ПРОВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ

В Ленинградской области есть множество уютных открытых катков и прекрасных горнолыжных курортов, где можно насладиться зимой.



Отдых на горнолыжных базах - это идеальная возможность для поклонников активного образа жизни. Лыжи и сноуборд, свежий горный воздух, живописные пейзажи — что может быть лучше? Горнолыжные курорты предлагают огромное количество трасс различной сложности, что позволяет как профессионалам, так и начинающим насладиться зимними видами спорта.



Горнолыжный курорт «Охта парк»

Всего на курорте «Охта Парк» 9 трасс различного уровня сложности с перепадом высот до 55 метров. Максимальная длина трассы 390 метров.

Для начинающих предусмотрен учебный склон, который идеально подходит для обучения детей и взрослых. Горнолыжникам предлагаются трассы с разнообразным и интересным рельефом.

Адрес: Ленинградская обл.,
Всеволожский р-н, дер. Мистолово, ул.
Людмилы Кедринной, д. 1.
График работы
Пн-Пт: 11:00-22:30
Сб-Вс и праздничные дни: 9:00-22:30

Спортивный комплекс «Юкки»

Спортивный комплекс включает в себя учебный склон, малый и основные склоны.

Адрес: Ленинградская область,
Всеволожский район, деревня Юкки,
Ленинградское шоссе дом 90.
Режим работы:
Ежедневно с 10:00 до 21:00

Горнолыжный центр «Золотая долина»

12 современных трасс различной степени сложности с перепадом высот от 10 до 130 метров и протяженностью от 50 до 1100 метров. Также на склоне расположен сноупарк, на линиях которого находится более десятка фигур:

боксов, рейлов, труб, трамплинов разной степени сложности и, конечно же, «биг-эйр» – большой трамплин со столом от 8 до 12 метров. Также предусмотрена учебная трасса длиной 90 метров.

Адрес: Ленинградская обл.,
Приозерский район, пос. Корибицыно
Часы работы:
Понедельник 12:00-21:00
Вторник: 12:00-22:00
Среда: 12:00-22:00
Четверг: 12:00-22:00
Пятница: 12:00-22:00
Суббота: 9:00-22:00
Воскресенье: 9:00-21:00

Горнолыжный курорт «Игора»

На курорте есть трассы для начинающих, среднего уровня и профессионалов:

- 1 трасса для тюбинга
- 9 горнолыжных трасс
- 116 метров максимальный перепад высот
- 1 200 метров самая длинная трасса
- 4 200 метро общая протяженность трасс

Адрес: Приозерский район, пос.
Платформа 69, ул. Всесезонная, д. 1,
Сосновское поселение.
Часы работы:
Пн-Пт: 11:00 - 22:00
Сб: 10:00 - 23:00
Вс: 10:00 - 21:00

Лодийночольский район

Лодийночольский район: ледовая арена «Форвард», ул. Свердлова, 2А, выходные – воскресенье – с 20:00 до 21:00;

- открытый ледовый каток, Озерный пер., д.4, будние дни – с 15:00 до 21:00, выходные (кроме пятницы и дней зимних каникул) – с 12:00 до 21:00;
- открытый ледовый каток, ул. Гавриана, д.1, ежедневно;



Лужский район

Лужский район:

- Луца: открытый каток, Комсомольский пр., д.2, ежедневно, круглосуточно;
- Томшагедо: каток в СК «Силантеев», ул. Томшагедо, д.10, ежедневно – с 10:00 до 22:00;
- Залитиче: открытый каток, ул. Новая, д.36А, ежедневно, круглосуточно;
- Торповитги: открытый каток, ул. 2-я Гражданская, д.1, ежедневно;
- Поган: открытый каток, ул. Дерезиная, д. 23а;
- Средеж: открытый каток, ул. Ленина, д 8/и (напротив пожарной части)

Ломоносовский район

Ломоносовский район:

- Альино: открытый каток, ул. Сурбля, д.18;
- Новоселье: открытый каток, Красносельское ш., д.15, ежедневно с 9:00 до 21:00;
- Евлякки: открытый каток у дома №14, ежедневно – с 9:00 до 21:00; д. Мелье Карини, д. 25, ежедневно – с 9:00 до 21:00;
- Горбуки: открытый каток у дома №42, ежедневно – с 9:00 до 21:00;
- Коткя: открытый каток, Грошисское ш., д.7А, ежедневно – с 9:00 до 21:00;
- Алгольво: каток у Дома культуры, ежедневно – с 9:00 до 21:00;
- Автуганка: каток у школы, ежедневно – с 9:00 до 21:00;
- Нуртис: каток у школы, ежедневно – с 9:00 до 21:00;
- Сржакки: каток у школы, ежедневно – с 9:00 до 21:00;
- Пенкя: открытый каток, ул. Центральная, д.11, ежедневно – с 9:00 до 21:00;
- Альте Горы: открытый каток, ежедневно – с 9:00 до 21:00;
- Русско-Еваское: каток у Дома культуры, ежедневно – с 9:00 до 21:00.

Кировский район

Кировский район:

- Кировск: открытый ледовый каток, ул. Северная, д.3, ежедневно, круглосуточно;
- Назля: открытый ледовый каток, Комсомольский пр., д.12, ежедневно, круглосуточно;
- Староиско: открытие ледовые катки, ул. Комсомольская, д.6; ул. Железнодорожная, д.24, ежедневно, круглосуточно.

ПАВЛОСКО:
открытый ледовый каток П. Мис., Ул



Подпорожский район

Подпорожский район:

- Подпорожье: каток, ул. Некрасова, д.3, будние дни – с 15:00 до 20:00; выходные – с 13:00 до 20:00 (ниатно); Планируется открытие с 11.12.2023 года.



Киришский район

Киришский район:

- Кириши: открытый каток – ул. Пионерская, д.13, ежедневно с 10:00 до 21:00




КАК НАЧАТЬ С ПОНЕДЕЛЬНИКА И НЕ БРОСИТЬ ВО ВТОРНИК?

Фраза «спорт очень полезен» известна всем. Но она не слишком мотивирует, когда стоит выбор: поваляться на диване, поиграть в компьютер или пойти на тренировку? Мы не устаем придумывать для себя сотни причин, чтобы только не выходить из зоны собственного комфорта. Когда мы смотримся в зеркало, отражение порой не всегда радует, но наш мозг все равно найдет массу причин, чтобы оправдать нежелание что-то менять.

Так что же делать,
возможно ли
обмануть мозг и
заставить тело
не лениться?

Этот вопрос мы задали **психологу** из Ленинградской области **Юлии Патриной**. И вот, что она нам рассказала: «Обычно мы решаем начать менять жизнь с нового года, нового месяца или нового понедельника. Но сколько раз мы начинаем заниматься спортом, столько же бросаем. Проблема в том, что **найти импульсивную мотивацию** можно, а длительную - значительно сложнее. Мы мечтаем иметь красивое спортивное тело, но не можем долго работать для осуществления наших желаний. Мотивацию следует поддерживать каждый день.»

Если за вдохновением для написания картин можно пройтись по набережным Санкт-Петербурга, то с мотивацией все сложнее. Юлия поделилась некоторыми методиками, которые помогут поддерживать мотивацию для постоянного занятия спортом.

Награждайте себя

- Конечно, убедить себя в том, что занятия спортом — это путь к долголетию, красивому телу, недостаточно. Поощрения и награды для себя куда более эффективны. Пообещайте себе, что если вы будете соблюдать график занятий спортом в этом месяце, то за это вы получите награду: купите себе новое платье или организуете долгожданный выезд за город на выходные.

Не стоит отказывать себе в подарках. Поощряйте себя небольшими презентами за любые действия, которые не хотели выполнять, но сделали. Так, вы тренируете мозг и заставляете его посылать сигнал, что любое выполненное действие несет выгоду. Поощрения формируют привычку тренироваться.

Второй способ может только с виду показаться банальным, но в истории спорта не редки случаи, когда мотивационная **ЦЕЛЬ** переворачивала и изменяла жизни людей.



Ставьте цели

Цель - одна из лучших мотиваций. Наш мозг так устроен, что требует конкретики во всем. Ему непонятно, что значит «укрепить здоровье», поэтому такие установки не работают. Именно в этом, чаще всего, начинающие заниматься спортом и путаются.

Чтобы мозг понял, что мы хотим, нужно четко сформулировать цель. Для этого нужно ответить себе на вопрос: «Зачем я это делаю?». У многих, кто начинает тренироваться, возникают проблемы уже с ответом на этот вопрос. Ответ на этот вопрос поможет вам понять, для чего вы начали тренироваться. Повторите эту процедуру перед занятиями 2-4 раза, и вы сами сможете почувствовать, что тренироваться станет проще.

На пути к ежедневным занятиям спортом в голове может проскользнуть мысль, что ваша цель невыполнима. Знайте, это - самообман. Это первый психологический импульс организма на выход из зоны комфорта. Вспомните, обучаясь в школе, вы долго не писали конспект. И вот, спустя некоторое время, начали писать конспект вновь. Рука и пальцы начинали болеть, вам было дискомфортно. Со спортом все так же. Все цели выполнимы, если регулярно тренироваться. Постепенно тренировки становятся привычкой.

Также хочу добавить, что у цели должны быть конкретные сроки. Определите их на старте и составьте программу тренировок. Интересные психологические исследования провели в Нью-Йоркском университете с участием 50 студенток. Все они решили питаться правильно. Тогда организаторы социологического исследования предложили девушкам четко сформулировать цель и написать подробный план ее достижения. Результаты показали, что поставленной

цели добились те, кто максимально ее конкретизировал и придерживался всех пунктов плана.

Наверное, многим знакома ситуация: вы регулярно занимаетесь спортом, но результата не видно. В такие моменты появляется желание все бросить. Команда - важный ресурс, который поддержит ваш настрой, когда силы и мотивация уходят.

Посещай тренировки с командой

Все те же исследования показывают, что когда вы находитесь в команде, которая объединена одной целью, то со сложностями во время тренировки справляться легче. У команды единая цель в отличие от вас и одна мотивация к спорту на всех, которая работает вкруговую. Но, если в вашем окружении не найдется людей, которые, как и вы, решили начать заниматься спортом, то в команду можно привлечь членов семьи, а можно записаться на групповые занятия в ближайший спортивный клуб.

В групповых тренировках есть свои преимущества. Каждому хочется быть не хуже остальных, как минимум, и показывать лучшие результаты, как максимум.

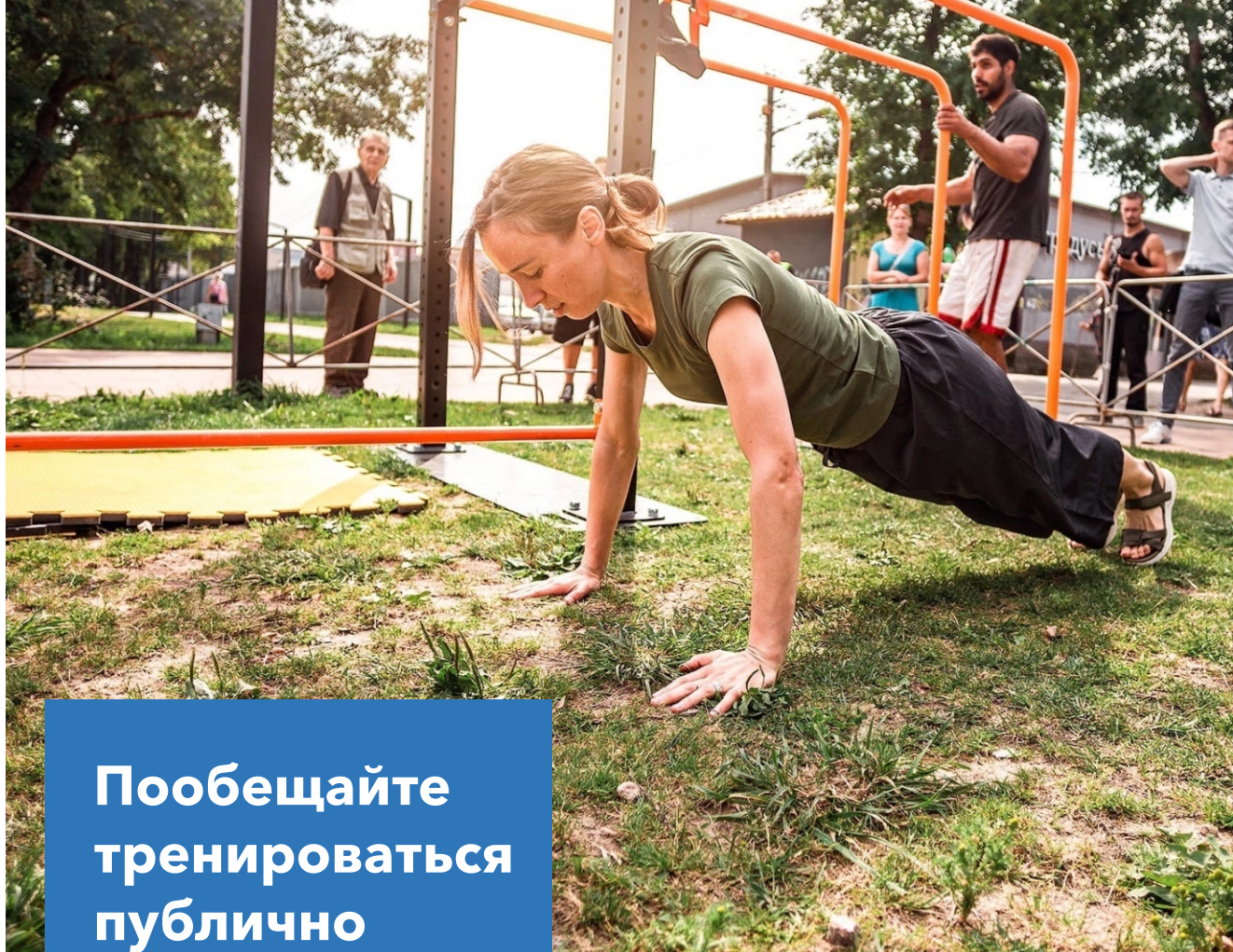
Азарт - самое сильное качество человека. Именно оно и сможет увеличить вашу мотивацию, когда силы иссякнут, а мотивация исчезнет.



Организируйте «Пари»

Также одним из сильных мотивационных решений будет «заключение пари». Это мощнейший способ мотивации к спорту и тренировкам. О чем вы мечтаете? О новой экипировке, телефоне, украшениях? Пусть это станет предметом спора. Выиграете — получите его.





Пообещайте тренироваться публично

Не себе, а любимому человеку, семье, подписчикам в социальных сетях. Последний вариант подходит идеально, так как несколько сотен, а то и тысяч человек могут наблюдать за вашими срывами, успехами, результатами. В интернете множество примеров, как молодые парни, страдавшие проблемами с весом, приводили свое физическое состояние в норму за несколько месяцев. Ведь публичность накладывает на ваши плечи ответственность, а она, в свою очередь, дает мотивацию достигать новых высот.

Психолог замечает, что эти советы не являются методическим материалом для увеличения мотивации, а являются сопутствующими элементами при желании начать заниматься спортом.

Изменения после начала занятия спортом появятся не сразу. Отложите ожидания о подтянутом теле на время. В период тренировок нужно запастись терпением и осознать, что бросить начатое на полпути легко, но это будет означать только то, что вы впустую потратили силы и время. Продержитесь до первых результатов, они дадут вам мощный заряд мотивации.

БРЕНД «МАКО»

МАКО РОССИЯ - официальный и постоянный дистрибьютор французского бренда гидрокостюмов, купальников и аксессуаров «МАКО».



Гидрокостюмы бренда «МАКО» созданы из самого прочного и гибкого материала - японского неопрена Yamamoto, плотно прилегают к телу, хорошо тянутся и кратно увеличивают ваши результаты. В наличии мужские, женские и детские гидрокостюмы для всех уровней подготовки.



Кроме того, свои профессиональные гидрокостюмы компания «МАКО» сдаёт в аренду. Кто еще может таким похвастаться?

Купальники и плавки «МАКО» давно стали любимчиками профессиональных спортсменов. Качество, защита от хлорки и ультрафиолета, огромное количество разнообразных расцветок — вот, что выбирают дети, взрослые и даже олимпийские чемпионы.

Кроме того, у бренда есть стартовые костюмы, гидрокостюмы и инвентарь для свимрана, аксессуары для плавания и триатлона. Компания «МАКО» активно поддерживает профессиональные и любительские старты по плаванию на открытой воде, часто выступает партнерами стартов, поддерживает спортсменов, предоставляя в качестве призов свою продукцию.



Примерить продукцию бренда и проконсультироваться можно в магазине по адресу: город Санкт-Петербург, ул. Кемская, 1.



БЕГОВЫЕ КРОССОВКИ «ТАЛИСМАН»

Беговые кроссовки «Талисман»: над мягким асфальтом

Санкт-Петербургская группа разработчиков беговой обуви представила первый модельный ряд беговых кроссовок PersonalBest. Модель под названием «Талисман» была испытана временем, нагрузками и асфальтом под ногами бывалого любителя бега, опыт тестирования которого составляет более полусотни моделей кроссовок ведущих фирм - от шиповок и спринтерских кроссовок до «внедорожников» и шипованных кроссовок для бега по обледенелым зимним тропам.

«Талисман» - одна из дебютных моделей кроссовок в серии PersonalBest, предназначенных для длительного бега по ровным твёрдым сухим поверхностям - асфальту, мостовой, грунтовым тропам. Кроссовки обладают акцентированно «асфальтовыми» качествами, и, как следствие, не могут использоваться для бега по пересечённой местности и другому кроссовому внедорожью.



Комфорт бега не снижается при высоких температурах окружающей среды, равно как и в мороз до -10 C° .

«Талисман» пригодится широкому кругу любителей и профессионалов бега - от начинающих любителей до опытных беговых умельцев. В «Талисмане» одинаково удобно начинать первые шаги в беговом мире, наматывать километры в повседневных тренировках или разгружать связки и суставы после жёстких тренировочных или соревновательных скоростных забегов.



СПОРТ

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

